

**PENGARUH LATIHAN DRILL SERVIS MENGGUNAKAN SASARAN  
NILAI TERHADAP PENINGKATAN KETEPATAN SERVIS PUNGGUNG  
KAKI OLEH PESERTA EKSTRAKULIKULER SEPAK TAKRAW  
DI SMP NEGERI 1 BOROBUDUR**

**TUGAS AKHIR SKRIPSI**



Ditulis untuk memenuhi sebagian persyaratan guna mendapatkan gelar  
Sarjana Pendidikan  
Program Studi Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi

**Oleh:**  
**GENTA HATI**  
**NIM 20601241107**

**FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN DAN KESEHATAN  
UNIVERSITAS NEGERI YOGYAKARTA  
2024**

## SURAT PERNYATAAN

Saya yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama : Genta Hati  
NIM : 20601241107  
Program Studi : Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi  
Fakultas : Ilmu Keolahragaan dan Kesehatan  
Judul Skripsi : Pengaruh Latihan Drill Servis Menggunakan Sasaran Nilai Terhadap Peningkatan Ketepatan Servis Punggung Oleh Peserta Ekstrakurikuler Sepak Takraw di SMP Negeri 1 Borobudur

Menyatakan bahwa skripsi ini benar-benar hasil karya saya sendiri. Sepanjang pengetahuan saya tidak terdapat karya atau pendapat-pendapat orang yang ditulis atau diterbitkan prang lain kecuali sebagai acuan atau kutipan dengan tata penulisan karya ilmiah yang lazim.

Yogyakarta, 31 Juli 2024



Penulis,  
Genta Hati

20601241107

LEMBAR PERSETUJUAN

**PENGARUH LATIHAN DRILL SERVIS MENGGUNAKAN SASARAN NILAI  
TERHADAP PENINGKATAN KETEPATAN SERVIS PUNGGUNG KAKI  
OLEH PESERTA EKSTRAKULIKULER SEPAK TAKRAW  
DI SMP NEGERI 1 BOROBUDUR**

TUGAS AKHIR SKRIPSI



Telah disetujui untuk dipertahankan di depan Tim Pengaji Tugas Akhir  
Fakultas Ilmu Keolahragaan dan Kesehatan Universitas Negeri Yogyakarta

Tanggal:

Koordinator Program Studi

Dosen Pembimbing

Prof. Dr. Drs Ngatman, M.Pd.  
NIP. 196706051994031001

Fathan Nurcahyo, S.Pd,Jas, M.Or.  
NIP. 198207112008121003

LEMBAR PENGESAHAN

PENGARUH LATIHAN DRILL SERVIS MENGGUNAKAN SASARAN NILAI  
TERHADAP PENINGKATAN KETEPATAN SERVIS PUNGGUNG KAKI  
OLEH PESERTA EKSTRAKULIKULER SEPAK TAKRAW  
DI SMP NEGERI I BOROBUDUR

TUGAS AKHIR SKRIPSI

GENTA HATI  
NIM 20601241107

Telah dipertahankan di depan Tim Pengaji Tugas Akhir  
Fakultas Ilmu Keolahragaan dan Kesehatan Universitas Negeri Yogyakarta  
Tanggal: 26 September 2024

TIM PENGUJI		
Nama/Jabatan	Tanda Tangan	Tanggal
Fathan Nurcahyo, S.Pd.Jas., M.Or. (Ketua Tim Penguji)		08-11-24
Dr. Ridho Gata Wijaya, S.Pd., M.Or. (Sekretaris Tim Penguji)		30-10-24
Prof.Dr. Drs Ngatman, M.Pd. (Penguji Utama)		30 October 2024

Yogyakarta, 06 November. 2024.  
Fakultas Ilmu Keolahragaan dan Kesehatan  
Universitas Negeri Yogyakarta  
Dekan,



Dr. Hedi Ardiyanto Hermawan, M.Or.  
NIP. 197702182008011002

## **MOTTO**

**إِنَّ مَعَ الْعُسْرِ يُسْرًا**

**(Q.S Al Insyirah:6)**

“Terwujud atau belum terwujud tetaplah bersujud, amergo rejeki lan nikmate  
Gusti ora tau prei”

**(Penulis)**

## **HALAMAN PERSEMBAHAN**

Puji syukur kehadirat Allah SWT yang telah melimpahkan rahmat dan hidayahnya sehingga Tugas Akhir Skripsi (TAS) dapat diselesaikan dengan sukses dan tepat waktu sesuai yang telah ditentukan. Karya ini didedikasikan untuk mereka yang memiliki tempat penting dalam kasih sayang saya.

1. Kedua orang tua yang saya hormati dan saya cintai, Ibu Utari dan Bapak Rudjito yang selalu mendoakan dan mensuppot prestasi saya dan memberikan dukungan dan selalu mengingatkan saya tentang kerendahan hati dan semangat untuk menjalani kehidupan di masa depan.
2. Kepada saudara sedarah keluarga kecil saya di rumah yang sederhana. dan teman teman saya yang selalu mendukung prestasi saya. Terima kasih telah menjadi bagian perjalanan saya untuk menyelesaikan karya sederhana ini.

## **KATA PENGANTAR**

Puji syukur kehadirat Tuhan Yang Maha Esa atas karunia-Nya sehingga penyusunan Tugas Akhir Skripsi (TAS) dapat terselesaikan dengan baik. Skripsi yang berjudul “Pengaruh Latihan *Drill* Servis Menggunakan Sasaran Nilai Terhadap Peningkatan Ketepatan Servis Punggung Kaki Oleh Peserta Ekstrakulikuler Sepak Takraw di SMP Negeri 1 Borobudur” ini disusun untuk memenuhi salah satu persyaratan guna memperoleh gelar sarjana Pendidikan.

Terselesaikan Tugas Akhir Skripsi ini tidak lepas dari bantuan dan peran berbagai pihak. Oleh karena itu, dengan segala kerendahan hati disampaikan terima kasih kepada yang terhormat:

1. Bapak Dr. Hedi Ardiyanto Hermawan, M.Or., selaku Dekan Fakultas Ilmu Olahraga dan Kesehatan yang telah memberikan persetujuan untuk pelaksanaan Tugas Akhir Skripsi.
2. Bapak Prof. Dr. Drs Ngatman, M.Pd., selaku Ketua Departemen POR dan Koordinator Program Studi PJKR yang telah memberikan arahan dan bantuan selama proses penyusunan Tugas Akhir Skripsi.
3. Bapak Fathan Nurcahyo, S.Pd.Jas, M.Or. selaku dosen pembimbing tugas akhir skripsi yang dengan sabar membimbing dan memberikan arahan kepada saya sehingga tugas akhir ini dapat terselesaikan.
4. Bapak dan Ibu Dosen yang telah memberikan ilmu bermanfaat dengan tulus selama proses perkuliahan.
5. Bapak Kepala Sekolah SMP N 1 Borobudur yang telah memberikan izin untuk melakukan penelitian di SMP N 1 Borobudur.

6. Seluruh peserta ekstrakulikuler sepak takraw di SMP N 1 Borobudur yang sudah berpartisipasi membantu penelitian saya.
7. Teman-teman kelas PJKR D FIKK UNY 2020, yang memberikan semangat dan dukungan.
8. Teman-teman diluar yang selalu mendengarkan keluh kesah saya dalam mengerjakan Tugas Akhir Skripsi.
9. Semua pihak yang terlibat lainya yang tidak dapat penulis sebutkan satu persatu.

Yogyakarta, September 2024  
Penulis,

Genta Hati  
20601241107

**PENGARUH LATIHAN DRILL SERVIS MENGGUNAKAN SASARAN NILAI  
TERHADAP PENINGKATAN KETEPATAN SERVIS PUNGGUNG KAKI  
OLEH PESERTA EKSTRAKULIKULER SEPAK TAKRAW  
DI SMP NEGERI 1 BOROBUDUR**

Oleh:  
Genta Hati  
NIM 20601241107

**ABSTRAK**

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh latihan *drill* menggunakan sasaran nilai terhadap peningkatan kemampuan servis punggung terhadap ketepatan servis peserta ekstrakurikuler sepak takraw di SMP Negeri 1 Borobudur.

Penelitian ini merupakan penelitian eksperimen semu atau tidak murni. Populasi dalam penelitian ini adalah peserta didik SMP N 1 Borobudur yang berjumlah 293 orang. Teknik pengambilan sampel menggunakan *purposive sampling* hingga didapatkan sampel sejumlah 20 orang yaitu peserta ekstrakurikuler sepak takraw. Teknik pengumpulan data dalam penelitian ini menggunakan tes keterampilan ketepatan servis atas dengan punggung kaki dengan cara *pretest* dan *posttest*. Uji validitas instrument sebesar 0,759 dan uji reabilitas sebesar 0,822. Dengan teknik analisis data menggunakan uji-t yaitu dengan analisa dari hasil *pretest* dan *posttest* sebelum dan sesudah perlakuan dengan sampel data yang sama.

Hasil penelitian yang diperoleh, ada pengaruh latihan *drill* servis menggunakan sasaran nilai terhadap peningkatan ketepatan servis punggung pada peserta ekstrakurikuler sepak takraw di SMP Negeri 1 Borobudur. Hal ini dibuktikan dengan hasil analisis *paired sample test* yang menunjukkan bahwa didapatkan skor signifikansi 0,02 atau  $p < 0,05$ . Adapun perbandingan hasil rata-rata skor antara pre-test dan post-test adalah -4,25. Dengan demikian dapat disimpulkan bahwa ada pengaruh latihan *drill* servis menggunakan sasaran nilai terhadap peningkatan ketepatan servis punggung kaki oleh peserta ekstrakurikuler sepak takraw di SMP N 1 Borobudur.

**Kata kunci:** ketepatan servis punggung, latihan *drill*, sepak takraw

**EFFECT OF SERVE DRILL TRAINING USING THE POINT TARGET  
TOWARDS THE IMPROVEMENT OF INSTEP FOOT SERVE ACCURACY  
OF SEPAK TAKRAW EXTRACURRICULAR MEMBERS OF SMP NEGERI 1  
BOROBUDUR**

**Abstract**

This research aims to determine the effect of drill training using the point target on the improving back service skills on the accuracy of the service of sepak takraw extracurricular members of SMP Negeri 1 Borobudur (Borobudur 1 Junior High School).

This research was a quasi-experimental study. The research population was 293 students of SMP N 1 Borobudur. The sampling technique used purposive sampling to obtain a sample of 20 people, they were sepak takraw extracurricular members. The data collection technique used a test of the accuracy of the upper service skills with the instep by means of a pretest and posttest. The validity test of the instrument was at 0.759 and the reliability test was at 0.822. The data analysis technique used the t-test, by analyzing the results of the pretest and posttest before and after treatment with the same data sample.

The research findings reveal that there is an effect of service drill training using point target towards the improvement of the accuracy of back services of sepak takraw extracurricular members of SMP Negeri 1 Borobudur. It is shown by the results of the paired sample test analysis that a significance score of 0.02 or  $p < 0.05$  is obtained. The comparison of the average score between the pre-test and post-test is at -4.25. Hence, it can be concluded that there is an effect of service drill training using target values on increasing the accuracy of back foot service by sepak takraw extracurricular members of SMP N 1 Borobudur.

Keywords: back serve accuracy, drill training, sepak takraw

## DAFTAR ISI

Halaman

HALAMAN JUDUL	
MOTTO .....	v
HALAMAN PERSEMPAHAN .....	vi
KATA PENGANTAR .....	vii
ABSTRAK .....	ix
DAFTAR ISI.....	xi
DAFTAR TABEL.....	xiii
DAFTAR GAMBAR .....	xiv
DAFTAR LAMPIRAN .....	xv
BAB I .....	1
PENDAHULUAN .....	1
A. Latar Belakang .....	1
B. Identifikasi Masalah .....	6
C. Batasan Masalah.....	6
D. Rumusan Masalah .....	7
E. Tujuan Penelitian .....	7
F. Manfaat Penelitian .....	7
BAB II.....	9
KAJIAN PUSTAKA.....	9
A. Kajian Teori .....	9
1. Hakikat Permainan Sepak Takraw .....	9
2. Hakikat Kemampuan Ketepatan .....	20
3. Program Latihan.....	22
4. Hakikat Ekstrakulikuler .....	27
5. Karakteristik Peserta Didik Sekolah Menengah Pertama (SMP).....	29
6. Urgensi Ketepatan Servis Dalam Permainan Sepak Takraw .....	30
B. Penelitian yang Relevan.....	32
C. Kerangka Pikir .....	34
D. Hipotesis.....	36

BAB III .....	38
METODE PENELITIAN.....	38
A. Desain Penelitian.....	38
B. Tempat dan Waktu Penelitian .....	39
C. Populasi dan Sampel Penelitian .....	39
D. Definisi Operasional Variabel.....	40
E. Instrumen dan Pengumpulan Data .....	40
F. Validitas dan Reliabilitas Instrumen .....	48
G. Teknik Analisa Data.....	50
BAB IV .....	54
HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN .....	54
A. Hasil Penelitian .....	54
1. Deskriptif Hasil Penelitian .....	54
2. Uji Prasyarat.....	59
3. Uji Hipotesis .....	61
B. Pembahasan.....	61
C. Keterbatasan Penelitian .....	66
BAB V.....	67
SIMPULAN DAN SARAN .....	67
A. Simpulan .....	67
B. Implikasi.....	67
C. Saran.....	68
DAFTAR PUSTAKA .....	69
LAMPIRAN .....	71

## **DAFTAR TABEL**

	Halaman
Tabel 1. Validitas Instrumen Servis .....	48
Tabel 2. Reliabilitas Kemampuan Tes Servis .....	49
Tabel 3. Skala Kategori Tingkat Ketepatan Servis Punggung Kaki .....	50
Tabel 4. Deskripsi Statistik Pretest Ketepatan Servis Punggung Kaki .....	55
Tabel 5. Distribusi Frekuensi Pretest Ketepatan Servis Punggung Kaki .....	56
Tabel 6. Deskripsi Statistik Posttest Ketepatan Servis Punggung Kaki .....	57
Tabel 7. Distribusi Frekuensi Posttest Ketepatan Servis Punggung Kaki .....	58
Tabel 8. Hasil Uji Normalitas .....	59
Tabel 9. Hasil Uji Homogenitas.....	60
Tabel 10. Hasil Uji Paired Sample Test .....	61

## **DAFTAR GAMBAR**

	Halaman
Gambar 1. Teknik Dasar Sepak Sila .....	12
Gambar 2. Teknik Dasar Sepak Kura .....	12
Gambar 3. Teknik Dasar Sepak Cungkil .....	13
Gambar 4. Teknik Dasar Sepak Badek (Sepak Samping) .....	14
Gambar 5. Teknik dasar sepak menapak.....	14
Gambar 6. Teknik Dasar Memaha .....	15
Gambar 7. Teknik Dasar Menyundul.....	16
Gambar 8. Menahan/ Blocking .....	16
Gambar 9. Latihan servis dengan pecing pad .....	24
Gambar 10. Latihan dengan Lambungan Teman .....	26
Gambar 11. Kerangka Berpikir .....	35
Gambar 12. Desain Penelitian.....	38
Gambar 13. Lapangan Lapangan dan Penilaian untuk Tes Servis Punggung.....	42
Gambar 14. Diagram Lingkaran Pretest Tingkat Ketepatan Servis Punggung....	56
Gambar 15. Diagram Lingkaran Posttest Tingkat Ketepatan Servis Punggung ...	58
Gambar 16. Pemberian Arahan Sebelum Latihan.....	142
Gambar 17. Pemanasan Lari .....	142
Gambar 18. Pemanasan Kelenturan .....	143
Gambar 19. Pemanasan Sepak Sila dan Sepak Kura .....	143
Gambar 20. Latihan Ketepatan Servis dengan Pacing Pad .....	144
Gambar 21. Latihan Servis Atas dengan Lambungan Teman.....	144
Gambar 22. Servis Atas dengan Sasaran Nilai.....	145
Gambar 23. Servis Atas dengan Sasaran Nilai.....	145
Gambar 24. Pretest Ketepatan Servis Atas dengan Sasaran Nilai .....	145
Gambar 25. Posttest Ketepatan Servis Atas dengan Sasaran Niai .....	146
Gambar 26. Pendinginan .....	146
Gambar 27. Memberikan Motivasi Setelah Latihan .....	146

## **DAFTAR LAMPIRAN**

	Halaman
Lampiran 1. Surat Pembimbing Proposal TAS.....	72
Lampiran 2. Kartu Bimbingan TAS.....	73
Lampiran 3. Surat Izin Penelitian.....	74
Lampiran 4. Surat Pernyataan Validasi (Expert Judgment 1).....	75
Lampiran 5. Surat Pernyataan Validasi (Expert Judgment 2).....	76
Lampiran 6. Hasil Validasi (Expert Judgment 1).....	77
Lampiran 7. Hasil Validasi (Expert Judgment 2).....	78
Lampiran 8. Program Latihan .....	79
Lampiran 9. Data Hasil Pretest .....	140
Lampiran 10. Data Hasil Posttest.....	141
Lampiran 11. Dokumentasi Penelitian.....	142

## **BAB I**

### **PENDAHULUAN**

#### **A. Latar Belakang**

SMP Negeri 1 Borobudur merupakan sekolah favorit di wilayah kabupaten Magelang. Tidak hanya menekankan pada aspek akademis tetapi aspek non akademis juga menjadi perhatian di sekolah ini. Saat ini olahraga sangat populer dan berkembang pesat karena banyak dimainkan oleh hampir seluruh kalangan masyarakat. Beberapa bulan kemarin di wilayah Magelang banyak sekali diadakan kejuaraan-kejuaraan untuk sepak takraw antar sekolah, instansi, dan sebagainya. Terdapat peserta didik SMP Negeri 1 Borobudur yang mengikuti kejuaraan POPDA maupun kejurda dan berhasil mendapatkan juara sehingga mengharumkan nama baik sekolah. Hal ini berpengaruh pada ketertarikan peserta didik untuk ikut serta dalam kegiatan ekstrakurikuler di sekolah dan perlu dikembangkan untuk meningkatkan prestasi peserta didik.

Setelah penulis melakukan observasi di SMP Negeri 1 Borobudur mendapatkan informasi bahwa dari prestasi yang telah diperoleh ada beberapa hal yang membuat SMP Negeri 1 Borobudur belum berhasil mendapatkan juara 1 dan belum mendapatkan hasil yang maksimal karena dalam permainan tingkat kemampuan servis punggung peserta kurang baik. Hasil observasi yang peneliti lakukan diperkuat oleh Lydia selaku pelatih mengatakan kemampuan servis peserta ekstrakurikuler sepak takraw SMP Negeri 1 Borobudur dilihat berdasarkan pertandingan terakhir ini masih belum maksimal.

Kegiatan sekolah yang dilakukan di luar jam pelajaran terprogram dalam kegiatan ekstrakurikuler. Dalam kegiatan ekstrakurikuler peserta didik diberikan teori dan praktik yang lebih mendalam sehingga dapat meningkatkan prestasi peserta didik terhadap salah satu cabang olahraga sesuai minat dan bakatnya. Salah satu ekstrakurikuler yang diadakan adalah olahraga sepak takraw. Ekstrakurikuler sepak takraw cukup diminati oleh peserta didik di SMP Negeri 1 Borobudur, karena memiliki peluang besar untuk mendapatkan prestasi melewati jalur ekstrakulikuler sepak takraw ini di Kabupaten Magelang, tercatat ada 20 peserta didik yang mengikuti, terdiri atas 8 peserta didik putra dan 12 peserta didik putri. Ekstrakurikuler sepak takraw di SMP Negeri 1 Borobudur dilaksanakan dua kali seminggu, yaitu hari Kamis dan Sabtu pukul 14.00-16.00 WIB.

Pelatih ekstrakulikuler sepak takraw di SMP N 1 Borobudur yaitu Lydia Rahmawati dan juga beliau pelatih di PSTI Kabupaten Magelang khususnya junior. Program latihan yang diberikan di sekolah ini yaitu penekanan khusus pada penguasaan teknik dasar, termasuk *passing*, servis dan servis menggunakan punggung. Para peserta ekstrakulikuler dengan antusias mengikuti setiap intruksi pelatih, menunjukan komitmen mereka untuk terus meningkatkan kemampuan individu dan kolaboratif dalam permainan sepak takraw. Pelatih sepak takraw SMP N 1 Borobudur, mengatakan tujuan Latihan Teknik dasar ini adalah untuk membangun dasar yang kuat bagi setiap pemain. SMP N 1 Borobudur juga memiliki banyak prestasi sepak takraw yaitu, Juara 1 POPDA tingkat Provinsi Jawa Tengah tahun 2022, Juara 1 POPDA Tingkat

Karesidenan Kedu tahun 2022, Juara 1 POPDA tingkat Kabupaten Magelang tahun 2022, Juara 1 POPDA tingkat Kabupaten Magelang tahun 2023, Juara 1 Kejuaraan Daerah tingkat Kabupaten se SMP Magelang. Banyak prestasi yang diraih oleh peserta ekstrakurikuler di SMP N 1 Borobudur tak lepas dari sarana dan prasarana yang cukup memadai di SMP tersebut mulai dari adanya 2 lapangan sepak takraw, bola sepak takraw yang jumlahnya memadai untuk latihan, *pacing pad* untuk sasaran servis dan smash yang cukup memadai dan alat-alat pendukung lain yang masih banyak lagi.

Sepak takraw adalah olahraga yang dimainkan oleh dua regu dalam satu lapangan yang berbentuk segi empat dan dipisahkan oleh sebuah net. Sepak takraw termasuk cabang olahraga berkelompok di mana setiap regu memiliki tiga orang peserta inti. Permainan tidak akan berhenti sebelum bola jatuh menyentuh lantai lapangan, bola keluar garis lapangan, dan salah satu regu gagal mengembalikan bola ke daerah lapangan lawan. Olahraga ini biasanya dimainkan dengan kombinasi tiga sentuhan mulai dari operan kaki dalam kepada pengumpulan yang selanjutnya diberikan kepada penyerang untuk dilakukan sebuah pukulan melewati jaring net dan diarahkan ke daerah lapangan lawan.

Kegiatan di luar jam pelajaran tersebut memberikan dorongan khusus untuk mengembangkan ekstrakurikuler sepak takraw di SMP Negeri 1 Borobudur menjadi lebih terarah dan terorganisir. Mulai peserta didik yang hanya karena ketertarikan biasa tanpa mempunyai kemampuan khusus sampai

peserta didik yang telah mendapat kemampuan lebih menjadi perhatian yang harus segera disikapi.

Menurut Akbar (2017, p. 1), sepak takraw yaitu salah satu cabang olahraga yang ada di Indonesia dan banyak digemari oleh orang-orang, sehingga tidak sedikit dari mereka memilih cabang olahraga ini, memang jika dibandingkan dengan cabang olahraga lainnya seperti sepak bola ataupun futsal, sepak takraw masih kalah tenar.

Olahraga sepak takraw adalah salah satu cabang olahraa, prestasi yang dapat dibina sejak usia dini baik di lembaga sekolah maupun pada lingkungan masyarakat. Sepak takraw sendiri merupakan salah satu cabang olahraga beregu yang dimainkan di atas lapangan empat persegi panjang dengan permukaan yang rata, baik di tempat terbuka maupun di ruangan tertutup yang bebas rintangan. Permainan sepak takraw pada umumnya menggunakan seluruh bagian tubuh, kecuali bagian lengan sehingga membutuhkan teknik yang lebih baik dari setiap pemainnya agar dapat terampil di lapangan dalam pelaksanaannya baik dalam latihan maupun dalam pertandingan (Yusuf Natal, YR & Teja: 2021, pp. 3-6).

Menurut (kristiyanto,2012). “Olahraga sepak takaw merupakan salah satunya merupakan cabang olahraga prestasi dapat di bina sejak usia dini baik di lembaga sekolah maupun pada lingkungan masyarakat”. Sepak takraw sendiri merupakan cabang olahraga beregu yang untuk mengontrol bola yang terlambung rendah serta dapat berfungsi sebagai serangan terhadap mengembalikan bola dari lawan. Metode Drill adalah suatu cara mengajar

dimana siswa melaksanakan kegiatan-kegiatan latihan agar memiliki ketangkasan atau keterampilan yang lebih tinggi dari apa yang dipelajari (Suardiana, 2021; Sutarni, 2020).

Berdasarkan permasalahan-permasalahan yang ditemukan, peneliti merasa sangat penting dikembangkan sebuah produk dalam model latihan teknik dasar servis punggung sepak takraw atau sebagai salah satu alternatif untuk mengatasi permasalahan ini. Program latihan melalui proses pretest dan posttest yang direncanakan untuk menghasilkan model latihan teknik dasar servis atas yang lebih variasi, bentuk latihan yang dikembangkan memungkinkan mahasiswa belajar secara bertahap, keterampilan gerak dibuat dalam bentuk latihan yang dibagi menjadi bagian-bagian latihan terpisah dari aktivitas sederhana sampai aktivitas yang kompleks, aktivitas latihan dirancang sedemikian rupa sehingga mudah dipahami dan diikuti, model latihan yang dikembangkan memungkinkan keterlibatan banyak siswa dalam menjalankan latihan dengan penggunaan sarana yang terbatas, Program yang dikembangkan dalam penelitian ini berupa model latihan servis punggung sepak takraw untuk mengarahkan siswa ekstrakurikuler dalam kegiatan olahraga sepak takraw yang layak digunakan dan dapat memberikan sebuah alternatif model latihan yang secara khusus berfokus pada bentuk latihan peningkatan kemampuan teknik dasar servis atas yang lebih tepat sasaran, layak, efektif, dan efisien digunakan dalam program latihan peningkatan latihan servis punggung sepak takraw yang maksimal.

Agar peserta didik mampu melakukan servis punggung dengan baik dan benar harus dilakukan pembelajaran yang sistematis dan terprogram. Akan tetapi proses pembelajaran olahraga di sekolah untuk meningkatkan kemampuan peserta didik dalam menguasai teknik dasar tidak hanya cukup pada saat pembelajaran berlangsung. Sehingga membutuhkan waktu khusus yaitu pada saat kegiatan ekstrakurikuler.

## **B. Identifikasi Masalah**

Berdasarkan latar belakang masalah di atas maka dapat di identifikasikan berbagai masalah yaitu sebagai berikut:

1. Beberapa peserta ekstrakurikuler sepak takraw belum sempurna dalam melakukan servis atas khususnya saat melakukan servis punggung dalam melakukan bola pertama.
2. Frekuensi latihan teknik untuk servis punggung sepak takraw hanya sedikit dan bentuk latihan kurang bervariasi.
3. Belum diketahui pengaruh latihan *drill* menggunakan sasaran nilai terhadap peningkatan kemampuan servis punggung peserta ekstrakurikuler sepak takraw di SMP Negeri 1 Borobudur.

## **C. Batasan Masalah**

Di samping keterbatasan kemampuan untuk mencakup semua aspek penelitian serta waktu, biaya, dan tenaga yang ada pada peneliti maka penelitian ini perlu diadakan pembatasan masalah agar mendapatkan hasil yang maksimal. Penelitian ini dibatasi pada pengaruh latihan *drill* menggunakan sasaran nilai

terhadap peningkatan kemampuan servis punggung peserta ekstrakurikuler sepak takraw SMP Negeri 1 Borobudur.

#### **D. Rumusan Masalah**

Adapun rumusan masalah dalam penelitian ini adalah “Apakah ada pengaruh latihan drill menggunakan sasaran nilai terhadap peningkatan kemampuan servis punggung terhadap ketepatan servis peserta ekstrakurikuler sepak takraw SMP Negeri 1 Borobudur?”.

#### **E. Tujuan Penelitian**

Adapun tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui pengaruh latihan *drill* menggunakan sasaran nilai terhadap peningkatan kemampuan servis punggung terhadap ketepatan servis peserta ekstrakurikuler sepak takraw di SMP Negeri 1 Borobudur.

#### **F. Manfaat Penelitian**

Hasil penelitian ini diharapkan dapat memberi manfaat sebagai berikut:

1. Manfaat Teoritis
  - a. Bagi Peneliti Lainnya
    - 1) Sebagai landasan teori penelitian sejenis untuk mengukur kemampuan teknik servis punggung sepak takraw.
    - 2) Menambah informasi kepada peneliti lain terkait ada tidaknya pengaruh latihan drill menggunakan sasaran nilai terhadap peningkatan ketepatan servis punggung sepak takraw.
2. Manfaat Praktis

- a. Bagi Peserta Didik
  - 1) Memberikan pengaruh terhadap peningkatan kemampuan teknik dasar servis punggung sepak takraw peserta ekstrakurikuler.
  - 2) Menjadi pendorong terhadap peserta didik untuk ikut secara aktif dalam kegiatan ekstrakurikuler sepak takraw.
- b. Bagi Guru atau Pelatih Ekstrakurikuler
  - 1) Sebagai masukan dan evaluasi bagi guru atau pelatih terhadap proses pelaksanaan kegiatan ekstrakurikuler.
  - 2) Sebagai landasan modifikasi bentuk latihan dan pengukuran peningkatan kemampuan teknik servis punggung peserta ekstrakurikuler sepak takraw.
  - 3) Memberikan informasi bagi pelatih untuk mengembangkan metode-metode latihan yang bervariasi.
- c. Bagi Sekolah
  - 1) Sebagai salah satu kunci pembinaan dalam ekstrakurikuler sepak takraw di sekolah.
  - 2) Sebagai dasar peningkatan kemampuan pada aspek teknik servis punggung dalam ekstrakurikuler sepak takraw.

## **BAB II**

### **KAJIAN PUSTAKA**

#### **A. Kajian Teori**

##### **1. Hakikat Permainan Sepak Takraw**

###### **a. Pengertian Permainan Sepak Takraw**

Menurut Achmad Sofyan Hanif (2015: 21) Sepak takraw merupakan perpaduan atau pengembangan tiga macam permainan yaitu sepakbola, bola voli dan bulu tangkis. Dikatakan sama dengan sepakbola karena permainan itu dimainkan dengan menggunakan kaki dan anggota badan yang lain kecuali tangan, dikatakan bola voli karena ada teknik umpan, blok, dan smash, dan dikatakan bulu tangkis karena ukuran lapangan dan net sama dengan bulu tangkis. Dilihat dari pengertian tersebut dapat diketahui bahwa permainan sepak takraw adalah permainan yang membutuhkan ketrampilan, kelincahan, dan kelenturan untuk memainkannya. Sepak takraw adalah permainan yang terbuat dari rotan dimainkan di lapangan datar dengan ukuran panjang 13,40 m dan lebar 6,10 m dan tinggi net 145 –155 cm (Murti et al., 2020; Zarei & Ramkissoon, 2021). Permainan ini terdiri dari dua tim dengan setiap tim terdiri dari 3 orang yang terdiri dari tiga posisi tekong, pengumpulan, dan spiker (Kosniet al.,2018). Sepak takraw merupakan olahraga yang mengutamakan keterampilan mengolah bola sebagai upaya dalam peningkatan keterampilan dasar untuk pembentukan fisik power dan kelincahan dan juga mempunyai tingkat kesulitan tinggi

dalam memainkannya dan juga memiliki resiko cedera yang tinggi (Darmiyanti et al.,2021; Khairunnisa & Pitriani, 2020).

Menurut Hamid, dkk. (2014, p. 3(1)) menjelaskan Sepak takraw adalah olahraga beregu yang mengharuskan pemain memiliki kondisi fisik dan penguasaan teknik yang bagus karena adanya komponen dalam bermain sepak takraw yang sangat kompleks seperti kekuatan, kelincahan, kecepatan, melompat, dan memblok selama bermain sepak takraw. Sepak takraw merupakan salah satu olahraga yang cepat dan penuh aksi, terutama ketika melakukan teknik smash, block dan service diamati tidak lebih dari 1-5 detik (Rusli et al., 2019). Untuk mahir bermain sepaktakraw maka seseorang harus dapat memiliki kemampuan teknik dasar bermain sepak takraw dengan baik (Mohamad Annas, 2014). Artinya seseorang harus menguasai teknik dasar seperti gerakan sepak sila, sepak kura, memaha, menapak, heading, yang kemudian gerakan tersebut dikelompokkan dalam kategori teknik servis, smash kedeng atau salto, blocking, dan teknik pertahanan yang dimainkan ke dalam permainan game (Artyhadewa, 2017).

Berdasarkan pendapat para ahli di atas, dapat ditarik kesimpulan bahwa permainan sepak takraw merupakan permainan bola besar yang di mainkan oleh dua regu yang terdiri tiga orang setiap regunya. Permainan diawali dengan memukul bola dilewatkan dari atas jaring net

untuk mendapatkan angka dengan melakukan minimal 3 kali pukulan setiap regunya. Lapangan sepak takraw berbentuk persegi panjang dengan panjang 13,40 x 6,10 meter. yang dipisahkan oleh jaring net dengan tinggi net putra adalah Tinggi net putra menyentuh 1,55 meter di pinggir dan minimal 1,52 meter di tengah, sedangkan tinggi net untuk putri menyentuh 1.45 meter di pinggir dan minimal 1.42 meter di tengah.

#### **b. Teknik Dasar Sepak Takraw**

Dalam permainan sepak takraw teknik-teknik dasar yang harus dimiliki atlit takraw berupa teknik: kepala (*heading*), membahu, mendada, memaha serta sepakan, namun Teknik yang paling banyak dipakai/digunakan untuk melakukan *service*, *reservice*, mengumpam dan mengontrol bola adalah teknik menyepak/sepakan, di dalam kemampuan menyepak terdapat pula jenis-jenis sepakan diantaranya: sepak kuda (sepak kura), sepak cungkil, sepak badeg (sepak simpuh), menapak serta sepak sila (Dahrial, 2022). Masing-masing teknik dijelaskan sebagai berikut:

##### **1) Sepak Sila**

Sepak sila merupakan teknik menendang bola dengan menggunakan kaki bagian dalam, baik saat menerima, mengontrol atau mengumpam bola untuk menyelamatkan serangan dari lawan.

Gambar 1. Teknik Dasar Sepak Sila



2) Sepak Kura

Sepak kura atau sepak kuda adalah sepakan dengan menggunakan kura kaki atau dengan punggung kaki. Digunakan untuk menyelamatkan bola dari serangan lawan, memainkan bola dengan usaha menyelamatkan bola, mengambil bola yang rendah dan menjangkau bola yang jauh dari badan.

Gambar 2. Teknik Dasar Sepak Kura



### 3) Sepak Cungkil

Sepak cungkil adalah menyepak bola dengan menggunakan ujung kaki (jari kaki). Digunakan untuk mengambil bola yang rendah, jauh dan bola-bola yang liar pantulan dari blok atau bola liar saat mengontrol.

Gambar 3. Teknik Dasar Sepak Cungkil



### 4) Sepak Badeg (Sepak Samping)

Sepak badeg adalah menyepak bola dengan kaki bagian luar atau samping luar. Sepakan kebalikan dari sepak sila yang menggunakan kaki dengan bagian dalam. Digunakan untuk menyelamatkan bola dari serangan lawan dan mengontrol bola dalam usaha penyelamatan.

Gambar 4. Teknik Dasar Sepak Badek (Sepak Samping)



5) Sepak Menapak

Menapak adalah salah satu serangan menyepak bola takraw dengan menggunakan telapak kaki. Digunakan untuk smash, servis ke pihak lawan, menahan atau me blocking smash dari pihak lawan, dan menyelamatkan bola dekat net.

Gambar 5. Teknik dasar sepak menapak



## 6) Memaha

Memaha adalah suatu usaha dalam mengontrol bola atau mempertahankan bola dengan menggunakan bagian paha, yang bertujuan untuk menahan, menerima, dan menyelamatkan bola dari serangan lawan.

Gambar 6. Teknik Dasar Memaha



## 7) Menyundul

Menyundul dilakukan dengan menggunakan kepala. Gerakan ini digunakan untuk bertahan, mengoper bola kepada teman, dan melakukan smash ke arah lawan. Menyundul bola dapat dilakukan dengan berdiri di tempat atau melompat. Jika dilakukan untuk bertahan diri, menyundul bola dilakukan dengan berdiri di tempat, sedangkan jika tujuannya untuk menyerang dilakukan dengan melompat.

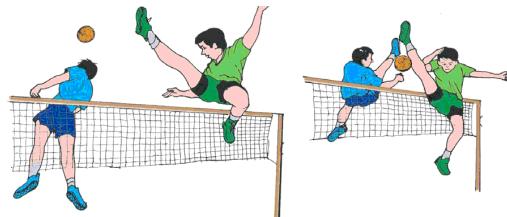
Gambar 7. Teknik Dasar Menyundul



8) Menahan/ *Block*

*Block* atau menahan adalah salah satu dari cara bertahan untuk menghalangi serangan lawan yang melakukan smash. Tujuannya adalah menggagalkan serangan dari lawan untuk mendapatkan angka.

Gambar 8. Menahan/ *Blocking*



(Sumber: Jamalong & Syam, 2014: 11)

c. **Hakikat Servis Dalam Sepak Takraw**

Servis merupakan suatu gerak kerja yang sangat penting dalam permainan sepak takraw, karena angka kemungkinan besar dihasilkan oleh regu yang melakukan servis, kegagalan dalam servis berarti

hilangnya kesempatan regu ini menambah angka bahkan akan memberikan angka bagi regu lawan (Hananto, 2015: 57).

Suhud dan Hanif (2015, p. 29) mengatakan bahwa penguasaan Teknik servis sangat penting, mengingat (1) dengan servis suatu regu dapat menghasilkan nilai atau angka; (2) dengan servis suatu regu dapat memimpin pertandingan sesuai dengan tipe dari yang dikehendaki regu yang servis; (3) servis merupakan serangan pertama terhadap regu lawan.

### 1) Servis Bawah

Servis bawah menggunakan kaki bagian dalam dan bisa juga menggunakan punggung kaki sebagai perkenaan dengan bola. Sebaiknya jarak tinggi bola dengan lantai saat perkenaan dengan kaki, sekitar 20 cm sampai dengan 40. Servis bawah biasa dilakukan oleh atlet – atlet pemula atau yang baru belajar bermain sepak takraw.

### 2) Servis Atas

Hananto (2015: 61) mengemukakan rangkaian teknik servis atas dimulai dari posisi awal, badan condong ke depan dan siap menerima bola. Setelah itu, bola di lempar oleh apit, fokus pandangan ke arah datangnya bola, kemudian mulai mengayunkan kaki dari arah belakang, kaki tumpu sampai menuju perkenaan bola dengan kaki di atas kepala dengan perkenaan kaki pada bagian dalam, punggung kaki (kuda) dan telapak kaki, kemudian ada

gerakan follow through (gerakan lanjutan) kaki menuju kembali ke lantai. Adapun bagian dari servis atas dapat dijelaskan menurut Hananto (2015, p. 61) sebagai berikut:

a) Servis atas sepak sila

Servis atas sepak sila dilakukan dengan menggunakan kaki bagian dalam dan posisi badan atlet bisa membelakangi net serta bisa juga menghadap ke samping kiri atau kanan net, sesuai kaki mana yang akan digunakan untuk melakukan servis.

b) Servis atas sepak punggung

Pada servis atas punggung kaki ini seorang atlet benar-benar membutuhkan akurasi yang tinggi untuk dapat menghasilkan servis yang baik. Seorang tekong (yang melakukan servis) servis atas punggung kaki ini harus mempunyai tingkat kelenturan tungkai yang baik karena perkenaan bola dan kaki adalah pada saat bola di atas kepala tekong.

Teknik servis punggung adalah keterampilan teknik yang sangat kompleks sehingga seseorang harus mahir dalam servis atas sila sebelum melaju ke servis punggung. Berdasarkan asumsi umum dari pelatih dan pemain sepak takraw keunggulan servis punggung menghasilkan bola yang tinggi kecepatannya (Sujae & Koh, 2008, p. 72).

Servis punggung adalah salah satu bentuk dari sepak mula yang di mana saat melakukan servis, bola di sepak di atas kepala dengan punggung kaki. Wiyaka (2017, p. 59) cara melakukan sebagai berikut:

- (1) Pemain yang melakukan servis berdiri dengan salah satu kaki tumpu berada di dalam lingkaran. Kaki lainnya sebagai awalan berada di luar lingkaran. Salah satu tangan diangkat lurus sejajar dengan permintaan bola yang akan dilambungkan oleh salah satu apit (pelambung).
- (2) Ketika bola berada di titik ketinggian yang diinginkan, kaki diayunkan ke arah bola dan kaki tumpu jinjit. Pukulan dilakukan eksplosif di atas kepala, sehingga pukulan menukik tajam ke arah lapangan lawan.
- (3) Pada saat servis pukulan, perkenaan kaki dengan bola dilakukan dengan punggung kaki (kuda).
- (4) Hendaknya jangkauan kaki dioptimalkan dengan meluruskan kaki tumpu dan kaki pukul sebagai satu kesatuan, sehingga bola dapat dipukul dengan jangkauan yang lebih tinggi, akibatnya bola lebih tajam dan terarah masuk ke daerah lapangan lawan.
- (5) Saat perkenaan bola, posisi kaki pukul harus berada di atas bola, agar bola dapat dipukul tajam dan menukik.

- (6) Setelah melakukan sepakan, badan mengikuti gerak lanjutan tungkai, dan kaki mendarat dengan mengeper.

Hananto mengemukakan (2015, p. 61), adapun rangkaian urutan gerakan teknis servis punggung:

- (1) Posisi awal, badan condong ke depan dan siap menerima bola.
- (2) Posisi awal, badan condong ke depan dan siap menerima bola. Setelah bola dilambung oleh apit, fokus pandangan ke arah datangnya bola kemudian mulai mengayunkan kaki dari arah belakang kaki tumpu sampai menuju perkenaan bola di atas kepala dengan punggung kaki.
- (3) Kemudian ada gerakan follow through (gerakan lanjutan) kaki menuju kembali ke lantai.

## **2. Hakikat Kemampuan Ketepatan**

Ketepatan (*accuracy*) adalah mampu dalam mengarahkan sesuatu yang diinginkan sesuai dengan sasaran (Hadi, 2007, p. 51). Ketepatan (*accuracy*) adalah seseorang mampu dalam mengontrol gerakan-gerakan volunter yang bertujuan, seperti dalam pelaksanaan shooting bola basket, menendang bola ke arah gawang, servis dalam sepak takraw, dan lain lain. (Sikumbang dalam Palmizal, 2011, p. 143). Sedangkan pendapat lain menyatakan bahwa akurasi adalah kemampuan tubuh atau anggota tubuh untuk mengarahkan sesuatu sesuai dengan sasaran yang diinginkannya (Wahjoedi dalam Pahmizal, 2011, p. 143). Artinya, saat tubuh melakukan

sesuatu gerakan seperti memukul bola dalam tenis, shooting dalam sepak bola dan servis dalam sepak takraw, akurasi atau ketepatan tentu sangat dibutuhkan, karena jika tidak tepat dan akurat maka hasilnya tentu tidak sesuai dengan yang diinginkan. Artinya, akurasi atau ketepatan tergantung pada pusat persepsi dan hubungannya dengan sistem retikuler dan merupakan dimensi motor yang sensitif, sehingga hasilnya sangat bervariasi tergantung keadaan emosional seseorang. Adapun perkembangan ketepatan dalam penargetannya berbagai jenis target (horizontal, vertikal, bergerak, dan tak tergoyahkan). Raharjo (2018, p. 170) mengemukakan ketepatan (*accuracy*) yang baik akan memudahkan pemain untuk menentukan target sasaran dalam permainan sepak bola, baik saat mengoper bola maupun melakukan tendangan ke arah gawang untuk mencetak gol.

Dapat disimpulkan dari beberapa pendapat di atas bahwa, ketepatan (*accuracy*) ialah kemampuan dalam mengarahkan ke sasaran yang dikehendakinya, seperti dalam halnya servis punggung sepak takraw sangat memerlukan akurasi saat melakukan servis agar dapat menempatkan posisi bola sesuai keinginannya.

a. Faktor-Faktor Yang Mempengaruhi Kemampuan Ketepatan Servis Punggung Kaki Dalam Sepak Takraw

Kemampuan ketepatan (*accuracy*) dipengaruhi oleh beberapa faktor, diantaranya adalah tumpuan kaki, fleksibilitas, keseimbangan, kekuatan otot tungkai, daya tahan otot, koordinasi, konsentrasi dan fokus pada sasaran (Raharjo, 2018, p. 168). Hal senada faktor-faktor

yang mempengaruhi ketepatan, antara lain: pengalaman, tingkat kesulitan, keterampilan sebelumnya, jenis keterampilan, perasaan, dan kemampuan dalam mengantisipasi gerak (Sukadiyanto, 2005, pp. 102-104).

Suharno dalam Raharjo (2018, p. 169) menyatakan faktor - faktor ketepatan (accuracy) adalah (1) jauh dekatnya jarak sasaran, (2) feeling dari atletnya dan ketelitian, (3) kuat lemahnya dalam suatu gerakan, (4) penguasaan teknik, (5) cepat lambatnya gerakan, (6) besar kecilnya sasaran, (7) kuat lemahnya suatu gerakan, (8) koordinasi tinggi.

Berdasarkan pendapat di atas dapat disimpulkan, faktor yang menentukan ketepatan (accuracy) adalah faktor internal (yang berasal dari dalam diri), eksternal (yang berasal dari luar diri), dimana Faktor internal antara lain keterampilan koordinasi, feeling, penguasaan teknik, ketelitian, cepat lambatnya gerakan dan faktor eksternal antara lain tingkat kesulitannya, besar kecilnya sasarannya dan keadaan lingkungannya.

### **3. Program Latihan**

Pelaksanaan program latihan harus menerapkan dan mengacu pada prinsip-prinsip latihan, sehingga proses berlatih melatih dapat mencapai tujuan dan sasarannya. Berikut prinsip latihan menurut Sukadiyanto (2012, p. 14) adalah individual, adaptasi, beban lebih (*overload*), beban bersifat progresif, spesifikasi (kekhususan), bervariasi, pemanasan dan

pendinginan, periodisasi, berkebalikan (*reversibilitas*), beban moderat (tidak berlebihan), dan latihan harus sistematik.

Hanif (2015, p. 100) mengemukakan beberapa model latihan servis (tekong) dalam sepak takraw yaitu latihan servis dengan *pecing pad*, latihan dengan bola gantung, latihan servis dengan lambungan teman disamping tekong, latihan dengan lambungan teman dari posisi apit kanan/kiri latihan servis dengan bantuan pelatih, latihan servis dengan lambungan sendiri, latihan servis dengan sasaran apit kanan, latihan servis dengan sasaran apit kiri, latihan servis dengan sasaran tekong, dan latihan servis *plash*. Adapun variabel manipulatif dalam penelitian ini yaitu *pecing pad* dan lambungan teman.

a. Model latihan *Pecing Pad*

Hananto (2015, p. 100) mengemukakan bahwa model latihan *pecing pad* adalah latihan tanpa menggunakan bola dengan bantuan alat dengan tujuan melatih perkenaan sasaran dengan kondisi alat diam disesuaikan dengan kebutuhan pemain. Model latihan *pecing pad* adalah model latihan servis yang bertujuan untuk melatih perkenaan bola dengan target yang tetap atau statis (Hanif, 2015, p. 100). Latihan dengan pecing ini sering sekali dilakukan di beberapa klub latihan sepak takraw. Adapun alat yang digunakan yaitu bola sepak takraw dan bet atau *pecing pad*.

Konsep dasar dari model latihan *pecing pad* ini yaitu melakukan gerakan servis punggung dengan target tetap, statis pada posisi target

diam. Edward (2011, p. 144) menyatakan suatu latihan dimana keterampilan yang dilatih dengan cara yang tidak berbeda atau sama, serangkaian uji coba latihan tidak adan variasi. Dalam model latihan *pecing pad* terjadinya gerakan otomatisasi, karena gerakan dilakukan secara berulang – ulang, sehingga atlet yang dilatih dengan model ini akan mudah beradaptasi dengan pukulan yang dilatihkan.

Hanif (2015, p. 100) adapun petunjuk pelaksanaan model latihan dengan *pecing pad* yaitu:

- 1) Atlet berdiri berhadapan dengan kawannya yang memegang *pecing pad*.
- 2) Pastikan teman yang memegang *pecing pad* berdiri pada posisi yang lebih tinggi.
- 3) Atlet kemudian melakukan servis sekeras mungkin dengan sasaran *pecing pad*.
- 4) Lakukan terus menerus secara continue 10 sampai dengan 20 kali atau lebih sesuai dengan volume dan intensitas latihan.

Gambar 9. Latihan servis dengan pecing pad



Latihan pecing pad dengan kondisi target tetap atau statis yaitu:

- 1) Kelebihan model latihan pecing pad target tetap atau statis
  - a) Atlet dapat mengetahui kesalahan pada saat servisnya, sehingga cepat dalam memperbaikinya.
  - b) Konsentrasi tendangan servisnya hanya tertuju pada satu target, sehingga dapat memudahkan atlet untuk lebih cepat hafal dan menguasai teknik gerakannya.
  - c) Memberikan rangsangan secara otomatisasi pada satu sasaran.
  - d) Pelatih selalu dapat mengawasi atau memonitoring pelaksanaan latihan.
- 2) Kelemahan model latihan *pacing pad* target tetap atau statis yaitu kurangnya peluang untuk pengayaan teknik keterampilan gerak yang dilatihkan.

b. Model latihan lambungan teman

Model latihan lambungan teman adalah model latihan servis yang bertujuan untuk melatih *timing* bola di udara, kondisi bola dinamis dengan hasil lambungan teman (Hanif, 2015, p. 102). Jamalong & Syam (2014, p. 35) menjelaskan latihan lambungan teman adalah latihan servis yang merupakan pengembangan menuju teknik servis dalam bermain sepak takraw. Adapun latihan lambungan teman menurut Hananto (2015, p. 100) menyatakan latihan yang bertujuan melatih

timing saat melakukan servis dengan kondisi bola yang dinamis dengan bantuan pelambung dan pemain apit kiri dan apit kanan berada di daerah lapangan sebelah untuk menerima hasil dari servis tekong.

Hanif (2015, p. 102) adapun petunjuk pelaksanaan model latihan dengan lambungan teman yaitu:

- 1) Alat yang digunakan yaitu bola, lapangan sepak takraw dan net.
- 2) Atlet berdiri di atas lingkaran
- 3) Teman melambung bola sesuai dengan keinginan tekong.
- 4) Ketika bola sudah di lambungkan ke atas atlet bersiap untuk melakukan servis.
- 5) Lakukan selama 10 sampai dengan 20 kali perlakuan atau lebih sesuai dengan volume atau intensitas latihan.

Gambar 10. Latihan dengan Lambungan Teman



Selain empat takaran diatas terdapat terdapat repetisi dan set yang dilakukan secara berulang-ulang dan intensitas semakin bertambah

sehingga memberikan hasil yang maksimal dari sebuah program latihan.

Repetisi merupakan jumlah pengulangan yang dilakukan selama latihan sedangkan set adalah sekumpulan dari repetisi. Menurut Irwadi, (2011, p. 28) menganjurkan jumlah set pada setiap kali latihan adalah 3-8 set.

Program latihan drill menggunakan sasaran nilai terhadap peningkatan kemampuan servis atas peserta ekstrakurikuler sepak takraw SMP Negeri 1 Borobudur dapat dilihat pada lampiran 2.

#### **4. Hakikat Ekstrakulikuler**

##### **a. Pengertian Ekstrakulikuler**

Sebuah pendidikan kegiatan sekolah terdiri dari intrakurikuler, kurikuler, dan ekstrakurikuler. Kegiatan ekstrakurikuler adalah bagian dari sekolah yang dijadikan tempat untuk peserta didik mengembangkan bakat dan minatnya. Menurut Wiyani, (2013, p. 108) ekstrakurikuler adalah kegiatan yang dilakukan di luar jam pembelajaran sekolah yang bertujuan untuk membantu peserta didik mengembangkan potensi, minat, dan bakat yang mereka miliki melalui kegiatan yang diadakan oleh tenaga kependidikan yang berwenang di sekolah tersebut.

Ekstrakurikuler adalah program kurikuler yang alokasinya tidak dicantumkan di kurikulum. Kegiatan ekstrakurikuler disekolah memiliki berbagai macam bidang meliputi ekstrakurikuler olahraga, kesehatan, bahasa, dan seni. Kegiatan ekstrakurikuler dibidang olahraga

meliputi sepak bola, bola voli, basket, tenis meja, bulu tangkis, sepak takraw dan yang lain.

Dalam kegiatan yang bersifat pilihan dijelaskan bahwa kegiatan ekstrakurikuler diperuntukkan bagi peserta didik yang ingin mengembangkan bakat dan kegemarannya dalam cabang olahraga serta lebih membiasakan hidup sehat (Subekti, 2015, p. 111). Kegiatan ekstrakurikuler olahraga pada sekolah diatur dalam Permendikbud Nomor 62 tahun 2014 tentang kegiatan ekstrakurikuler pada pendidikan dasar dan pendidikan menengah. Prestasi tidak selalu menjadi tolak ukur kegiatan ekstrakurikuler olahraga.

Setiap sekolah memiliki tujuan dan target dari kegiatan ekstrakurikuler yang berbeda antara sekolah satu dengan yang lainnya ekstrakurikuler dapat membentuk pribadi seseorang yang mampu bersikap sportif, bertanggung jawab, mandiri, dan mau melaksanakan tugas sehari-hari (Bangun, 2019, p. 30).

Abdurrahman, dkk., (2019, p. 7), menyatakan bahwa tujuan ekstrakurikuler adalah (1) meningkatkan dan memantapkan pengetahuan peserta didik, (2) mengembangkan bakat, (3) mengenal hubungan antara mata pelajaran dengan kehidupan bermasyarakat. Berdasarkan penjelasan para ahli di atas dapat disimpulkan bahwa ekstrakurikuler adalah tempat belajar peserta didik di luar jam belajar sekolah sesuai minat dan bakat yang digunakan sebagai wadah untuk menampung ataupun mengembangkan potensi yang dimiliki oleh

peserta didik untuk dilakukan pembinaan dan bisa menghasilkan suatu prestasi.

**b. Ekstrakurikuler sepak takraw di SMP Negeri 1 Borobudur**

Salah satu sekolah yang menyelenggarakan kegiatan ekstrakurikuler olahraga Sepak Takraw adalah SMP Negeri 1 Borobudur. Kegiatan ekstrakurikuler Sepak Takraw dilaksanakan 2 kali dalam seminggu, yaitu hari Kamis dan Sabtu dijadwalkan pukul 14.00-16.00 WIB. Jumlah peserta yang antusias dan berminat mengikuti ekstrakurikuler sepak takraw cukup banyak. Peserta ekstrakurikuler terdiri dari peserta putri dan putra mulai dari kelas 7 sampai kelas 9 yang dimana latihan dilakukan secara bersama-sama. Sarana dan prasarana di SMP Negeri 1 Borobudur cukup memadai terdapat lapangan Sepak Takraw lengkap dengan tiang net yang permanen.

**5. Karakteristik Peserta Didik Sekolah Menengah Pertama (SMP)**

Karakteristik adalah ciri khas dari suatu benda, akan tetapi setiap benda berbeda karakteristiknya. Peserta didik sekolah menengah pertama rata-rata berusia 13-15 tahun, usia ini termasuk dalam masa emas untuk berkembang dan bertumbuh. Menurut Desmita (2010, p. 36) terdapat sejumlah karakteristik yang menonjol pada anak usia SMP ini, yaitu:

- a. Terjadinya ketidakseimbangan proporsi tinggi dan berat badan.
- b. Mulai timbulnya ciri-ciri sekunder.

- c. Kecenderungan ambivalence, antara keinginan menyendiri dengan keinginan bergaul, serta keinginan untuk bebas dari dominasi dengan kebutuhan bimbingan dan bantuan dari orang tua.
- d. Senang membandingkan kaidah - kaidah, nilai-nilai etika atau norma dengan kenyataan yang terjadi dalam kehidupan orang dewasa.
- e. Mulai mempertanyakan secara skeptic mengenai eksistensi dan sifat kemurahan dan keadilan tuhan.
- f. Reaksi dan ekspresi emosi masih labil.
- g. Mulai mengembangkan standard dan harapan terhadap perilaku diri sendiri yang sesuai dengan dunia sosial.
- h. Kecenderungan minat dan pilihan karir relative sudah lebih jelas.

## **6. Urgensi Ketepatan Servis Dalam Permainan Sepak Takraw**

Ketepatan servis dalam permainan sepak takraw memiliki peran yang sangat penting, terutama karena servis merupakan fase awal permainan yang menentukan alur serangan dan peluang mencetak skor. Servis yang akurat dapat memberi keuntungan bagi tim yang melakukan servis, karena mampu menyulitkan penerima dan memaksa mereka untuk melakukan kesalahan atau memberikan tanggapan yang lemah. Menurut Subagio (2019), servis yang baik dan tepat tidak hanya sekadar mengirimkan bola ke wilayah lawan, tetapi juga menjadi awal dari strategi permainan untuk mengontrol bola dan menekan lawan. Oleh karena itu, pemain dituntut memiliki ketepatan yang tinggi agar servis yang dilakukan efektif dan mendukung skema permainan yang dirancang.

Urgensi ketepatan servis semakin penting ketika mempertimbangkan sifat kompetitif dari sepak takraw. Dengan bola yang melaju cepat dan respons yang harus cepat pula, servis yang tidak akurat dapat dengan mudah dimanfaatkan oleh lawan sebagai kesempatan menyerang. Menurut Harsono (2018), kegagalan dalam servis yang tepat dapat mengakibatkan hilangnya poin dan momentum permainan bagi tim yang melakukan servis, yang pada akhirnya berdampak negatif pada psikologis pemain dan ritme permainan. Untuk itu, pemain sepak takraw dituntut tidak hanya memiliki teknik yang baik, tetapi juga latihan khusus untuk meningkatkan akurasi dan kepercayaan diri dalam melakukan servis.

Latihan drill yang difokuskan pada ketepatan servis menjadi salah satu metode yang efektif dalam meningkatkan keterampilan ini. Dalam sepak takraw, drill yang menargetkan ketepatan dapat membantu pemain untuk lebih familiar dengan teknik yang benar dan meningkatkan konsistensi dalam permainan. Menurut Wardhani (2020), latihan drill dengan sasaran nilai dapat memberikan umpan balik langsung kepada pemain mengenai ketepatan servis mereka, memungkinkan mereka untuk memperbaiki kesalahan dan meningkatkan ketepatan secara bertahap. Dengan latihan drill yang intensif, pemain dapat mencapai tingkat akurasi yang lebih baik, yang pada akhirnya berkontribusi pada performa tim secara keseluruhan dalam pertandingan.

## **B. Penelitian yang Relevan**

1. Penelitian yang dilakukan oleh Rizky Dhisma Agung Pambudi (2021), judul “Pengaruh Latihan *Drill* Servis Terhadap Ketepatan Servis Samping Olahraga Sepak Takraw PSTI Panggul Trenggalek”. Terdapat perbedaan kemampuan servias atas dan samping dikarenakan sikap yang belum sempurna untuk melakukan servis samping olahraga sepaktakraw. Maka dengan metode latihan *drill* servis sepaktakraw yang dilakukan oleh peneliti sebelumnya bisa berhasil dengan baik. Penelitian ini menggunakan eksperimen pendekatan kuantitatif, menggunakan metode one group dengan perlakuan sebanyak 12 kali dengan pretest dan posttest. Subjek penelitian ini adalah atlet klub PSTI panggul sebanyak 15 atlet. Teknik pengambilan data menggunakan tes Servis Samping. Teknik analisis data menggunakan analisis Uji t dan sebelumnya telah diuji normalitas dan homogenitas terlebih dahulu. Hasil penelitian diperoleh nilai t hitung sebesar 4,871 dengan nilai Signifikansi 0,000.
2. Penelitian yang dilakukan oleh Asrabuana Asrabuana (2022), judul “Pengaruh Latihan Sepak Sila Terhadap Ketepatan Long Servis dalam Permainan Sepak Takraw Pada Siswa SMA Negeri 11 Kabupaten Buru” Penelitian ini mengenai rendahnya kemampuan tendangan servis jauh pada siswa SMA Negeri 11 Kabupaten Buru. Penelitian ini untuk mengetahui pengaruh latihan silat terhadap ketepatan servis panjang dalam permainan sepak takraw pada siswa SMA Negeri 11 Kabupaten Buru. Jenis penelitian ini adalah eksperimen. Instrumen penelitiannya adalah One Group Pretest-

Posttest Design. Jumlah populasi 20 siswa. Data yang ada diuji dengan uji t. Berdasarkan hasil analisis data diperoleh thitung sebesar 7,94 dan t tabel sebesar 2,09 ( $t_{hitung} = 7,94 > t_{tabel} = 2,09$ ). Artinya latihan silase berpengaruh terhadap ketepatan servis panjang dalam permainan sepak takraw.

3. Penelitian yang dilakukan oleh Lalu Heri dan L. Hasan Ashari (2023), judul Pengaruh Latihan Keseimbangan Terhadap Ketepatan Servis Dalam Permainan Sepak Takraw Siswa Putra Ekstrakurikuler Kelas VIII SMP Negeri 3 Praya Tahun Pelajaran 2022/2023 terdapat perbedaan keseimbangan terhadap ketepatan servis dalam permainan sepak takraw siswa putra klas VIII SMP Negeri 3 Praya tahun pelajaran 2022/2023. Rancangan yang digunakan pada pelaksanaan penelitian ini adalah: Penelitian “Ex Post Facto” yaitu: suatu penelitian yang dilakukan untuk meneliti peristiwa yang terjadi dan kemudian melihat kebelakang untuk mengetahui faktor-faktor yang dapat menimbulkan kejadian tersebut. Karena populasinya terbatas secara kuantitatif pada siswa klas VIII SMP Negeri 3 Praya Kabupaten Lombok Tengah yang berjumlah 15 orang, maka diambil seluruhnya menjadi studi populasi atau penelitian populasi. Metode penelitian yang digunakan adalah metode dokumentasi dan tes praktikum. Dalam pengolahan data tersebut, penulis menggunakan rumus statistik, yaitu: “T-Test”. Dari hasil analisis data menunjukkan, bahwa thitung lebih besar dari ttabel atau  $3,75 > 2,14$  berarti hipotesis alternatif ( $H_a$ ) di Terima dan hipotesis nihil ( $H_0$ ) di Tolak. Dengan demikian “ada pengaruh latihan

keseimbangan terhadap ketepatan servis dalam permainan sepak takraw siswa putra ekstra kurikuler klas VIII SMP Negeri 3 Praya tahun Pelajaran 2022/2023.

### C. Kerangka Pikir

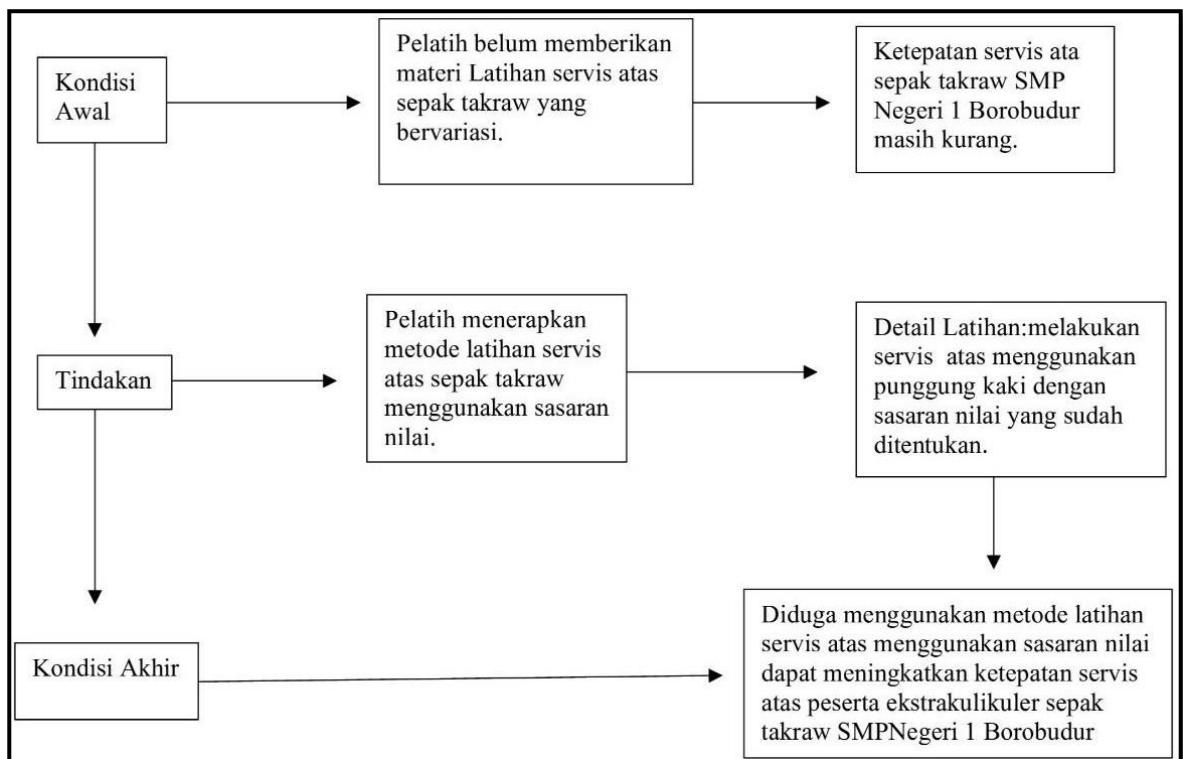
Servis atas merupakan Teknik bermain sepak takraw yang cukup penting. Oleh karena itu penting bagi pelatih untuk mengidentifikasi dan mengetahui model latihan apa yang tepat dan bervariasi untuk meningkatkan keterampilan teknik dasar servis atas sepak takraw. Sebagai pelatih harus mampu menciptakan suatu model latihan yang bervariasi, seperti latihan servis atas sepak takraw menggunakan sasaran nilai sehingga peserta tertarik untuk mengikutinya. Dengan menciptakan serta memodifikasi sebuah latihan servis atas sepak takraw menggunakan sasaran nilai diharapkan dapat meningkatkan kemampuan servis atas peserta ekstrakurikuler sepak takraw.

Servis atas menggunakan sasaran nilai merupakan salah satu metode Latihan yang menggunakan alat bantu lapangan yang sudah diberikan nilai / skor. Cara pelaksanaannya adalah dilakukan dengan menggunakan tes servis atas / punggung dalam sepak takraw dan peserta yang dibantu oleh pelambung bola berusaha melakukan servis atas dengan memasukkan ke dalam lapangan yang sudah diberikan nilai / skor dan setiap peserta melakukan servis 20 kali.

Dalam penelitian ini peserta didik diberikan model latihan berupa servis atas menggunakan sasaran nilai. Penelitian ini dilakukan dengan 3 tahapan, yaitu tahap pertama untuk pretest, tahap kedua untuk pemberian model latihan, dan tahap terakhir untuk posttest. Pada pertemuan pertama pelatih mengambil

nilai ketepatan servis atas dengan melakukan pretest servis atas menggunakan punggung kaki dengan dilempar atau di lambungkan teman sebanyak 20 kali tendangan servis. Pada pertemuan terakhir pelatih juga akan mengambil nilai ketepatan servis atas dengan melakukan posttest servis atas menggunakan punggung kaki dengan dilempar atau dilambungkan teman sebanyak 20 kali tendangan servis. Tujuan dari tes ini untuk mengetahui berapa jumlah nilai yang dapat diperoleh selama melakukan servis atas dengan punggung kaki sebanyak 20 kali. Sehingga dapat diketahui apakah ada peningkatan ketepatan servis atas sepak takraw setelah diberi latihan menggunakan sasaran nilai.

Gambar 11. Kerangka Pikir Latihan Servis Atas menggunakan Sasaran Nilai



Berdasarkan gambar kerangka pikir di atas dapat diketahui bahwa:

- a. Kondisi awal: Pelatih atau peneliti belum memberikan metode latihan yang bervariasi kepada peserta yang ketepatan servis atasnya masih kurang baik.
- b. Tindakan: Peserta ekstrakurikuler diberi metode latihan servis atas menggunakan sasaran nilai. Dengan ketentuan pelaksanaannya, yaitu melakukan servis atas ke sasaran nilai dengan dilempar oleh pelambung sebanyak 20 kali. Tindakan dilakukan selama 8 kali pertemuan dengan program latihan repetisi sebanyak 20 kali 4 set. Pelaksanaan program latihan dapat dilihat dalam lampiran.
- c. Kondisi akhir: Diduga melalui pemberian latihan aervis atas menggunakan sasaran nilai secara berulang-ulang dapat meningkatkan ketepatan servis atas peserta ekstrakurikuler sepak takraw SMP Negeri 1 Borobudur.

#### **D. Hipotesis**

Hipotesis adalah suatu jawaban yang bersifat sementara terhadap permasalahan penelitian, sampai terbukti melalui data yang terkumpul (Suharsimi Arikunto, 2006, p. 71). Berdasarkan kajian teoritis yang telah dirumuskan sesuai dengan permasalahan, maka peneliti membuat:

1.  $H_0$ : tidak ada pengaruh yang signifikan dari latihan drill terhadap ketepatan servis punggung kaki sepak takraw pada peserta ekstrakurikuler sepak takraw di SMP Negeri 1 Borobudur.

2.  $H_a$ : Ada pengaruh yang signifikan dari latihan drill terhadap ketepatan servis punggung kaki sepak takraw pada peserta ekstrakurikuler sepak takraw di SMP Negeri 1 Borobudur.

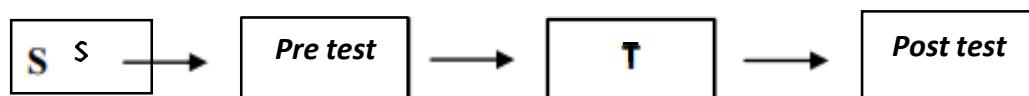
## BAB III

### METODE PENELITIAN

#### A. Desain Penelitian

Jenis penelitian ini adalah penelitian eksperimen semu atau tidak murni yang bertujuan untuk mengetahui pengaruh dari suatu perlakuan dalam satu kelompok. Metode penelitian eksperimen dapat diartikan sebagai metode penelitian yang digunakan untuk mencari pengaruh perlakuan tertentu terhadap yang lain dalam kondisi terkendalikan (Sugiyono, 2015, p. 107). Desain penelitian ini menggunakan rancangan *pre-experimental design one group pretest and posttest* yang dilakukan terhadap satu kelompok tanpa adanya kelompok kontrol atau pembanding. *Pre-experimental design* ialah rancangan yang meliputi hanya satu kelompok atau kelas yang diberikan pra dan pasca uji (Sugiyono, 2016). *One group pretest-posttest design* adalah kegiatan penelitian yang memberikan tes awal (*pretest*) sebelum diberikan perlakuan, setelah diberikan perlakuan barulah memberikan tes akhir (*posttest*) (Arikunto, 2010, p. 124). Adapun desain dalam penelitian ini adalah sebagai berikut:

Gambar 12. Desain Penelitian



Sumber : (Sugiyono, 2015) (hlm. 67)

Keterangan:

S: Subjek penelitian (peserta ekstrakurikuler sepak takraw) Pretest: tes awal sebelum subjek mendapatkan perlakuan (*treatment*).

T: perlakuan (*treatment*) dengan diberi latihan Posttest: tes terakhir dilakukan setelah subyek mendapat perlakuan eksperimen.

## **B. Tempat dan Waktu Penelitian**

Pelaksanaan penelitian ini bertempat di SMP Negeri 1 Borobudur, yang terletak di Jl. Sentanu Km. 2, Sigug, Bumiharjo, Kec. Borobudur, Kabupaten Magelang, Jawa Tengah 56553. Penelitian ini dilakukan dari bulan April hingga Mei 2024 setiap hari Senin, Rabu, Kamis, dan Sabtu pukul 14.00-16.00 WIB.

## **C. Populasi dan Sampel Penelitian**

### **1. Populasi**

Menurut Sugiyono (2016, p. 117) populasi adalah wilayah generalisasi yang terdiri atas obyek atau subyek yang mempunyai kualitas dan karakteristik tertentu yang ditetapkan oleh peneliti untuk dipelajari dan kemudian ditarik kesimpulannya. Populasi dalam penelitian ini adalah peserta didik SMP Negeri 1 Borobudur yang mengikuti ekstrakurikuler sepak takraw.

### **2. Sampel**

Menurut Sugiyono (2019, p.126) sampel adalah bagian dari jumlah yang memiliki karakteristik dalam populasi. Sampel pada penelitian ini adalah 20 peserta ekstrakurikuler sepak takraw di SMP Negeri 1 Borobudur. Teknik yang akan digunakan dalam pengambilan sampel adalah *Purposive Sampling*. *Purposive sampling* adalah teknik penentuan sampel dengan pertimbangan tertentu dalam Sugiyono (2019, p.85). Sampel dalam penelitian ini dipilih dengan pertimbangan antara lain, siswa SMP Negeri 1 Borobudur yang mengikuti kegiatan ekstrakurikuler sepak takraw.

## **D. Definisi Operasional Variabel**

Arikunto (2006) menjelaskan bahwa variabel adalah objek penelitian atau apa yang menjadi titik perhatian suatu penelitian. Variabel yang akan diteliti dalam penelitian ini adalah ketepatan servis punggung pada peserta ekstrakurikuler sepak takraw di SMP Negeri 1 Borobudur. Definisi operasional variabel yaitu salah satu bentuk servis yang digunakan dalam olahraga sepak takraw untuk melakukan serangan awal ataupun sebagai elemen pertama dalam melakukan pertandingan sepak takraw. Servis punggung adalah salah satu bentuk dari sepak mula yang di mana saat melakukan servis, bola di sepak di atas kepala dengan punggung kaki (Wiyaka, 2017, p. 59). Teknik servis punggung adalah keterampilan teknik yang sangat kompleks sehingga seseorang harus mahir dalam servis atas sila sebelum melaju ke servis punggung. Berdasarkan asumsi umum dari pelatih dan pemain sepak takraw keunggulan servis punggung menghasilkan bola yang tinggi kecepatannya (Sujae & Koh, 2008, p. 72). Kemampuan ketepatan servis punggung sepak takraw dapat diukur menggunakan sasaran nilai.

## **E. Instrumen dan Pengumpulan Data**

### **1. Instrument Penelitian**

Instrumen merupakan alat bantu yang digunakan peneliti agar kegiatan penelitian menjadi sistematis. Menurut Sugiyono (2011, pp. 147-148), instrumen penelitian adalah suatu alat yang digunakan mengukur fenomena alam maupun sosial yang diamati. Tes adalah serentetan pertanyaan atau latihan serta alat lain yang digunakan untuk mengukur

keterampilan, pengetahuan, kemampuan atau bakat yang dimiliki oleh individu atau kelompok (Arikunto, 2010, p. 193). Instrumen pengumpulan data dalam penelitian ini menggunakan petunjuk tes.

Pada penelitian ini, untuk mengumpulkan data digunakan dengan instrumen yang telah ada. Instrumen yang dimaksud adalah tes pengukuran ketrampilan servis dalam permainan sepak takraw pada atlit sepak takraw Jawa Tengah yang dikutip dari (Dani Slamet Pratama et al.,2017, pp. 236-240) ini merupakan penelitian eksperimental yang bertujuan menyelidiki keterampilan servis pada peserta ekstrakurikuler sepak takraw SMP Negeri 1 Borobudur. Metode pengajaran diperlakukan variabel independen, tingkat kemampuan servis pada peserta ekstrakurikuler sepak takraw SMP N 1 Borobudur.

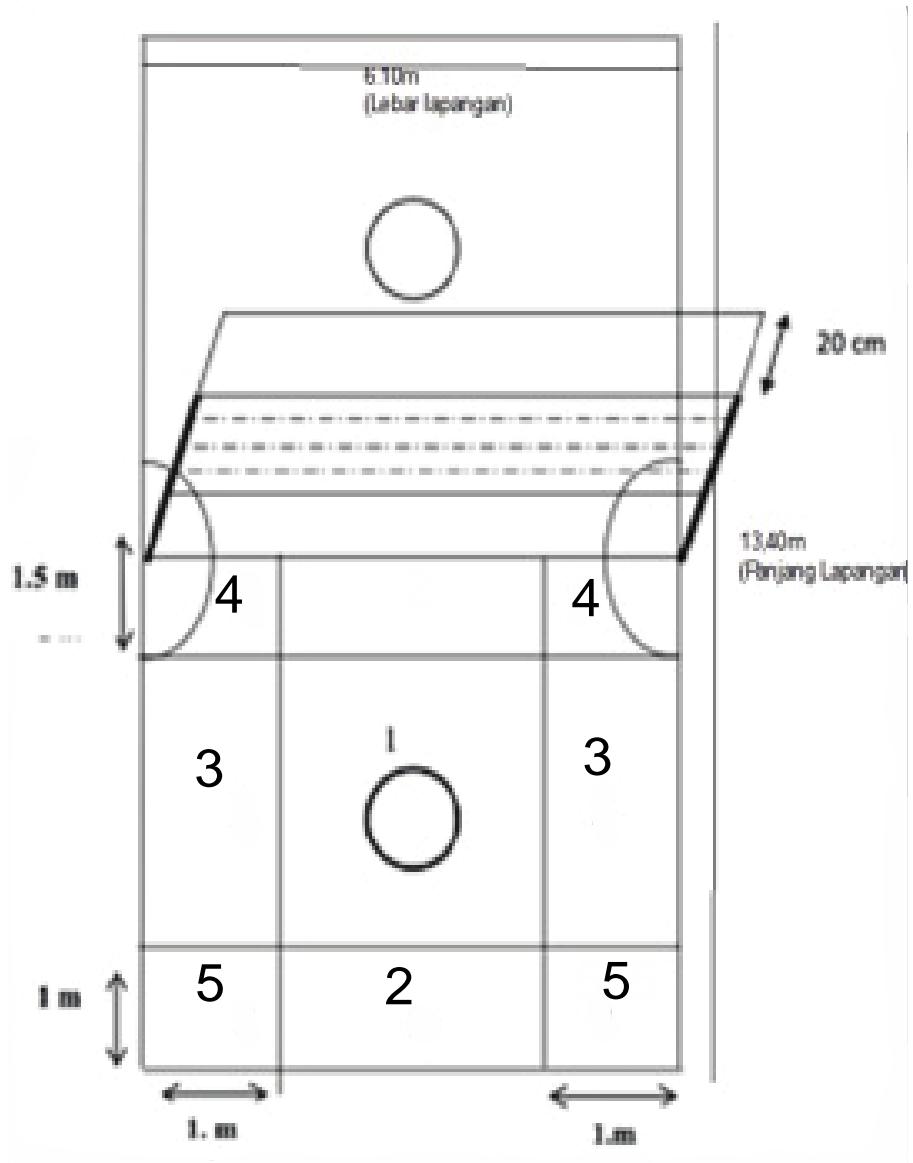
a. Tujuan

Untuk mengukur ketepatan dalam melakukan servis atas sebanyak 20 kali.

b. Alat dan perlengkapan

- 1) Tiang dan Net berukuran 1,55 m untuk putra dan putri berukuran 1,45m.
- 2) Lapangan sepak takraw yang sudah diberikan nilai disetiap sisinya.

Gambar 13. Lapangan Lapangan dan Penilaian untuk Tes Servis Punggung



(Sumber: Jamalong & Syam, 2014: 43)

Keterangan :

- a) Kotak dengan angka 1 menunjukan nilai servis sangat kurang baik.

- b) Kotak dengan angka 2 menunjukan nilai servis kurang baik.
  - c) Kotak dengan angka 3 menunjukan nilai servis cukup baik.
  - d) Kotak dengan angka 4 menunjukan nilai servis baik.
  - e) Kotak dengan angka 5 menunjukan nilai servis sangat baik.
- 3) Bola sepak takraw.
- 4) Peluit.
- 5) Formulir pencatatan nilai
- c. Petugas Tes
- Petugas tes terdiri dari 2 orang yang masing-masing bertugas sebagai berikut:
- 1) Petugas tes I
    - a) Berdiri di belakang area peserta tes.
    - b) Melihat gerakan servis atas peserta tes.
    - c) Memberikan aba – aba.
    - d) Mengamati kaki peserta tes jika keluar arena.
  - 2) Petugas tes II
    - a) Berdiri di atas bangku atau box pengamat.
    - b) Menghitung nilai yang masuk saat peserta melakukan servis.
- d. Pelaksanaan
- 1) Peserta tes berdiri di area lingkaran servis / tekong.

- 2) Untuk memulai tes, bola dilambungkan oleh pelambung /apit setelah mendengar aba-aba peluit oleh petugas II.
- 3) Setelah bola dilambungkan, peserta tes melakukan servis atas dengan punggung kaki dan berusaha mengarah ke sasaran yang terdiri dari 5 arah sasaran dan skor nilai 1- 5 sesuai kesulitan.
- 4) Bila peserta tes gagal melakukan servis atas dan bola keluar area, maka peserta tes tetap melanjutkan servis berikutnya dan melanjutkan servis atas dengan punggung kaki kembali, namun dengan nilai 0.
- 5) Bila kaki peserta tes berada ke luar area atau menginjak garis, maka petugas tes I memerintahkan agar peserta tes segera memperhatikan posisi kakinya di area servis.

e. Pencatatan Hasil

Servis atas yang dianggap benar dan dihitung adalah apabila bola masuk dan jatuh di area lapangan yang sudah ada sasaran nilainya selama 20 kali dan nantinya akan dihitung jumlah nilai yang diperoleh. Data yang terkumpul untuk servis atas sebanyak 20 kali merupakan hasil tes. Instrumen di atas sudah di uji cobakan oleh Pusat Kesegaran Jasmani dan Rekreasi (1999:3) dengan nilai validitas sebesar 0,733 dan reliabilitas sebesar 0,758.

## 2. Teknik Pengumpulan Data

Pada penelitian ini pengumpulan data dilakukan 2x pengukuran, sebelum menerima latihan servis atas dengan *packing pad* atau yang disebut

pretest dan setelah menerima latihan yang disebut posttest. Untuk mendapatkan data dalam penelitian ini langkah-langkah yang harus ditempuh sebagai berikut:

a. Tes Awal (*pretest*)

Tes awal dilakukan untuk mendapatkan data yang menggambarkan kemampuan awal sampel sebelum menerima program latihan. Instrumen untuk mendapatkan data awal ini menggunakan tes ketepatan servis punggung sepak takraw sebanyak 20 orang

b. Pemberian Program Latihan

Perlakuan yang diberikan adalah dengan mengikuti program latihan yang telah dirancang atau disusun menurut peneliti terdahulu oleh Marpaung, H. I. (2020). Sebelum digunakan dalam proses penelitian, program latihan dan servis divalidasi oleh *expert judgment* yaitu oleh Dr. Putri Prastiwi Wulandari, M.Pd. dan Dr. Muhammad Irvan Eva Salafi, S.Pd., M.Or. sehingga program latihan layak untuk penelitian. Proses penelitian dilakukan selama 16 kali pertemuan sudah termasuk pretest dan posttest. Adapun pengelompokan latihan berdasarkan metode latihan yang digunakan, yaitu:

- 1) Pelaksanaan metode latihan servis punggung dengan pecing pad, dilakukan pembagian menjadi dua kelompok, yaitu atlet kategori tungkai pendek dan atlet kategori tungkai panjang

2) Pelaksanaan metode latihan servis punggung dengan lambungan teman, dilakukan pembagian kelompok menjadi dua kelompok, yaitu atlet kategori tungkai panjang dan atlet tungkai pendek.

c. Tes Akhir (*Post Test*)

Tes akhir diakukan untuk mendapatkan data yang menggambarkan kemampuan sampel setelah menerima 16 kali program latihan. Instrumen untuk mendapatkan data akhir ini sama dengan saat pengambilan data awal menggunakan tes ketepatan servis atas sepak takraw yaitu sebanyak 20 peserta.

Data pada penelitian ini diperoleh dari banyaknya jumlah nilai servis atas dengan punggung yang dilakukan peserta sebanyak 20 kali menggunakan tes ketepatan servis atas sepak takraw sebanyak 20 peserta ekstrakurikuler sepak takraw di SMP Negeri 1 Borobudur. Selanjutnya dicatat dan dimasukkan ke dalam tabel yang sudah disiapkan. Tabel aktivitas program latihan berada pada lampiran 8 halaman 79.

Pemberian program latihan harus tepat dilakukan supaya hasil pemberian program latihan dapat optimal. Menurut Bompa & Haff (2018, p. 87) menjelaskan bahwa banyak strategi untuk dapat meningkatkan beban kerja, salah satunya adalah dengan menambah jumlah pengulangan per-set dan menurunkan intensitas yang sesuai. Selanjutnya dijelaskan bahwa untuk meningkatkan volume latihan dapat dilakukan dengan meningkatkan jumlah pengulangan (repetisi), set,

latihan, atau elemen teknik setiap sesi latihan. Plisk dalam Bompa & Haff (2018, pp. 331-332) menyarankan bahwa sesi latihan kecepatan yang baik disusun dengan periode kerja yang singkat dan dipisahkan oleh interval istirahat yang sering dan mengandung rasio kerja dan istirahat 1:12 dan 1:20. Latihan dengan intensitas tinggi dilakukan dengan volume rendah dan intensitas istirahat yang panjang sehingga pemulihan dan pengembangan kecepatan dapat maksimal. Lebih lanjut Bompa menjelaskan bahwa interval istirahat antar repetisi dan antar set ini dapat secara signifikan mempengaruhi stress fisiologis dan hasil performa dari sesi latihan kecepatan. Interval istirahat yang panjang (kerja:istirahat = 1:12-1:20) digunakan apabila menargetkan pengembangan kecepatan yang absolut karena interval ini memungkinkan untuk menghasilkan output tenaga yang maksimal.

Hal inilah yang menjadi dasar peneliti untuk menentukan dan membuat program latihan, dan diharapkan latihan ini mampu secara maksimal meningkatkan ketepatan peserta ekstrakurikuler sepak takraw SMP Negeri 1 Borobudur, khususnya ketepatan dalam melakukan servis punggung sepak takraw. Program latihan yang dilakukan dalam penelitian berada pada lampiran 8 halaman 79.

Hasil yang baik nantinya adalah tendangan paling banyak dalam waktu yang telah ditentukan, atau dapat dikatakan hasil yang terbaik adalah yang paling memiliki ketepatan dalam melakukan servis

punggung, dan diharapkan hasil tersebut dikarenakan pengaruh yang diterima setelah diberikan perlakuan atau latihan.

## F. Validitas dan Reliabilitas Instrumen

### 1. Validitas Instrumen

Validitas adalah suatu ukuran yang menunjukkan tingkat kevalidan atau kesahihan suatu instrumen (Arikunto, 2010, p. 211). Senada dengan hal tersebut, bahwa validitas suatu instrumen adalah derajat yang menunjukkan dimana suatu tes untuk mengukur apa yang hendak diukur (Sukardi, 2015, p. 122). Hasil uji coba instrumen dilakukan pada atlet remaja putra club PSTI Asahan pada tanggal 22 dan 25 juni 2019. Adapun uji validitas ini disebut validitas eksternal dimana instrumen diuji dengan cara membandingkan antara kriteria yang ada dengan fakta – fakta empiris yang terjadi dilapangan (Sugiyono, 2013, p. 125). Hasil dari uji instrumen dihitung dengan menggunakan rumus korelasi *product moment* dengan taraf signifikan 5%. pada tabel 3 sebagai berikut.

Tabel 1. Validitas Instrumen Servis

Instrumen	Validitas	Keterangan
Kemampuan Ketepatan Servis	0,759	Valid

(Sumber: 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. *Tesis*. UNY)

### 2. Reliabilitas Instrumen

Suatu instrumen dinyatakan reliabel jika dapat dipercaya, konsisten, dan bila digunakan untuk mengukur subyek yang sama memberikan hasil

tidak jauh berbeda (Arikunto, 2010, p. 221). Reliabilitas adalah ukuran yang menunjukkan konsistensi dari alat ukur dalam mengukur hasil sebuah tes dari waktu ke waktu (Sukardi, 2015, p. 128). Reliabilitas instrumen dicari menggunakan metode test-retest. Pengujian reliabilitas dengan *test-retest* dilakukan dengan cara mencobakan satu jenis instrumen beberapa kali pada (responden) yang sama (Yusuf, 2018, p. 18). Reliabilitas instrumen diukur dari koefisien korelasi antara percobaan pertama dengan percobaan selanjutnya. Instrumen dinyatakan reliabel jika koefisien korelasi positif dan signifikan  $> 0,600$ . Korelasi antara hasil uji pertama dengan hasil uji selanjutnya diuji dengan korelasi *product moment* untuk mencari koefisien korelasinya. Hasil uji coba instrumen dilakukan pada atlet remaja putra club PSTI Asahan, didapatkan hasil perhitungan reliabilitas tes kemampuan ketepatan servis pada tabel 2 sebagai berikut.

Tabel 2. Reliabilitas Kemampuan Tes Servis

Instrumen	Reliabilitas	Keterangan
Kemampuan Ketepatan Servis	0,822	Reliabel

(Sumber: 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. *Tesis*. UNY)

Berdasarkan hasil uji reliabilitas dengan test-retest 0,822, dapat disimpulkan bahwa instrumen kemampuan ketepatan servis reliabel. Perhitungan uji reliabilitas dapat dilihat pada lampiran.

## G. Teknik Analisa Data

Analisis data dalam sebuah penelitian merupakan salah satu langkah yang sangat penting untuk dapat menentukan dan mengolah data dengan tepat. Sehingga nantinya ketika sudah mendapatkan data dapat merumuskan dan menghasilkan kesimpulan yang benar. Teknik analisis data ini dilakukan setelah memperoleh data dari sampel melalui instrumen yang dipilih kemudian digunakan untuk menjawab permasalahan dalam penelitian ini atau dengan kata lain dapat digunakan untuk menguji hipotesa yang diajukan melalui penyajian data. Analisis data yang digunakan dalam penelitian ini adalah analisis data menggunakan pendekatan kuantitatif.

Kemudian sebelum dilakukan analisis, maka perlu dilakukan pengujian data. Pengujian data hasil pengukuran dilakukan dengan uji korelasi hubungan antara hasil pretest dan posttest. Hasil dari pengukuran tersebut digunakan sebagai dasar untuk menentukan kategori tingkat ketepatan servis punggung siswa ekstrakurikuler sepak takraw di SMP Negeri 1 Borobudur. Kategori nilai dibagi menjadi 5 kategori menurut Azwar (2005, p. 108) yaitu sangat baik, baik, sedang, kurang, dan sangat kurang. Perhitungan tersebut menggunakan rumus sebagai berikut:

Tabel 3. Perhitungan Skala Kategori Tingkat Ketepatan Servis Punggung Sepak Takraw

No	Kelas Interval	Kategori
1	$X \leq M - 1,5 SD$	Sangat Baik
2	$M - 1,5 SD \leq X < M - 0,5 SD$	Baik
3	$M - 0,5 SD \leq X < M + 0,5 SD$	Sedang
4	$M + 0,5 SD \leq X < M + 1,5 SD$	Kurang
5	$X \geq M + 1,5 SD$	Sangat Kurang

Keterangan:

X : Skor yang diperoleh

M : *Mean* (rata-rata)

SD : Standar Deviasi

## 1. Uji Prasyarat

### a. Uji Normalitas

Uji normalitas digunakan untuk mengadakan pengujian terhadap normal atau tidaknya sebaran data yang akan dianalisis. Pengujian dilakukan berdasarkan variabel yang akan diolah. Pengujian normalitas sebaran data menggunakan metode *Shapiro Wilk* dengan bantuan SPSS 29. Menurut metode *Shapiro Wilk*, kriteria pengujian adalah sebagai berikut:

- 1) Apabila nilai signifikansi  $> 0.05$ , maka distribusi data memenuhi asumsi normalitas.
- 2) Apabila nilai signifikansi  $< 0.05$ , maka distribusi data tidak memenuhi asumsi normalitas.

### b. Uji Homogenitas

Selain uji normalitas untuk menguji penyebaran nilai yang akan dianalisis, perlu adanya uji homogenitas agar yakin bahwa kelompok-kelompok yang membentuk sampel berasal dari populasi yang homogen. Uji homogenitas menggunakan uji F dari data *pre test* dan *post test* dengan bantuan SPSS 29. Data yang dilakukan untuk pengujian homogenitas adalah nilai antara tes awal dan tes akhir. Data dinyatakan homogen apabila  $F_{hitung} < F_{table}$  dan sebaliknya data dinyatakan

tidak homogen apabila  $F_{hitung} > F_{table}$ . Uji homogenitas ini dilakukan dengan taraf signifikansi  $\alpha = 0,05$  (Sugiyono, 2008, p. 175).

## 2. Uji Hipotesis

Uji hipotesis dilakukan untuk memperoleh kesimpulan dari hipotesis yang telah diajukan diterima atau ditolak. Uji hipotesis yang digunakan dalam penelitian ini menggunakan Uji *Paired Sample Test*. Uji *Paired Samples Test* digunakan untuk mengetahui ada tidaknya peningkatan kemampuan passing bawah peserta sebelum dan sesudah diberikan program latihan servis atas menggunakan sasaran nilai. Uji *Paired Sample T-Test* merupakan bagian dari statistik parametrik, yang merupakan uji T dimana uji T adalah uji yang dilakukan berdasarkan sampel yang berukuran kecil atau total gabungannya kurang dari 100. Sebelum melakukan uji ini, data terlebih dahulu harus dipastikan kenormalannya. Menurut Widiyanto (2013, p. 35), *paired sample t test* merupakan salah satu metode pengujian yang digunakan untuk mengkaji keefektifan perlakuan, ditandai adanya perbedaan rata-rata sebelum diberikan perlakuan (*pretest*) dan rata-rata sesudah diberikan perlakuan (*posttest*). Pengujian dilakukan dengan menggunakan *significant 0.05 ( $\alpha=5\%$ )*.

Dasar pengambilan putusan untuk menerima atau menolak  $H_0$  pada uji ini adalah sebagai berikut:

- a. Jika nilai  $t_{hitung} > 0,05$  maka  $H_0$  diterima atau  $H_a$  ditolak (tidak ada pengaruh yang signifikan latihan servis atas menggunakan sasaran nilai terhadap peningkatan ketepatan servis atas peserta).

- b. Jika nilai  $t$  hitung  $< 0,05$  maka  $H_0$  ditolak atau  $H_a$  diterima (ada pengaruh yang signifikan latihan servis atas menggunakan sasaran nilai terhadap peningkatan ketepatan servis atas peserta).

## **BAB IV**

### **HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN**

#### **A. Hasil Penelitian**

##### **1. Deskriptif Hasil Penelitian**

Penelitian ini dilakukan pada bulan Mei hingga Juni 2024 di SMP Negeri 1 Borobudur yang beralamat di Jl. Sentanu No.Km. 2, Sigug, Bumiharjo, Kec. Borobudur, Kabupaten Magelang, Jawa Tengah 56553. Populasi dalam penelitian ini adalah Peserta Ekstrakurikuler Sepak takraw SMP Negeri 1 Borobudur. Subjek dalam penelitian ini sebanyak 20 peserta.

Tes pengukuran servis atas sepak takraw menggunakan instrumen petunjuk yang telah ada. Instrument yang dimaksud adalah Tes pengukuran ketrampilan servis dalam permainan sepak takraw pada atlit sepaktakraw Jawa Tengah yang dikutip dari (Pratama, D. S et al.,2017, pp. 236-240) ini merupakan penelitian eksperimental yang bertujuan: 1) menyelidiki keterampilan servis pada atlit PPLP Sepak Takraw Jawa Tengah termasuk kategori *Excelent, Hight, Average, Unacceptable. Motor educability* pada teknik keterampilan dasar siswa sepak takraw. Metode pengajaran diperlakukan variabel independen, tingkat kemampuan servis pada atlet PPLP Sepak Taktaw Jawa Tengah. yang dilakukan sebanyak dua kali, yaitu *pretest* dan *posttest*. *Pretest* bertujuan mencari data awal dan *posttest* dilakukan setelah siswa menerima program latihan servis atas sepak takraw menggunakan sasaran nilai selama 20 kali percobaan. Dengan demikian

diperoleh data dalam melakukan tes keterampilan peserta ekstrakurikuler sepak takraw SMP Negeri 1 Borobudur. Hasilnya adalah sebagai berikut:

**a) Deskripsi Statistik Hasil Pretest Tingkat Ketepatan Servis Punggung Sepak Takraw**

Dari hasil analisis data penelitian yang dilakukan terhadap hasil pretest maka dapat dideskripsikan dalam bentuk tabel sebagai berikut:

Tabel 4. Deskripsi Statistik Hasil Pretest Tingkat Ketepatan Servis Punggung Sepak Takraw

N	20
<i>Mean</i>	18.8
<i>Median</i>	18.5
<i>Range</i>	18
<i>Std. Deviation</i>	4.97
<i>Minimum</i>	11
<i>Maximum</i>	29

Berdasarkan deskriptif statistik dari hasil pretest ketepatan servis punggung oleh peserta ekstrakurikuler sepak takraw di SMP Negeri 1 Borobudur, diketahui bahwa dari 20 siswa, nilai rata-rata (*Mean*) yang diperoleh adalah 18.8, dengan nilai tengah (*Median*) sebesar 18.5. Rentang nilai (*Range*) adalah 18, dengan nilai terendah (*Minimum*) 11 dan nilai tertinggi (*Maximum*) 29. Selain itu, standar deviasi (*Std. Deviation*) sebesar 4.97 menunjukkan adanya variasi yang moderat dalam hasil pretest. Hasil data kemudian dituangkan kedalam tabel interval kategori penilaian dan didapat hasil sebagai berikut:

Tabel 5. Distribusi Frekuensi Pretest Tingkat Ketepatan Servis Punggung Sepak Takraw

No.	Rentang Norma	Kategori	Frekuensi	Persentase
1	$X \geq 26.26$	Sangat Baik	2	10%
2	$21.29 \leq X < 26.26$	Baik	3	15%
3	$16.31 \leq X < 21.29$	Cukup Baik	9	45%
4	$11.34 \leq X < 16.31$	Kurang Baik	4	20%
5	$X < 11.34$	Sangat Kurang Baik	2	10%
<b>Jumlah</b>			<b>20</b>	<b>100%</b>

Berdasarkan hasil analisis di atas, ditemukan bahwa 10% dari peserta ekstrakurikuler berada pada kategori sangat baik ( $X \geq 26.26$ ). Sebanyak 15% peserta berada pada tingkat baik ( $21.29 \leq X < 26.26$ ), 45% peserta berada pada tingkat cukup baik ( $16.31 \leq X < 21.29$ ), 20% peserta ekstrakurikuler berada pada tingkat kurang baik ( $11.34 \leq X < 16.31$ ), dan 10% peserta ekstrakurikuler berada pada kategori sangat kurang baik ( $X < 11.34$ ). Hasil ini menunjukkan bahwa tingkat ketepatan servis punggung pada tes awal (*pretest*) terhadap siswa ekstrakurikuler sepak takraw di SMP Negeri 1 Borobudur berada pada tingkat cukup baik. Berikut merupakan diagram lingkaran distribusi frekuensi *pretest* tingkat ketepatan servis punggung pada siswa ekstrakurikuler sepak takraw di SMP Negeri 1 Borobudur.

Gambar 14. Diagram Lingkaran Pretest Tingkat Ketepatan Servis Punggung Sepak Takraw



**b) Deskripsi Statistik Hasil Pretest Tingkat Ketepatan Servis Punggung Sepak Takraw**

Dari hasil analisis data penelitian yang dilakukan terhadap hasil pretest maka dapat dideskripsikan dalam bentuk tabel sebagai berikut:

Tabel 6. Deskripsi Statistik Hasil Posttest Tingkat Ketepatan Servis Punggung Sepak Takraw

N	20
Mean	23.05
Median	22
Range	26
Std. Deviation	7.29
Minimum	36
Maximum	10

Berdasarkan deskriptif statistik dari hasil posttest ketepatan servis punggung oleh peserta ekstrakurikuler sepak takraw di SMP Negeri 1 Borobudur, diketahui bahwa dari 20 siswa, nilai rata-rata (*Mean*) yang diperoleh adalah 23.05, dengan nilai tengah (*Median*) sebesar 22. Rentang nilai (*Range*) adalah 26, dengan nilai terendah (*Minimum*) 10 dan nilai tertinggi (*Maximum*) 36. Selain itu, standar deviasi (*Std. Deviation*) sebesar 7.29. Hasil data kemudian dituangkan kedalam tabel interval kategori penilaian dan didapat hasil sebagai berikut:

Tabel 7. Distribusi Frekuensi Posttest Tingkat Ketepatan Servis Punggung Sepak Takraw

No	Rentang Norma	Kategori	Frekuensi	Persentase
1	$X \geq 33.99$	Sangat Baik	3	15%
2	$26.7 \leq X < 33.99$	Baik	3	15%
3	$19.4 \leq X < 26.7$	Cukup Baik	8	40%
4	$12.11 \leq X < 19.4$	Kurang Baik	5	25%
5	$X < 12.11$	Sangat Kurang Baik	1	5%
<b>Jumlah</b>			<b>20</b>	<b>100%</b>

Berdasarkan hasil analisis di atas, ditemukan bahwa 15% dari peserta ekstrakurikuler berada pada kategori sangat baik ( $X \geq 33.99$ ). Sebanyak 15% peserta berada pada tingkat baik ( $26.7 \leq X < 33.99$ ), 40% peserta berada pada tingkat cukup baik ( $19.4 \leq X < 26.7$ ), 25% peserta ekstrakurikuler berada pada tingkat kurang baik ( $12.11 \leq X < 19.4$ ), dan 5% peserta ekstrakurikuler berada pada kategori sangat kurang baik ( $X < 12.11$ ). Hasil ini menunjukkan bahwa tingkat ketepatan servis punggung pada tes akhir (*posttest*) terhadap siswa ekstrakurikuler sepak takraw di SMP Negeri 1 Borobudur berada pada tingkat cukup baik. Berikut merupakan diagram lingkaran distribusi frekuensi *posttest* tingkat ketepatan servis punggung pada siswa ekstrakurikuler sepak takraw di SMP Negeri 1 Borobudur.

Gambar 15. Diagram Lingkaran Posttest Tingkat Ketepatan Servis Punggung Sepak Takraw



## 2. Uji Prasyarat

### a. Uji Normalitas

Tabel 8. Hasil Uji Normalitas

Tests of Normality						
	Kolmogorov-Smirnov <sup>a</sup>			Shapiro-Wilk		
	Statistic	df	Sig.	Statistic	df	Sig.
PreTest	.105	20	.200*	.970	20	.747
PostTest	.157	20	.200*	.960	20	.549

\*. This is a lower bound of the true significance.  
a. Lilliefors Significance Correction

Berdasarkan hasil uji normalitas yang ditunjukkan dalam tabel di atas, dapat disimpulkan bahwa data pretest dan posttest ketepatan servis punggung dari peserta ekstrakurikuler sepak takraw di SMP Negeri 1 Borobudur mengikuti distribusi normal. Hal ini ditunjukkan oleh nilai signifikansi (*Sig.*) dari *Shapiro-Wilk* yang lebih besar dari 0.05 untuk kedua kelompok data. Secara spesifik, nilai *Sig.* untuk uji *Shapiro-Wilk* adalah 0.747 untuk *pretest* dan 0.549 untuk *posttest*. Dengan demikian, asumsi normalitas terpenuhi sehingga analisis statistik parametrik dapat dilanjutkan untuk mengevaluasi pengaruh latihan drill servis menggunakan sasaran nilai terhadap peningkatan ketepatan servis punggung.

b. Uji Homogenitas

Tabel 9. Hasil Uji Homogenitas

Test of Homogeneity of Variance					
		Levene Statistic	df1	df2	Sig.
hasil nilai servis atas	Based on Mean	2.766	1	38	.105
	Based on Median	1.942	1	38	.172
	Based on Median and with adjusted df	1.942	1	32.943	.173
	Based on trimmed mean	2.768	1	38	.104

Hasil uji homogenitas varians menggunakan *Levene's Test* menunjukkan bahwa varians hasil nilai servis atas tidak berbeda secara signifikan antara kelompok pre-test dan post-test. *Levene Statistic* berdasarkan *mean* adalah 2.766 dengan nilai signifikansi (*sig.*) sebesar 0.105, berdasarkan median adalah 1.942 dengan *sig.* 0.172, berdasarkan median dengan penyesuaian df adalah 1.942 dengan *sig.* 0.173, dan berdasarkan *trimmed mean* adalah 2.768 dengan *sig.* 0.104. Karena semua nilai signifikansi lebih besar dari 0.05, dapat disimpulkan bahwa asumsi homogenitas varians terpenuhi, yang berarti bahwa varians di antara kelompok-kelompok tersebut adalah homogen atau seragam.

### 3. Uji Hipotesis

Tabel 10. Hasil Uji Paired Sample Test

Paired Samples Test									
		Paired Differences				95% Confidence Interval of the Difference			Sig. (2-tailed)
		Mean	Std. Deviation	Std. Error Mean		Lower	Upper	t	df
Pai r 1	pretest - posttest	-4.2500	5.44711	1.21801	-6.79933	1.70067	3.489	-19	.002

Hasil *Paired Samples Test* menunjukkan bahwa terdapat perbedaan yang signifikan antara skor pre-test dan post-test. Rata-rata perbedaan (Mean) adalah -4.2500 dengan standar deviasi 5.44711 dan standar error mean 1.21801. Interval kepercayaan 95% dari perbedaan tersebut berada antara -6.79933 dan -1.70067. Nilai t adalah -3.489 dengan derajat kebebasan (df) 19, dan nilai signifikansi (*Sig. 2-tailed*) sebesar 0.002. Karena nilai signifikansi kurang dari 0.05, dapat disimpulkan bahwa terdapat peningkatan yang signifikan pada skor post-test dibandingkan dengan skor pre-test, menunjukkan efektivitas latihan drill servis menggunakan sasaran nilai terhadap peningkatan ketepatan servis punggung.

## B. Pembahasan

Pengembangan metode *drill* adalah latihan pengulangan dengan cara pendekatan secara individual yang dilakukan secara berulang sehingga mendapatkan hasil yang maksimal, dengan metode *drill* ini para atlet juga lebih dapat mengekspresikan diri mereka dengan leluasa. Para atlet juga

semakin aktif dalam mengembangkan kemampuan individu masing-masing (Devyanti, 2023). Sagala (2014, p. 217) menjelaskan bahwa “metode latihan (*drill*) atau metode training merupakan suatu cara mengajar yang baik untuk menanamkan kebiasaan-kebiasaan tertentu. Juga sebagai sarana untuk memperoleh suatu ketangkasan, ketepatan, kesempatan dan keterampilan. Metode latihan pada umumnya digunakan untuk memperoleh suatu ketangkasan atau keterampilan dari apa yang dipelajar (Sudjana, 2014, p. 86). Peningkatan kemampuan yang terjadi dikarenakan adanya asosiasi pengetahuan yang diperoleh anak pada pertemuan sebelumnya dengan pengetahuan yang baru dan asosiasi tersebut semakin kuat ketika dilakukan sedara berulang.

Dalam psikologi olahraga, pentingnya motivasi intrinsik dan ekstrinsik dalam mencapai tujuan latihan juga ditekankan. Latihan drill dengan sasaran nilai tidak hanya memberikan tujuan yang spesifik, tetapi juga meningkatkan motivasi peserta untuk mencapai tingkat kinerja yang lebih tinggi. Hal ini sejalan dengan teori motivasi dalam olahraga yang menunjukkan bahwa tujuan yang terukur dan dapat dicapai dapat meningkatkan performa atlet (Ryan & Deci, 2000).

Penggunaan *pacing pad* sebagai metode latihan untuk meningkatkan keterampilan servis atas dalam sepak takraw memiliki potensi yang signifikan dalam memperbaiki teknik dan konsistensi atlet. *Pacing pad* adalah alat yang dirancang khusus untuk melatih kecepatan, ketepatan, dan kontrol dalam pukulan, sehingga sangat relevan dalam konteks servis atas yang

membutuhkan presisi tinggi dan kecepatan yang cepat (Tan et al., 2020). Latihan dengan *pacing pad* memungkinkan atlet untuk mengembangkan timing yang tepat dalam melempar bola untuk dilakukan servis, mengurangi kemungkinan kesalahan dalam proses tersebut.

Pentingnya latihan dengan *pacing pad* juga terkait dengan aspek umpan balik yang diberikan kepada atlet. Dalam sepak takraw, umpan balik yang tepat waktu dapat membantu atlet memperbaiki teknik servis mereka secara langsung. *Pacing pad* memberikan sensasi yang mirip dengan kondisi sebenarnya saat bertanding, memungkinkan atlet untuk merasakan tekanan dan kondisi yang serupa dengan saat kompetisi sebenarnya. Hal ini konsisten dengan teori pembelajaran motorik yang menekankan pentingnya simulasi yang mirip dengan situasi nyata untuk meningkatkan transfer keterampilan (Magill & Anderson, 2017).

Selain itu, penggunaan *pacing pad* juga dapat meningkatkan aspek fisik atlet, seperti kekuatan dan ketahanan otot yang diperlukan untuk melakukan servis atas dengan efektif. Latihan yang terstruktur dengan *pacing pad* dapat membantu dalam pengembangan kecepatan reaksi dan koordinasi antara mata dan tangan, yang kritis dalam menjalankan teknik servis yang presisi (Tanaka et al., 2018). Dengan demikian, *pacing pad* tidak hanya meningkatkan keterampilan teknis tetapi juga memperkuat aspek fisik yang mendukung performa atlet dalam olahraga sepak takraw. Dengan memberikan tujuan yang jelas dan mendukung kesuksesan atlet dalam mencapai target yang ditetapkan, latihan dengan *pacing pad* dapat merangsang motivasi intrinsik mereka untuk

terus meningkatkan keterampilan mereka dalam olahraga (Ryan & Deci, 2000).

Secara keseluruhan, penggunaan *pacing pad* sebagai alat latihan dalam sepak takraw menawarkan pendekatan yang holistik untuk meningkatkan keterampilan servis atas. Dengan menggabungkan aspek teknis, fisik, dan psikologis dalam latihan, atlet dapat mengoptimalkan potensi mereka dalam mencapai kinerja yang optimal dalam servis atas, yang merupakan komponen kunci dalam permainan sepak takraw.

Ketepatan dalam melakukan servis atas adalah salah satu keterampilan penting dalam olahraga sepak takraw, yang dapat mempengaruhi jalannya pertandingan secara signifikan. Latihan dengan lambungan teman dan sasaran nilai menawarkan pendekatan yang sangat efektif untuk meningkatkan ketepatan servis atas. Latihan ini melibatkan dua elemen penting: lambungan yang konsisten dari rekan tim dan target sasaran yang spesifik untuk melatih ketepatan. Kolaborasi antara pemain yang melambungkan bola dan pemain yang melakukan servis sangat penting untuk menciptakan ritme dan timing yang tepat, yang merupakan kunci untuk servis yang sukses (Schmidt & Lee, 2011).

Lambungan teman memainkan peran penting dalam mensimulasikan kondisi pertandingan sesungguhnya, dimana pemain sering kali harus beradaptasi dengan variasi lambungan yang mungkin terjadi. Latihan dengan lambungan teman membantu pemain mengembangkan kemampuan adaptasi dan respons cepat terhadap variasi tersebut, yang sangat penting untuk

mempertahankan ketepatan dan kekonsistennan dalam servis. Menurut teori pembelajaran keterampilan motorik, latihan yang melibatkan interaksi sosial seperti ini dapat meningkatkan efisiensi belajar dan memfasilitasi transfer keterampilan dari latihan ke situasi kompetisi nyata (Magill & Anderson, 2017).

Penggunaan sasaran nilai dalam latihan menambah elemen tambahan yang meningkatkan fokus dan konsentrasi pemain. Sasaran nilai memberikan indikator visual yang jelas bagi pemain tentang area yang harus dicapai dalam servis mereka. Dengan demikian, pemain tidak hanya belajar untuk mengontrol kekuatan dan arah pukulan, tetapi juga mengembangkan ketepatan yang diperlukan untuk mencapai target spesifik. Pendekatan ini sejalan dengan prinsip-prinsip umpan balik dan penguatan positif dalam psikologi olahraga, yang menyatakan bahwa umpan balik langsung dan tujuan yang jelas dapat mempercepat proses pembelajaran dan meningkatkan motivasi intrinsik (Ryan & Deci, 2000).

Keuntungan lain dari menggunakan lambungan teman dan sasaran nilai adalah kemampuan untuk memberikan umpan balik kinerja yang real-time kepada pemain. Pelatih dapat mengamati dan mengevaluasi teknik servis pemain, memberikan saran dan koreksi yang dibutuhkan untuk memperbaiki kesalahan. Ini mendukung konsep umpan balik segera, yang dianggap sebagai salah satu faktor penting dalam pembelajaran motorik yang efektif (Côté et al., 2007). Dengan umpan balik ini, pemain dapat melakukan penyesuaian yang diperlukan dan meningkatkan akurasi servis mereka secara bertahap.

Oleh karena itu, hasil penelitian menunjukkan bahwa metode latihan ini efektif dalam meningkatkan keterampilan servis punggung. Latihan *drill* dengan sasaran nilai memungkinkan peserta untuk menerima umpan balik langsung mengenai performa mereka, yang merupakan faktor penting dalam proses pembelajaran motorik.

### C. Keterbatasan Penelitian

Meskipun peneliti sudah melakukan penelitian dengan sungguh-sungguh, namun masih terdapat kelemahan dan kekurangan yang ditemukan.

Kelemahan dan kekurangan yang dapat dikemukakan peneliti antara lain:

1. Peneliti kesulitan dalam mengontrol faktor - faktor yang mungkin dapat menghambat hasil tes, seperti waktu kondisi kesehatan, waktu istirahat, faktor psikologis dan sebagainnya.
2. Keterbatasan prasarana lapangan yang digunakan membuat peserta ekstrakulikuler menunggu lama sebelum melakukan tes.
3. Selama penelitian terdapat peserta ekstrakulikuler SMP N 1 Borobudur yang jarang hadir sehingga hasil tes akhir kurang maksimal.
4. Dalam pelaksanaan program latihan terdapat peserta yang bergurau

## **BAB V**

### **SIMPULAN DAN SARAN**

#### **A. Simpulan**

Berdasarkan hasil penelitian yang diperoleh, ada pengaruh latihan drill servis menggunakan sasaran nilai terhadap peningkatan ketepatan servis punggung kaki pada peserta ekstrakurikuler sepak takraw di SMP Negeri 1 Borobudur. Hal ini dibuktikan dengan hasil analisis *paired sample test* yang menunjukkan bahwa didapatkan skor signifikansi 0,02 atau  $p<0,05$ . Adapun perbandingan hasil rata-rata skor antara pre-test dan post-test adalah -4,25.

#### **B. Implikasi**

1. Hasil penelitian ini diharapkan dapat memberikan kontribusi terhadap kemampuan ketepatan servis atas menggunakan punggung kaki terhadap peserta ekstrakurikuler sepak takraw.
2. Guru dan pihak sekolah dapat menjadikan hasil penelitian ini sebagai bahan pertimbangan untuk lebih meningkatkan kemampuan ketepatan siswa dalam melakukan servis atas sepak takraw dengan punggung kaki dengan memperbaiki faktor-faktor yang kurang.
3. Untuk peneliti selanjutnya dan pihak lain yang membutuhkan hasil dari penelitian ini supaya dapat digunakan sebagai bahan bacaan, sumber referensi dan bahan pembanding untuk penelitian selanjutnya agar dapat melakukan penelitian yang lebih berkualitas lagi.

### **C. Saran**

1. Bagi siswa atau peserta ekstrakurikuler sepak takraw SMP Negeri 1 Borobudur untuk melanjutkan program latihan servis atas (punggung) sepak takraw menggunakan sasaran nilai agar keterampilan ketepatan servis semakin meningkat.
2. Bagi guru olahraga dan pelatih ekstrakurikuler sepak takraw SMP Negeri 1 Borobudur dapat mengimplementasikan program latihan servi atas (punggung) sepak takraw menggunakan sasaran nilai sebagai upaya meningkatkan ketepatan servis atas peserta atau siswa menjadi lebih baik.
3. Bagi peneliti supaya bisa menggunakan sampel yang lebih banyak dan melakukan instrument penelitian yang terbaru

## DAFTAR PUSTAKA

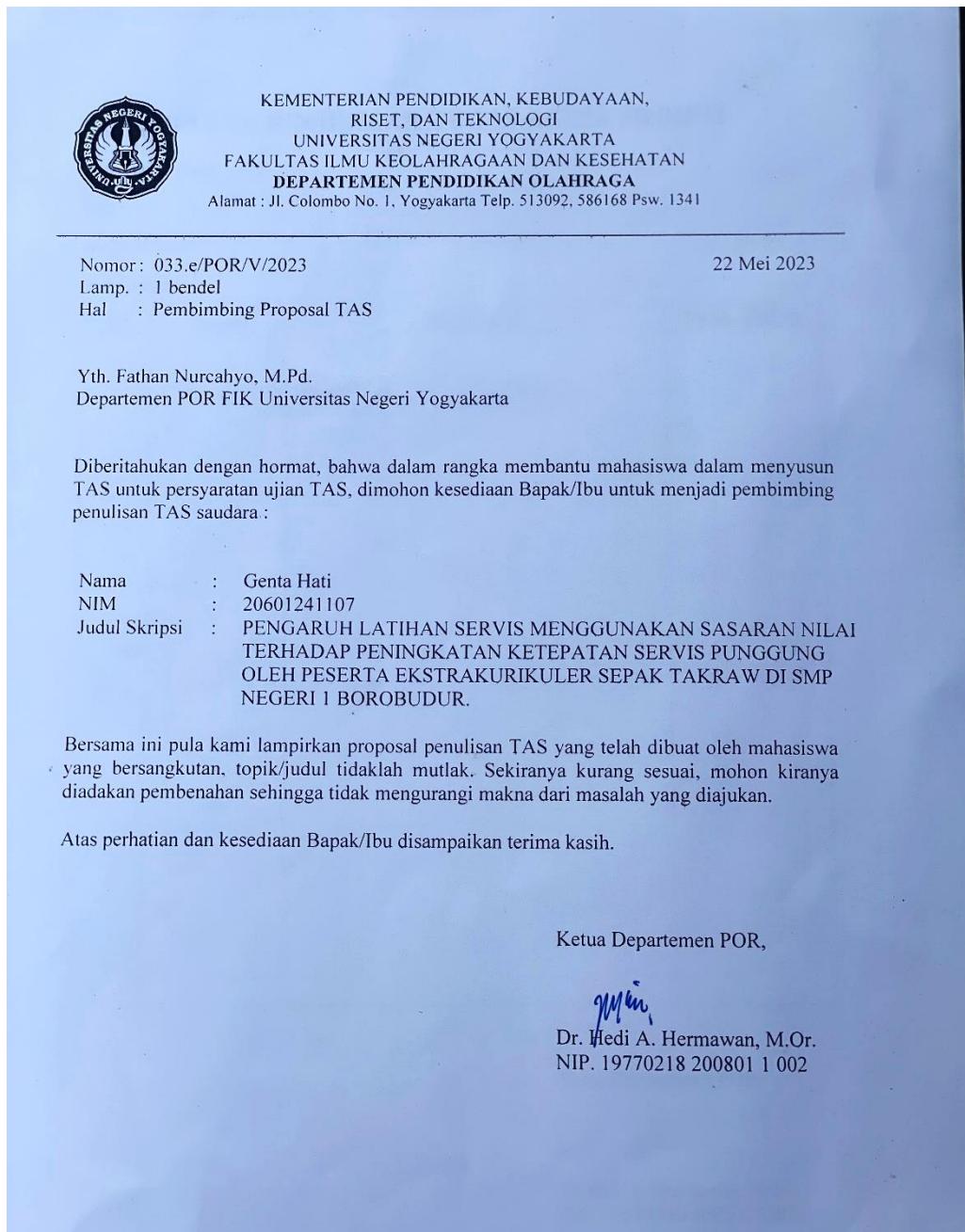
- Aji, T., Gani, A., Bulqini, A., & Hanafi, M. (2023). *Improving Player Performance in Five Event Sepaktakraw Through Physical Training*. *Journal of Advanced Zoology*, 44(4).
- Almy, M. A., & Sukadiyanto, S. (2014). Perbedaan Pengaruh Circuit Training Dan Fartlek Training Terhadap Peningkatan VO2Max Dan Indeks Massa Tubuh. *Jurnal Keolahragaan*, 2(1), 59-68.
- Amin, N. F., Garancang, S., & Abunawas, K. (2023). Konsep Umum Populasi dan Sampel dalam Penelitian. *Jurnal Pilar*, 14(1)
- Artyhadewa, M. S. (2017). Pengembangan Model Permainan Sepak Takraw Sebagai Pembelajaran Pendidikan Jasmani Bagi Anak SD Kelas Atas. *Jurnal Keolahragaan*, 5(1), 50-62.
- Dahrial, D. (2022). Hubungan Kelentukan Tungkai dengan Teknik Dasar Sepak Sila Pada Atlet Uko Sepaktakraw Prodi Penjaskesrek. *Jurnal Olahraga Indragiri*, 6(1), 1-15.
- Jamalong, A & Syam, A. (2014). *Teknik Dasar Permainan Sepak Takraw*. Yogyakarta: Ombak.
- Kasan, K., Gustiawati, R., & Ismaya, B. (2020). *Small Side Games* Terhadap Peningkatan Kebugaran Jasmani Peserta Ekstrakurikuler Sepakbola SMPN 2 Cilamaya Kulon. *Jurnal Literasi Olahraga*, 1(1).
- Kusuma, W., & Dwitagama, D. 4 Achmad Fatchan dan I Wayan Dasna, Metode Penelitian Tindakan Kelas, (Surabaya: Jenggala Pustaka Utama, 2009), cet. 1, hlm. 102. 5 Suharsimi Arikunto, dkk, Penelitian
- Magill, R. A., & Anderson, D. I. (2017). Motor Learning and Control: Concepts and Applications. McGraw-Hill.
- Makhril, M., Syahfutra, W., & Remora, H. (2022). Analisis Teknik Dasar Sepak Sila Olahraga Sepak Takraw Atlet PSTI Kota Lubuklinggau. e- SPORT: *Jurnal Pendidikan Jasmani, Kesehatan dan Rekreasi*, 3(1),1-5.
- Mardiana, I. N. (2022). Metode *Drill* untuk Meningkatkan Hasil Belajar Penjasorkes pada Siswa Kelas VI SD. *Journal of Education ActionResearch*, 6(2), 182-187.
- Marpaung, H. (2020). Pengaruh Model Latihan Servis Dan Panjang Tungkai Terhadap Kemampuan Ketepatan Servis Punggung Pada Atlet Remaja.
- Maulana, R., & Nurudin, A. A. (2018). Pengaruh Metode Latihan Servis Sepaktakraw Terhadap Keterampilan Sepakmula Siswa Peserta

## Ekstrakurikuler Sepaktakraw SMPN 5 Kota Sukabumi Tahun

- Pratama, S. M., & Wiyaka, I. (2021). Profil kondisi fisik, teknik, dan psikis atlet sepak takraw. *Jurnal Olahraga dan Kesehatan Indonesia (JOKI)*, 1(2), 109-115.
- Rengge, R., Natal, Y. R., & Wani, B. (2022). Pengembangan Model Latihan Servis Atas Sepak Takraw Sebagai Bentuk Aktivitas Latihan Ekstrakurikuler.
- Rusli, M., Hermawan, D., Supuwiningsih, N. N., & Bali, S. T. I. K. O. M. (2019). Multimedia pembelajaran yang inovatif: Prinsip dasar dan model pengembangan. Penerbit Andi.
- Ryan, R. M., & Deci, E. L. (2000). Intrinsic and Extrinsic Motivations: Classic Definitions and New Directions. *Contemporary Educational Psychology*, 25(1), 54-67.
- S. K. (2020). *Role Of Specific Playing Position On Various Anthropometric, Body Composition And Physical Fitness Parameters Of Indian Male Sepak Takraw Players*. International Journal of Sport Studies for Health, 3(1).
- Sarkar, S., Dasgupta, S., Chatterjee, S., Meitei, K. K., Bandyopadhyay, A., & Dey, Sepak Takraw. *Jurnal Edukasi Citra Olahraga*, 2(2), 50-58.
- Sugiyono (2019). *Metode penelitian kuantitatif, kualitatif, dan r&d*. Alfabeta.
- Sujae, I. H., & Koh, M. (2008). *Technique Analysis Of The Kuda And Sila Serves InSepaktakraw*. Sports Biomechanics, 7(1), 72-87.
- Tan, F. H., Wong, W. K., & Siong, C. W. (2020). The Effects of Pacing Pad Training on Motor Learning in Sepak Takraw Service. *Journal of Human Kinetics*, 74(1), 187-196.
- Tanaka, T., Hashimoto, Y., & Yamada, Y. (2018). Effects of Pacing Pad Training on Physical and Motor Performance in Sepak Takraw. *International Journal of Sports Physiology and Performance*, 13(6), 745.
- Tindakan Kelas, (Jakarta: Bumi Aksara, 2006), cet. 1, hlm. 58.
- Wulandari, D. A. R., & Irsyada, M. (2019). Analisis Gerak Servis Atas Sepak Takraw Pada Atlet Putra Di Sma Negeri Olahraga Sidoarjo. *JurnalPrestasi Olahraga*, 2(4).
- Yanti, N., Adawiah, R., & Matnuh, H. (2016). Pelaksanaan kegiatan ekstrakurikuler dalam rangka pengembangan nilai-nilai karakter siswa untuk menjadi warga negara yang baik di SMA KORPRI Banjarmasin. *Jurnal pendidikan kewarganegaraan*, 6(11).

## **LAMPIRAN**

## Lampiran 1. Surat Pembimbing Proposal TAS



## Lampiran 2. Kartu Bimbingan TAS

KARTU BIMBINGAN TUGAS AKHIR SKRIPSI			
Nama Mahasiswa	Genta Hati		
NIM	2060121107		
Program Studi	PJK R.		
Pembimbing	Putu Nurul Dingo, S.Pd, M.Ed.		
No.	Tanggal	Pembahasan	Tanda Tangan
1.	02 - 04 - 2024	Konsultasi Judul TAS	M
2.	05 - 04 - 2024	Revisi BAB I - III	M
3.	10 - 05 - 2024	Revisi BAB IV - VII	M
4.	16 - 05 - 2024	Revisi BAB VIII	M
5.	18 - 05 - 2024	Revisi instrumen penelitian	M
6.	10 - 05 - 2024	Revisi instrumen penelitian	M
7.	1 - 06 - 2024	Validasi instrumen	M
8.	10 - 06 - 2024	Dengarulah data penelitian	M
9.	12 - 06 - 2024	Oles data penelitian	M
10.	18 - 06 - 2024	Revisi BAB IX	M
11.	23 - 06 - 2024	Revisi BAB X - XII	M
12.	28 - 06 - 2024	Revisi tentang penelitian	M
13.	03 - 07 - 2024	Melengkapi lampiran	M

Ketua Departemen FOR,



Dr. Ngatman, M.Pd.  
NIP. 19670605 199403 1 001

\_\_\_\_\_  


74

### Lampiran 3. Surat Izin Penelitian

SURAT IZIN PENELITIAN

KEMENTERIAN PENDIDIKAN, KEBUDAYAAN,  
RISET, DAN TEKNOLOGI  
UNIVERSITAS NEGERI YOGYAKARTA  
FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN DAN KESEHATAN

Alamat : Jalan Colomby Nomor 1 Yogyakarta 55281  
Telepon (0274) 586168, ext. 560, 557, 0274-550826, Fax 0274-513092  
Laman: fik.uny.ac.id E-mail: humas\_fik@uny.ac.id

Nomor : B/311/UN34.16/PT.01.04/2024 16 Mei 2024  
Lamp. : 1 Bendel Proposal  
Hal : Izin Penelitian

Yth . SMP NEGERI 1 BOROBUDUR  
Jl. Sentanu No.Km. 2, Sigug, Bumiharjo, Kec. Borobudur, Kabupaten Magelang, Jawa Tengah 56553

Kami sampaikan dengan hormat, bahwa mahasiswa tersebut di bawah ini:

Nama	:	Genta Hati
NIM	:	20601241107
Program Studi	:	Pendidikan Jasmani, Kesehatan, Dan Rekreasi - S1
Tujuan	:	Memohon izin mencari data untuk penulisan Tugas Akhir Skripsi (TAS)
Judul Tugas Akhir	:	PENGARUH LATIHAN DRILL SERVIS MENGGUNAKAN SASARAN NILAI TERHADAP PENINGKATAN KETEPATAN SERVIS PUNGGUNG OLEH PESERTA EKSTRAKULIKULER SEPAK TAKRAW DI SMP NEGERI 1 BOROBUDUR
Waktu Penelitian	:	17 Mei - 17 Juni 2024

Untuk dapat terlaksananya maksud tersebut, kami mohon dengan hormat Bapak/Ibu berkenan memberi izin dan bantuan seperlunya.

Demikian atas perhatian dan kerjasamanya kami sampaikan terima kasih.

Tembusan :

1. Kepala Layanan Administrasi;  
2. Mahasiswa yang bersangkutan.

Prof. Dr. Ahmad Nasrulloh, S.Or., M.Or.  
NIP 19830626 200812 1 002

dari 1 16/05/2024, 10



#### Lampiran 4. Surat Pernyataan Validasi (*Expert Judgment 1*)

**SURAT PERNYATAAN VALIDASI  
INSTRUMEN PENELITIAN TUGAS AKHIR**

Saya yang bertanda tangan dibawah ini:

Nama : Dr. Putri Prastiwi Wulandari, S.Pd., M.Pd.  
NIP : 199409142020122016  
Instansi : FIKK Universitas Negeri Yogyakarta

Menyatakan bahwa instrumen penelitian TA atas nama mahasiswa:

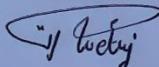
Nama : Genta Hati  
NIM : 20601241107  
Program Studi : Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi  
Judul TA : Pengaruh Latihan *Drill* Servis Menggunakan Sasaran Nilai Terhadap Peningkatan Ketepatan Servis Punggung Oleh Peserta Ekstrakurikuler Sepak Takraw Di SMP Negeri 1 Borobduur

Setelah dilakukan kajian atas instrumen penelitian TA tersebut dapat dinyatakan:

Layak digunakan untuk penelitian  
 Layak digunakan dengan revisi  
 Tidak layak digunakan untuk penelitian yang bersangkutan

Dengan catatan dan saran / perbaikan sebagaimana terlampir.

Demikian agar dapat digunakan sebagaimana mestinya.

Yogyakarta, 24 Juli 2024  
Validator,  
  
Dr. Putri Prastiwi Wulandari, S.Pd., M.Pd.  
NIP.199409142020122016

Catatan:

Beri tanda √

## Lampiran 5. Surat Pernyataan Validasi (*Expert Judgment 2*)

### SURAT PERNYATAAN VALIDASI INSTRUMEN PENELITIAN TUGAS AKHIR

Saya yang bertanda tangan dibawah ini:

Nama : Dr. Muhammad Irvan Eva Salafi, S.Pd., M.Or.

NIP : 199006262020121011

Instansi : FIKK Universitas Negeri Yogyakarta

Menyatakan bahwa instrumen penelitian TA atas nama mahasiswa:

Nama : Genta Hati

NIM : 20601241107

Program Studi : Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi

Judul TA : Pengaruh Latihan *Drill Servis Menggunakan Sasaran Nilai Terhadap Peningkatan Ketepatan Servis Punggung Oleh Peserta Ekstrakurikuler Sepak Takraw Di SMP Negeri 1 Borobduur*

Setelah dilakukan kajian atas instrumen penelitian TA tersebut dapat dinyatakan:

Layak digunakan untuk penelitian

Layak digunakan dengan revisi

Tidak layak digunakan untuk penelitian yang bersangkutan

Dengan catatan dan saran / perbaikan sebagaimana terlampir.

Demikian agar dapat digunakan sebagaimana mestinya.

Yogyakarta, 24 Juli 2024  
Validator,

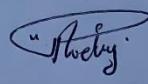
Dr. Muhammad Irvan Eva Salafi, S.Pd., M.Or.  
NIP.199006262020121011

Catatan:

Beri tanda ✓

## Lampiran 6. Hasil Validasi (*Expert Judgment 1*)

HASIL VALIDASI INSTRUMEN PENELITIAN		
No.	Variabel	Saran / Tanggapan
<b>Komentar Umum / Lain-lain :</b> <i>dosis latihan, repitisi dan recovery harus seimbang.</i>		

Yogyakarta, 24 Juli 2024  
Validator,  
  
Dr. Putri Prastiwi Wulandari, S.Pd., M.pd.  
NIP.199409142020122016

## Lampiran 7. Hasil Validasi (*Expert Judgment 2*)

<b>HASIL VALIDASI INSTRUMEN PENELITIAN</b>		
No.	Variabel	Saran / Tanggapan
<b>Komentar Umum / Lain-lain :</b> jika ada latihan drill, repiti dulu yang, selanjutnya dilakukan ke validator latihan & teknik yg baru, memberikan recovery cukup.		

Yogyakarta, 24 Juli 2024  
Validator,  
Dr. Muhammad Irwan Eva Salafi, S.Pd., M.Or.  
NIP.199006262020121011

Lampiran 8. Program Latihan

**PROGRAM LATIHAN**

No	<b>Bentuk-bentuk Latihan Servis Punggung</b>				<b>Mikro</b>	<b>Sesi</b>	
	<b>Latihan Servis Pecing Pad (Target Statis)</b>	<b>Latihan Servis Lambungan Teman (Target Dinamis)</b>					
	<b>Pretest Kemampuan Servis Punggung</b>				<b>Sampai Selesai</b>		
1	a. Latihan fleksibilitas  b. Servis <i>pecing pad</i> (gerakan servis hanya fokus pada perkenaan target pecing yang dibelakangnya). Posisi kaki tumpuan atau arah ujung jari kaki $90^{\circ}$ dari posisi pelambung.  c. <i>Game</i>	20 menit  3 set x 8 repetisi <i>Recovery</i> 30 detik  15 Menit	a. Latihan fleksibilitas  b. Servis lambungan teman ( lambungan bola parabol dengan ketinggian bola 2 – 4 meter di atas kepala, jatuh sesuai permintaan tekong) dan bola servis diarahkan sesuai permintaan pelatih ke arah kiri/ kanan. Posisi kaki tumpuan atau arah ujung jari kaki $90^{\circ}$ dari posisi pelambung  c. <i>Game</i>	20 menit  3 set x 8 repetisi <i>Recovery</i> 30 detik  15 Menit	I	1, 2	
	a. Latihan fleksibilitas  b. Servis <i>pecing pad</i> (gerakan servis hanya fokus pada perkenaan target pecing yang di atas kepalanya ). Posisi kaki tumpuan atau arah ujung jari kaki $90^{\circ}$ dari posisi pelambung.  c. <i>Game</i>	20 menit  3 set x 11 repetisi <i>Recovery</i> 30 detik  15 Menit	a. Latihan fleksibilitas  b. Servis lambungan teman ( lambungan bola parabol dengan ketinggian bola 2 – 4 meter di atas kepala, jatuh sesuai permintaan tekong) dan bola servis diarahkan sesuai permintaan pelatih ke arah kiri/ kanan. Posisi kaki tumpuan atau arah ujung jari kaki $90^{\circ}$ dari posisi pelambung  c. <i>Game</i>	20 menit  3 set x 11 repetisi <i>Recovery</i> 30 detik  15 Menit		3, 4	

	a. Latihan fleksibilitas  b. Servis pecing pad (gerakan servis hanya fokus pada perkenaan target pecing yang di depannya) . Posisi kaki tumpuan atau arah ujung jari kaki <b>45°</b> dari posisi pelambung.  c. <i>Game</i>	20 menit  4 set x 13 repetisi <i>Recovery</i> 35 detik	a. Latihan fleksibilitas  b. Servis lambungan teman ( lambungan bola parabol, tinggi 2 – 4 meter di atas kepala, jatuhnya sesuai permintaan tekong untuk melakukan servis) dan bola servis diarahkan sesuai permintaan pelatih ke arah kiri/ kanan. Posisi kaki tumpuan atau arah ujung jari kaki <b>45°</b> dari posisi pelambung.  c. <i>Game</i>	20 menit  4 set x 13 repetisi <i>Recovery</i> 35 detik		
2	a. Latihan fleksibilitas  b. Servis pecing pad (gerakan servis hanya fokus pada perkenaan target pecing yang di belakangnya) . Posisi kaki tumpuan atau arah ujung jari kaki <b>45°</b> dari posisi pelambung.  c. <i>Game</i>	15 Menit  20 menit  4 set x 16 repetisi <i>Recovery</i> 35 detik	a. Latihan fleksibilitas  b. Servis lambungan teman ( lambungan bola parabol, tinggi 2 – 4 meter di atas kepala, jatuhnya sesuai permintaan tekong untuk melakukan servis) dan bola servis diarahkan sesuai permintaan pelatih ke arah kiri/ kanan.. Posisi kaki tumpuan atau arah ujung jari kaki <b>45°</b> dari posisi pelambung.  c. <i>Game</i>	15 Menit  20 menit  4 set x 16 repetisi <i>Recovery</i> 35 detik	II	5, 6  7, 8

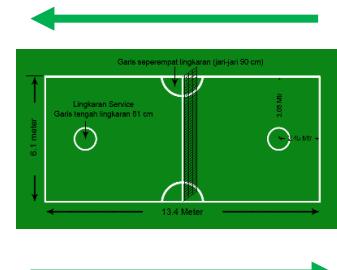
	a. Latihan fleksibilitas  b. Servis pecing pad (gerakan servis hanya fokus pada perkenaan target pecing di atas kepalanya). Posisi kaki tumpuan atau arah ujung jari kaki lurus pada posisi pelambung.  c. <i>Game</i>	20 menit  5 set x 18 repetisi <i>Recovery</i> 40 detik  15 Menit	a. Latihan fleksibilitas  b. Servis lambungan teman ( lambungan bola parabol dengan ketinggian bola 2 – 4 meter di atas kepala, jatuh sesuai permintaan tekong) dan bola servis diarahkan sesuai permintaan pelatih ke arah kiri/ kanan.. Posisi kaki tumpuan atau arah ujung jari kaki lurus pada posisi pelambung.  c. <i>Game</i>	20 menit  5 set x 18 repetisi <i>Recovery</i> 40 detik  15 Menit		
3	a. Latihan fleksibilitas  b. Servis pecing pad (gerakan servis hanya fokus pada perkenaan target pecing didepannya). Posisi kaki tumpuan atau arah ujung jari kaki lurus pada posisi pelambung.  c. <i>Game</i>	20 menit  5 set x 21 repetisi <i>Recovery</i> 40 detik  15 Menit	a. Latihan fleksibilitas  b. Servis lambungan teman ( lambungan bola parabol dengan ketinggian bola 2 – 4 meter di atas kepala, jatuh sesuai permintaan tekong) dan bola servis diarahkan sesuai permintaan pelatih ke arah kiri/ kanan.. Posisi kaki tumpuan atau arah ujung jari kaki lurus pada posisi pelambung.  c. <i>Game</i>	20 menit  5 set x 21 repetisi <i>Recovery</i> 40 detik  15 Menit	III	11, 12

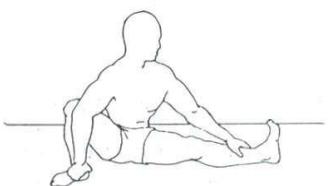
	a. Latihan fleksibilitas  b. Servis pecing pad (gerakan servis hanya fokus pada perkenaan target pecing di atas kepalanya dan di depannya). Posisi kaki tumpuan atau arah ujung jari kaki lurus bebas sesuai keinginan atau keleluasaannya	20 menit  6 set x 23 repetisi <i>Recovery 45 detik</i>  (23 repetisi x 2 set ) target servis belakang, di atas kepala, di depan.	a. Latihan fleksibilitas  b. Servis lambungan teman ( lambungan bola parabol, tinggi 2 – 4 meter di atas kepala, jatuhnya sesuai permintaan tekong untuk melakukan servis) dan bola servis diarahkan sesuai permintaan pelatih, kearah kiri atau kearah kanan. Posisi kaki tumpuan atau arah ujung jari kaki lurus bebas sesuai keinginan atau keleluasaannya	20 menit  6 set x 23 repetisi <i>Recovery 45 detik</i>		
4	c. <i>Game</i>	15 Menit	c. <i>Game</i>	15 Menit	IV	13,14
	a. Latihan fleksibilitas  b. Servis pecing pad (gerakan servis hanya fokus pada perkenaan target pecing di atas kepalanya dan di depannya). Posisi kaki tumpuan atau arah ujung jari kaki lurus bebas sesuai keinginan atau keleluasaannya	20 menit  6 set x 25 repetisi <i>Recovery 45 detik</i>  (25 repetisi x 2 set ) target servis belakang, di atas kepala, di depan.	a. Latihan fleksibilitas  b. Servis lambungan teman ( lambungan bola parabol, tinggi 2 – 4 meter di atas kepala, jatuhnya sesuai permintaan tekong untuk melakukan servis) dan bola servis diarahkan sesuai permintaan pelatih, kearah kiri atau kearah kanan. Posisi kaki tumpuan atau arah ujung jari kaki lurus bebas sesuai keinginan atau keleluasaannya	20 menit  6 set x 25 repetisi <i>Recovery 45 detik</i>		15,16
6	<b>Posttest Ketepatan Servis Punggung</b>					Sampai Selesai

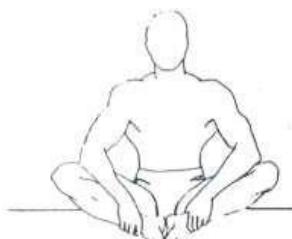
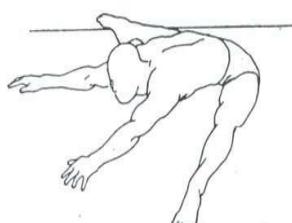
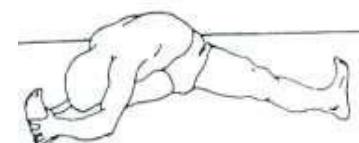
## PROGRAM LATIHAN PECING PAD

Cabang Olahraga : Sepak Takraw  
 Waktu : 90 menit  
 Sasaran Latihan : Ketepatan *Servis Punggung*  
 Hari/Tanggal :

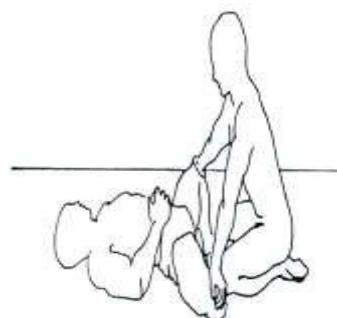
Jumlah Atlet : 20 Peserta Ekstrakulikuler  
 Pertemuan : 1,2,3,4  
 Peralatan : Lapangan, Bola, Net, Pecing dll  
 Intensitas : Sedang

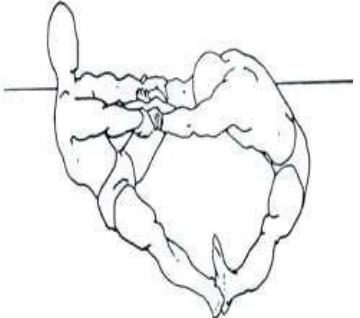
No.	Tahapan Materi	Dosis	Formasi	Keterangan
1	Pendahuluan 1. Berdoa 2. Pengantar	5 menit	O O O O O O O O O O O O X	1. Berdoa 2. Pengantar secara singkat dan jelas Ket. O = Atlet X = Pelatih
2	Pemanasan: 1. <i>Jogging &amp; drill step</i> langkah kaki  1. Peregangan Statis	20 menit 4 Putaran  8 hitungan tiap item		1. <i>Jogging</i> keliling lapangan selama 4 putaran 2. <i>Jogging &amp; drill step</i> langkah kaki  3. Penguluran statis (8 kali hitungan)

3. Fleksibilitas <ul style="list-style-type: none"> <li>• Ballistik</li> </ul>	8x2 hitungan	<p style="text-align: center;"><b>• GAMBAR BALLISTIK</b></p> <p><b>1) Gambar Pertama</b></p>  <p><b>2) Gambar Kedua</b></p> 	<p><b>3. FLEKSIBILITAS</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Ballistik</li> </ul> <p><b>Tujuan :</b> Melatih persendian dan otot pangkal panggul  <b>Cara melakukan :</b> Melakukan gerakan yang di pantul-pantulkan</p> <p><b>1) Gambar 1</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>a. Ambil posisi squat dengan berat tubuh terletak pada lutut kaki kanan yang dilentukkan, kaki kanan mendatar pada lantai dan kaki kiri diregangkan ke arah samping.</li> <li>b. Peganglah pergelangan kaki kanan anda dengan tangan kanan, tangan kiri memegang pergelangan kaki kiri.</li> <li>c. Hembuskan nafas dan perlahan-lahan turunkan dada anda ke arah paha kiri.</li> <li>d. Bertahanlah pada posisi meregang, kemudian rileks.</li> </ol> <p><b>2) Gambar 2</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>a. Berdiri tegak lurus dengan kedua kaki terentang dengan jarak kira-kira 2 kaki.</li> <li>b. Putar kaki kiri anda 90 derajat ke arah sisi kanan, usahakan jari-jari dan tumit kaki dalam satu garis lurus dengan tubuh anda.</li> <li>c. Lentukan lutut kanan dan gulingkan kaki kiri ke bawah sehingga bagian atas dari kura-kura kaki menyentuh lantai.</li> <li>d. Letakkan kedua tangan pada pinggang. (beberapa orang memilih meletakkan satu tangan pada lutut bagian depan dan satu lagi pada pantat).</li> </ol>
---	--------------	---	--

		<p>3) Gambar Ketiga</p> 	<p>e. Hembuskan nafas, dan perlahan-lahan sandarkan atau dorong pinggul kiri ke arah lantai.</p> <p>f. Bertahanlah pada posisi meregang, kemudian rileks.</p>
		<p>4) Gambar Keempat</p> 	<p>a. Duduk tegak lurus pada lantai.</p> <p>b. Regangkan kedua lutut anda dan letakkan kedua tumit dan telapak kaki anda berhimpit (saling melempel) kemudian tarik bersama-sama ke arah pantat anda.</p> <p>c. Letakkan kedua siku anda pada sebelah dalam dari kedua kaki anda bagian atas.</p> <p>d. Hembuskan nafas, dan perlahan-lahan tekan kedua kaki anda kelantai.</p> <p>e. Bertahanlah pada posisi meregang, kemudian releks.</p>
		<p>5) Gambar Kelima</p> 	<p>a. Duduk tegak lurus pada lantai dengan kedua kaki lurus.</p> <p>b. Rentangkan kedua kaki anda.</p> <p>c. Hembuskan nafas, usahakan kedua kaki anda tetap lurus, regangkan punggung bagian atas, bengkokkan ke depan pada batas pinggang, dan turunkan batang tubuh anda pada lantai.</p> <p>d. Bertahanlah pada posisi meregang, kemudian rileks.</p>
			<p>3) Gambar 3</p> <p>4) Gambar 4</p> <p>5) Gambar 5</p>

		<p><b>6) Gambar Keenam</b></p> 	<p>direngangkan.</p> <p>d. Bertahanlah pada posisi meregang, kemudian rileks.</p> <p><b>6) Gambar 6</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>a. Berlutut pada lantai dengan kedua kaki bersama-sama, kedua tangan pada sisi anda.</li> <li>b. Angkat lutut kanan dan letakkan kaki anda tersebut ke depan untuk menyangga tubuh.</li> <li>c. Hembuskan nafas, bengkokkan tubuh anda pada batas pinggang, rendahkan batang tubuh bagian atas pada paha kanan, dan letakkan kedua tangan beberapa inci di depan kaki kanan anda sebagai penyangga.</li> <li>d. Hembuskan nafas, perlahan-lahan sorongkan kaki kanan anda ke depan dan luruskan (kuatkan) kedua kaki pada saat kaki yang di belakang merentang ke belakang.</li> <li>e. Bertahanlah pada posisi meregangkan, kemudian rileks.</li> </ul>
<ul style="list-style-type: none"> <li>• PNF <i>(Proprioceptive neuromuscular facilitation)</i></li> </ul>		<ul style="list-style-type: none"> <li>• GAMBAR PNF</li> </ul> <p><b>1) Gambar Pertama</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>Fleksibilitas Propioceptive neuromuscular facilitation</b></li> </ul> <p><b>Tujuan :</b> melatih persendian dan otot pangkal panggul  <b>Cara melakukan :</b> Melakukan gerakan (kontraksi-relaksasi)</p> <p><b>1) Gambar 1</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>a. Duduk tegak lurus pada lantai.</li> <li>b. Lentukkan kedua lutut anda dan bawalah kedua tumit anda dan telapak kaki anda bersama-sama (saling berhimpit) pada saat anda menariknya ke arah pantat anda.</li> </ul>

			 <p><b>2) Gambar Kedua</b></p>  <p><b>3) Gambar Ketiga</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>c. Teman anda berada di depan anda dengan kedua tangannya terletak pada sebelah dalam dari kaki bagian atas anda.</li> <li>d. Hembuskan nafas dan biarkan teman anda membantu menurunkan kedua kaki anda ke lantai. Berkomunikasilah dengan teman anda dalam melakukan peregangan jenis ini, dan lakukan dengan hati-hati.</li> <li>e. Bertahanlah pada posisi meregang, kemudian rileks.</li> </ul> <p><b>2) Gambar 2</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>a. Berbaring dengan punggung mendatar dan posisi tubuh anda pada lantai</li> <li>b. Lentukkan kedua lutut anda dan geser kedua tumit dan telapak kaki anda bersama-sama (saling bertautan), sambil anda menariknya ke arah pantat.</li> <li>c. Teman anda mengambil posisi berlutut tepat di depan anda, dengan kedua tangannya terletak pada kedua lutut anda.</li> <li>d. Hembuskan nafas pada saat anda membiarkan teman anda secara perlahan menekan kedua kaki anda ke lantai. Berkomunikasilah dengan teman anda dalam melakukan peregangan jenis ini, dan lakukanlah dengan hati-hati.</li> <li>e. Bertahanlah pada posisi meregang, meregang, kemudian rileks.</li> </ul> <p><b>3) Gambar 3</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>a. Duduk tegak lurus pada lantai dengan kedua kaki lurus dan direntangkan.</li> <li>b. Teman anda mengambil posisi yang sama. Menekan</li> </ul>
--	--	--	---	--

		 <p><b>4) Gambar Empat</b></p>	<p>kedua kaki anda bersama-sama (saling menekan), dan saling berpengan tangan.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>c. Hembuskan nafas, usahakan kedua kaki anda tetap lurus, regangkan punggung anda bagian atas, bengkokkan tubuh pada batas pinggang, dan turunkan tubuh bagian atas anda ke arah lantai pada saat teman anda menyadarkan tubuh ke anda. Berkomunikasilah dengan teman anda dalam melakukan peregangan ini dan lakukan dengan hati-hati.</li> <li>d. Bertahanlah pada posisi meregang, kemudian rileks.</li> </ul> <p><b>4) Gambar 4</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>a. Berbaring menelungkup pada lantai dengan tubuh di luruskan dan kedua lengan parallel (sejajar dengan bahu) dan meregang kedepan.</li> <li>b. Teman anda merentangkan pinggul anda, sambil memegangi lapisan luar dari kepala anda.</li> <li>c. Teman anda membengkokkan kaki anda pada bagian pinggul dan lutut, mengarahkan ke bawah, dan memegang kedua bahu anda.</li> <li>d. Hembuskan nafas dan konraksikan otot pantat (gluteals) untuk mencegah tekanan yang berlebihan pada pungggung bawah anda pada saat anda perlahan-lahan mengangkat batang tubuh bagian atas anda dari lantai.</li> <li>e. Bertahanlah pada posisi meregang kemudian rileks.</li> </ul> <p><b>5) Gambar Kelima</b></p>  <p><b>5) Gambar 5</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>a. Berbaring menelungkup pada lantai dengan tubuh diluruskan dan kedua lengan paralel (sejajar dengan</li> </ul>
--	--	--	--

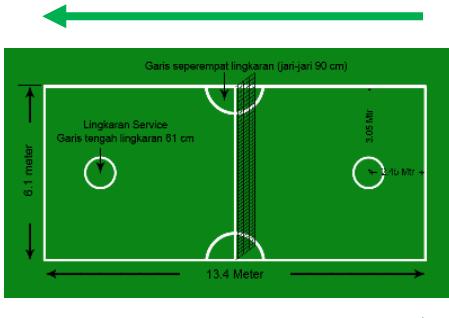
				<p>bahu) dan meregang ke depan.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>b. Teman anda merentangkan pinggul anda, sambil memegangi lapisan luar kedua kaki anda.</li> <li>c. Teman anda membengkokkan kaki anda pada bagian pinggul dan lutut, mengarah ke bawah, dan memegang kedua kaki bagian bawah atau bagian pergelangan kaki anda.</li> <li>d. Hembuskan nafas dan kontraksikan otot pantat (gluteals) untuk mencegah tekanan yang berlebihan mengangkat kedua paha anda dari lantai. Berkomunikasilah dengan teman anda dalam melakukan peregangan ini dan lakukan dengan hati-hati.</li> <li>e. Bertahanlah pada posisi meregang, kemudian rileks</li> </ul>
3	<p>4. Latihan Inti</p> <p>a. <b>Latihan Inti Sesi 1 – 2</b>  <b>Servis pecing pad</b> (gerakan servis hanya fokus pada perkenaan target pecing yang dibelakangnya ). Posisi kaki tumpuan atau arah ujung jari kaki <math>90^{\circ}</math> dari posisi pelambung.</p>	<p>40 menit</p> <p>3 set x 8 repetisi  <i>Recovery</i> 30 detik</p>		<p>4. Keterangan</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>a. Keterangan Servis dengan <i>Pecing Pad</i> – target dibelakang kepala. <ul style="list-style-type: none"> <li>• Atlet berdiri berhadapan dengan kawannya yang memegang <i>pecing pad</i>.</li> <li>• Pastikan teman yang memegang <i>pecing pad</i> berdiri pada posisi yang lebih tinggi.</li> <li>• Atlet kemudian melakukan servis sekeras mungkin dengan sasaran <i>pecing</i> yang di belakangnya</li> <li>• Lakukan terus – menerus secara continue sesuai dengan dosis latihan persesi.</li> </ul> </li> </ul>

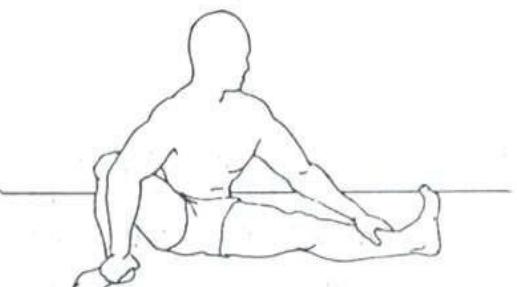
	<p><b>b. Latihan Inti Sesi 3 - 4</b></p> <p>Servis <i>pecing pad</i> (gerakan servis hanya fokus pada perkenaan target pecing yang di atas kepalanya). Posisi kaki tumpuan atau arah ujung jari kaki <math>90^{\circ}</math> dari posisi pelambung.</p> <p>5. Game</p>			<p>b. Keterangan Servis dengan <i>Pecing Pad</i> – target di atas kepala.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Atlet berdiri berhadapan dengan kawannya yang memegang <i>pecing pad</i>.</li> <li>• Pastikan teman yang memegang <i>pecing pad</i> berdiri pada posisi yang lebih tinggi.</li> <li>• Atlet kemudian melakukan servis sekeras mungkin dengan sasaran <i>pecing</i> yang di atas kepalanya.</li> <li>• Lakukan terus – menerus secara continue sesuai dengan dosis latihan persesi.</li> </ul> <p>5. Game: bertujuan agar menghindari kejemuhan atlet. Untuk servis punggungnya langsung di praktekkan dilapangan.</p>																					
4	<p>Penutup</p> <p>a. <i>Cooling down</i></p> <p>b. Peregangan Dinamis</p> <p>c. Berdoa</p>	10 menit	<table style="margin-left: auto; margin-right: auto;"> <tr> <td>O</td><td>O</td><td>O</td><td>O</td><td>O</td><td>O</td><td></td> </tr> <tr> <td>O</td><td>O</td><td>O</td><td>O</td><td>O</td><td>O</td><td></td> </tr> <tr> <td></td><td></td><td></td><td>X</td><td></td><td></td><td></td> </tr> </table>	O	O	O	O	O	O		O	O	O	O	O	O					X				<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Berjalan mengelilingi lapangan</li> <li>2. Memutar kepala, pinggang dan tangan</li> <li>3. Berdoa</li> </ol> <p>X : Pelatih O : Atlet</p>
O	O	O	O	O	O																				
O	O	O	O	O	O																				
			X																						

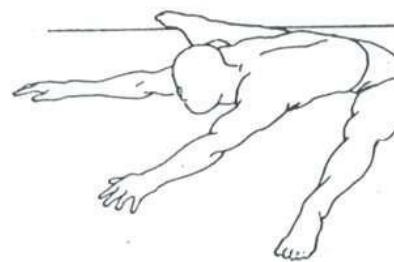
## PROGRAM LATIHAN PECING PAD

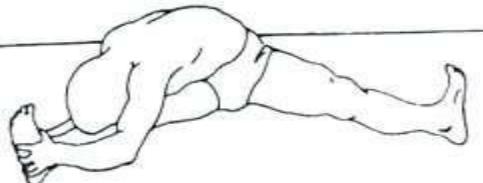
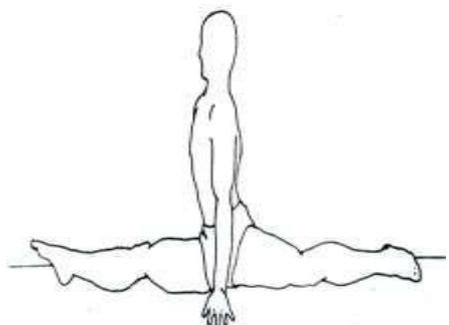
Cabang Olahraga : Sepak Takraw  
 Waktu : 90 menit  
 Sasaran Latihan : Ketepatan *Servis Punggung*  
 Hari/Tanggal :

Jumlah Atlet : 20 peserta ekstrakulikuler SMP N 1 Borobudur  
 Sesi : 5, 6, 7, 8  
 Peralatan : Lapangan, Bola, Net, Pecing dll  
 Intensitas : Sedang

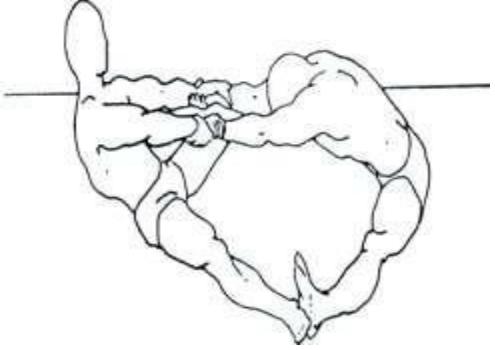
No.	Tahapan Materi	Dosis	Formasi	Keterangan
1	Pendahuluan 1. Berdoa 2. Pengantar	5 menit	<pre>         O O O O O O         O O O O O O                       X       </pre>	1. Berdoa 2. Pengantar secara singkat dan jelas Ket. O = Atlet X = Pelatih
2	Pemanasan: 1. <i>Jogging &amp; drill step langkah</i> 2. Peregangan Statis	20 menit 4 Putaran  8 hitungan tiap item		1. <i>Jogging keliling lapangan sebanyak 4 putaran</i> 2. <i>Jogging &amp; drill step langkah kaki</i>  3. Penguluran statis (8 kali hitungan)

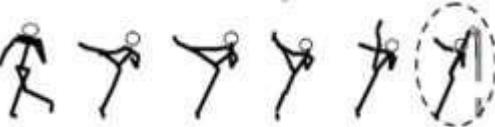
	<p>3. Fleksibilitas</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Ballistik</li> </ul>	<p>8x2 hitungan</p>	<p><b>• GAMBAR BALLISTIK</b></p> <p><b>1) Gambar Pertama</b></p>  <p><b>2) Gambar Kedua</b></p> 	<p><b>3. FLEKSIBILITAS</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Ballistik</li> </ul> <p><b>Tujuan :</b> Melatih persendian dan otot pangkal panggul</p> <p><b>Cara melakukan :</b> Melakukan gerakan yang di pantul-pantulkan</p> <p><b>1) Gambar 1</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>a. Ambil posisi squat dengan berat tubuh terletak pada lutut kaki kanan yang dilentukkan, kaki kanan mendatar pada lantai dan kaki kiri diregangkan ke arah samping.</li> <li>b. Peganglah pergelangan kaki kanan anda dengan tangan kanan, tangan kiri memegang pergelangan kaki kiri.</li> <li>c. Hembuskan nafas dan perlahan-lahan turunkan dada anda ke arah paha kiri.</li> <li>d. Bertahanlah pada posisi meregang, kemudian rileks.</li> </ol> <p><b>2) Gambar 2</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>a. Berdiri tegak lurus dengan kedua kaki terentang dengan jarak kira-kira 2 kaki.</li> <li>b. Putar kaki kiri anda 90 derajat ke arah sisi kanan, usahakan jari-jari dan tumit kaki dalam satu garis lurus dengan tubuh anda.</li> <li>c. Lentukan lutut kanan dan gulingkan kaki kiri ke bawah sehingga bagian atas dari kura-kura kaki menyentuh lantai.</li> <li>d. Letakkan kedua tangan pada pinggang. (beberapa orang memilih meletakkan satu tangan pada lutut</li> </ol>
--	---	-------------------------	--	---

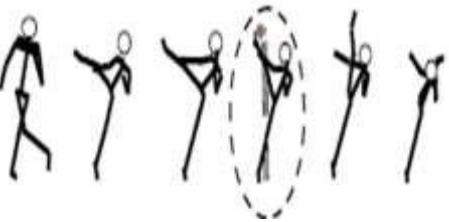
		<p><b>3) Gambar Ketiga</b></p> 	<p>bagian depan dan satu lagi pada pantat).</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>e. Hembuskan nafas, dan perlahan-lahan sandarkan atau dorong pinggul kiri ke arah lantai.</li> <li>f. Bertahanlah pada posisi meregang, kemudian rileks.</li> </ul> <p><b>3) Gambar 3</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>a. Duduk tegak lurus pada lantai.</li> <li>b. Regangkan kedua lutut anda dan letakkan kedua tumit dan telapak kaki anda berhimpit (saling melempel) kemudian tarik bersama-sama ke arah pantat anda.</li> <li>c. Letakkan kedua siku anda pada sebelah dalam dari kedua kaki anda bagian atas.</li> <li>d. Hembuskan nafas, dan perlahan-lahan tekan kedua kaki anda kelantai.</li> <li>e. Bertahanlah pada posisi meregang, kemudian releks.</li> </ul>
		<p><b>4) Gambar Keempat</b></p> 	<p><b>4) Gambar 4</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>a. Duduk tegak lurus pada lantai dengan kedua kakilurus.</li> <li>b. Rentangkan kedua kaki anda.</li> <li>c. Hembuskan nafas, usahakan kedua kaki anda tetap lurus, regangkan punggung bagian atas, bengkokkan ke depan pada batas pinggang, dan turunkan batang tubuh anda pada lantai.</li> <li>d. Bertahanlah pada posisi meregang, kemudian rileks.</li> </ul>

		<p><b>5) Gambar Kelima</b></p>  <p><b>6) Gambar Keenam</b></p>  <ul style="list-style-type: none"> <li>• PNF <i>(Proprioceptive neuromuscular facilitation)</i></li> <li>• GAMBAR PNF</li> </ul>	<p><b>5) Gambar 5</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>a. Duduk tegak lurus pada lantai dengan kedua kaki lurus.</li> <li>b. Rentang kedua kaki anda selebar mungkin.</li> <li>c. Hembuskan nafas, putar tubuh anda, dan bengkokkan batang tubuh bagian atas ke arah kaki yang diregangkan.</li> <li>d. Bertahanlah pada posisi meregang, kemudian rileks.</li> </ol> <p><b>6) Gambar 6</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>a. Berlutut pada lantai dengan kedua kaki bersama-sama, kedua tangan pada sisi anda.</li> <li>b. Angkat lutut kanan dan letakkan kaki anda tersebut ke depan untuk menyangga tubuh.</li> <li>c. Hembuskan nafas, bengkokkan tubuh anda pada batas pinggang, rendahkan batang tubuh bagian atas pada paha kanan, dan letakkan kedua tangan beberapa inci di depan kaki kanan anda sebagai penyangga.</li> <li>d. Hembuskan nafas, perlakan-lahan sorongkan kaki kanan anda ke depan dan luruskan (kuatkan) kedua kaki pada saat kaki yang di belakang merentang ke belakang.</li> <li>e. Bertahanlah pada posisi meregangkan, kemudian rileks.</li> </ol> <ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>Fleksibilitas Proprioceptive neuromuscular facilitation</b></li> </ul> <p><b>Tujuan :</b> melatih persendian dan otot pangkal panggul  <b>Cara melakukan :</b> Melakukan gerakan (kontraksi-relaksasi)</p>
--	--	---	--

		<p><b>1) Gambar Pertama</b></p>  <p><b>2) Gambar Kedua</b></p> 	<p><b>1) Gambar 1</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>Duduk tegak lurus pada lantai.</li> <li>Lentukkan kedua lutut anda dan bawalah kedua tumit anda dan telapak kaki anda bersama-sama (saling berhimpit) pada saat anda menariknya ke arah pantat anda.</li> <li>Teman anda berada di depan anda dengan kedua tangannya terletak pada sebelah dalam dari kaki bagian atas anda.</li> <li>Hembuskan nafas dan biarkan teman anda membantu menurunkan kedua kaki anda ke lantai. Berkomunikasilah dengan teman anda dalam melakukan peregangan jenis ini, dan lakukan dengan hati-hati.</li> <li>Bertahanlah pada posisi meregang, kemudian rileks.</li> </ol> <p><b>2) Gambar 2</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>Berbaring dengan punggung mendatar dan posisi tubuh anda pada lantai</li> <li>Lentukkan kedua lutut anda dan geser kedua tumit dan telapak kaki anda bersama-sama (saling bertautan), sambil anda menariknya ke arah pantat.</li> <li>Teman anda mengambil posisi berlutut tepat di depan anda, dengan kedua tangannya terletak pada kedua lutut anda.</li> <li>Hembuskan nafas pada saat anda membiarkan teman anda secara perlahan menekan kedua kaki anda ke lantai. Berkomunikasilah dengan teman anda dalam melakukan peregangan jenis ini, dan lakukanlah dengan hati-hati.</li> <li>Bertahanlah pada posisi meregang, meregang,</li> </ol>
--	--	--	---

		<p><b>3) Gambar Ketiga</b></p> 	<p>kemudian rileks.</p> <p><b>3) Gambar 3</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>Duduk tegak lurus pada lantai dengan kedua kaki lurus dan direntangkan.</li> <li>Teman anda mengambil posisi yang sama. Menekan kedua kaki anda bersama-sama (saling menekan), dan saling berpengan tangan.</li> <li>Hembuskan nafas, usahakan kedua kaki anda tetap lurus, regangkan punggung anda bagian atas, bengkokkan tubuh pada batas pinggang, dan turunkan tubuh bagian atas anda ke arah lantai pada saat teman anda menyadarkan tubuh ke anda. Berkomunikasilah dengan teman anda dalam melakukan peregangan ini dan lakukan dengan hati-hati.</li> <li>Bertahanlah pada posisi meregang, kemudian rileks.</li> </ol> <p><b>4) Gambar Empat</b></p> 
--	--	---	---

			<b>5) Gambar Kelima</b>  	<b>5) Gambar 5</b> <ol style="list-style-type: none"> <li>Berbaring menelungkup pada lantai dengan tubuh diluruskan dan kedua lengan paralel (sejajar dengan bahu) dan meregang ke depan.</li> <li>Teman anda merentangkan pinggul anda, sambil memegangi lapisan luar kedua kaki anda.</li> <li>Teman anda membengkokkan kaki anda pada bagian pinggul dan lutut, mengarah ke bawah, dan memegang kedua kaki bagian bawah atau bagian pergelangan kaki anda.</li> <li>Hembuskan nafas dan kontraksikan otot pantat (gluteals) untuk mencegah tekanan yang berlebihan mengangkat kedua paha anda dari lantai. Berkommunikasilah dengan teman anda dalam melakukan peregangan ini dan lakukan dengan hati-hati.</li> <li>Bertahanlah pada posisi meregang, kemudian rileks</li> </ol>
3	4. Latihan Inti  <b>a. Latihan Inti</b> Sesi 5 -6 Servis pecing pad (gerakan servis hanya fokus pada perkenaan target pecing yang di depannya) . Posisi kaki	55 menit		4. Keterangan <ol style="list-style-type: none"> <li>Keterangan Servis dengan <i>Pecing Pad</i> – target di atas kepala <ul style="list-style-type: none"> <li>Atlet berdiri berhadapan dengan kawannya yang memegang <i>pecing pad</i>.</li> <li>Pastikan teman yang memegang <i>pecing pad</i> berdiri pada posisi yang lebih tinggi.</li> <li>Atlet kemudian melakukan servis sekeras mungkin dengan sasaran <i>pecing</i> yang di depannya.</li> <li>Lakukan terus – menerus secara continue sesuai dengan dosis latihan persesi.</li> </ul> </li> </ol>

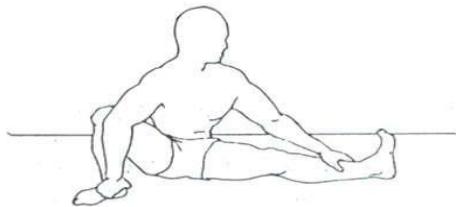
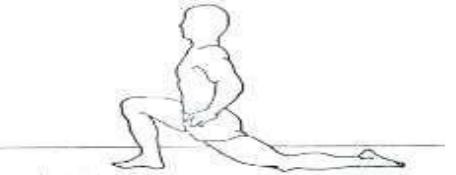
	<p>tumpuan atau arah ujung jari kaki <math>45^{\circ}</math> dari posisi pelambung.</p> <p><b>b. Latihan Inti</b> <b>Sesi 7 - 8</b> Servis pecing pad (gerakan servis hanya fokus pada perkenaan target pecing yang di belakangnya) . Posisi kaki tumpuan atau arah ujung jari kaki <math>45^{\circ}</math> dari posisi pelambung.</p> <p>5. Game</p>	<p>4 set x 13 repetisi <i>Recovery</i> 35 detik</p> <p>15 menit</p>		<p>b. Keterangan Servis dengan <i>Pecing Pad</i> – target di depan kepalanya.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Atlet berdiri berhadapan dengan kawannya yang memegang <i>pecing pad</i>.</li> <li>• Pastikan teman yang memegang <i>pecing pad</i> berdiri pada posisi yang lebih tinggi.</li> <li>• Atlet kemudian melakukan servis sekeras mungkin dengan sasaran <i>pecing</i> yang di belakangnya.</li> <li>• Lakukan terus – menerus secara continue sesuai dengan dosis latihan persesi.</li> </ul> <p>5. Game: bertujuan agar menghindari kejemuhan atlet. Untuk servis punggungnya langsung di praktekkan dilapangan.</p>
4	<p>Penutup</p> <p>a. <i>Cooling down</i></p> <p>b. Peregangan</p> <p>Dinamis</p> <p>c. Berdoa</p>	10 menit	<p>O O O O O O O O O O O O</p> <p>X</p>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Berjalan mengelilingi lapangan</li> <li>2. Memutar kepala, pinggang dan tangan</li> <li>3. Berdoa</li> </ol> <p>X : Pelatih O : Atlet</p>

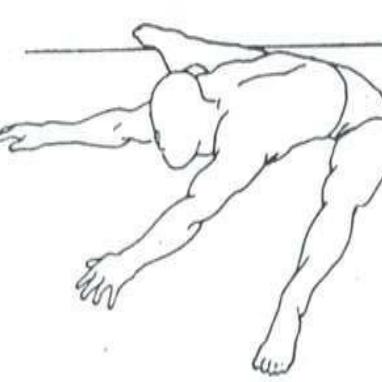
## PROGRAM LATIHAN PECING PAD

Cabang Olahraga : Sepak Takraw  
 Waktu : 120 menit  
 Sasaran Latihan : Ketepatan *Servis Punggung*  
 Hari/Tanggal :

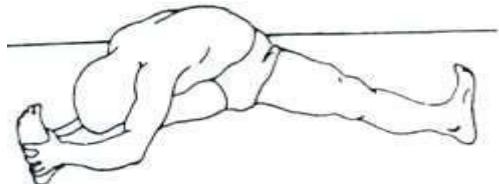
Jumlah Atlet : 20 peserta ekstrakulikuler SMP  
 N 1 Borobudur  
 Sesi : 9, 10, 11, 12  
 Peralatan : Lapangan, Bola, Net, Pecing dll  
 Intensitas : Sedang

No.	Tahapan Materi	Dosis	Formasi	Keterangan
1	Pendahuluan 1. Berdoa 2. Pengantar	5 menit	O O O O O O O O O O O O X	1. Berdoa 2. Pengantar secara singkat dan jelas Ket. O = Atlet X = Pelatih
2	Pemanasan: 2. <i>Jogging &amp; drill step</i> langkah kaki 3. Peregangan Statis	20 menit 4 Putaran 8 hitungan tiap item		1. <i>Jogging</i> keliling lapangan selama putaran 2. <i>Jogging &amp; drill step</i> langkah kaki 3. Penguluran statis (8 kali hitungan)

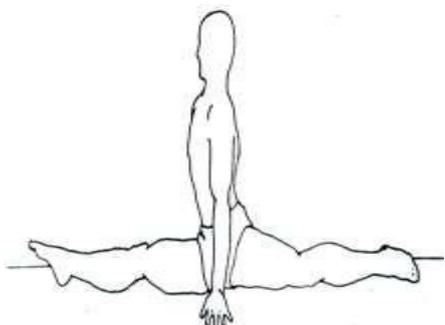
	<p>3. Fleksibilitas</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Ballistik</li> </ul>	<p>8x2 hitungan</p>	<p><b>• GAMBAR BALLISTIK</b></p> <p><b>1) Gambar Pertama</b></p>  <p><b>2) Gambar Kedua</b></p> 	<p><b>3. FLEKSIBILITAS</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Ballistik</li> </ul> <p><b>Tujuan :</b> Melatih persendian dan otot pangkal panggul</p> <p><b>Cara melakukan :</b> Melakukan gerakan yang di pantul-pantulkan</p> <p><b>1) Gambar 1</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>a. Ambil posisi squat dengan berat tubuh terletak pada lutut kaki kanan yang dilentukkan, kaki kanan mendatar pada lantai dan kaki kiri diregangkan ke arah samping.</li> <li>b. Peganglah pergelangan kaki kanan anda dengan tangan kanan, tangan kiri memegang pergelangan kaki kiri.</li> <li>c. Hembuskan nafas dan perlahan-lahan turunkan dada anda ke arah paha kiri.</li> <li>d. Bertahanlah pada posisi meregang, kemudian rileks.</li> </ol> <p><b>2) Gambar 2</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>a. Berdiri tegak lurus dengan kedua kaki terentang dengan jarak kira-kira 2 kaki.</li> <li>b. Putar kaki kiri anda 90 derajat ke arah sisi kanan, usahakan jari-jari dan tumit kaki dalam satu garis lurus dengan tubuh anda.</li> <li>c. Lentukan lutut kanan dan gulingkan kaki kiri ke bawah sehingga bagian atas dari kura-kura kaki menyentuh lantai.</li> <li>d. Letakkan kedua tangan pada pinggang. (beberapa orang memilih meletakkan satu tangan pada lutut bagian depan dan satu lagi pada pantat).</li> </ol>
--	---	-------------------------	--	--

			<p><b>3) Gambar Ketiga</b></p> 	<p>e. Hembuskan nafas, dan perlahan-lahan sandarkan atau dorong pinggul kiri ke arah lantai.</p> <p>f. Bertahanlah pada posisi meregang, kemudian rileks.</p>
			<p><b>4) Gambar Keempat</b></p> 	<p><b>3) Gambar 3</b></p> <p>a. Duduk tegak lurus pada lantai.</p> <p>b. Regangkan kedua lutut anda dan letakkan kedua tumit dan telapak kaki anda berhimpit (saling melempel) kemudian tarik bersama-sama ke arah pantat anda.</p> <p>c. Letakkan kedua siku anda pada sebelah dalam dari kedua kaki anda bagian atas.</p> <p>d. Hembuskan nafas, dan perlahan-lahan tekan kedua kaki anda kelantai.</p> <p>e. Bertahanlah pada posisi meregang, kemudian releks.</p> <p><b>4) Gambar 4</b></p> <p>a. Duduk tegak lurus pada lantai dengan kedua kaki lurus.</p> <p>b. Rentangkan kedua kaki anda.</p> <p>c. Hembuskan nafas, usahakan kedua kaki anda tetap lurus, regangkan punggung bagian atas, bengkokkan ke depan pada batas pinggang, dan turunkan batang tubuh anda pada lantai.</p> <p>d. Bertahanlah pada posisi meregang, kemudian rileks.</p>

**5) Gambar Kelima**



**6) Gambar Keenam**



**5) Gambar 5**

- a. Duduk tegak lurus pada lantai dengan kedua kaki lurus.
- b. Rentang kedua kaki anda selebar mungkin.
- c. Hembuskan nafas, putar tubuh anda, dan bengkokkan batang tubuh bagian atas ke arah kaki yang diregangkan.
- d. Bertahanlah pada posisi meregang, kemudian rileks.

**6) Gambar 6**

- a. Berlutut pada lantai dengan kedua kaki bersama-sama, kedua tangan pada sisi anda.
- b. Angkat lutut kanan dan letakkan kaki anda tersebut ke depan untuk menyangga tubuh.
- c. Hembuskan nafas, bengkokkan tubuh anda pada batas pinggang, rendahkan batang tubuh bagian atas pada paha kanan, dan letakkan kedua tangan beberapa inci di depan kaki kanan anda sebagai penyangga.
- d. Hembuskan nafas, perlahan-lahan sorongkan kaki kanan anda ke depan dan luruskan (kuatkan) kedua kaki pada saat kaki yang di belakang merentang ke belakang.
- e. Bertahanlah pada posisi meregangkan, kemudian rileks.

- PNF  
*(Proprioceptive neuromuscular facilitation)*

- GAMBAR PNF

**1) Gambar Pertama**



**2) Gambar Kedua**



- Fleksibilitas Propioceptive neuromuscular facilitation

**Tujuan :** melatih persendian dan otot pangkal panggul

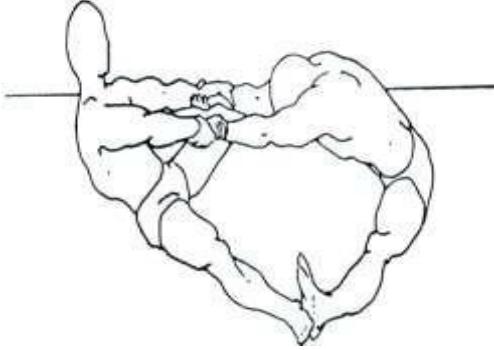
**Cara melakukan :** Melakukan gerakan (kontraksi-relaksasi)

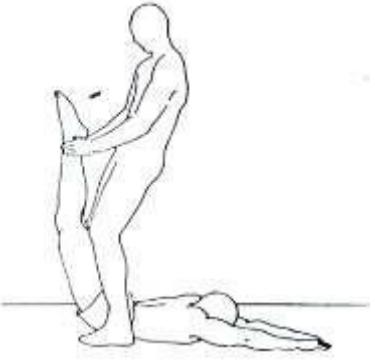
**1) Gambar 1**

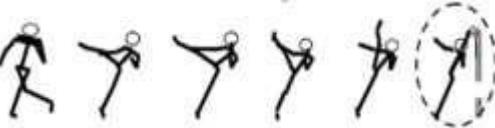
- Duduk tegak lurus pada lantai.
- Lentukkan kedua lutut anda dan bawalah kedua tumit anda dan telapak kaki anda bersama-sama (saling berhimpit) pada saat anda menariknya ke arah pantat anda.
- Teman anda berada di depan anda dengan kedua tangannya terletak pada sebelah dalam dari kaki bagian atas anda.
- Hembuskan nafas dan biarkan teman anda membantu menurunkan kedua kaki anda ke lantai. Berkomunikasilah dengan teman anda dalam melakukan peregangan jenis ini, dan lakukan dengan hati-hati.
- Bertahanlah pada posisi meregang, kemudian rileks.

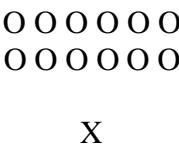
**2) Gambar 2**

- Berbaring dengan punggung mendatar dan posisi tubuh anda pada lantai
- Lentukkan kedua lutut anda dan geser kedua tumit dan telapak kaki anda bersama-sama (saling bertautan), sambil anda menariknya ke arah pantat.
- Teman anda mengambil posisi berlutut tepat di depan anda, dengan kedua tangannya terletak pada kedua

			<p><b>3) Gambar Ketiga</b></p> 	<p>lutut anda.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>d. Hembuskan nafas pada saat anda membiarkan teman anda secara perlahan menekan kedua kaki anda ke lantai. Berkomunikasilah dengan teman anda dalam melakukan peregangan jenis ini, dan lakukanlah dengan hati-hati.</li> <li>e. Bertahanlah pada posisi meregang, meregang, kemudian rileks.</li> </ul> <p><b>3) Gambar 3</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>a. Duduk tegak lurus pada lantai dengan kedua kaki lurus dan direntangkan.</li> <li>b. Teman anda mengambil posisi yang sama. Menekan kedua kaki anda bersama-sama (saling menekan), dan saling berpengan tangan.</li> <li>c. Hembuskan nafas, usahakan kedua kaki anda tetap lurus, regangkan punggung anda bagian atas, bengkokkan tubuh pada batas pinggang, dan turunkan tubuh bagian atas anda ke arah lantai pada saat teman anda menyadarkan tubuh ke anda. Berkomunikasilah dengan teman anda dalam melakukan peregangan ini dan lakukan dengan hati-hati.</li> <li>d. Bertahanlah pada posisi meregang, kemudian rileks.</li> </ul> <p><b>4) Gambar 4</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>a. Berbaring menelungkup pada lantai dengan tubuh di luruskan dan kedua lengan parallel (sejajar dengan bahu) dan meregang kedepan.</li> <li>b. Teman anda merentangkan pinggul anda, sambil memegangi lapisan luar dari kepala anda.</li> <li>c. Teman anda membengkokkan kaki anda pada bagian pinggul dan lutut, mengarahkan ke bawah, and</li> </ul>
--	--	--	---	--

			<p><b>4) Gambar Empat</b></p>  <p><b>5) Gambar Kelima</b></p> 	<p>memegang kedua bahu anda.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>d. Hembuskan nafas dan konraksikan otot pantat (gluteals) untuk mencegah tekanan yang berlebihan pada punggung bawah anda pada saat anda perlahan-lahan mengangkat batang tubuh bagian atas anda dari lantai.</li> <li>e. Bertahanlah pada posisi meregang kemudian rileks.</li> </ul> <p><b>5) Gambar 5</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>a. Berbaring menelungkup pada lantai dengan tubuh diluruskan dan kedua lengan paralel (sejajar dengan bahu) dan meregang ke depan.</li> <li>b. Teman anda merentangkan pinggul anda, sambil memegangi lapisan luar kedua kaki anda.</li> <li>c. Teman anda membengkokkan kaki anda pada bagian pinggul dan lutut, mengarah ke bawah, dan memegang kedua kaki bagian bawah atau bagian pergelangan kaki anda.</li> <li>d. Hembuskan nafas dan konraksikan otot pantat (gluteals) untuk mencegah tekanan yang berlebihan mengangkat kedua paha anda dari lantai. Berkommunikasilah dengan teman anda dalam melakukan peregangan ini dan lakukan dengan hati-hati.</li> <li>e. Bertahanlah pada posisi meregang, kemudian rileks</li> </ul>
3	<p>4. Latihan Inti</p> <p><b>a. Sesi 9 – 10</b></p> <p>Servis pecing pad (gerakan</p>	70 menit		<p>4. Keterangan</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>a. Keterangan Servis dengan <i>Picing Pad</i> –target di atas kepalanya</li> <li>• Atlet berdiri berhadapan dengan kawannya yang memegangi <i>picing pad</i>.</li> </ul>

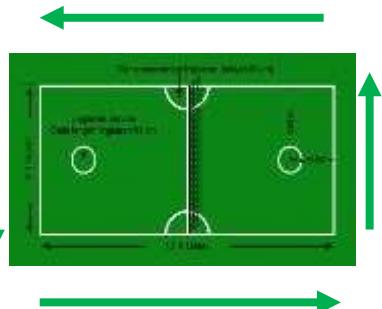
	<p>servis hanya fokus pada perkenaan target pecing di atas kepalanya). Posisi kaki tumpuan atau arah ujung jari kaki lurus pada posisi pelambung</p> <p><b>b. Sesi 11 – 12</b> Servis pecing pad (gerakan servis hanya fokus pada perkenaan target pecing didepannya). Posisi kaki tumpuan atau arah ujung jari kaki lurus pada posisi pelambung.</p> <p>5. Game</p>	<p>5 set x 18 repetisi <i>Recovery</i> 40 detik</p>	 	<ul style="list-style-type: none"> <li>Pastikan teman yang memegang <i>pecing pad</i> berdiri pada posisi yang lebih tinggi.</li> <li>Atlet kemudian melakukan servis sekeras mungkin dengan sasaran <i>pecing</i> yang di atas kepalanya.</li> <li>Lakukan terus – menerus secara continue sesuai dengan dosis latihan persesi.</li> </ul> <p>b. Keterangan Servis dengan <i>Pecing Pad</i> –target di depannya</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Atlet berdiri berhadapan dengan kawannya yang memegang <i>pecing pad</i>.</li> <li>Pastikan teman yang memegang <i>pecing pad</i> berdiri pada posisi yang lebih tinggi.</li> <li>Atlet kemudian melakukan servis sekeras mungkin dengan sasaran <i>pecing</i> yang di depannya.</li> <li>Lakukan terus – menerus secara continue sesuai dengan dosis latihan persesi.</li> </ul> <p>5. Game: bertujuan agar menghindari kejemuhan atlet. Untuk servis punggungnya langsung di praktekkan dilapangan.</p>
--	--	---	---	---

4	Penutup 1. <i>Cooling down</i> 2. Peregangan Dinamis 3. Berdoa	10 menit	 X	1. Berjalan mengelilingi lapangan 2. Memutar kepala, pinggang dan tangan 3. Berdoa X : Pelatih O : Atlet
---	--	----------	---	--

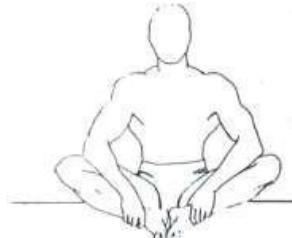
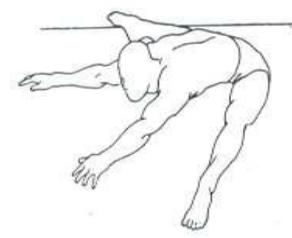
## PROGRAM LATIHAN LAMBUNGAN TEMAN

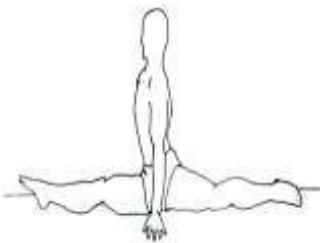
Cabang Olahraga : Sepak Takraw  
 Waktu : 90 menit  
 Sasaran Latihan : Ketepatan *Servis Punggung*  
 Hari/Tanggal :

Jumlah Atlet : 20 peserta ekstrakulikuler SMP N 1 Borobudur  
 Sesi : 1, 2, 3, 4  
 Peralatan : Lapangan, Bola, Net,  
 Intensitas : Sedang

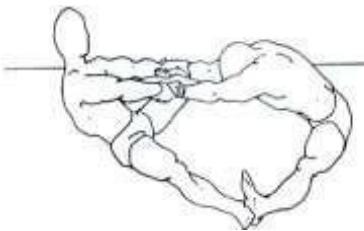
No.	Tahapan Materi	Dosis	Formasi	Keterangan
1	Pendahuluan 1. Berdoa 2. Pengantar	5 menit	O O O O O O O O O O O O X	1. Berdoa 2. Pengantar secara singkat dan jelas Ket. O = Atlet X = Pelatih
2	Pemanasan: 1. <i>Jogging</i> 2. Peregangan Statis	20 menit 8 Putaran 8 hitungan tiap item		1. <i>Jogging</i> keliling lapangan selama 8 putaran 2. Penguluran statis (8 kali hitungan)

	<p>3. Fleksibilitas</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Ballistik</li> </ul>	8x2 hitungan	<p>• <b>GAMBAR BALLISTIK</b></p> <p><b>1) Gambar Pertama</b></p>  <p><b>2) Gambar Kedua</b></p> 	<p><b>3. FLEKSIBILITAS</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>Ballistik</b></li> </ul> <p><b>Tujuan :</b> Melatih persendian dan otot pangkal panggul</p> <p><b>Cara melakukan :</b> Melakukan gerakan yang di pantul-pantulkan</p> <p><b>1) Gambar 1</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>a. Ambil posisi squat dengan berat tubuh terletak pada lutut kaki kanan yang dilentukan, kaki kanan mendatar pada lantai dan kaki kiri diregangkan ke arah samping.</li> <li>b. Peganglah pergelangan kaki kanan anda dengan tangan kanan, tangan kiri memegang pergelangan kaki kiri.</li> <li>c. Hembuskan nafas dan perlahan-lahan turunkan dada anda ke arah paha kiri.</li> <li>d. Bertahanlah pada posisi meregang, kemudian rileks.</li> </ol> <p><b>2) Gambar 2</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>a. Berdiri tegak lurus dengan kedua kaki terentang dengan jarak kira-kira 2 kaki.</li> <li>b. Putar kaki kiri anda 90 derajat ke arah sisi kanan, usahakan jari-jari dan tumit kaki dalam satu garis lurus dengan tubuh anda.</li> <li>c. Lentukan lutut kanan dan gulingkan kaki kiri ke bawah sehingga bagian atas dari kura-kura kaki menyentuh lantai.</li> <li>d. Letakkan kedua tangan pada pinggang. (beberapa orang memilih meletakkan satu tangan pada lutut bagian depan dan satu lagi pada pantat).</li> <li>e. Hembuskan nafas, dan perlahan-lahan sandarkan atau</li> </ol>
--	---	--------------	--	---

			<p><b>3) Gambar Ketiga</b></p> 	<p>dorong pinggul kiri ke arah lantai.</p> <p>f. Bertahanlah pada posisi meregang, kemudian rileks.</p>
			<p><b>4) Gambar Keempat</b></p> 	<p><b>3) Gambar 3</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>Duduk tegak lurus pada lantai.</li> <li>Regangkan kedua lutut anda dan letakkan kedua tumit dan telapak kaki anda berhimpit (saling melempel) kemudian tarik bersama-sama ke arah pantat anda.</li> <li>Letakkan kedua siku anda pada sebelah dalam dari kedua kaki anda bagian atas.</li> <li>Hembuskan nafas, dan perlahan-lahan tekan kedua kaki anda kelantai.</li> <li>Bertahanlah pada posisi meregang, kemudian releks.</li> </ol> <p><b>4) Gambar 4</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>Duduk tegak lurus pada lantai dengan kedua kaki lurus.</li> <li>Rentangkan kedua kaki anda.</li> <li>Hembuskan nafas, usahakan kedua kaki anda tetap lurus, regangkan punggung bagian atas, bengkokkan ke depan pada batas pinggang, dan turunkan batang tubuh anda pada lantai.</li> <li>Bertahanlah pada posisi meregang, kemudian rileks.</li> </ol>
			<p><b>5) Gambar Kelima</b></p> 	<p><b>5) Gambar 5</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>Duduk tegak lurus pada lantai dengan kedua kakilurus.</li> <li>Rentang kedua kaki anda selebar mungkin.</li> <li>Hembuskan nafas, putar tubuh anda, dan bengkokkan batang tubuh bagian atas ke arah kaki yang diregangkan.</li> <li>Bertahanlah pada posisi meregang, kemudian rileks.</li> </ol>

		<p><b>6) Gambar Keenam</b></p> 	<p><b>6) Gambar 6</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>Berlutut pada lantai dengan kedua kaki bersama-sama, kedua tangan pada sisi anda.</li> <li>Angkat lutut kanan dan letakkan kaki anda tersebut ke depan untuk menyangga tubuh.</li> <li>Hembuskan nafas, bengkokkan tubuh anda pada batas pinggang, rendahkan batang tubuh bagian atas pada paha kanan, dan letakkan kedua tangan beberapa inci di depan kaki kanan anda sebagai penyangga.</li> <li>Hembuskan nafas, perlahan-lahan sorongkan kaki kanan anda ke depan dan luruskan (kuatkan) kedua kaki pada saat kaki yang di belakang merentang ke belakang.</li> <li>Bertahanlah pada posisi meregangkan, kemudian rileks.</li> </ol>
<ul style="list-style-type: none"> <li>• PNF (<i>Proprioceptive neuromuscular facilitation</i>)</li> </ul>		<ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>GAMBAR PNF</b></li> </ul> <p><b>1) Gambar Pertama</b></p> 	<ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>Fleksibilitas Proprioceptive neuromuscular facilitation</b></li> </ul> <p><b>Tujuan :</b> melatih persendian dan otot pangkal panggul  <b>Cara melakukan :</b> Melakukan gerakan (kontraksi-relaksasi)</p> <p><b>1) Gambar 1</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>Duduk tegak lurus pada lantai.</li> <li>Lentukkan kedua lutut anda dan bawalah kedua tumit anda dan telapak kaki anda bersama-sama (saling berhimpit) pada saat anda menariknya ke arah pantat anda.</li> <li>Teman anda berada di depan anda dengan kedua tangannya terletak pada sebelah dalam dari kaki</li> </ol>

		<p><b>2) Gambar Kedua</b></p> 	<p>bagian atas anda.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>d. Hembuskan nafas dan biarkan teman anda membantu menurunkan kedua kaki anda ke lantai. Berkomunikasilah dengan teman anda dalam melakukan peregangan jenis ini, dan lakukan dengan hati-hati.</li> <li>e. Bertahanlah pada posisi meregang, kemudian rileks.</li> </ul> <p><b>2) Gambar 2</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>a. Berbaring dengan punggung mendatar dan posisi tubuh anda pada lantai</li> <li>b. Lentukkan kedua lutut anda dan geser kedua tumit dan telapak kaki anda bersama-sama (saling bertautan), sambil anda menariknya ke arah pantat.</li> <li>c. Teman anda mengambil posisi berlutut tepat di depan anda, dengan kedua tangannya terletak pada kedua lutut anda.</li> <li>d. Hembuskan nafas pada saat anda membiarkan teman anda secara perlahan menekan kedua kaki anda ke lantai. Berkomunikasilah dengan teman anda dalam melakukan peregangan jenis ini, dan lakukanlah dengan hati-hati.</li> <li>e. Bertahanlah pada posisi meregang, meregang, kemudian rileks.</li> </ul> <p><b>3) Gambar 3</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>a. Duduk tegak lurus pada lantai dengan kedua kaki lurus dan direntangkan.</li> <li>b. Teman anda mengambil posisi yang sama. Menekan kedua kaki anda bersama-sama (saling menekan), dan saling berpengan tangan.</li> </ul>



**4) Gambar Empat**



**5) Gambar Kelima**

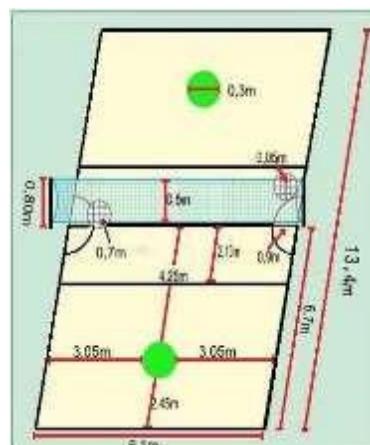
- c. Hembuskan nafas, usahakan kedua kaki anda tetap lurus, regangkan punggung anda bagian atas, bengkokkan tubuh pada batas pinggang, dan turunkan tubuh bagian atas anda ke arah lantai pada saat teman anda menyadarkan tubuh ke anda. Berkomunikasilah dengan teman anda dalam melakukan peregangan ini dan lakukan dengan hati-hati.
- d. Bertahanlah pada posisi meregang, kemudian rileks.

**4) Gambar 4**

- a. Berbaring menelungkup pada lantai dengan tubuh di luruskan dan kedua lengan parallel (sejajar dengan bahu) dan meregang kedepan.
- b. Teman anda merentangkan pinggul anda, sambil memegangi lapisan luar dari kepala anda.
- c. Teman anda membengkokkan kaki anda pada bagian pinggul dan lutut, mengarahkan ke bawah, dan memegang kedua bahu anda.
- d. Hembuskan nafas dan konraksikan otot pantat (gluteals) untuk mencegah tekanan yang berlebihan pada punggung bawah anda pada saat anda perlannah mengangkat batang tubuh bagian atas anda dari lantai.
- e. Bertahanlah pada posisi meregang kemudian rileks.

**5) Gambar 5**

- a. Berbaring menelungkup pada lantai dengan tubuh diluruskan dan kedua lengan paralel (sejajar dengan bahu) dan meregang ke depan.
- b. Teman anda merentangkan pinggul anda, sambil

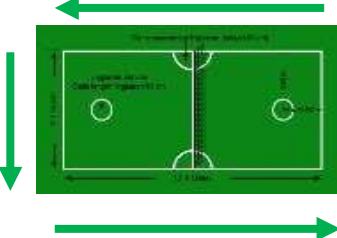
				<p>memegangi lapisan luar kedua kaki anda.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>c. Teman anda membengkokkan kaki anda pada bagian pinggul dan lutut, mengarah ke bawah, dan memegang kedua kaki bagian bawah atau bagian pergelangan kaki anda.</li> <li>d. Hembuskan nafas dan kontraksikan otot pantat (gluteals) untuk mencegah tekanan yang berlebihan mengangkat kedua paha anda dari lantai. Berkommunikasilah dengan teman anda dalam melakukan peregangan ini dan lakukan dengan hati-hati.</li> <li>e. Bertahanlah pada posisi meregang, kemudian rileks</li> </ul>
3	<p>4. Latihan Inti</p> <p>a. Servis lambungan teman ( lambungan bola parabol dengan ketinggian bola 2 – 4 meter di atas kepala, jatuh sesuai permintaan tekong) dan bola servis diarahkan sesuai permintaan pelatih ke arah kiri/ kanan. Posisi kaki tumpuan atau arah ujung jari kaki <math>90^{\circ}</math> dari posisi pelambung</p> <p>5. Game</p>	<p>40 menit</p> <p>3 set x 8 repetisi Recovery 30 detik</p> <p>15 menit</p>		<p>4. Keterangan Servis dengan Lambungan Teman</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>a. Atlet berdiri di atas lingkaran servis</li> <li>b. Teman melambung bola sesuai dengan keinginan tekong.</li> <li>c. Ketika bola sudah di lambungkan ke atas atlet bersiap untuk melakukan servis.</li> <li>d. Setelah atlet memukul bola dengan perkenaan bola yang pas, kaki kanan atlet <i>follow through</i> ke depan. Bola servis diarahkan sesuai permintaan pelatih ke arah kiri/ kanan</li> <li>e. Lakukan sesuai dengan volume atau intensitas latihannya.</li> </ul> <p>5. Game: bertujuan agar menghindari kejemuhan atlet. Untuk servis punggungnya langsung di praktikkan dilapangan.</p>

4	Penutup a. <i>Cooling down</i> b. Peregangan Dinamis c. Berdoa	10 menit	O O O O O O O O O O  X	1. Berjalan mengelilingi lapangan 2. Memutar kepala, pinggang dan tangan 3. Berdoa X : Pelatih O : Atlet
---	---	----------	---------------------------------	--

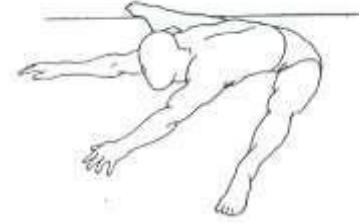
## PROGRAM LATIHAN LAMBUNGAN TEMAN

Cabang Olahraga : Sepak Takraw  
 Waktu : 100 menit  
 Sasaran Latihan : Ketepatan *Servis Punggung*  
 Hari/Tanggal :

Jumlah Atlet : 20 peserta ekstrakurikuler SMP N 1 Borobudur  
 Sesi : 5, 6, 7, 8  
 Peralatan : Lapangan, Bola, Net, dll.  
 Intensitas : Sedang

No.	Tahapan Materi	Dosis	Formasi	Keterangan
1	Pendahuluan 1. Berdoa 2. Pengantar	5 menit	O O O O O O O O O O X	1. Berdoa 2. Pengantar secara singkat dan jelas Ket. O = Atlet X = Pelatih
2	Pemanasan:  1. <i>Jogging &amp; drill step langkah kaki</i>  2. Peregangan Statis	20 menit  4 Putaran  8 hitungan tiap item		1. <i>Jogging</i> keliling lapangan selama 4 putaran  2. Penguluran statis (8 kali hitungan)

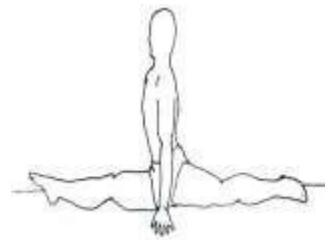
	<p>3. Fleksibilitas</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Ballistik</li> </ul>	<p>8x2 hitungan</p>	<p>• <b>GAMBAR BALLISTIK</b></p> <p><b>1) Gambar Pertama</b></p>  <p><b>2) Gambar Kedua</b></p> 	<p><b>3. FLEKSIBILITAS</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Ballistik</li> </ul> <p><b>Tujuan :</b> Melatih persendian dan otot pangkal panggul</p> <p><b>Cara melakukan :</b> Melakukan gerakan yang di pantul-pantulkan</p> <p><b>1) Gambar 1</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>a. Ambil posisi squat dengan berat tubuh terletak pada lutut kaki kanan yang dilentukan, kaki kanan mendatar pada lantai dan kaki kiri diregangkan ke arah samping.</li> <li>b. Peganglah pergelangan kaki kanan anda dengan tangan kanan, tangan kiri memegang pergelangan kaki kiri.</li> <li>c. Hembuskan nafas dan perlahan-lahan turunkan dada anda ke arah paha kiri.</li> <li>d. Bertahanlah pada posisi meregang, kemudian rileks.</li> </ol> <p><b>2) Gambar 2</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>a. Berdiri tegak lurus dengan kedua kaki terentang dengan jarak kira-kira 2 kaki.</li> <li>b. Putar kaki kiri anda 90 derajat ke arah sisi kanan, usahakan jari-jari dan tumit kaki dalam satu garis lurus dengan tubuh anda.</li> <li>c. Lentukan lutut kanan dan gulingkan kaki kiri ke bawah sehingga bagian atas dari kura-kura kaki menyentuh lantai.</li> <li>d. Letakkan kedua tangan pada pinggang. (beberapa orang memilih meletakkan satu tangan pada lutut bagian depan dan satu lagi pada pantat).</li> </ol>
--	---	---------------------	--	---

			<p><b>3) Gambar Ketiga</b></p>  <ul style="list-style-type: none"> <li>e. Hembuskan nafas, dan perlahan-lahan sandarkan atau dorong pinggul kiri ke arah lantai.</li> <li>f. Bertahanlah pada posisi meregang, kemudian rileks.</li> </ul> <p><b>3) Gambar 3</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>a. Duduk tegak lurus pada lantai.</li> <li>b. Regangkan kedua lutut anda dan letakkan kedua tumit dan telapak kaki anda berhimpit (saling melempel) kemudian tarik bersama-sama ke arah pantat anda.</li> <li>c. Letakkan kedua siku anda pada sebelah dalam dari kedua kaki anda bagian atas.</li> <li>d. Hembuskan nafas, dan perlahan-lahan tekan kedua kaki anda kelantai.</li> <li>e. Bertahanlah pada posisi meregang, kemudian releks.</li> </ol> <p><b>4) Gambar Keempat</b></p>  <ol style="list-style-type: none"> <li>a. Duduk tegak lurus pada lantai dengan kedua kaki lurus.</li> <li>b. Rentangkan kedua kaki anda.</li> <li>c. Hembuskan nafas, usahakan kedua kaki anda tetap lurus, regangkan punggung bagian atas, bengkokkan ke depan pada batas pinggang, dan turunkan batang tubuh anda pada lantai.</li> <li>d. Bertahanlah pada posisi meregang, kemudian rileks.</li> </ol>
--	--	--	---

**5) Gambar Kelima**



**6) Gambar Keenam**



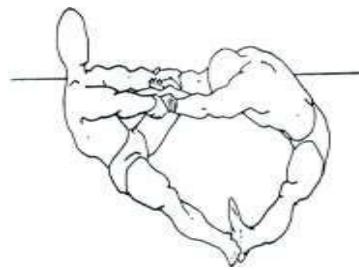
**5) Gambar 5**

- a. Duduk tegak lurus pada lantai dengan kedua kaki lurus.
- b. Rentang kedua kaki anda selebar mungkin.
- c. Hembuskan nafas, putar tubuh anda, dan bengkokkan batang tubuh bagian atas ke arah kaki yang diregangkan.
- d. Bertahanlah pada posisi meregang, kemudian rileks.

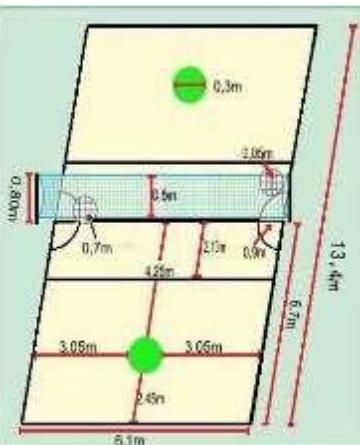
**6) Gambar 6**

- a. Berlutut pada lantai dengan kedua kaki bersama-sama, kedua tangan pada sisi anda.
- b. Angkat lutut kanan dan letakkan kaki anda tersebut ke depan untuk menyangga tubuh.
- c. Hembuskan nafas, bengkokkan tubuh anda pada batas pinggang, rendahkan batang tubuh bagian atas pada paha kanan, dan letakkan kedua tangan beberapa inci di depan kaki kanan anda sebagai penyangga.
- d. Hembuskan nafas, perlakan-lahan sorongkan kaki kanan anda ke depan dan luruskan (kuatkan) kedua kaki pada saat kaki yang di belakang merentang ke belakang.
- e. Bertahanlah pada posisi meregangkan, kemudian rileks.

<ul style="list-style-type: none"> <li>• PNF (<i>Proprioceptive neuromuscular facilitation</i>)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• GAMBAR PNF</li> </ul> <p><b>1) Gambar Pertama</b></p>  <p><b>2) Gambar Kedua</b></p> 	<ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>Fleksibilitas Proprioceptive neuromuscular facilitation</b></li> </ul> <p><b>Tujuan :</b> melatih persendian dan otot pangkal panggul  <b>Cara melakukan :</b> Melakukan gerakan (kontraksi-relaksasi)</p> <p><b>1) Gambar 1</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>Duduk tegak lurus pada lantai.</li> <li>Lentukkan kedua lutut anda dan bawalah kedua tumit anda dan telapak kaki anda bersama-sama (saling berhimpit) pada saat anda menariknya ke arah pantat anda.</li> <li>Teman anda berada di depan anda dengan kedua tangannya terletak pada sebelah dalam dari kaki bagian atas anda.</li> <li>Hembuskan nafas dan biarkan teman anda membantu menurunkan kedua kaki anda ke lantai. Berkomunikasilah dengan teman anda dalam melakukan peregangan jenis ini, dan lakukan dengan hati-hati.</li> <li>Bertahanlah pada posisi meregang, kemudian rileks.</li> </ol> <p><b>2) Gambar 2</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>Berbaring dengan punggung mendatar dan posisi tubuh anda pada lantai</li> <li>Lentukkan kedua lutut anda dan geser kedua tumit dan telapak kaki anda bersama-sama (saling bertautan), sambil anda menariknya ke arah pantat.</li> <li>Teman anda mengambil posisi berlutut tepat di depan anda, dengan kedua tangannya terletak pada kedua lutut anda.</li> <li>Hembuskan nafas pada saat anda membiarkan teman</li> </ol>
--	--	---

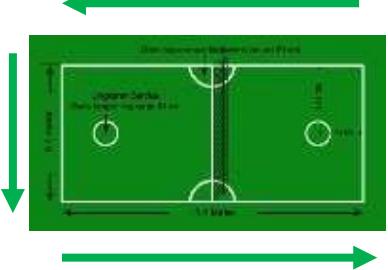
			<p><b>3) Gambar Ketiga</b></p> 	<p>anda secara perlahan menekan kedua kaki anda ke lantai. Berkomunikasilah dengan teman anda dalam melakukan peregangan jenis ini, dan lakukanlah dengan hati-hati.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>e. Bertahanlah pada posisi meregang, meregang, kemudian rileks.</li> </ul> <p><b>3) Gambar 3</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>a. Duduk tegak lurus pada lantai dengan kedua kaki lurus dan direntangkan.</li> <li>b. Teman anda mengambil posisi yang sama. Menekan kedua kaki anda bersama-sama (saling menekan), dan saling berpengan tangan.</li> <li>c. Hembuskan nafas, usahakan kedua kaki anda tetap lurus, regangkan punggung anda bagian atas, bengkokkan tubuh pada batas pinggang, dan turunkan tubuh bagian atas anda ke arah lantai pada saat teman anda menyadarkan tubuh ke anda. Berkomunikasilah dengan teman anda dalam melakukan peregangan ini dan lakukan dengan hati-hati.</li> <li>d. Bertahanlah pada posisi meregang, kemudian rileks.</li> </ul> <p><b>4) Gambar Empat</b></p> 	<p><b>4) Gambar 4</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>a. Berbaring menelungkup pada lantai dengan tubuh di luruskan dan kedua lengan parallel (sejajar dengan bahu) dan meregang kedepan.</li> <li>b. Teman anda merentangkan pinggul anda, sambil memegangi lapisan luar dari kepala anda.</li> <li>c. Teman anda membengkokkan kaki anda pada bagian pinggul dan lutut, mengarahkan ke bawah, dan memegang kedua bahu anda.</li> <li>d. Hembuskan nafas dan konraksikan otot pantat</li> </ul>
--	--	--	---	---	---

			<p><b>5) Gambar Kelima</b></p> 	<p>(gluteals) untuk mencegah tekanan yang berlebihan pada punggung bawah anda pada saat anda perlahan-lahan mengangkat batang tubuh bagian atas anda dari lantai.</p> <p>e. Bertahanlah pada posisi meregang kemudian rileks.</p> <p><b>5) Gambar 5</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>Berbaring menelungkup pada lantai dengan tubuh diluruskan dan kedua lengan paralel (sejajar dengan bahu) dan meregang ke depan.</li> <li>Teman anda merentangkan pinggul anda, sambil memegangi lapisan luar kedua kaki anda.</li> <li>Teman anda membengkokkan kaki anda pada bagian pinggul dan lutut, mengarah ke bawah, dan memegang kedua kaki bagian bawah atau bagian pergelangan kaki anda.</li> <li>Hembuskan nafas dan kontraksikan otot pantat (gluteals) untuk mencegah tekanan yang berlebihan mengangkat kedua paha anda dari lantai. Berkomunikasilah dengan teman anda dalam melakukan peregangan ini dan lakukan dengan hati-hati.</li> <li>Bertahanlah pada posisi meregang, kemudian rileks</li> </ol>
--	--	--	---	--

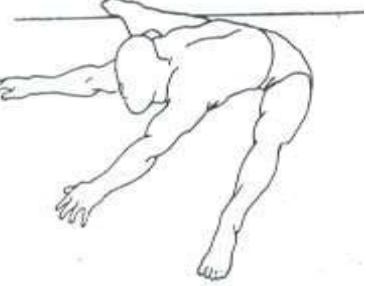
3	<p>4. Latihan Inti</p> <p>a. Servis lambungan teman ( lambungan bola parabol, tinggi 2 – 4 meter di atas kepala, jatuhnya sesuai permintaan tekong untuk melakukan servis) dan diarahkan sesuai permintaan pelatih, kearah kiri. Posisi kaki tumpuan atau arah ujung jari kaki <b>45°</b> dari posisi pelambung.</p>	<p>55 menit</p> <p>4 set x 13 repetisi</p> <p><i>Recovery 35 detik</i></p>		<p>4. Keterangan Servis dengan Lambungan Teman</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>a. Atlet berdiri di atas lingkaran servis</li> <li>b. Teman melambung bola sesuai dengan keinginan tekong.</li> <li>c. Ketika bola sudah di lambungkan ke atas atlet bersiap untuk melakukan servis.</li> <li>d. Setelah atlet memukul bola dengan perkenaan bola yang pas, kaki kanan atlet <i>follow through</i> ke depan bola servis diarahkan sesuai permintaan pelatih ke arah kiri/ kanan.</li> <li>e. Lakukan sesuai dengan volume atau intensitas latihannya.</li> </ul> <p>5. Game: bertujuan agar menghindari kejemuhan atlet. Untuk servis punggungnya langsung di praktekkan dilapangan.</p>
4	<p>Penutup</p> <p>a. <i>Cooling down</i></p> <p>b. Peregangan Dinamis</p> <p>c. Berdoa</p>	<p>10 menit</p>	<p>O O O O O O O O O O X</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>1. Berjalan mengelilingi lapangan</li> <li>2. Memutar kepala, pinggang dan tangan</li> <li>3. Berdoa</li> </ul> <p>X : Pelatih O : Atlet</p>

## PROGRAM LATIHAN LAMBUNGAN TEMAN

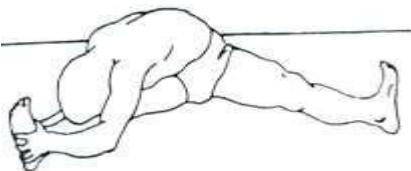
Cabang Olahraga	:	Sepak Takraw	Jumlah Atlet	:	20 peserta ekstrakurikuler SMP N 1 Borobudur
Waktu	:	120 menit	Sesi	:	9, 10, 11, 12
Sasaran Latihan	:	Ketepatan <i>Servis Punggung</i>	Peralatan	:	Lapangan, Bola, Net dll.
Hari/Tanggal	:		Intensitas	:	Sedang

No.	Tahapan Materi	Dosis	Formasi	Keterangan
1	Pendahuluan 1. Berdoa 2. Pengantar	5 menit	O O O O O O O O O O O O X	1. Berdoa 2. Pengantar secara singkat dan jelas Ket. O = Atlet X = Pelatih
2	Pemanasan: <i>1. Jogging</i>	20 menit 4 Putaran		1. <i>Jogging</i> keliling lapangan selama 4 putaran
	2. Peregangan Statis	8 hitungan tiap item		2. Penguluran statis (8 kali hitungan)

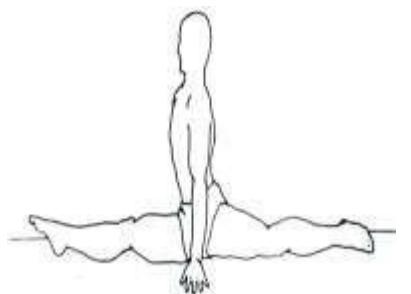
	<p>3. Fleksibilitas</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Ballistik</li> </ul>	<p>8x2 hitungan</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>GAMBAR BALLISTIK</b></li> </ul> <p><b>1) Gambar Pertama</b></p>  <p><b>2) Gambar Kedua</b></p> 	<p><b>3. FLEKSIBILITAS</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>Ballistik</b></li> </ul> <p><b>Tujuan :</b> Melatih persendian dan otot pangkal panggul  <b>Cara melakukan :</b> Melakukan gerakan yang di pantul-pantulkan</p> <p><b>1) Gambar 1</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>a. Ambil posisi squat dengan berat tubuh terletak pada lutut kaki kanan yang dilentukkan, kaki kanan mendatar pada lantai dan kaki kiri diregangkan ke arah samping.</li> <li>b. Peganglah pergelangan kaki kanan anda dengan tangan kanan, tangan kiri memegang pergelangan kaki kiri.</li> <li>c. Hembuskan nafas dan perlahan-lahan turunkan dada anda ke arah paha kiri.</li> <li>d. Bertahanlah pada posisi meregang, kemudian rileks.</li> </ol> <p><b>2) Gambar 2</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>a. Berdiri tegak lurus dengan kedua kaki terentang dengan jarak kira-kira 2 kaki.</li> <li>b. Putar kaki kiri anda 90 derajat ke arah sisi kanan, usahakan jari-jari dan tumit kaki dalam satu garis lurus dengan tubuh anda.</li> <li>c. Lentukan lutut kanan dan gulingkan kaki kiri ke bawah sehingga bagian atas dari kura-kura kaki menyentuh lantai.</li> <li>d. Letakkan kedua tangan pada pinggang. (beberapa orang memilih meletakkan satu tangan pada lutut</li> </ol>
--	---	---------------------	---	--

			<p><b>3) Gambar Ketiga</b></p>  <p><b>4) Gambar Keempat</b></p> 	<p>bagian depan dan satu lagi pada pantat).</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>e. Hembuskan nafas, dan perlahan-lahan sandarkan atau dorong pinggul kiri ke arah lantai.</li> <li>f. Bertahanlah pada posisi meregang, kemudian rileks.</li> </ul> <p><b>3) Gambar 3</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>a. Duduk tegak lurus pada lantai.</li> <li>b. Regangkan kedua lutut anda dan letakkan kedua tumit dan telapak kaki anda berhimpit (saling melempel) kemudian tarik bersama-sama ke arah pantat anda.</li> <li>c. Letakkan kedua siku anda pada sebelah dalam dari kedua kaki anda bagian atas.</li> <li>d. Hembuskan nafas, dan perlahan-lahan tekan kedua kaki anda kelantai.</li> <li>e. Bertahanlah pada posisi meregang, kemudian releks.</li> </ul> <p><b>4) Gambar 4</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>a. Duduk tegak lurus pada lantai dengan kedua kaki lurus.</li> <li>b. Rentangkan kedua kaki anda.</li> <li>c. Hembuskan nafas, usahakan kedua kaki anda tetap lurus, regangkan punggung bagian atas, bengkokkan ke depan pada batas pinggang, dan turunkan batang tubuh anda pada lantai.</li> <li>d. Bertahanlah pada posisi meregang, kemudian rileks.</li> </ul>
--	--	--	---	---

**5) Gambar Kelima**



**6) Gambar Keenam**



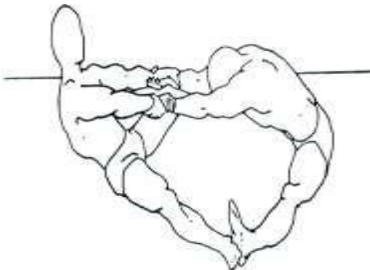
**5) Gambar 5**

- a. Duduk tegak lurus pada lantai dengan kedua kaki lurus.
- b. Rentang kedua kaki anda selebar mungkin.
- c. Hembuskan nafas, putar tubuh anda, dan bengkokkan batang tubuh bagian atas ke arah kaki yang diregangkan.
- d. Bertahanlah pada posisi meregang, kemudian rileks.

**6) Gambar 6**

- a. Berlutut pada lantai dengan kedua kaki bersama-sama, kedua tangan pada sisi anda.
- b. Angkat lutut kanan dan letakkan kaki anda tersebut ke depan untuk menyangga tubuh.
- c. Hembuskan nafas, bengkokkan tubuh anda pada batas pinggang, rendahkan batang tubuh bagian atas pada paha kanan, dan letakkan kedua tangan beberapa inci di depan kaki kanan anda sebagai penyangga.
- d. Hembuskan nafas, perlahan-lahan sorongkan kaki kanan anda ke depan dan luruskan (kuatkan) kedua kaki pada saat kaki yang di belakang merentang ke belakang.
- e. Bertahanlah pada posisi meregangkan, kemudian rileks.

	<ul style="list-style-type: none"> <li>• PNF (<i>Proprioceptive neuromuscular facilitation</i>)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• GAMBAR PNF</li> </ul> <p><b>1) Gambar Pertama</b></p>  <p><b>2) Gambar Kedua</b></p> 	<ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>Fleksibilitas Proprioceptive neuromuscular facilitation</b></li> </ul> <p><b>Tujuan :</b> melatih persendian dan otot pangkal panggul  <b>Cara melakukan :</b> Melakukan gerakan (kontraksi-relaksasi)</p> <p><b>1) Gambar 1</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>Duduk tegak lurus pada lantai.</li> <li>Lentukkan kedua lutut anda dan bawalah kedua tumit anda dan telapak kaki anda bersama-sama (saling berhimpit) pada saat anda menariknya ke arah pantat anda.</li> <li>Teman anda berada di depan anda dengan kedua tangannya terletak pada sebelah dalam dari kaki bagian atas anda.</li> <li>Hembuskan nafas dan biarkan teman anda membantu menurunkan kedua kaki anda ke lantai. Berkomunikasilah dengan teman anda dalam melakukan peregangan jenis ini, dan lakukan dengan hati-hati.</li> <li>Bertahanlah pada posisi meregang, kemudian rileks.</li> </ol> <p><b>2) Gambar 2</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>Berbaring dengan punggung mendatar dan posisi tubuh anda pada lantai</li> <li>Lentukkan kedua lutut anda dan geser kedua tumit dan telapak kaki anda bersama-sama (saling bertautan), sambil anda menariknya ke arah pantat.</li> <li>Teman anda mengambil posisi berlutut tepat di depan</li> </ol>
--	--	--	---

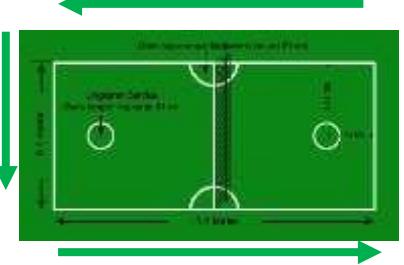
			<p><b>3) Gambar Ketiga</b></p>  <p><b>4) Gambar Empat</b></p> 	<p>anda, dengan kedua tangannya terletak pada kedua lutut anda.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>d. Hembuskan nafas pada saat anda membiarkan teman anda secara perlahan menekan kedua kaki anda ke lantai. Berkomunikasilah dengan teman anda dalam melakukan peregangan jenis ini, dan lakukanlah dengan hati-hati.</li> <li>e. Bertahanlah pada posisi meregang, meregang, kemudian rileks.</li> </ul> <p><b>3) Gambar 3</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>a. Duduk tegak lurus pada lantai dengan kedua kaki lurus dan direntangkan.</li> <li>b. Teman anda mengambil posisi yang sama. Menekan kedua kaki anda bersama-sama (saling menekan), dan saling berpengan tangan.</li> <li>c. Hembuskan nafas, usahakan kedua kaki anda tetap lurus, regangkan punggung anda bagian atas, bengkokkan tubuh pada batas pinggang, dan turunkan tubuh bagian atas anda ke arah lantai pada saat teman anda menyadarkan tubuh ke anda. Berkomunikasilah dengan teman anda dalam melakukan peregangan ini dan lakukan dengan hati-hati.</li> <li>d. Bertahanlah pada posisi meregang, kemudian rileks.</li> </ul> <p><b>4) Gambar 4</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>a. Berbaring menelungkup pada lantai dengan tubuh di luruskan dan kedua lengan parallel (sejajar dengan bahu) dan meregang kedepan.</li> <li>b. Teman anda merentangkan pinggul anda, sambil memegangi lapisan luar dari kepala anda.</li> <li>c. Teman anda membengkokkan kaki anda pada bagian</li> </ul>
--	--	--	--	--

			<p><b>5) Gambar Kelima</b></p> 	<p>pinggul dan lutut, mengarahkan ke bawah, dan memegang kedua bahu anda.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>d. Hembuskan nafas dan konraksikan otot pantat (gluteals) untuk mencegah tekanan yang berlebihan pada punggung bawah anda pada saat anda perlahan-lahan mengangkat batang tubuh bagian atas anda dari lantai.</li> <li>e. Bertahanlah pada posisi meregang kemudian rileks.</li> </ul> <p><b>5) Gambar 5</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>a. Berbaring menelungkup pada lantai dengan tubuh diluruskan dan kedua lengan paralel (sejajar dengan bahu) dan meregang ke depan.</li> <li>b. Teman anda merentangkan pinggul anda, sambil memegangi lapisan luar kedua kaki anda.</li> <li>c. Teman anda membengkokkan kaki anda pada bagian pinggul dan lutut, mengarah ke bawah, dan memegang kedua kaki bagian bawah atau bagian pergelangan kaki anda.</li> <li>d. Hembuskan nafas dan kontraksikan otot pantat (gluteals) untuk mencegah tekanan yang berlebihan mengangkat kedua paha anda dari lantai. Berkommunikasilah dengan teman anda dalam melakukan peregangan ini dan lakukan dengan hati-hati.</li> <li>e. Bertahanlah pada posisi meregang, kemudian rileks</li> </ul>
3	4. Latihan Inti a. Servis lambungan teman (lambungan bola)	70 menit		4. Keterangan Servis dengan Lambungan Teman <ul style="list-style-type: none"> <li>a. Atlet berdiri di atas lingkaran servis</li> <li>b. Teman melambung bola sesuai dengan keinginan tekong.</li> </ul>

	<p>parabol dengan ketinggian bola 2 – 4 meter di atas kepala, jatuh sesuai permintaan tekong) dan diarahkan sesuai permintaan pelatih, kearah kiri atau kanan. Posisi kaki tumpuan atau arah ujung jari kaki lurus pada posisi pelambung.</p> <p><i>5. Game</i></p>	<p>5 set x 18 repetisi <i>Recovery</i> 40 detik</p> <p>15 menit</p>		<p>c. Ketika bola sudah di lambungkan ke atas atlet bersiap untuk melakukan servis. d. Setelah atlet memukul bola dengan perkenaan bola yang pas, kaki kanan atlet <i>follow through</i> ke depan. e. Lakukan sesuai dengan volume atau intensitas latihannya.</p> <p>5. Game: bertujuan agar menghindari kejemuhan atlet. Untuk servis punggungnya langsung di praktekkan dilapangan.</p>																		
4	<p>Penutup</p> <ol style="list-style-type: none"> <li><i>Cooling down</i></li> <li>Peregangan Dinamis</li> <li>Berdoa</li> </ol>	15 menit	<table style="margin-left: auto; margin-right: auto;"> <tr> <td>O</td><td>O</td><td>O</td><td>O</td><td>O</td><td>O</td> </tr> <tr> <td>O</td><td>O</td><td>O</td><td>O</td><td>O</td><td>O</td> </tr> <tr> <td style="text-align: center;">X</td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td> </tr> </table>	O	O	O	O	O	O	O	O	O	O	O	O	X						<ol style="list-style-type: none"> <li>Berjalan mengelilingi lapangan</li> <li>Memutar kepala, pinggang dan tangan</li> <li>Berdoa</li> </ol> <p>X : Pelatih O : Atlet</p>
O	O	O	O	O	O																	
O	O	O	O	O	O																	
X																						

## PROGRAM LATIHAN LAMBUNGAN TEMAN

Cabang Olahraga	:	Sepak Takraw	Jumlah Atlet	:	20 peserta ekstrakulikuler SMP N 1 Borobudur
Waktu	:	120 menit	Sesi	:	13, 14, 15, 16
Sasaran Latihan	:	Ketepatan <i>Servis Punggung</i>	Peralatan	:	Lapangan, Bola, Net dll.
Hari/Tanggal	:		Intensitas	:	Tinggi

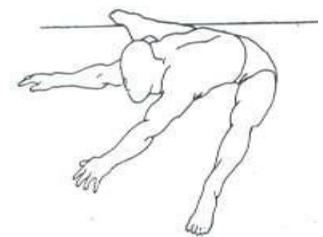
No.	Tahapan Materi	Dosis	Formasi	Keterangan
1	Pendahuluan 1. Berdoa 2. Pengantar	5 menit	O O O O O O O O O O X	1. Berdoa 2. Pengantar secara singkat dan jelas Ket. O = Atlet X = Pelatih
2	Pemanasan: 1. . <i>Jogging &amp; drill step</i> langkah kaki  1. Peregangan Statis	20 menit 4 Putaran  8 hitungan tiap item		1. <i>Jogging</i> keliling lapangan selama 4 putaran  2. Penguluran statis (8 kali hitungan)

	<p>3. Fleksibilitas</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Ballistik</li> </ul>	8x2 hitungan	<p>• <b>GAMBAR BALLISTIK</b></p> <p><b>1) Gambar Pertama</b></p>  <p><b>2) Gambar Kedua</b></p> 	<p><b>3. FLEKSIBILITAS</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>Ballistik</b></li> </ul> <p><b>Tujuan :</b> Melatih persendian dan otot pangkal panggul</p> <p><b>Cara melakukan :</b> Melakukan gerakan yang di pantul-pantulkan</p> <p><b>1) Gambar 1</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>a. Ambil posisi squat dengan berat tubuh terletak pada lutut kaki kanan yang dilentukan, kaki kanan mendatar pada lantai dan kaki kiri diregangkan ke arah samping.</li> <li>b. Peganglah pergelangan kaki kanan anda dengan tangan kanan, tangan kiri memegang pergelangan kaki kiri.</li> <li>c. Hembuskan nafas dan perlahan-lahan turunkan dada anda ke arah paha kiri.</li> <li>d. Bertahanlah pada posisi meregang, kemudian rileks.</li> </ol> <p><b>2) Gambar 2</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>a. Berdiri tegak lurus dengan kedua kaki terentang dengan jarak kira-kira 2 kaki.</li> <li>b. Putar kaki kiri anda 90 derajat ke arah sisi kanan, usahakan jari-jari dan tumit kaki dalam satu garis lurus dengan tubuh anda.</li> <li>c. Lentukan lutut kanan dan gulingkan kaki kiri ke bawah sehingga bagian atas dari kura-kura kaki menyentuh lantai.</li> <li>d. Letakkan kedua tangan pada pinggang. (beberapa orang memilih meletakkan satu tangan pada lutut bagian depan dan satu lagi pada pantat).</li> <li>e. Hembuskan nafas, dan perlahan-lahan sandarkan atau</li> </ol>
--	---	--------------	---	---

**3) Gambar Ketiga**



**4) Gambar Keempat**



dorong pinggul kiri ke arah lantai.

- f. Bertahanlah pada posisi meregang, kemudian rileks.

**3) Gambar 3**

- a. Duduk tegak lurus pada lantai.
- b. Regangkan kedua lutut anda dan letakkan kedua tumit dan telapak kaki anda berhimpit (saling melempel) kemudian tarik bersama-sama ke arah pantat anda.
- c. Letakkan kedua siku anda pada sebelah dalam dari kedua kaki anda bagian atas.
- d. Hembuskan nafas, dan perlahan-lahan tekan kedua kaki anda kelantai.
- e. Bertahanlah pada posisi meregang, kemudian releks.

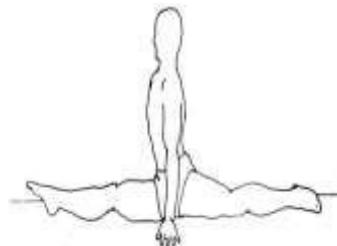
**4) Gambar 4**

- a. Duduk tegak lurus pada lantai dengan kedua kaki lurus.
- b. Rentangkan kedua kaki anda.
- c. Hembuskan nafas, usahakan kedua kaki anda tetap lurus, regangkan punggung bagian atas, bengkokkan ke depan pada batas pinggang, dan turunkan batang tubuh anda pada lantai.
- d. Bertahanlah pada posisi meregang, kemudian rileks.

**5) Gambar Kelima**



**6) Gambar Keenam**

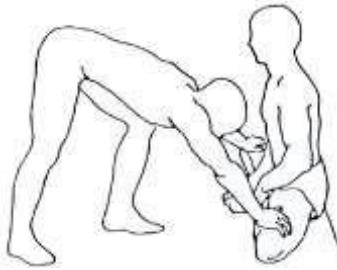


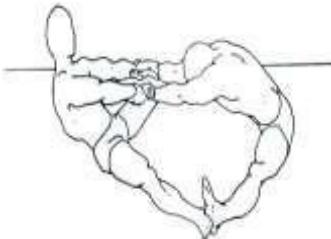
**5) Gambar 5**

- a. Duduk tegak lurus pada lantai dengan kedua kakilurus.
- b. Rentang kedua kaki anda selebar mungkin.
- c. Hembuskan nafas, putar tubuh anda, dan bengkokkan batang tubuh bagian atas ke arah kaki yang diregangkan.
- d. Bertahanlah pada posisi meregang, kemudian rileks.

**6) Gambar 6**

- a. Berlutut pada lantai dengan kedua kaki bersama-sama, kedua tangan pada sisi anda.
- b. Angkat lutut kanan dan letakkan kaki anda tersebut ke depan untuk menyangga tubuh.
- c. Hembuskan nafas, bengkokkan tubuh anda pada batas pinggang, rendahkan batang tubuh bagian atas pada paha kanan, dan letakkan kedua tangan beberapa inci di depan kaki kanan anda sebagai menyangga.
- d. Hembuskan nafas, perlahan-lahan sorongkan kaki kanan anda ke depan dan luruskan (kuatkan) kedua kaki pada saat kaki yang di belakang merentang ke belakang.
- e. Bertahanlah pada posisi meregangkan, kemudian rileks.

<ul style="list-style-type: none"> <li>• PNF (<i>Proprioceptive neuromuscular facilitation</i>)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• GAMBAR PNF</li> </ul> <p><b>1) Gambar Pertama</b></p>  <p><b>2) Gambar Kedua</b></p> 	<ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>Fleksibilitas Proprioceptive neuromuscular facilitation</b></li> </ul> <p><b>Tujuan :</b> melatih persendian dan otot pangkal panggul  <b>Cara melakukan :</b> Melakukan gerakan (kontraksi-relaksasi)</p> <p><b>1) Gambar 1</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>Duduk tegak lurus pada lantai.</li> <li>Lentukkan kedua lutut anda dan bawalah kedua tumit anda dan telapak kaki anda bersama-sama (saling berhimpit) pada saat anda menariknya ke arah pantat anda.</li> <li>Teman anda berada di depan anda dengan kedua tangannya terletak pada sebelah dalam dari kaki bagian atas anda.</li> <li>Hembuskan nafas dan biarkan teman anda membantu menurunkan kedua kaki anda ke lantai. Berkomunikasilah dengan teman anda dalam melakukan peregangan jenis ini, dan lakukan dengan hati-hati.</li> <li>Bertahanlah pada posisi meregang, kemudian rileks.</li> </ol> <p><b>2) Gambar 2</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>Berbaring dengan punggung mendatar dan posisi tubuh anda pada lantai</li> <li>Lentukkan kedua lutut anda dan geser kedua tumit dan telapak kaki anda bersama-sama (saling bertautan), sambil anda menariknya ke arah pantat.</li> <li>Teman anda mengambil posisi berlutut tepat di depan anda, dengan kedua tangannya terletak pada kedua lutut anda.</li> <li>Hembuskan nafas pada saat anda membiarkan teman</li> </ol>
--	--	---

			<p><b>3) Gambar Ketiga</b></p> 	<p>anda secara perlahan menekan kedua kaki anda ke lantai. Berkomunikasilah dengan teman anda dalam melakukan peregangan jenis ini, dan lakukanlah dengan hati-hati.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>e. Bertahanlah pada posisi meregang, meregang, kemudian rileks.</li> </ul>
			<p><b>4) Gambar Empat</b></p> 	<p><b>3) Gambar 3</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>a. Duduk tegak lurus pada lantai dengan kedua kaki lurus dan direntangkan.</li> <li>b. Teman anda mengambil posisi yang sama. Menekan kedua kaki anda bersama-sama (saling menekan), dan saling berpengan tangan.</li> <li>c. Hembuskan nafas, usahakan kedua kaki anda tetap lurus, regangkan punggung anda bagian atas, bengkokkan tubuh pada batas pinggang, dan turunkan tubuh bagian atas anda ke arah lantai pada saat teman anda menyadarkan tubuh ke anda. Berkomunikasilah dengan teman anda dalam melakukan peregangan ini dan lakukan dengan hati-hati.</li> <li>d. Bertahanlah pada posisi meregang, kemudian rileks.</li> </ul> <p><b>4) Gambar 4</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>a. Berbaring menelungkup pada lantai dengan tubuh di luruskan dan kedua lengan parallel (sejajar dengan bahu) dan meregang kedepan.</li> <li>b. Teman anda merentangkan pinggul anda, sambil memegangi lapisan luar dari kepala anda.</li> <li>c. Teman anda membengkokkan kaki anda pada bagian pinggul dan lutut, mengarahkan ke bawah, dan memegang kedua bahu anda.</li> <li>d. Hembuskan nafas dan konraksikan otot pantat (gluteals) untuk mencegah tekanan yang berlebihan</li> </ul>

			<p><b>5) Gambar Kelima</b></p> 	<p>pada punggung bawah anda pada saat anda perlakan mengangkat batang tubuh bagian atas anda dari lantai.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>e. Bertahanlah pada posisi meregang kemudian rileks.</li> </ul> <p><b>5) Gambar 5</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>a. Berbaring menelungkup pada lantai dengan tubuh diluruskan dan kedua lengan paralel (sejajar dengan bahu) dan meregang ke depan.</li> <li>b. Teman anda merentangkan pinggul anda, sambil memegangi lapisan luar kedua kaki anda.</li> <li>c. Teman anda membengkokkan kaki anda pada bagian pinggul dan lutut, mengarah ke bawah, dan memegang kedua kaki bagian bawah atau bagian pergelangan kaki anda.</li> <li>d. Hembuskan nafas dan kontraksikan otot pantat (gluteals) untuk mencegah tekanan yang berlebihan mengangkat kedua paha anda dari lantai. Berkommunikasilah dengan teman anda dalam melakukan peregangan ini dan lakukan dengan hati-hati.</li> <li>e. Bertahanlah pada posisi meregang, kemudian rileks</li> </ul>
3	<p>4. Latihan Inti</p> <p>Servis lambungan teman ( lambungan bola parabol, tinggi 2 – 4 meter di atas kepala, jatuhnya sesuai permintaan tekong</p>	<p>85 menit</p> <p>6 set x 23 repetisi</p> <p>Recovery 45 detik</p>		<p>4. Keterangan Servis dengan Lambungan Teman</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>a. Atlet berdiri di atas lingkaran servis</li> <li>b. Teman melambung bola sesuai dengan keinginan tekong.</li> <li>c. Ketika bola sudah di lambungkan ke atas atlet bersiap untuk melakukan servis.</li> <li>d. Setelah atlet memukul bola dengan perkenaan bola</li> </ul>

	<p>untuk melakukan servis) dan diarahkan sesuai permintaan pelatih, kearah kiri atau kearah kanan. Posisi kaki tumpuan atau arah ujung jari kaki lurus bebas sesuai keinginan atau keleluasaannya</p> <p>5. Game</p>	15 menit		<p>yang pas, kaki kanan atlet <i>follow through</i> ke depan.</p> <p>e. Lakukan sesuai dengan volume atau intensitas latihannya.</p> <p>5. Game: bertujuan agar menghindari kejemuhan atlet. Untuk servis punggungnya langsung di praktekkan dilapangan.</p>																		
4	<p>Penutup</p> <p>1. <i>Cooling down</i></p> <p>2. Peregangan Dinamis</p> <p>3. Berdoa</p>	10 menit	<table style="margin-left: auto; margin-right: auto;"> <tr><td>O</td><td>O</td><td>O</td><td>O</td><td>O</td><td>O</td></tr> <tr><td>O</td><td>O</td><td>O</td><td>O</td><td>O</td><td>O</td></tr> <tr><td style="text-align: center;">X</td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td></tr> </table>	O	O	O	O	O	O	O	O	O	O	O	O	X						<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Berjalan mengelilingi lapangan</li> <li>2. Memutar kepala, pinggang dan tangan</li> <li>3. Berdoa</li> </ol> <p>X : Pelatih O : Atlet</p>
O	O	O	O	O	O																	
O	O	O	O	O	O																	
X																						

Lampiran 9. Data Hasil *Pretest*

	<b>1</b>	<b>2</b>	<b>3</b>	<b>4</b>	<b>5</b>	<b>6</b>	<b>7</b>	<b>8</b>	<b>9</b>	<b>10</b>
<b>Akmal</b>	2	2	4	2	3	0	4	4	4	4
<b>Yusuf</b>	4	4	2	2	5	0	2	2	2	4
<b>Irfan</b>	1	1	2	2	2	4	2	2	2	2
<b>Hepi</b>	2	2	2	2	2	2	4	1	4	1
<b>Eko</b>	1	2	2	0	2	4	2	4	0	0
<b>Iksan</b>	0	0	1	2	1	2	2	1	1	1
<b>Nara</b>	2	2	1	2	4	2	1	0	1	4
<b>Ndana</b>	4	4	2	4	2	1	1	0	1	2
<b>Lilik</b>	2	2	0	4	1	2	1	1	2	2
<b>Ajeng</b>	2	4	4	4	3	1	2	0	2	2
<b>Wendra</b>	2	2	1	1	2	0	0	1	4	1
<b>Safila</b>	4	4	3	2	1	5	0	2	2	2
<b>Refa</b>	5	2	2	2	2	1	2	2	2	0
<b>Sonia</b>	0	0	0	2	1	0	2	2	2	2
<b>Uus</b>	0	0	1	1	2	0	2	2	2	2
<b>Dea</b>	2	1	1	2	2	2	2	2	4	0
<b>Diva</b>	2	2	1	0	2	1	2	4	2	0
<b>Maya</b>	2	2	2	0	4	4	0	2	1	1
<b>Peyek</b>	0	2	1	0	4	2	2	4	2	2
<b>Satria</b>	4	2	2	2	0	0	2	1	1	2

Lampiran 10. Data Hasil Posttest

	<b>1</b>	<b>2</b>	<b>3</b>	<b>4</b>	<b>5</b>	<b>6</b>	<b>7</b>	<b>8</b>	<b>9</b>	<b>10</b>
<b>Akmal</b>	2	2	2	4	3	5	4	4	4	4
<b>Yusuf</b>	4	4	4	3	4	4	2	5	4	2
<b>Irfan</b>	2	2	2	2	4	4	2	4	1	2
<b>Hepi</b>	2	4	1	2	2	1	2	4	2	2
<b>Eko</b>	1	0	2	2	2	2	2	2	2	1
<b>Iksan</b>	1	1	2	2	2	1	1	2	2	2
<b>Nara</b>	2	4	4	4	4	3	2	4	2	2
<b>Ndana</b>	4	4	4	2	4	4	0	2	2	2
<b>Lilik</b>	2	2	2	4	2	1	2	1	2	2
<b>Ajeng</b>	2	4	4	2	2	2	2	0	2	2
<b>Wendra</b>	2	1	1	2	2	4	4	2	2	2
<b>Safila</b>	4	4	2	2	4	2	0	2	2	2
<b>Refa</b>	2	2	5	5	5	0	2	2	3	2
<b>Sonia</b>	1	1	2	1	0	2	2	2	2	0
<b>Uus</b>	2	2	1	1	1	1	2	0	0	0
<b>Dea</b>	2	1	2	2	1	0	2	2	2	4
<b>Diva</b>	2	2	1	1	2	2	2	4	4	0
<b>Maya</b>	2	2	2	1	2	4	2	0	4	2
<b>Peyek</b>	2	1	2	2	0	2	2	2	2	4
<b>Satria</b>	2	4	4	4	5	5	4	4	2	2

Lampiran 11. Dokumentasi Penelitian

Gambar 16. Pemberian Arahan Sebelum Latihan



Gambar 17. Pemanasan Lari



Gambar 18. Pemanasan Kelenturan



Gambar 19. Pemanasan Sepak Sila dan Sepak Kura



Gambar 20. Latihan Ketepatan Servis dengan *Pacing Pad*



Gambar 21. Latihan Servis Atas dengan Lambungan Teman



Gambar 22. Servis Atas dengan Sasaran Nilai



Gambar 23. Servis Atas dengan Sasaran Nilai



Gambar 24. *Pretest Ketepatan Servis Atas dengan Sasaran Nilai*



Gambar 25. Posttest Ketepatan Servis Atas dengan Sasaran Niai



Gambar 26. Pendinginan



Gambar 27. Memberikan Motivasi Setelah Latihan

