**JURNAL**

# PENGARUH LATIHAN BOLA GANTUNG TERHADAP KEMAMPUAN SERVIS ATAS PADA KLUB SEPAKTAKRAW YUNIOR PANGGUL KABUPATEN TRENGGALEK TAHUN 2016


**Oleh:**

**YOGI FERMAN HERMANTO**

**12.1.01.09.0191**


**Dibimbing oleh :**

1. **Drs. Slamet Junaidi, M.Pd**
2. **Abdian Asgi Sukmana, S.Pd, M.Or**


**PROGAM STUDI PENJASKESREK**

**FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN**

**UNIVERSITAS NUSANTARA PGRI KEDIRI**


**2017**

# SURAT PERNYATAAN
# ARTIKEL SKRIPSI TAHUN 2017

**Yang bertanda tangan di bawah ini:**

| | |
|---|---|
| Nama Lengkap | : YOGI FERMAN HERMANTO |
| NPM | : 12.1.01.09.0191 |
| Telepun/HP | : 082 226 564 034 |
| Alamat Surel (Email) | : yogifirman22@yahoo.co.id |
| Judul Artikel | : **Pengaruh Latihan Bola Gantung Terhadap Kemampuan Servis Atas Pada Klub Sepaktakraw Yunior Panggul Kabupaten Trenggalek Tahun 2016** |
| Fakultas – Program Studi | : FKIP - PENJASKESREK |
| Nama Perguruan Tinggi | : Universitas Nusantara PGRI Kediri |
| Alamat Perguruan Tinggi | : Jln. K.H Achmad Dahlan No. 76 Telp. : (0354) 771576, 771503, 771495 Kediri |

Dengan ini menyatakan bahwa :

a. artikel yang saya tulis merupakan karya saya pribadi (bersama tim penulis) dan bebas plagiarisme;
b. artikel telah diteliti dan disetujui untuk diterbitkan oleh Dosen Pembimbing I dan II.

Demikian surat pernyataan ini saya buat dengan sesungguhnya. Apabila di kemudian hari ditemukan ketidaksesuaian data dengan pernyataan ini dan atau ada tuntutan dari pihak lain, saya bersedia bertanggung jawab dan diproses sesuai dengan ketentuan yang berlaku.

| Mengetahui | | Kediri, 31 Januari 2017 |
|---|---|---|
| Pembimbing I | Pembimbing II | Penulis, |
| Drs. Slamet Junaidi, M.Pd<br>NIDN. 0015066801 | Abdian Asgi Sukmana, S.Pd, M.Or<br>NIDN. 0720028002 | Yogi Ferman Hermanto<br>12.1.01.09.0191 |

# Pengaruh Latihan Bola Gantung Terhadap Kemampuan Servis Atas Pada Klub Sepaktakraw Yunior Panggul Kabupaten Trenggalek Tahun 2016

Yogi Ferman Hermanto
12.1.01.09.0191
FKIP - PENJASKESREK
yogifirman222yahoo.co.id
1. Drs. Slamet Junaidi, M.Pd
2. Abdian Asgi Sukmana, S.Pd, M.Or
UNIVERSITAS NUSANTARA PGRI KEDIRI

## ABSTRAK

**Yogi Ferman Hermanto**. Pengaruh Latihan Bola Gantung Terhadap Kemampuan Servis Atas Pada Klub Sepaktakraw Yunior Panggul Kabupaten Trenggalek Tahun 2016, Skripsi, Penjaskesrek, FKIP UN PGRI, 2016.

Penelitian ini dilatar belakangi hasil pengamatan dan pengalaman peneliti, bahwa agar bisa melakukan dan menguasai servis atas dengan baik dan maksimal perlu latihan yang disiplin dan terpogram serta keuletan dari individu tersebut. Jika dalam melakukannya hanya setengah-setengah pasti tidak dapat menguasai teknik tersebut dengan maksimal dan kesulitannya adalah bagaimana anak-anak yang masih usia berkembang banyak yang bisa melakukan teknik servis atas.

Permasalahan penelitian ini adalah Adakah pengaruh latihan bola gantung terhadap kemampuan servis atas pada klub sepak takraw yunior panggul kabupaten trenggalek?.

Penelitian ini menggunakan pendekatan Kuantitatif dengan subyek penelitian atlet Klub Sepaktakraw Yunior Panggul. Penelitian menggunakan *sampling purposive* dengan jumlah atlet 20 anak. Istrumen penelitian ini menggunakan tes dan pengukuran.

Kesimpulan hasil penelitian ini adalah peningkatan kemampuan servis atas dengan bola gantung juga tampak dari perbedaan rerata *pretest* dan *posttest* atlet sepaktakraw. Rerata kemampuan *pretest* atlet sebesar 11,80 kemudian mengalami peningkatan pesat setelah diberi perlakuan dengan rerata *postest* sebesar 15,35. Bila dihitung dengan persentase, maka peningkatan kemampuan servis atas sebesar 3,55 atau 30%. Angka ini diperoleh dari perbandingan selisih antara *postest* dan *pretest* dan dikalikan 100%. Bisa disimpulkan bahwa ada pengaruh latihan bola gantung terhadap kemampuan servis atas pada klub sepaktakraw yunior.

Berdasarkan simpulan hasil penelitian, direkomendasikan : (1) Dengan dilakukan latihan bola gantung terhadap kemampuan servis atas pada klub sepaktakraw yunior Panggul Kabupaten Trenggalek lebih meningkat. (2) Dengan diberikan latihan bola gantung terhadap kemampuan servis atas, maka pada saat bermain sepaktakraw dapat menerapkannya dengan lebih baik. (3) Latihan bola gantung terhadap servis atas dapat meningkatkan kemampuan atlet dalam bermain sepaktakraw.

**KATA KUNCI :** Sepaktakraw, latihan bola gantung, servis atas, klub sepaktakraw yunior

## I. LATAR BELAKANG

Jika diamati permainan sepaktakraw merupakan permainan beregu, yang dimainkan oleh 3 orang. Olahraga sepaktakraw merupakan perpaduan antara dua bentuk permainan olahraga yaitu sepakbola dan bolavoli. Mengapa dikatakan seperti itu karena permainan itu dimainkan menggunakan kaki dan anggota tubuh lain terkecuali tangan seperti sepakbola dan dikatakan seperti permainan bolavoli karena menggunakan net, serta dalam permainan sepak takraw untuk memberikan umpan kepada teman agar di *smash* ke lapangan lawan.

Setiap cabang olahraga mempuyai karakteristik yang berbeda-beda termasuk dalam cabang olahraga sepaktakraw. Perbedaan ini tentunya akan memerlukan penanganan yang berbeda pula, yaitu penanganan yang disesuaikan dengan karakteristik olahraga yang dibina. Dengan kata lain bahwa pembinaan sepaktakraw dituntut untuk bisa melakukan cara melatih yang tepat agar hasil dari latihan dapat maksimal dan bisa berprestasi.

Pembinaan untuk sepaktakraw haruslah tepat dan mempunyai tujuan yang nyata untuk meningkatkan kemampuan agar bisa menguasai teknik tersebut. Pembina atau pelatih harus mempunyai keterampilan serta inovasi dalam memberikan pembinaan sehingga para atlet senang dan antusias dalam melakukan latihan, hal itu dapat diwujudkan dengan salah satu cara memodifikasi kondisi lingkungan latihan (peralatan, penataan ruang gerak dalam berlatih) dan salah satunya adalah peralatan yang digunakan untuk melakukan *skill* tersebut agar atlet lebih bisa mengembangkan diri dalam berlatih. Memodifikasi peralatan maupun ruang geraknya diharapkan bisa memudahkan atlet dalam melakukan gerakan servis dengan efektif dan keberhasilan yang tinggi juga. Dengan demikian diharapakan dengan adanya modifikasi bentuk latihan servis ini atlet dapat berkembang dengan baik serta upaya meningkatkan keterampilan servis ini dilakukan secara sistematis dan kontinyu.

Dalam sepaktakraw servis sangatlah penting untuk memulai permainan, mematikan lawan, dan mendapatkan angka. Servis juga berdampak penting terhadap jalannya permainan, dari pengamatan yang ada bahwa dalam sebuah pertandingan dimana team yang mampu melakukan servis lebih baik dan berhasil akan lebih dominan dalam mengatur alur permainan dan efektif dalam memperoleh angka. Untuk dapat

melakukan servis dengan baik harus melalui latihan yang disiplin dan terpogram agar mendapatkan hasil servis yang maksimal. Agar bisa menguasai servis dengan baik ada beberapa cara latihan dalam melakukan servis atas akan tetapi banyak kesulitan dalam pelaksanaannya sehingga perlu pemahaman lebih dalam lagi agar anak usia berkembang dapat mengusai teknik servis tersebut termasuk ada beberapa faktor yang mempengaruhinya seperti kemauan dari individu, niat, cara latihan yang benar, motivasi dan intensitas latihan yang dilakukan sendiri dirumah maupun bersama-sama dengan teman-teman lainnya saat latihan sepaktakraw di klub.

## II. METODE

Dalam hal ini setelah mengacu pada judul penelitian yaitu "pengaruh latihan bola gantung terhadap kemampuan servis atas pada klub sepaktakraw yunior Panggul Kabupaten Trenggalek Tahun 2016", maka pendekatan penelitian serta analisis data yang digunakan adalah kuantitatif. Pendekatan kuantitatif menekankan analisisnya pada data-data numerikal (angka) yang diolah dengan metode statistika Azwar, S. (2007).

Penelitian ini menggunakan metode eksperimen menurut (Sugiyono, 2009: 72) "penelitian eksperimen merupakan metode penelitian yang digunakan untuk mencari pengaruh perlakuan tertentu terhadap yang lain dalam kondisi terkendalikan". Desain penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah *One Group Pretest-Posttest Design*, yaitu desain penelitian yang diberikan *pretest* untuk mengetahui keadaan awal sebelum diberikan perlakuan serta *posttest* untuk mengetahui keadaaan setelah diberikan perlakuan. Dengan demikin dapat diketahui lebih akurat, karena dapat membandingkan dengan keadaan sebelum diberi perlakuan (Sugiyono, 2009: 74).

## III. HASIL DAN KESIMPULAN

Hasil penelitian menunjukkan terdapat peningkatan yang sangat signifikan pada latihan bola gantung terhadap kemampuan servis atas pada klub sepaktakraw yunior Panggul Kabupaten Trenggalek 2016. Hal ini diketahui dengan nilai t hitung sebesar 7,508 > 2.093 t tabel dan besar nilai signifikan *probability*

0,000 < 0,05. Peningkatan latihan bola gantung terhadap kemampuan servis atas juga tampak dari perbedaan rerata *pretest* dan *posttest* atlet sepaktakraw. Rerata kemampuan *pretest* atlet sebesar 11,80 kemudian mengalami peningkata pesat setelah diberi perlakuan dengan rerata *postest* sebesar 15,35. Bila dihitung dengan persentase, maka peningkatan kemampuan servis atas sebesar 3,55 atau 30%. Angka ini diperoleh dari perbandingan selisih antara *postest* dan *pretest* dan dikalikan 100%. Bisa disimpulkan bahwa ada pengaruh latihan bola gantung terhadap kemampuan servis atas pada klub sepaktakraw yunior. Sehingga penelitian ini dapat memberikan masukan kepada pelatih maupun guru agar meningkatkan latihan bola gantung terhadap kemampuan servis atas pada klub sepaktakraw.

Setelah menggunakan pengumpulan data dan menganalisanya, maka kesimpulanya yang dapat dikemukakan dari penelitian ini, bahwa ada pengaruh yang signifikan dalam latihan bola gantung terhadap kemampuan servis atas pada klub sepaktakraw yunior Panggul Kabupaten Trenggalek. Hal ini dilihat dari adanya perbedaan antara keterampilan servis atas sebelum dan sesudah diberikan latihan bola gantung dengan dihitung dalam presentase peningkatan kemampuan servis atas sebesar 3,55 atau sebesar 30%

## IV. DAFTAR PUSTAKA

Djoko Pekik Irianto. (2002). *Panduan Latihan Kebugaran yang Efektif Dan Aman*. Yogyakarta: Lukman Offet.

Huda, R.N. 2015. *Pengaruh Latihan Bola Gantung Bisa Lepas Terhadap Kemampuan Smash Kedeng pada Mahasiswa UKM Sepaktakraw Universitas Negeri Yogyakarta*. (Online), tersedia: http://eprints.uny.ac.id/27621/1/SKRIPSI.pdf. Diunduh 24 November 2016.

M. Husni Thamrin. (2008). *Pengembangan Instrumen Tes Keterampilan Bermain Sepaktakraw bagi Mahasiswa*. Yogyakarta: LEMLIT UNY.

Sudrajat Prawirasaputra. (2000). *Sepaktakraw*. Jakarta: DEPDIKBUD.

Sugiyono. 2009. *Metode Penelitian Kuantitatif Kualitatif dan R&D.* Bandung: CV. Alfabeta.

Sukadiyanto. (2011). *Pengantar Teori dan Metodologi Melatih Fisik*. Bandung: Yogyakarta: FIK.

Sukadiyanto. (2005). *Pengantar Teori dan Metodologi Melatih Fisik*. Bandung: Lubuk Agung.

Sulaiman. 2008. *Sepak Takraw Pedoman bagi Guru Olahraga Pembina, Pelatih, dan Atlet.* Semarang: Universitas Negeri Semarang Press.

Yusup, U., Prawirasaputra, S. & Usli, L. 2004. *Pembelajaran Permainan Sepak Takraw Pendekatan Keterampilan Taktis di SMU*. Jakarta Pusat: Direktorat Jendral Olahraga.