

**Pengaruh Latihan *Single Leg Bound* dan *Split Jump*  
Terhadap Kemampuan Servis Punggung Sepak Takraw  
Klub *Academy Sepak Takraw Foundation* (ASTF) Dukuh Seti**

**Aditya Ilham**

Universitas PGRI Semarang, 50166, Indonesia.  
Jln Gajah Raya No 40. Semarang. 50166  
E-mail: [adtyaja@gmail.com](mailto:adtyaja@gmail.com)

**Abstract**

The Effect of Single Leg Bound and Split Jump Exercises on the Back Service Ability of the Sepak Takraw Klub Academy Sepak Takraw Foundation (ASTF) Dukuhseti". Faculty of Social and Sport Sciences Education, PGRI University Semarang in 2020.

This research was motivated by the unfavorable condition of the ASTF Dukuhseti club's Sepak takraw training, this is seen from there are still many athletes who have not mastered the technique of doing tekong or back service properly and many do not cross the net while serving. In addition, the Tekong pedestal is still weak to support when serving, so that the footstool steps on or comes out of the service circle. The purpose of this study was to determine how the effect of single leg bound and split jump training on the back service ability of the Sepak Takraw Club Academy Sepak Takraw Foundation (ASTF) Dukuhseti.

This research method is an experimental research method with the design "two groups pretest-posttest design". Group A was treated with single leg bound exercise and Group B was treated with split jump exercise. The population of this study were athletes from the ASTF Dukuhseti club aged 12-20 years. The sample used was all 16 athletes of the ASTF Dukuhseti club tekong club, the samples were taken using purposive sampling technique and group division using the original pairing technique. The instrument used in this study was back service. The data analysis technique used the Kolmogorov-Smirno normality test and the homogeneity test, then the final analysis used the t-test.

The results of this study, the single leg bound exercise t-test showed the value = -13,981 with sig. (2-tailed) 0.000 <0.05 while the split jump exercise t-test shows the value of t = -8.275 sig. (2-tailed) 0.000 <0.05. So that single leg bound training is effective for improving the ability to serve takraw backs.

The conclusion from this study is that the single leg bound training method is more effective for improving the ability of the back service of the Sepak Takraw to the ASTF Dukuhseti club athletes, compared to the split jump exercise, this is evidenced by the data obtained by the increase in single leg bound training by 41.25% and increased training. split jump of 18.75% or (41.25% > 18.75%). The suggestion that can be given to the ASTF Dukuhseti club's Sepak takraw athletes is to always try to practice improving the service ability of the Sepak Takraw back so that they can achieve achievements.

**Keywords:** Exercise, Sepak Takraw, Back Service, Single Leg Bound, Split Jump

**Abstrak**

Aditya Ilham. "Pengaruh Latihan *Single Leg Bound* Dan *Split Jump* Terhadap Kemampuan Servis Punggung Sepak Takraw Klub *Academy Sepak Takraw Foundation* (ASTF) Dukuhseti". Fakultas Pendidikan Ilmu Pengetahuan Sosial dan Keolahragaan, Universitas PGRI Semarang Tahun 2020.

Penelitian ini dilatarbelakangi oleh kondisi latihan sepak takraw klub ASTF Dukuhseti kurang baik, hal ini dilihat dari masih banyak atlet yang belum menguasai teknik melakukan tekong atau servis punggung dengan baik dan banyak yang tidak sampai melewati net saat melakukan servis. Selain itu juga kaki tumpu tekong masih lemah untuk menempati saat melakukan servis, sehingga kaki tumpu menginjak atau keluar dari

lingkaran servis. Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui bagaimana pengaruh latihan *single leg bound* dan *split jump* terhadap kemampuan servis punggung sepak takraw klub *Academy Sepak Takraw Foundation* (ASTF) Dukuhseti.

Metode penelitian ini merupakan metode penelitian eksperimen dengan desain “*two groups pretest-posttest design*”. Grup A diberi perlakuan latihan *single leg bound* dan Grup B diberi perlakuan latihan *split jump*. Populasi penelitian ini adalah atlet tekong klub ASTF Dukuhseti usia 12-20 tahun. Sampel yang digunakan adalah keseluruhan atlet tekong klub ASTF Dukuhseti yang berjumlah 16 atlet, pengambilan sampel menggunakan teknik *purposive sampling* dan pembagian kelompok menggunakan teknik *ordinal pairing*. Instrument yang digunakan dalam penelitian ini yaitu servis punggung. Teknik analisis data menggunakan uji normalitas *kolmogorov-smirno* dan uji homogenitas, selanjutnya analisis akhir menggunakan uji *t-test*.

Hasil dari penelitian ini, pada uji *t-test* latihan *single leg bound* menunjukkan nilai  $t = -13,981$  dengan *sig. (2-tailed)*  $0,000 < 0,05$  sedangkan pada uji *t-test* latihan *split jump* menunjukkan nilai  $t = -8,275$  *sig. (2-tailed)*  $0,000 < 0,05$ . Sehingga latihan *single leg bound* efektif untuk meningkatkan kemampuan servis punggung sepak takraw.

Simpulan dari penelitian ini adalah metode latihan *single leg bound* lebih efektif untuk meningkatkan kemampuan servis punggung sepak takraw pada atlet tekong klub ASTF Dukuhseti, dibanding latihan *split jump*, hal tersebut dibuktikan dengan diperolehnya data peningkatan latihan *single leg bound* sebesar 41,25% dan peningkatan latihan *split jump* sebesar 18,75% atau  $(41,25\% > 18,75\%)$ . Saran yang dapat diberikan bagi atlet sepak takraw klub ASTF Dukuhseti agar selalu berusaha berlatih meningkatkan kemampuan servis punggung sepak takraw sehingga dapat meraih prestasi.

**Kata kunci:** Latihan, Sepak Takraw, Servis Punggung, *Single Leg Bound*, *Split Jump*

## PENDAHULUAN

Berdasarkan Undang-Undang No. 3 Tahun 2005 Pasal 1 menyebutkan bahwa keolahragaan nasional adalah keolahragaan yang berdasarkan Pancasila dan Undang-Undang Dasar Negara Republik Indonesia Tahun 1945 yang berakar pada nilai-nilai keolahragaan, kebudayaan nasional Indonesia, dan tanggap terhadap tuntutan perkembangan olahraga. Adapun Tujuan dari keolahragaan nasional menurut Undang-Undang No. 3 Tahun 2005 Pasal 4 yang berbunyi “keolahragaan nasional bertujuan memelihara dan meningkatkan kesehatan dan kebugaran, prestasi, kualitas manusia, menanamkan nilai moral dan akhlak mulia, sportivitas, disiplin, mempererat dan membina persatuan dan kesatuan bangsa, memperkuuh ketahanan nasional, serta mengangkat harkat, martabat, dan kehormatan bangsa”.

Olahraga adalah segala kegiatan yang sistematis untuk mendorong, membina, serta mengembangkan potensi jasmani, rohani dan mental. Sesuai dengan Undang-Undang No.3 Tahun 2005 Pasal 17 mengenai ruang lingkup olahraga meliputi : 1) olahraga pendidikan, 2) olahraga rekreasi, dan 3) olahraga prestasi. Olahraga prestasi yang dimaksudkan adalah sebagai upaya untuk meningkatkan kemampuan dan potensi diri dari olahragawan dalam rangka meningkatkan harkat dan martabat bangsa. Olahraga prestasi dilaksanakan melalui proses pembinaan dan pengembangan secara terencana, berjenjang, dan berkelanjutan dengan dukungan ilmu pengetahuan dan teknologi

keolahragaan. Pembinaan dan pengembangan olahraga prestasi dilaksanakan dan diarahkan untuk mencapai prestasi olahraga pada tingkat daerah, nasional, dan internasional.

Sepak takraw merupakan cabang olahraga permainan asli dari orang melayu. Pada awalnya permainan ini dikenal dengan istilah sepakraga. Pada setiap regu tersebut terdiri dari seorang tekong, apit kanan, dan apit kiri. Sebagai cabang olahraga permainan beregu, sepak takraw ini dimainkan di atas lapangan empat persegi panjang dengan permukaan yang rata baik di dalam ruangan, maupun di luar ruangan asalkan terbebas dari rintangan. Permainan sepak takraw ini dimulai dengan melakukan sepak mula yang dilakukan oleh tekong ke daerah lapangan lawan. Sebaliknya pemain lawan berusaha memainkan bola dengan menggunakan kaki dan menggunakan anggota badan lain kecuali tangan, dengan tiga kali sentuhan secara bergantian maupun dilakukan oleh satu orang. Pada pemain yang mahir dalam permainan sepak takraw, dalam memainkan bola dengan tiga kali sentuhan dan setiap sentuhannya terdapat istilah, (1) sentuhan pertama dikenal dengan mengawal bola, (2) sentuhan ke dua di kenal dengan mengumpam, dan (3) sentuhan ke tiga dikenal dengan smash.

## METODE

Penelitian ini merupakan penelitian kuantitatif dengan menggunakan metode “*Two Groups Pretest-Posttest Design*”, yaitu desain penelitian yang terdapat *pretest* sebelum diberi perlakuan dan *posttest* setelah diberi perlakuan. Untuk menentukan kelompok menggunakan teknik *ordinal pairing*. Kelompok A diberikan latihan *single leg bound* dan kelompok B diberikan latihan *split jump*. Penelitian ini akan membandingkan hasil *pretest* dengan hasil *posttest* latihan *single leg bound* dan *split jump* terhadap kemampuan servis punggung. Data yang diambil yaitu *pretest* dengan melakukan servis punggung sepak takraw 3x percobaan dengan 10x frekuensi, kemudian setelah itu terkumpul, maka akan dihitung menggunakan SPSS V.22.

### Populasi dan Sampel

Populasi dalam penelitian ini adalah klub ASTF Dukuhseti. Dalam penelitian ini peneliti menggunakan *purposive sampling*, dimana *purpoive sampling* salah satu teknik *sampling non random sampling* dimana peneliti menentukan pengambilan sampel dengan cara menetapkan ciri-ciri khusus yang sesuai dengan tujuan penelitian sehingga diharapkan dapat menjawab permasalahan penelitian. Sampel dalam penelitian ini adalah atlet tekong klub ASTF Dukuhseti dengan jumlah 16 atlet, sampel dalam penelitian ini dihitung dengan menggunakan rumus *ordinal pairing* yaitu ABBA.

## Teknik dan Instrumen Pengambilan Data

Teknik tes yang digunakan dalam penelitian ini berupa tes kemampuan servis punggung sebanyak yang ada dalam ketentuan tes. teknik pengambilan tes servis punggung dalam penelitian ini menggunakan instrumen dari (Khoirudin, M. 2015) maka tes yang digunakan adalah sebagai berikut. Adapun langkah-langkahnya, sebagai berikut:

1) Tujuan : Mengetahui Hasil Servis

2) Alat/Fasilitas

a) Bola sepak takraw

b) Lapangan yang rata

c) Formulir pencatat jumlah servis

3) Pelaksanaan Tes

Testi melakukan servis dalam 3 kali percobaan, setiap percobaan dengan frekuensi 10 kali. Skor terakhir servis yang diambil skor tertinggi dari 3 kali percobaan.

4) Penilaian

Tabel 1. Penilaian

Kategori	Poin
SANGAT BAIK	9-10
BAIK	7-8
CUKUP	5-6
KURANG	3-4
SANGAT KURANG	1-2

## Teknik Analisis Data

Teknik analisis data yang digunakan dalam penelitian ini adalah dengan menggunakan analisis uji-t yang diolah dengan bantuan *software* SPSS V.22. Sebelum dilakukan uji-t, data dilakukan uji prasyarat terlebih dahulu agar membantu analisis lebih baik. Uji prasyarat ini terdiri dari uji normalitas dan uji homogenitas, yang pada tahap akhirnya dapat di tarik kesimpulan.

## HASIL DAN PEMBAHASAN

Berikut adalah data *pretest*, *posttest* dan peningkatan atau selisih dari *pretest-posttest* kemampuan servis punggung melalui variasi latihan *Single Leg Bound* pada atlet klub sepak takraw ASTF Dukuhseti.

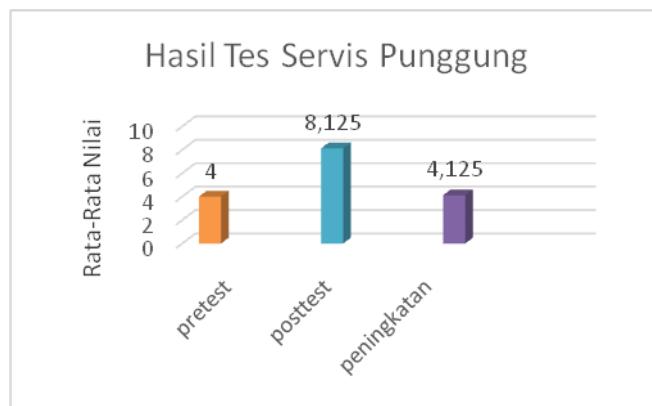
Tabel 2. Hasil Penelitian Pada Kelompok *Single Leg Bound*

No.	Nama	Pretest	Posttest	Peningkatan
1	REZA	6	9	3
2	AKIB	5	9	4
3	ZAKA	5	9	4
4	RIKO	4	8	4
5	PONCO	4	7	3
6	FAIS	3	8	5
7	IFAN	3	8	5
8	SATRIA	2	7	5

Tabel 3. Analisis Statistik Data Hasil Penelitian Pada Kelompok *Single Leg Bound*

JUMLAH TOTAL NILAI	32	65	33
MEAN	4	8,125	4,125
NILAI TERBESAR	6	9	5
NILAI TERKECIL	2	7	3
MODUS	3,4,5	8,9	4,5
MEDIAN	4	8	4
STANDAR DEVIASI	1,309307	0,834523	0,834523

Berikut adalah pemaparan data rata-rata hasil *pretest* dan *posttest* servis punggung pada kelompok latihan *Single Leg Bound* dalam bentuk diagram batang :



Gambar 1. Diagram Data Batang Rata-Rata *Pretest* dan *Posttest* Hasil Servis Punggung Pada Kelompok *Single Leg Bound*.

Berikut adalah data *pretest*, *posttest* dan peningkatan atau selisih dari *pretest-posttest* kemampuan servis punggung melalui variasi latihan *Split Jump* pada atlet klub sepak takraw ASTF Dukuhseti.

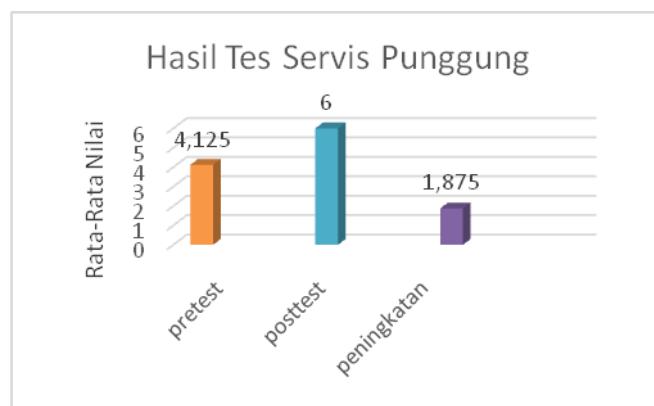
Tabel 4. Hasil Penelitian Pada Kelompok *Split Jump*

No.	Nama	Pretest	Posttest	Peningkatan
1	FEBRI	5	7	2
2	DIKA	5	6	1
3	AMIN	5	6	1
4	WILDAN	5	7	2
5	DWIKE	4	6	2
6	RANGGA	4	6	2
7	FIKI	3	5	2
8	RIYAN	2	5	3

Tabel 5. Analisis Statistik Data Hasil Penelitian Pada Kelompok *Split Jump*

JUMLAH TOTAL NILAI	33	48	15
MEAN	4,125	6	1,875
NILAI TERBESAR	5	7	3
NILAI TERKECIL	2	5	1
MODUS	5	6	2
MEDIAN	4,5	6	2
STANDAR DEVIASI	1,125992	0,755929	0,64087

Berikut adalah pemaparan data rata-rata hasil *pretest* dan *posttest* servis punggung pada kelompok latihan *Split Jump* dalam bentuk diagram batang.



Gambar 2. Diagram Data Batang Rata-Rata *Pretest* dan *Posttest* Hasil Servis Punggung Pada Kelompok *Split Jump*.

Pemberian latihan *single leg bound* sangat baik bagi atlet untuk mengasah kemampuan servis punggung. Pemberian latihan *single leg bound* untuk kemampuan servis punggung diperlukan agar otomatisasi gerakan servis punggung dalam bermain sepak takraw menjadi lebih baik. Dalam pemberian latihan *single leg bound* ini teknik dalam sepak takraw yang dikuasai adalah servis punggung. Dari teknik tersebut dapat dijelaskan fungsinya adalah dapat memperkuat kaki tumpu dan menyepak bola dengan baik pada saat bermain sepak takraw. Dalam meningkatkan kemampuan servis punggung diperlukan kecepatan, kelenturan dan pantang menyerah, maka dari itu diperlukan latihan latihan untuk meningkatkan kemampuan servis punggung.

Pemberian latihan *single leg bound* memiliki beberapa kelebihan diantaranya : 1) menyeimbangkan badan dengan tumpuan satu kaki, 2) memperbaiki teknik servis, 3) latihan ini fokus untuk penguasaan kemampuan servis punggung sepak takraw. Selain kelebihan, pemberian latihan *single leg bound* ini juga terdapat kekurangan diantaranya : 1) atlet hanya berdiri menggunakan salah satu kaki sehingga tidak reflek gerak sesudah melakukan servis sehingga atlet hanya menguasai bola yang terarah, 2) lebih fokus melatih ketepatan pada kaki tumpu dan bola yang terarah, 3) atlet lebih mudah membaca membaca pergerakan arah bola, sehingga atlet hanya menghafal bukan berfikir untuk menggunakan teknik dengan benar. Apabila pemberian latihan *single leg bound* dilakukan secara benar dan terus-menerus akan meningkatkan kemampuan melakukan servis punggung dengan baik.

Pemberian latihan *split jump* sangat efektif untuk meningkatkan kemampuan servis punggung. Pemberian latihan *split jump* baik untuk meningkatkan otot tungkai dalam gerakan meloncat yang berpengaruh pada otot-otot punggung dorongan dan menerima tumpuan setelah lompatan dalam melakukan servis punggung bagian bawah sehingga mampu melatih reflek gerak tubuh. Dalam latihan ini menitik beratkan pada kekuatan otot tungkai dalam pemberian. Pemberian latihan ini sangat penting agar reaksi gerak tubuh pada saat melakukan servis punggung dapat dilakukan dengan cermat dan benar, sehingga melakukan servis punggung dengan baik.

Pemberian variasi latihan *split jump* memiliki kelebihan yaitu sebagai berikut : 1) mampu meningkatkan reflek gerak tubuh pada saat melakukan servis punggung, 2) melatih konsentrasi dalam melakukan servis punggung, 3) adanya gerakan berpindah tempat mampu melatih atlet dalam memposisikan diri untuk melakukan servis punggung. Disamping kelebihan, pemberian latihan ini juga memiliki kelemahan antara lain : 1) terlalu lama menunggu datangnya bola, 2) gerakan melambat, 3) terlalu fokus pada saat menunggu lemparan bola daripada memperhatikan teknik servis punggung dengan benar.

## KESIMPULAN

Berdasarkan pemaparan data hasil penelitian dan pembahasan di atas, maka hasil penelitian ini dapat ditarik kesimpulan sebagai berikut:

1. Ada pengaruh pemberian latihan *Single Leg Bound* terhadap kemampuan servis punggung sepak takraw pada atlet tekong ASTF Dukuhseti. Pernyataan tersebut dapat dilihat dari hasil  $\text{Sig. } 0,000 < 0,05$  yang berarti  $H_{a1}$  diterima, artinya ada perbedaan yang signifikan terhadap hasil *pretest* dan *posttest* latihan *single leg bound* terhadap kemampuan servis punggung sepak takraw pada atlet tekong ASTF Dukuhseti.
2. Ada pengaruh pemberian latihan *Split Jump* terhadap kemampuan servis punggung sepak takraw pada atlet tekong ASTF Dukuhseti. Pernyataan tersebut dapat dilihat dari hasil  $\text{Sig. } 0,000 < 0,05$  yang berarti  $H_{a2}$  diterima, artinya ada perbedaan yang signifikan terhadap hasil *pretest* dan *posttest* latihan *split jump* terhadap kemampuan servis punggung sepak takraw pada atlet tekong ASTF Dukuhseti.
3. Hasil dari penelitian ini, membuktikan bahwa metode latihan *Single Leg Bound* ternyata lebih efektif untuk meningkatkan kemampuan servis punggung sepak takraw pada atlet tekong klub ASTF Dukuhseti, dibanding latihan *Split Jump*, meskipun dalam penelitian ini atlet diberi *treatment Single Leg Bound* dan *Split Jump* menggunakan dosis latihan yang sama selama 12 kali tatap muka. Hal tersebut dibuktikan dengan diperolehnya data peningkatan latihan *Single leg bound* sebesar 41,25% dan peningkatan latihan *Split jump* sebesar 18,75% atau ( $41,25\% > 18,75\%$ ).

## SARAN

1. Bagi atlet sepak takraw klub ASTF Dukuhseti agar selalu berusaha berlatih meningkatkan kemampuan servis punggung sepak takraw sehingga dapat meraih prestasi.
2. Bagi pelatih supaya dapat menggunakan pemberian latihan *Single Leg Bound* dan *Split Jump* sebagai variasi latihan.
3. Bagi peneliti lain agar melakukan penelitian lanjutan terkait pemberian latihan variasi latihan *Single Leg Bound* dan *Split Jump* dalam meningkatkan kemampuan servis punggung sepak takraw.

## DAFTAR PUSTAKA

- Arikunto, S. (2013). *Prosedur penelitian suatu pendekatan praktik*. Jakarta:Rineka Cipta.
- Bangko, A. M. (2018). *Kontribusi Latihan Bar Twist Dan Latihan Signal Akustik Terhadap Kemampuan Servis Atas Atlet Sepak Takraw Sumatera Utara Tahun 2018*. Skripsi. Tidak

- diterbitkan. Fakultas Ilmu Keolahragaan. Universitas Negeri Medan: Medan.
- Hanif A. S. (2015). *Kepelatihan Dasar Sepak Takraw*. Jakarta: Rajawali Pers.
- Hanif A. S. (2015). *Sepak Takraw Pantai*. Jakarta: Rajawali Pers.
- Nugraha, Hadi. (2014). *Latihan Split Jump Dan Alternate Leg Bound Untuk Meningkatkan Power Tendangan Jejag Pada PencakSilat*. *Jurnal Of Sport Sciences and Fitnes*. Vol 3, (2), 2014.
- Pratama, D. S. Dkk (2017). *Pengaruh Metode Latihan dan Panjang Tungkai Terhadap Hasil Servis pada Atlet Sepaktakraw Kabupaten Demak*. *Journal of Physical Education and Sports*. JPES 6 (3) (2017).
- Soleh, I. (2017). *Pengaruh Latihan Plyometric Single Leg Bound Terhadap Peningkatan Power Otot Tungkai Atlet Pencak Silat Unit Kegiatan Mahasiswa Pencak Silat Universitas Negeri Yogyakarta*. Skripsi. Tidak diterbitkan. Fakultas Ilmu Keolahragaan. Universitas Negeri Yogyakarta: Yogyakarta.
- Sugiyono. (2017). *Metode Penelitian Pendidikan (Pendekatan Kuantitatif, Kualitatif, dan R & B)*. Bandung: Alfabeta.
- Trivanaro, F. (2017). *Pengaruh Latihan Split Jump dan Knee Tuck Jump Terhadap Power Otot Tungkai di Team Sepak Takraw Sman 1 Mojo*. Skripsi. Tidak diterbitkan. Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan. Universitas Nusantara PGRI Kediri: Kediri.
- Undang – Undang Republik Indonesia Nomor 3 Tahun 2005 tentang Sistem Keolahragaan Nasional.
- Universitas PGRI Semarang. (2018). *Pedoman Penulisan Karya Ilmiah*. Semarang: Upgris Press.
- Yuwono, B. T., dkk. (2015). *Latihan Split Jump Dan Knee Tuck Jump Untuk Meningkatkan Power Otot Tungkai Dan Kemampuan Melakukan Smash Kedeng*. *Journal of Sport Sciences and Fitness*. JSSF 4 (3) (2015).