



**Pengaruh Latihan Kecepatan Servis Menggunakan Picing Pad terhadap Kemampuan Servis Sepak Takraw Atlet Sepak Takraw Universitas PGRI Palembang**  
**Hikmah Lestari**

Pendidikan Jasmani, FKIP, Universitas PGRI Palembang, Indonesia  
[hik2mah@gmail.com](mailto:hik2mah@gmail.com)

**Info Artikel**

*Sejarah Artikel:*  
Diterima: April 2021  
Disetujui : April 2021  
Dipublikasikan:  
April 2021

*Keywords:*  
*Kecepatan Servis,*  
*Sepak Tarkaw*

**Abstrak**

Metode penelitian eksperimen merupakan salah satu metode kuantitatif digunakan terutama apabila peneliti ingin melakukan percobaan untuk mencari pengaruh variabel independent / treatment / perlakuan tertentu terhadap variabel dependent / hasil / output / dalam kondisi yang terkendalikan. Tempat penelitian dilaksanakan pada atlet sepak takraw Universitas PGRI Palembang. Populasi dalam penelitian ini berjumlah 8 orang atlet dengan posisi sebagai *servicer* atau tekong, sehingga sampel yang digunakan dalam penelitian ini diambil keseluruhan dari populasi berjumlah 8 orang atlet. Dengan demikian metode pengambilan sample menggunakan *total sampling*. Teknik pengumpulan data menggunakan tes, tes yang dilakukan berupa tes kecepatan servis sepak takraw. Alat yang digunakan untuk pelaksanaan tes yaitu lapangan sepak takraw, bola sepak takraw dan stopwatch. Tes dilakukan dengan menghitung waktu saat bola dipukul hingga bola menyentuh lantai lapangan sepak takraw. Setelah melakukan pre-test sampel diberikan perlakuan atau treatment latihan kecepatan servis menggunakan picing pad dalam jangka waktu 16 kali pertemuan. Setelah itu, sampel di berikan posttest dengan prosedur yang sama pada tes awal atau pre-test. Setelah semua data terkumpul maka dilanjutkan dengan teknik analisis data. Berdasarkan hasil analisis data didapatkan bahwa penelitian pengaruh latihan kecepatan servis menggunakan picing pad terhadap kecepatan servis atlet sepak takraw di Universitas PGRI Palembang mendapatkan hasil yang signifikan. Itu artinya ada pengaruh latihan kecepatan servis menggunakan picing pad terhadap kecepatan servis atlet sepak takraw di Universitas PGRI Palembang.

---

## Abstract

---

The experimental research method is a quantitative method used, especially if the researcher wants to conduct an experiment to find the effect of an independent variable/treatment/certain treatment on the dependent variable/result/output/under controlled conditions. The research location was carried out on sepak takraw athletes from PGRI University in Palembang. The population in this study consisted of 8 athletes in the position of servicer or tekong, so the sample used in this study was taken entirely from a population of 8 athletes. Thus the sampling method uses total sampling. The data collection technique uses tests, the tests carried out are in the form of sepak takraw service speed tests. The tools used to carry out the test are a sepak takraw field, a sepak takraw ball and a stopwatch. The test is carried out by counting the time when the ball is hit until the ball touches the floor of the sepak takraw field. After carrying out the pre-test, the samples were given service speed training using pecing pads for a period of 16 meetings. After that, the sample is given a posttest with the same procedure as the initial test or pre-test. After all the data is collected, it continues with data analysis techniques. Based on the results of data analysis, it was found that research into the effect of service speed training using pecing pads on the service speed of sepak takraw athletes at PGRI University in Palembang obtained significant results. This means that there is an influence of service speed training using pecing pads on the service speed of sepak takraw athletes at PGRI University in Palembang© 2022Universitas Musamus Merauke

---

□ Alamat korespondensi: Penjaskesrek, Universitas  
Musamus, Indonesia  
E-mail: hik2mah@gmail.com

ISSN 2622-7835 (online)  
ISSN 2622-7827 (print)

## PENDAHULUAN

Sepak takraw merupakan olahraga yang dimainkan pada lapangan berukuran 13,40 m x 6,1 m. Bola boleh dimainkan oleh seluruh bagian tubuh kecuali tangan. Sepak Takraw merupakan permainan yang unik, setengah akrobatik, dan menegangkan serta sangat menarik untuk ditonton namun agak sulit untuk dipraktikkan bagi yang belum terlatih (Lestari, 2020). Menurut Engel dalam (Setiawan et al., 2015) Sepak takraw merupakan sebuah olahraga cepat dan penuh aksi yang dimainkan disebuah lapangan dengan dua tim yang saling berhadapan dipisahkan oleh net.

Olahraga sepak takraw adalah salah satu cabang olahrag prestasi yang dapat dibina sejak usia dini baik di lembaga sekolah maupun pada lingkungan masyarakat (Rengge et al., 2022). Dengan permainan yang unik, bisa dikatakan bahwa olahraga sepak takraw merupakan

olahraga tradisional yang sangat estetis dan perlu di sosialisasikan agar masyarakat kalangan anak-anak dan remaja.

Unsur estetis dalam permainan sepak takraw berupa gerakan-gerakan pemain saat mengoper ataupun memukul bola, seperti saat melakukan servis, smash, bahkan gerakan passing bola. Hal tersebut merupakan teknik-teknik yang dipakai saat permainan sepak takraw. Menurut (Novrianto, 2013) Permainan sepaktakraw terdiri dari beberapa teknik dasar, diantaranya Sepak Sila, Sepak Kuda (Sepak Kura), Sepak Cungkil, Menapak, Sepak Simpuh atau Sepak Badek, Main Kepala (heading), Mendada, Memaha, dan Membahu. Selain teknik dasar tersebut, yang harus dikuasai pemain adalah teknik lanjutan yaitu servis, smash, mengumpan bola, dan block.

Teknik lanjutan ini biasanya setiap pemain tidak harus menguasai semua teknik tersebut tapi setiap pemain memiliki satu teknik yang dikuasai. Hal ini dikarenakan gerakan dalam setiap teknik lanjutan merupakan gerakan setengah akrobatik yang membutuhkan keahlian dan perlu dilatih secara serius dan memiliki tingkat kesulitan yang tinggi. Namun ada juga pemain sepak takraw yang menguasai beberapa teknik lanjutan dalam permainan sepak takraw.

Salah satu teknik yang sangat penting dalam permainan sepak takraw yaitu servis. (Murti et al., 2020) servis dalam permainan sepak takraw juga berfungsi sebagai serangan untuk menghancurkan pertahanan lawan sehingga dapat menggagalkan serangan yang sudah dirancang oleh pihak lawan untuk memenangkan pertandingan. Untuk itu teknik servis harus dilatih dengan baik sehingga dikuasai dengan baik oleh pemain dengan posisi sebagai server atau yang disebut dengan tekong.

Servis dalam permainan sepak takraw dapat membuat suatu regu menghasilkan angka, dan dengan servis suatu regu dapat memimpin pertandingan sesuai dengan tipe dari yang dikehendaki regu yang servis, servis merupakan serangan pertama terhadap regu lawan (Wiyaka, 2017). Dengan demikian servis merupakan langkah awal bagi suatu regu untuk mengatur strategi permainan. Untuk menguasai teknik servis yang baik ada banyak unsur yang mempengaruhi seperti kelenturan, kekuatan otot tungkai, kecepatan otot tungkai, koordinasi mata kaki.

Hal tersebut tentunya perlu dilatih dengan metode yang bermacam-macam. Salah satu metode latihan yang dapat digunakan yaitu latihan servis sepak takraw menggunakan pecing pad. Picing pad merupakan alat bantu yang digunakan sebagai sasaran pukulan atau tendangan. Konsep dasar dari model latihan pecing pad ini yaitu melakukan gerakan servis dengan target tetap, statis pada posisi target diam (Marpaung, 2020). Model latihan pecing pad adalah model latihan servis yang bertujuan untuk melatih perkenaan bola dengan target yang tetap atau statis (Hanif, 2015).

Latihan menggunakan pecing pad merupakan latihan servis yang dapat dilakukan berulang-ulang sehingga terjadi otomatisasi gerakan servis. Latihan ini juga dapat disesuaikan dengan kebutuhan atlet, maksudnya latihan menggunakan pecing pad ini dapat dilakukan untuk melatih kecepatan, daya tahan ataupun kekuatan servis. Hal ini dapat disesuaikan dengan program latihan yang telah dibuat. Latihan servis menggunakan pecing pad sering digunakan pada klub-klub sepak takraw.

Pembinaan atlet sepak takraw di Universitas PGRI Palembang secara kontinyu dilakukan, namun untuk prestasi belum menonjol. Dilihat dari kegiatan latihan yang dilakukan, belum ada metode latihan yang difokuskan untuk melatih kemampuan servis atlet. atlet melakukan latihan servis dengan melakukan *drilling* seperti biasa. Belum ada program latihan untuk meningkatkan kecepatan, dan kekuatan servis. Sehingga perlu latihan lanjutan berupa latihan servis sepak takraw menggunakan *pecing pad* untuk meningkatkan kecepatan servis.

## METODE

Penelitian ini menggunakan metode penelitian eksperimen dengan desain penelitian menggunakan *one grup pretest and posttest*. Menurut (Sugiyono, 2019, p. 110) metode penelitian eksperimen merupakan salah satu metode kuantitatif digunakan terutama apabila peneliti ingin melakukan percobaan untuk mencari pengaruh variabel independent / treatment / perlakuan tertentu terhadap variabel dependent / hasil / output / dalam kondisi yang terkendalikan. Tempat penelitian dilaksanakan pada atlet sepak takraw Universitas PGRI Palembang.

Dalam penelitian ini, terdapat dua variabel yaitu variabel bebas dan variabel terikat.

Variabel bebas (X) = Latihan Kecepatan Servis menggunakan Peking Pad

Variabel terikat (Y) = Kecepatan servis sepak takraw

Menurut Sugiyono (2014:60) “Variabel penelitian pada dasarnya adalah segala sesuatu yang membentuk apa saja yang ditetapkan oleh peneliti untuk dapat dipelajari sehingga dapat di peroleh informasi tentang hal tersebut”.

Populasi dalam penelitian ini berjumlah 8 orang atlet dengan posisi sebagai *servicer* atau tekong, sehingga sampel yang digunakan dalam penelitian ini diambil keseluruhan dari populasi berjumlah 8 orang atlet. Dengan demikian metode pengambilan sample menggunakan *total sampling*.

Teknik pengumpulan data menggunakan tes, tes yang dilakukan berupa tes kecepatan servis sepak takraw. Alat yang digunakan untuk pelaksanaan tes yaitu lapangan sepak takraw, bola sepak takraw dan stopwatch. Tes dilakukan dengan menghitung waktu saat bola dipukul hingga bola menyentuh lantai lapangan sepak takraw. Setelah melakukan pre-test sampel diberikan perlakuan atau treatment latihan kecepatan servis menggunakan peking pad dalam jangka waktu 16 kali pertemuan. Setelah itu, sampel di berikan posttest dengan prosedur yang sama pada tes awal atau pre-test. Setelah semua data terkumpul maka dilanjutkan dengan teknik analisis data.

## HASIL DAN PEMBAHASAN

### a. Deskripsi Hasil Prestes Kecepatan Servis Atlet Sepak Takraw Universitas PGRI Palembang

Perolehan data yang diambil dari tes kecepatan servis atlet sepak takraw sebelum dilakukan treatment latihan kecepatan servis menggunakan peking pad yaitu:

**Tabel 1.** Hasil Pretest Kecepatan Servis Atlet Sepak Takraw Universitas PGRI Palembang

N	Valid	
	Missing	
Mean	3,3875	
Median	3,37	
Mode	3,55	
Std. Deviation	0,15294724	
Minimum	3,18	
Maximum	3,56	

**Tabel 2.** Hasil Posttest Kecepatan Servis Atlet Sepak Takraw Universitas PGRI Palembang

N	Valid	
	Missing	

Mean	2,28875
Median	2,29
Mode	2,34
Std. Deviation	0,04580627
Minimum	2,22
Maximum	2,34

**b. Hasil Uji Normalitas Data Pretest dan Posttest Kecepatan Servis Atlet Sepak Takraw Universitas PGRI Palembang**

Sebelum dilakukan analisis data menggunakan uji t-test data harus dilakukan uji normalitas terlebih dahulu. Pada penelitian ini uji normalitas menggunakan liliefors dan terlihat pada table dibawah ini:

**Table 3.** Uji Normalitas Data Pretest dan Posttest

N	L <sub>HITUNG</sub>	L <sub>TABLE</sub>	KETERANGAN
<b>PRETEST</b>	0,12969376	0,28	Normal
<b>POSTTEST</b>	0,13160367	0,28	Normal

Dengan demikian data pretest dan posttest berdistribusi normal dan dapat dilanjutkan dengan menganalisis data selanjutnya.

**Hasil Uji t-test Data Kecepatan Servis Atlet Sepak Takraw Universitas PGRI Palembang**

t-Test: Paired Two Sample for Means

	<i>pretest (dalam detik)</i>	<i>posttest</i>
Mean	3,3875	2,28875
Variance	0,023392857	0,002098214
Observations	8	8
Pearson Correlation	0,976212115	
Hypothesized Mean Difference	0	
df	7	
t Stat	28,59387214	
P(T<=t) one-tail	0,000000008228389185	
t Critical one-tail	1,894578605090010000	
t Critical two-tail	2,364624251592780000	

Berdasarkan tabel uji t-test menggunakan *paired two sample for means* yang telah dilakukan terlihat bahwa terdapat pengaruh yang signifikan antara data pretest dan posttest dimana sample dilakukan tes sebelum dan sesudah diberikan treatment latihan servis menggunakan pecing pad. Pada table terlihat hasil  $P(T \leq t)$  two-tail yaitu  $0,000000016456778370 < 0,05$ . Kedua kelompok data memiliki selisih mean sebesar 1,09875.

Dilihat dari hasil penelitian terlihat bahwa metode Latihan servis menggunakan pecing pad merupakan metode Latihan yang efektif untuk meningkatkan kemampuan atlet sepak takraw di Universitas PGRI Palembang dalam servis pada permainan sepak takraw. Hal ini senada dengan penelitian yang dilakukan oleh (Hanafi, 2020) dengan hasil penelitian

menyatakan bahwa kemampuan masing-masing individu setelah diberikan treatment kecepatan servis menggunakan pecing pad dapat meningkatkan kecepatan servis sepak takraw.

Hal ini juga terlihat bahwa saat melakukan Latihan kecepatan servis menggunakan pecing pad setiap individu dapat memvariasikan latihan kecepatan saat melakukan servis. Selain memvariasikan latihan kecepatan atlet juga dapat mengatur ritmenya saat melakukan servis dan mengatur penempatan servis sesuai dengan kelemahan pihak lawan. Sehingga dengan demikian hal tersebut sangat sesuai dengan keadaan saat permainan berlangsung dimana atlet harus dapat menguasai bola saat servis sehingga dapat mengatur bola lambat, sedang, maupun bola cepat.

## **PENUTUP**

Berdasarkan hasil analisis data didapatkan bahwa penelitian pengaruh latihan kecepatan servis menggunakan pecing pad terhadap kecepatan servis atlet sepak takraw di Universitas PGRI Palembang mendapatkan hasil yang signifikan. Itu artinya ada pengaruh latihan kecepatan servis menggunakan pecing pad terhadap kecepatan servis atlet sepak takraw di Universitas PGRI Palembang. Dengan demikian metode latihan ini dapat digunakan untuk mendapatkan penampilan yang lebih baik terutama dalam meningkatkan kecepatan servis atlet. Diharapkan juga dengan ini dapat meningkatkan prestasi yang didapat ke depannya.

## **Daftar Pustaka**

- Hanafi, M. (2020). Efek Metode Passing Dengan Tembok Terhadap Peningkatan Receive Dalam Permainan Sepak Takraw. *Jurnal Pendidikan Kesehatan Rekreasi*, 6(1), 44–49.
- Hanif, A. S. (2015). *Kepelatihan Dasar Sepak Takraw* (1st ed.). PT RAJAGRAFINDO PERSADA.
- Lestari, H. (2020). Pengaruh Latihan Passing dengan Tembok terhadap Peningkatan Kemampuan Pertahanan Atlet Sepak Takraw Universitas PGRI Palembang. *Musamus Journal of Physical Education and Sport (MJ PES)*, 03(01), 50–56.
- Marpaung, H. I. (2020). *PENGARUH MODEL LATIHAN SERVIS DAN PANJANG TUNGKAI TERHADAP KEMAMPUAN KETEPATAN SERVIS PUNGGUNG PADA ATLET REMAJA PUTRA SEPAK TAKRAW CLUB PSTI SLEMAN DAN PSTI BANTUL* [Universitas Negeri Yogyakarta]. <http://journal.um-surabaya.ac.id/index.php/JKM/article/view/2203%0Ahttp://mpoc.org.my/malaysian-palm-oil-industry/>
- Murti, D. L. A. W., Marani, I. N., & Rihatno, T. (2020). Pengaruh Kekuatan Otot Tungkai, Kelentukan Togok dan Keseimbangan Terhadap Servis Sepak Takraw. *Gladi : Jurnal Ilmu Keolahragaan*, 11(02), 115–126. <https://doi.org/10.21009/gjik.112.04>
- Novrianto, A. (2013). hubungan keseimbangan terhadap keterampilan sepak sila dalam permainan sepak takraw pada siswa putra kelas VIII SMP NEGERI 1 PALOLO. *E-Journal Tadulako Physical Education, Health And Recreation*, 1–5(11), 1–13.
- Rengge, B., Natal, Y. R., Wani, B., & Jasmani, P. P. (2022). *PENGEMBANGAN MODEL LATIHAN SERVIS ATAS SEPAK TAKRAW*. 2, 50–58.
- Setiawan, D., Yunitaningrum, W., & Atiq, A. (2015). *PENGARUH MEDIA BOLA PLASTIK TERHADAP TEKNIK DASAR SEPAK SILA DI SEKOLAH MENENGAH ATAS*. *Pendidikan Dan Pembelajaran Khatulistiwa*, 4(02).
- Wiyaka, I. (2017). Perbedaan Pengaruh Hasil Belajar Smash Sepak Takraw Dengan Menggunakan Metode Bola Digantung Dan Bola Diumpan Pada Mahasiswa Pko. *Jurnal Prestasi*, 1(1), 6–10. <https://doi.org/10.24114/jp.v1i1.6491>