

**Model Latihan Servis Beregu dalam Permainan Sepak Takraw pada Atlet Klub  
Olahraga Prestasi (KOP) Universitas Negeri Jakarta**

Wirda Sahira<sup>1</sup>, Abdul Gani<sup>2</sup>, Iwan Setiawan<sup>3</sup>

Pendidikan Jasmani, Universitas Negeri Jakarta, Jl. Pemuda No. 10 Jakarta, Indonesia

Email: Wirdasahira0303@gmail.com

---

**Abstrak**

Penelitian ini bertujuan untuk membuat model latihan servis beregu dalam sepak takraw. Model latihan ini nantinya dapat dijadikan sebagai bahan referensi bagi pelatih KOP Universitas Negeri Jakarta dalam memberikan program latihan di Klub. Model latihan yang dibuat menyajikan latihan yang inovatif dan variatif dapat dilakukan oleh seluruh atlet. Untuk menciptakan inovasi dalam proses suatu model latihan, metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah metode penelitian dan pengembangan (research and development). Adapun fungsi dari penelitian ini ialah untuk menciptakan suatu metode model latihan servis beregu sepak takraw yang dapat digunakan oleh pelatih untuk mempermudah dalam proses latihan sepak takraw di Klub. Uji coba yang dilakukan dengan memberikan 15 model latihan yang telah dibuat peneliti untuk dianalisa dengan pengisian angket expert judgment. Didapatkan 15 model latihan yang dianggap layak dan kemudian dilakukan uji kemenarikan dan kemudahan serta layak digunakan untuk proses latihan sepak takraw.

---

**Kata Kunci:** Latihan, Servis Sepak Takraw, Beregu

---

**Abstract**

This study aims to create a model of team serve training in sepak takraw. This training model can later be used as reference material for KOP coaches of Negeri University Jakarta in providing training programs at the club. The training model created presents innovative and varied exercises that can be done by all athletes. To create innovations in the process of an exercise model, The method used in this research is the research and development method (Research and Development). The function of this study is to create a Sepak Takraw team service training model method that can be used by coaches to facilitate the process of Sepak Takraw training at clubs. The trial was conducted by providing 15 training models that have been made by researchers to be analyzed by filling out expert judgment questionnaires. 15 training models were obtained that were considered feasible and then tested for attractiveness and convenience and were suitable to be used for the sepak takraw training process.

---

**Keywords:** Training, Service, Sepak takraw

---

**PENDAHULUAN**

**Latar Belakang**

Cabang olahraga sepak takraw adalah salah satu cabang olahraga yang berkembang pesat di Asia Tenggara yang dimana pertandingan Asean, Asia maupun tingkat Internasional atau kejuaraan antar Klub dunia. Indonesia sendiri mampu meraih posisi teratas diajang olahraga SEA GAMES 2023 Kamboja, olahraga ini pun sudah mulai dikenal oleh beberapa negara Eropa dan Amerika Akibat perkembangan olahraga sepak takraw di mancanegara ini akan

menimbulkan persaingan yang semakin ketat. Secara singkat sejarah sepak takraw, pada tahun 1965 dibentuk ASTAF (Asian Sepak Takraw Federatio) jika dibentuk ISTAF (Internasional Sepak Takraw Federation). Pada tahun 1981 PERSERASI (Persatuan Sepak Raga Seluruh Indonesia) resmi diterima sebagai anggota KONI, kemudian berganti nama menjadi PERSETASI (Persatuan Sepak Takraw Seluruh Indonesia). Pada tahun 2005 sesuai hasil munas, PERSETASI resmi berubah nama menjadi PSTI (Persatuan Sepak Takraw Indonesia). Melalui induk organisasi PB PSTI (Pengurus Besar Persatuan Sepak Takraw Indonesia) dan Pengda - pengda PSTI seluruh Indonesia atau yang dikenal sebagai Pengprov PSTI, cabang sepak takraw sudah mulai dikenalkan kepada masyarakat umum dan sudah mulai dipertandingkan. Dalam perkembangan sepak takraw di Indonesia, sudah banyak masyarakat yang mengenal jenis olahraga ini, maka olahraga ini sudah dapat dipertandingkan dalam event POMNAS (Pekan Olahraga Mahasiswa Nasional) dimana merupakan ajang olahraga yang diselenggarakan 2 tahun sekali. Olahraga sepak takraw mulai dipertandingkan sejak POMNAS tahun 2009 di Palembang sampai POMNAS XVIII tahun 2023 di Kalimantan Selatan yang akan datang. Beberapa daerah di Indonesia mengalami kemajuan yang sangat pesat dalam pembinaan prestasi.

Tim sepak takraw KOP Universitas Negeri Jakarta sudah banyak dikenal dan disegani oleh beberapa daerah di Indonesia karna mampu mengikuti ajang ajang yang diselenggarakan baik itu tingkat mahasiswa maupun kejurnas mahasiswa dan POMNAS dan setiap tahun membuat even olahraga sepak takraw se-Indonesia UNJ OPEN yang saat ini sudah sampai diseason 8. Pada kejuaraan POMNAS XIV Aceh 2015 hanya memperoleh 2 perunggu yaitu pada nomor Regu dan Double event, POMNAS SUL – SEL tahun 2017 tim sepak takraw Universitas Negeri Jakarta hanya memperoleh mendali 1 perunggu regu putrid an 1 perunggu regu putra. POMNAS JAKARTA meraih mendali perak double event dan meraih mendali perunggu di nomor regu, PON PAPUA dapat meraih mendali emas di nomor tim double event putri dan putra mendapatkan medali perunggu di tim double event , meraih mendali emas di nomor double event DIES NATALIS JAKARTA ke-58, POMNAS Sumbar 2022 dapat meraih 1 emas quadran putri dan 1 perak dobel putri dan 1 perunggu regu putra, baik itu dalam kejuaraan kejurnas maupun pomnas.

Servis dalam permainan sepak takraw servis adalah serangan pertama yang dalam permainan sepak takraw adalah suatu rangkaian teknik dasar yang sangat penting, untuk melakukan serangan awal ke daerah lawan. Karena dengan servis yang keras, tajam, dan terarah akan menghasilkan poin bagi regu yang melakukan servis. Upaya seorang pemain dengan menggunakan teknik tertentu bertujuan menyebrangkan bola ke daerah lawan. Faktor biomekanik juga berperan dalam olahraga ini, seperti mengetahui sudut dan untuk memperhitungkan sudut yang ideal pada saat melakukan ayunan kaki pada saat servis bawah dan perkenaan bola agar mendapatkan servis masuk ke daerah lawan. Selain itu tinggi badan dan panjang tungkai juga dapat mempengaruhi dekat jauhnya pada saat bola jatuh. Servis dalam sepak takraw merupakan salah satu teknik yang paling penting dan harus dikuasai oleh seorang pemain, karena dengan servis ini angka dapat diperoleh oleh regu yang bertanding dan dapat memenangkan suatu pertandingan dengan mudah. Melakukan servis melewati net dan masuk ke lapangan lawan merupakan salah satu tolok ukur keberhasilan dalam bermain sepak takraw. Ada beberapa cara melakukan servis, diantaranya adalah servis bawah, servis dengan telapak kaki, servis atas (dengan kaki bagian dalam dan punggung kaki) yang perlu dipelajari dan dikuasai bila ingin menjadi pemain sepak takraw.

Model latihan merupakan suatu program yang dibuat oleh pelatih secara terperinci sesuai dengan cabang olahraga yang dilatihkan, digunakan dalam melatih dan mengatur apa yang akan dilaksanakan oleh siswa guna untuk meningkatkan kemampuan atau keterampilan siswa baik dari segi fisik, teknik, dan taktik.

Melalui hasil observasi pada atlet Klub olahraga prestasi (KOP) penulis menemukan

kendala atlet pada saat melakukan servis pada nomor Inter regu. Sehingga hasil yang diperoleh atlet pada saat melakukan servis kurang maksimal dan servis yang dihasilkan banyak yang tidak melewati net, dalam proses latihan atlet banyak mengalami kejenuhan, sehingga hasil servis yang dilakukan kurang maksimal.

### **B. Fokus Penelitian**

Berdasarkan latar belakang masalah yang ditemukan maka fokus penelitian perlu dibatasi. Pada penelitian ini peneliti hanya akan memfokuskan untuk membuat model latihan servis regu pada permainan sepak takraw KOP Universitas Negeri Jakarta.

### **C. Rumusan Masalah**

Berkaitan dengan model latihan yang akan dikembangkan pada penelitian ini, maka perumusan masalah dalam penelitian ini adalah sebagai berikut :

1. Bagaimanakah hasil model latihan servis regu dalam permainan sepaktakraw ?
2. Apakah model latihan servis regu dalam permainan sepaktakraw dapat meningkatkan hasil latihan pada atlet KOP Universitas Negeri Jakarta ?

### **D. Kegunaan Hasil Penelitian**

Sesuai dengan rumusan masalah diatas, adapun kegunaan hasil penelitian ini adalah :

1. Sebagai masukan kepada pelatih KOP Universitas Negeri Jakarta pada cabang olahraga sepak takraw.
2. Menjadi bahan referensi bagi pelatih dalam model latihan servis regu dalam permainan sepaktakraw dan menyusun program latihan sesuai dengan kemampuan atlet yang dimiliki.
3. Memperbanyak model latihan tehnik servis regu pada permainan sepak takraw yang lebih bervariasi dan kreatif, sehingga menyenangkan bagi para pemain.
4. Meningkatkan pembinaan sepak takraw khususnya dikalangan mahasiswa

## **METODE PENELITIAN**

### **B. Subjek Penelitian**

#### **1. Populasi**

Populasi adalah wilayah generasi yang terdiri dari objek atau subjek yang mempunyai kuantitas dan karakteristik tertentu yang ditentukan oleh peneliti untuk dipelajari dan kemudian ditarik kesimpulannya (Sugiyono,2013. Populasi dalam penelitian ini ialah Atlet Klub Olahraga Prestasi (KOP) Universitas Negeri Jakarta

#### **2. Sampel**

Sampel adalah bagian dari jumlah karakteristik yang dimiliki oleh populasi tersebut (Sugiyono, 2013) sedangkan teknik pengambilan sampel penelitian ini dengan menggunakan purposive sampling. Purposive sampling merupakan pengambilan sampel yang digunakan peneliti jika peneliti mempunyai pertimbangan-pertimbangan tertentu didalam pengambilan sampelnya (Arikunto,2007). Kriteria yang dipakai dalam penelitian ini antara lain :

1. Usia sampel mulai dari 19-24 tahun
2. Posisi sampel adalah tekong

Dengan berdasarkan kriteria kriteria tersebut maka sampel penelitian ini berjumlah 17 sampel.

### **C. Tempat dan waktu penelitian**

1. Tempat dan subyek penelitian Penelitian ini akan dilaksanakan di GOR Matraman , Matraman, Jakarta Timur.
2. Waktu Penelitian

Waktu yang diperlukan dalam penelitian ini akan dilakukan selama bulan juni.

### **Metode**

Studi ini merupakan jenis penelitian research and development (R&D) dengan desain pengembangan Borg & Gall. Prosedur pengembangan pada studi ini menggunakan delapan dari sepuluh langkah pengembangan dan penelitian Born & Gall. Delapan langkah tersebut meliputi: 1) analisis kebutuhan, 2) perencanaan, 3) pengembangan produk awal, 4) uji lapangan

awal, 5) revisi uji lapangan awal, 6) uji coba utama, 7) revisi uji coba utama, dan 8) uji efektifitas. Delapan langkah pengembangan ini dikelompokkan dalam tiga sesi yaitu: 1) analisis kebutuhan, 2) pengembangan produk (perencanaan dan pengembangan produk), 3) uji coba produk (uji lapangan awal, perbaikan uji awal, uji coba utama, perbaikan uji coba utama, serta uji efektifitas). (Uswatul Hasni,2023).

Tahap-tahap penelitian R&D menurut Borg dan Gall secara ringkas dapat diuraikan sebagai berikut :

1. Research and Information collection (penelitian dan pengumpulan data)
2. Planning (perencanaan)
3. Develop Preliminary form of Product (pengembangan draft produk awal)
4. Preliminary Field Testing (uji coba langan awal)
5. Main Product Revision (revisi hasil uji coba)
6. Main Field Testing (uji lapangan produk utama)
7. Operational Product Revision (revisi hasil uji lapangan )
8. Operational Field Testing (uji kelayakan)
9. Final Product Revision (revisi produk akhir)
10. Dissemination and Implementation (diseminasi dan implementasi produk)

Penelitian ini dilakukan secara Non Probability Sampling dengan metode Purposive Sampling. Di mana peneliti menggunakan kriteria tertentu dalam memilih anggota populasi yang dianggap sesuai dalam memberikan informasi yang dibutuhkan untuk penelitian. Untuk menghitung besarnya sampel pada penelitian ini digunakan rumus Hair (Rachmawati et al., 2019) dimana penentuan jumlah sampel yang dapat mewakili populasi tergantung pada jumlah indikator dikali 5 – 10, sehingga jumlah sampel pada penelitian ini yaitu :

$$\begin{aligned} n &= \text{Jumlah Indikator} \times 10 \\ &= 14 \times 10 \\ &= 140 \end{aligned}$$

**Gambar 3. 1 Rumus Sampel**

Keterangan :

n = Jumlah Sampel

.Dalam penelitian ini populasi yang akan digunakan adalah konsumen yang menggunakan aplikasi Shopee berdomisili di Yogyakarta. Dengan Metode pengumpulan data yang digunakan dalam penelitian ini adalah dengan menyebarkan kuesioner atau angket secara online kepada 140 responden yang memenuhi kriteria melalui google form. Untuk mengetahui hasil dari penelitian ini menggunakan uji validitas, uji reliabilitas, uji asumsi klasik, uji regresi, dan uji sobel test.

## **HASIL DAN PEMBAHASAN**

### **A. Hasil Rancangan Model**

Penelitian model latihan servis beregu dalam permainan sepak takraw pada atlet Klub olahraga perestasi (KOP) Universitas Negeri Jakarta. Penelitian tersebut menghasilkan produk model latihan servis dalam permainan sepak takraw. Produk dikemas dalam bentuk cetak dan softcopy yang telah divalidasi oleh ahli dan dapat digunakan dalam proses latihan untuk meningkatkan model latihan servis beregu dalam permainan sepak takraw.

Pengembangan dan penelitian ini menggunakan Metode Research and Developmen (R&D) dan menggunakan Model pengembangan Borg & Gall (1983: 772). Tahapan tahapan

yang sudah dilakukan seperti berikut :

### 1. Research and information collection

Tahap pertama yang dilakukan adalah penelitian pendahuluan pada penelitian ini direncanakan menempuh alur/tahap sebagai berikut: analisis kebutuhan pengembangan dan observasi awal tentang model latihan servis beregu dalam permainan sepak takraw. Observasi dilakukan dengan melakukan pengamatan pada proses latihan sepaktakraw di Klub-Klub yang ada DKI Jakarta termasuk di pusat-pusat pembinaan seperti PELATDA dan PPLM (Pusat Pendidikan dan Latihan Mahasiswa) dan melakukan analisis kebutuhan dengan cara observasi dan diskusi pada atlet dan pelatih sehingga nantinya akan diperoleh ide untuk pengembangan. Analisis dan kebutuhan yang diperoleh nantinya diharapkan mendapatkan kesimpulan bahwa ide dari model latihan servis beregu ini adalah model latihan servis beregu dalam permainan sepak takraw. Observasi dilakukan dengan melakukan pengamatan pada proses latihan sepaktakraw di Klub-Klub yang ada DKI Jakarta termasuk di pusat-pusat pembinaan seperti PELATDA dan PPLM (Pusat Pendidikan dan Latihan Mahasiswa) dan melakukan analisis kebutuhan dengan cara observasi dan diskusi pada atlet dan pelatih sehingga nantinya akan diperoleh ide untuk pengembangan. Analisis dan kebutuhan yang diperoleh nantinya diharapkan mendapatkan kesimpulan bahwa ide dari observasi awal ini adalah perlunya model latihan servis beregu dalam permainan sepak takraw.

Berdasarkan hasil studi atau temuan lapangan selanjutnya dideskripsikan dan dianalisis sehingga dapat diperoleh suatu rumusan hasil data yang telah dikumpulkan. Rumusan hasil ini akan di jadikan acuan untuk membuat produk awal berupa rangkaian model yang akan dijadikan pedoman atau petunjuk dalam mempermudah proses latihan dengan menerapkan model latihan servis beregu dalam permainan sepak takraw sehingga mendapatkan hasil yang baik dan optimal. Dalam pembuatan produk ini peneliti perlu mengkonsultasikan produk kepada para ahli yaitu pelatih sehingga menghasilkan produk yang sempurna.

**Tabel 3.1** *Intrument Research and Information Collection*

NO	Butiran Pertanyaan	Temuan
1.	Apakah terdapat peningkatan pada saat atlet melakukan servis?	
2.	Apakah bola servis yang masuk merupakan tolak ukur bola servis poin	
3.	Apakah anda pernah mencoba model latihan tersebut?	

### 2. Planning

Perencanaan dan penyusunan model latihan dibuat agar dapat memberikan tuntunan secara jelas dalam pelaksanaan penelitian pengembangan model. Untuk model latihan, peneliti melakukan kerja sama dengan pelatih sepaktakraw untuk memperoleh model latihan servis beregu yang selama ini dilakukan. Perencanaan model berdasarkan

kegunaan dan manfaatnya dalam acuan tolak ukur. Model latihan ini dibuat untuk memudahkan pelatih maupun atlet memiliki kemampuan melakukan servis sepak takraw.

### 3. Develop preliminary from of product

Model latihan servis :

- 1) Ws-Ayun Kaki Berpegangan dengan Tembok
- 2) Ws-Simulasi Servis dengan Kicking Pad
- 3) Ws-Simulasi Servis dengan Bola Gantung
- 4) Ws-Ayun Kaki Melewat Paralon
- 5) Ws-Servis Lempar Sendiri Jarak 2 Meter dari Net
- 6) Ws-Ayun Kaki Melewati Paralon Menggunakan Beban
- 7) Ws-Simulasi Servis dengan Tumpu Balance Ball menggunakan beban
- 8) Ws-Servis dilempar Teman Jarak 2 Meter dari Net
- 9) Ws-Servis Sendiri dari Lingkaran
- 10) Ws-Servis dari Lingkaran dilempar Teman
- 11) Ws-Servis Splash Jarak 2 Meter dari Net dilempar Teman
- 12) Ws-Servis Splash dari Lingkaran Lempar Sendir
- 13) Ws-Servis On Target Pojok Garis Lapangan
- 14) Ws-Servis dengan Target antara Tekong dan Apit Kanan
- 15) Servis dengan Target antara Tekong dan Apit Kiri

Dalam penelitian ini expert judgement dilakukan untuk mencermati model yang telah dirancang, kemudian diminta untuk diberikan masukan terhadap rancangan model tersebut dalam penelitian ini yaitu model latihan servis beregu dalam permainan sepak takraw. Telaah pakar dilakukan oleh 3 orang ahli, yang terdiri dari Dosen cabang olahraga sepaktakraw, Dosen ahli pembelajaran dan Pelatih Sepak takraw DKI diantaranya :

**Tabel 3.2** *Expert Judgment*

No	Nama Ahli	Expert Judge
1.	Dr. Nur Ali, M.Pd	Dosen Ahli sepaktakraw FIK UNJ
2.	Haris Munandar, M.Pd	Pelatih PELATDA sepaktakraw DKI Jakarta
3.	Dr. Sujarwo, M.Pd	Dosen Ahli Pembelajaran FIK UNJ

Validasi tersebut dilakukan pada hasil rancangan model dalam bentuk tulisan dan gambar dari peneliti. Hasil dari evaluasi pakar akan dijadikan masukan dalam menyempurnakan rancangan model latihan servis beregu dalam permainan sepak takraw.

### 4. Preliminary Field Testing

Uji coba ini dilakukan pada atlet Klub (U 19-24) Jakarta Utara dengan jumlah 15 orang. Hasil dari uji coba lapangan merupakan kesimpulan atau acuan kembali untuk melakukan perbaikan dan penyerpunaan model latihan. Respon dari atlet setelah melakukan penelitian dan latihan secara langsung dijadikan sebagai masukan evaluasi perbaikan pengembangan model.

### 5. Main Product Revision

Evaluasi desain dilakukan untuk mengevaluasi rancangan produk atau model awal, yang mendapatkan masukan untuk perbaikan dengan melakukan analisis konseptual dan selanjutnya melakukan revisi. Revisi ini berkaitan dengan masukan-masukan yang diberikan oleh para pakar berkaitan rancangan awal model latihan servis beregu dalam permainan sepak takraw baik itu kelemahan ataupun kekurangan dari rancangan awal model. Setelah itu dilakukan revisi untuk kesempurnaan model latihan servis beregu dalam permainan sepak takraw.

## **6. Main Field Testing**

Uji coba kelayakan ini dilakukan pada atlet Klub olahraga prestasi (KOP) sepak takraw di DKI Jakarta dengan jumlah 17 orang atlet dari Klub olahraga prestasi (KOP), 2 tujuan utama ini yaitu : (1) untuk mengetahui apakah latihan telah diterapkan dengan benar oleh pelatih/atlet; (2) seberapa efektifkah hasil penerapan latihan tersebut terhadap tujuan penelitian.

## **7. Operational Product Revision**

Hasil kesimpulan dari uji coba model yang sudah coba diterapkan menjadi acuan dalam melakukan revisi produk yaitu model latihan servis beregu dalam permainan sepak takraw. Masukan dan saran dari atlet yang telah mencoba model latihan secara langsung akan dijadikan perbaikan model latihan. Setelah semua perbaikan sesuai dengan masukan dari uji lapangan, maka produk ini yaitu model latihan servis beregu dalam permainan sepak takraw dianggap layak untuk digunakan.

## **8. Operational Field Testing**

### **1) Pengumpulan data Teknik**

Pengumpulan data pada penelitian model latihan servis beregu dalam permainan sepak takraw menggunakan langkah-langkah sebagai berikut :

- a. Catatan lapangan untuk merangkum hasil observasi perilaku subjek penelitian pada saat analisis kebutuhan, selama proses berlangsungnya uji coba untuk kelompok kecil maupun besar.
- b. Angket digunakan sebagai instrument uji untuk atlet.
- c. Tes teknik servis menggunakan instrument yang telah disiapkan oleh peneliti yang telah diuji menggunakan face validity.

### **2) Analisis data**

Data yang terkumpul saat analisis kebutuhan, validasi ahli, uji coba kelompok kecil dan besar yang berupa data kualitatif, serta hasil observasi dan saran maupun data kualitatif berupa hasil angket. Hasil ujiefektivitas berupa data kualitatif didokumentasikan secara baik dan selanjutnya dijadikan bahan untuk mengetahui efektivitas model latihan servis beregu dalam permainan sepak takraw yang dikembangkan.

## **9. Final Product Revision**

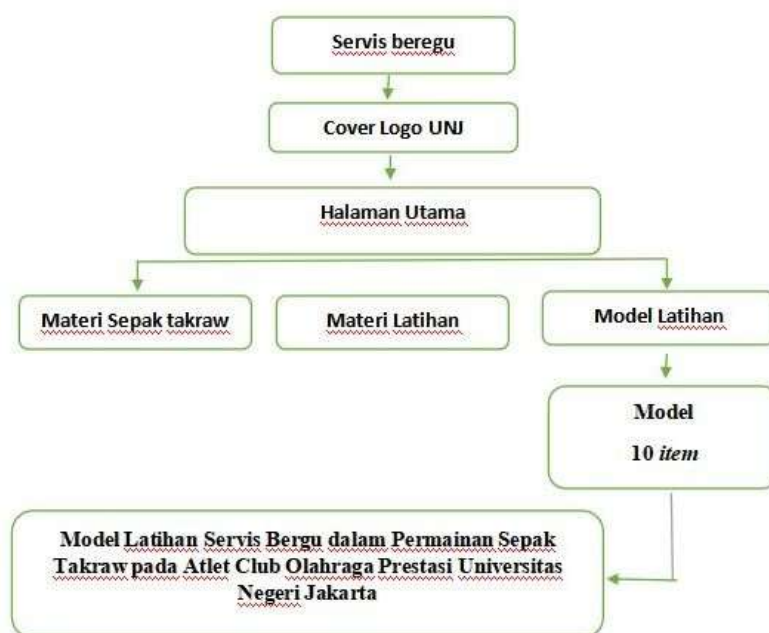
Melakukan perbaikan dan penyempurnaan produk akhir terhadap model yang dikembangkan sehingga menghasilkan produk akhir yang tepat sesuai dengan keinginan.

## **10. Dissemination and Implementation**

Deseminasi dan implementasi merupakan penyampaian dari hasil penelitian model latihan servis beregu dalam permainan sepak takraw mulai dari proses, prosedur, dan produk kepada pengguna oleh para pelatih, serta untuk mengetahui keberhasilan implementasi berupa produk akhir. Implementasi pada model yang dikembangkan pada penelitian ini direncanakan dengan menyebarkan produk yaitu hasil penelitian beserta buku pedoman yang telah disempurnakan dan dapat diberikan kepada pelatih melalui jurnal dan buku model latihan. Selain itu alat bantu latihan pada penelitian ini dapat digunakan dalam proses latihan

### **1. Tahapan Desain**

Tahapan desain merupakan tahapan merancang model latihan servis beregu dalam permainan sepak takraw pada atlet Klub Olahraga Prestasi (KOP) Universitas Negeri Jakarta. Desain dimulai dengan *flochart* dan penyusunan *storyboard* sebagai rancangan awal model latihan. Berikut *flochart* dari penyusunan peneliti :



**Gambar 4.16 : flowchart Penyusunan Model Latihan Sepak Takraw Sumber : Dokumen Pribadi**

Storyboard merupakan deskripsi gambaran dalam pembuatan model latihan yang dibuat untuk memudahkan proses pembuatan sebuah produk yang akan dijelaskan .

### **B. Kelayakan Model**

Sebelum model latihan servis beregu sepak takraw untuk atlet Klub Olahraga Prestasi (KOP) Universitas Negeri Jakarta dinyatakan layak untuk diuji cobakan lapangan, maka peneliti melakukan validasi atau uji kelayakan model kepada tiga orang ahli yaitu Dosen ahli pembelajaran, Dosen ahli sepak takraw, dan Pelatih PLATDA DKI Jakarta. Ketiga ahli tersebut menilai rancangan model yang disajikan oleh peneliti terkait dengan kelayakan, apakah model tersebut memang baru dibuat, atau sudah ada yang buat dan sudah diterapkan pada proses latihan sehingga akan layak untuk diuji cobakan dilapangan.

Hasil evaluasi dari para ahli tersebut berupa nilai untuk bagaimana kriteria tujuan model latihan, bagaimana dengan sarana dan prasarana dari model tersebut, dan apakah cara pelaksanaannya dan gambar model latihan sepak takraw servis beregu yang disajikan peneliti sesuai atau tidak.

#### **a. Validasi Model Latihan**

##### **1) Validasi Tahap 1**

Dari hasil uji validasi 1, didapatkan bahwa semua model yang diajukan dalam katagori layak, adapun catatan dari revisi ahli yakni :

- a) Dalam penjelasan model latihan dibagi 3 tahap : tahap persiapan, pelaksanaan dan tahap ahir.
- b) Nama dan model diberi label yang sesuai dengan model.
- c) Model yang dibuat harus brurutn dari yag termuda sampai tersulit.

##### **2) Validasi Tahap II**

Hasil validasi II model latihan servis beregu dalam permainan sepak takraw pada atlet Klub Olahraga Prestasi (KOP) Universitas Negeri Jakarta akan divalidasi oleh 3 orang ahli terdiri yaitu : Dr. Nur Ali, M.Pd, Dr. Sujarwo, M.Pd dan Haris Munandar, M.Pd. Hasil validasi ahli yang ditunjukkan dalam label 4.1 berikut ini :

**Tabel 4.1** Hasil Uji Justifikasi Ahli



No.	Model	Hasil			rata-rata	Keterangan
		P1	P2	P3		
1	Ayun kaki berpegangan dengan tembok	1	1	1	1	Layak
2	Simulasi servis dengan kicking pad	1	1	1	1	Layak
3	Simulasi servis dengan bola gantung	1	1	1	1	Layak
4	Ayun kaki melewati Paralon	1	1	1	1	Layak
5	Servis lempar sendiri jarak 1 meter dari net	1	1	1	1	Layak
6	Ayun kaki melewati paralon menggunkakan beban	1	1	1	1	Layak
7	Simulasi servis dengan titik tumpu balance ball	1	1	1	1	Layak
8	Servis dilempar teman 2 meter	1	1	1	1	Layak
9	Servis sendiri dari lingkaran	1	1	1	1	Layak
10	Servis dari lingkaran dilempar teman	1	1	1	1	Layak
11	Servis flas jarak 2 meter dari net dilempar teman	1	1	1	1	Layak
12	Servis flas dari lingkaran lempar sendiri	1	1	1	1	Layak
13	Servis on target pojok garis lapangan	1	1	1	1	Layak
14	Servis dengan target antara tekong dan apait kanan	1	1	1	1	Layak
15	Servis dengan target antara tekong dan apit kiri	1	1	1	1	Layak

Keterangan :

P1 : Dosen Ahli Sepak Taraw P2 : Dose Ahli Pemebelajaran P3 : Pelatih Pelatda DKI Jakarta  
Catatan kualitatif ahli :

1. Model 1 ayun kaki berpegangan dengan tembok dinyatakan layak oleh ketiga ahli

2. Model 2 simulasi servis dengan kicking pad dinyatakan layak oleh ketiga ahli
3. Model 3 simulasi servis dengan bola gantung dinyatakan layak oleh ketiga ahli
4. Model 4 ayun kaki melewati paralon dinyatakan layak oleh ketiga ahli
5. Model 5 servis lempar sendiri jarak 1 meter dari net dinyatakan layak oleh ketiga ahli
6. Model 6 ayun kaki melewati paralon menggunakan beban dinyatakan layak oleh ketiga ahli
7. Model 7 simulasi servis dengan titik tumpu balance ball dengan beban dinyatakan kurang layak oleh dosen ahli sepak takraw karna kurang efektif dan membahayakan jadi model latihan servis diganti menjadi “simulasi servis dengan titik tumpu balance ball” dan dinyatakan layak
8. Model 8 Servis dilempar teman 2 meter dinyatakan layak oleh ketiga ahli
9. Model 9 Servis sendiri dari lingkaran dinyatakan layak oleh ketiga ahli
10. Model 10 Servis dari lingkaran dilempar teman dinyatakan layak oleh ketiga ahli
11. Model 11 Servis flas jarak 2 meter dari net dilempar teman dinyatakan layak oleh ketiga ahli
12. Model 12 Servis flas dari lingkaran lempar sendiri dinyatakan layak oleh ketiga ahli
13. Model 13 Servis on target pojok garis lapangan dinyatakan layak oleh ketiga ahli
14. Model 14 Servis dengan target antara tekong dan apait kanan dinyatakan layak oleh ketiga ahli
15. Model 15 Servis dengan target antara tekong dan apait kanan dinyatakan layak oleh ketiga ahli

## **2. Tahap Implementasi**

Pada tahap implementasi model latihan servis beregu dalam permainan sepak takraw pada atlet Klub Olahraga Prestasi (KOP) Universitas Negeri Jakarta yang telah dinyatakan layak oleh ahli. Peneliti mendemonstrasikan model latihan kepada atlet Klub Olahraga Prestasi (KOP) Universitas Negeri Jakarta. Hasil uji kemenarikan dan kemudahan dari atlet Klub Olahraga Prestasi (KOP) Universitas Negeri Jakarta disajikan dalam tabel berikut ini :

Data tabel 4.2 dan 4.3 menunjukkan bahwa model latihan servis beregu dalam permainan sepak takraw pada atlet Klub Olahraga Prestasi (KOP) Universitas Negeri Jakarta tingkat kemenarikan pada angka persentase 85,88 % yang artinya model latihan menarik. Sedangkan model latihan servis beregu dalam permainan sepak takraw pada atlet Klub Olahraga Prestasi (KOP) Universitas Negeri Jakarta tingkat kemudahan pada angka persentase 86,47%.

## **C. Pembahasan**

Model latihan servis beregu dalam permainan sepak takraw pada atlet Klub Olahraga Prestasi (KOP) Universitas Negeri Jakarta yang dibuat oleh peneliti yaitu buku model latihan servis beregu dalam permainan sepak takraw pada atlet Klub Olahraga Prestasi (KOP) Universitas Negeri Jakarta yang telah divalidasi oleh ahli. Membuat buku latihan sepak takraw ini adalah sebagai bekal para pelatih sepak takraw untuk melatih dan mengembangkan prestasi dalam olahraga sepak takraw.

Setelah menganalisis kebutuhan model latihan sepak takraw sangat penting, peneliti membuat 15 model yang kemudian diserahkan kepada tiga orang ahli untuk diminta validasi tentang model yang peneliti susun. Berdasarkan hasil uji kelayakan model latihan sepak takraw dapat dinyatakan bahwa keseluruhan model yang diajukan dinyatakan layak oleh ahli.

Adapun kelemahan dari model latihan servis beregu dalam permainan sepak takraw pada atlet Klub Olahraga Prestasi (KOP) Universitas Negeri Jakarta ini yang dibuat peneliti memiliki kelemahan yaitu :

1. Mengetahui sarana dan prasarana didalam permainan sepak takraw pada umumnya masih minim, namun model latihan yang diciptakan membutuhkan sarana yang cukup banyak untuk melakukannya

## **KESIMPULAN**

Berdasarkan dari semua data yang diperoleh dari hasil validasi dalam penelitian membuat model latihan servis beregu dalam permainan sepak takraw pada Klub Olahraga Prestasi (KOP) Universitas Negeri Jakarta yang dikemas dalam bentuk buku. Maka peneliti menarik kesimpulan bahwa Model latihan servis beregu dalam permainan sepak takraw pada atlet Klub Olahraga Prestasi (KOP) Universitas Negeri Jakarta peneliti menghasilkan 15 item model latihan yang telah dikumpulkan dan divalidasi ahli dan pembahasan penelitian. Model ini menarik dan mudah dilakukan oleh atlet sehingga layak digunakan pada atlet Klub Olahraga Prestasi (KOP) Universitas Negeri Jakarta dan dapat menjadi sumber referensi bagi para seluruh pelatih sepak takraw agar dapat membuat program latihan yang lebih bervariasi, efektif dan efisien. Berdasarkan data yang diperoleh oleh peneliti model latihan servis beregu dalam permainan sepak takraw pada Klub Olahraga Prestasi (KOP) Universitas Negeri Jakarta terdapat peningkatan dari beberapa kali pertemuan setelah melaksanakan model latihan yang dibuat.

### **DAFTAR PUSTAKA**

- Fitrianto, A. T., Asmawi, M., Lubis, J., & Muka, J. R. (2018). Model Latihan Penyerangan Sepaktakraw. *Multilateral Jurnal Pendidikan Jasmani Dan Olahraga*, 17(1), 46-53.
- Gall, M. D., Gall, J. P., & Borg, W. R. (2006). *Educational Research: An Introduction (8th Edition)*. USA: Pearson
- Hidayat, R., Sulaiman, S., & Hidayah, T. (2016). Faktor Anthropometri, Biomotor Penentu Keterampilan Sepak Takraw Atlet Putra Pon Jawa Tengah. *Journal of Physical Education and Sports*, 5(2), 83-88.
- Heriansyah, S. P., & Suhartiwi, S. P. (2021). Permainan sepak takraw sejarah, teknik dasar, peraturan pertandingan dan perwasitan. *Jakad Media Publishing*.
- Hasibuan, M. H. (2018, November). Pengembangan Model Latihan Passing Dan Receiving The Ball Pada Permainan Futsal. In *Prosiding Seminar dan Lokakarya Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Jakarta (Vol. 3, No. 01, pp. 217-234)*. Halbatullah, K., Astra, I. B., & Suwiwa, I. G. (2019). Pengembangan model latihan fleksibilitas tingkat lanjut dalam pembelajaran pencak silat. *Jurnal Ika*, 17(2), 136-149.
- Harahap, A. A., & Sinulingga, A. (2021). Model Pembelajaran Pencak Silat Berbasis Android. *Jurnal Olahraga dan Kesehatan Indonesia (JOKI)*, 1(2), 84-89.
- Hanif, A. S., & Syam, A. (2015). *Sepak Takraw Pantai*. Jakarta: Rajawali Pers.
- Hanafi, M., & Prastyana, B. R. (2020). *Metodologi Kepelatihan Olahraga Tahapan & Penyusunan Program Latihan*. Jakad Media Publishing.
- Hamid, N. A., Abd. Muzaffar Babjan, Abdullah, N. M., & Ismail, S. (2014). *Anthropometric And Physiological Profiles Of Varsity Sepak Takraw Players*. Jatmiko, T. (2021). Pengaruh Kalistenik Terhadap Penurunan Berat Bandandi
- Stellar Power House. *Jurnal Prestasi Olahraga*, 4(9), 130-136.
- Langga, Z. A., & Supriyadi, S. (2017). Pengaruh Model Latihan Menggunakan Metode Praktik Distribusi Terhadap Keterampilan Dribble Anggota Ekstrakurikuler Bolabasket Smpn 18 Malang. *Indonesia Performance Journal*, 1(1).
- Lestari, W. S., Susilo, H., & Setyosari, P. (2017). Pengembangan Bahan Ajar
- Tematik untuk Siswa Kelas IV. *Jurnal Pendidikan: Teori, Penelitian, Dan Pengembangan*, 2(11), 1469-1474.
- Mahandra, S., & Ridwan, M. (2019). Latihan Bola Gantung Berpengaruh Terhadap Kemampuan Servis Sepaktakraw. *Jurnal Patriot*, 1(2), 851-858.
- Mahandra, S., & Ridwan, M. (2019). Latihan Bola Gantung Berpengaruh Terhadap Kemampuan Servis Sepaktakraw. *Jurnal Patriot*, 1(2), 851-858.
- Maksum, H., Abdillah, A., & Dewi, U. (2017). Pengaruh Latihan Formasi Berpusat Terhadap Keterampilan Servis Sepak Takraw. *Jurnal Pendidikan Olah Raga*, 6(2), 140-146.

- MUKIN, M. Psychological Effects of Giving Manipulation Massage Before and After the Exercise (on Athletes Badminton Club Citra Raya Unesa) (Doctoral dissertation, State University of Surabaya). Murti, D. L. A. W., Marani, I. N., & Rihatno, T. (2020). Pengaruh Kekuatan Otot
- Tungkai, Kelentukan Tugok dan Keseimbangan Terhadap Servis Sepak Takraw. Gladi: Jurnal Ilmu Keolahragaan, 11(02), 115-126. Mubarak, L. (2021). Perbandingan latihan resistance dan ladder untuk meningkatkan kecepatan lari pemain futsal SMAN3 Pemalang. Journal of Physical Activity and Sports (JPAS), 2(2), 204-207. Purwanto, D., Atiq, A., Sastaman, P., Fitriani, M. F. H., & Nurjayadi, A. (2022). Peningkatan Keterampilan Sepak Sila dalam Permainan Sepak Takraw Dengan Metode Tag Games 6(1), 36-44. Priyadi, A. (2014). Optimalisasi Sarana Pembelajaran Untuk Meningkatkan Hasil
- Belajar Gerak Dasar Servis Bawah Sepak Takraw Pada Siswa Kelas V Sd Negeri 2 Jungsemi Kabupaten Kendal Tahun Ajaran 2013/2014. Ridwan, M. (2018). Perbandingan Penggunaan Media Pembelajaran Visual Dan Media Audio Visual Terhadap Peningkatan Kemampuan Smash Dalam Permainan Sepak Takraw MTsN Pangkep (Doctoral dissertation, UNIVERSITAS NEGERI MAKASSAR).



**This work is licensed under a Creative Commons Attribution-ShareAlike 4.0 International License.**