

PENGARUH LATIHAN SERVIS ATAS TERHADAP HASIL RESERVIS ATLET SEPAK TAKRAW BBTC KOTA PADANG

Riza Dini Yati¹, Yogi Arnaldo Putra², Padli³, Yogi Setiawan⁴

¹Universitas Negeri Padang

¹rizadiniyati@gmail.com, ²yogi.ap@fik.unp.ac.id, ³padli85@fik.unp.ac.id,

⁴yogisetiawan@fik.unp.ac.id

ABSTRACT

This study aimed to determine the effect of top service training on the re-service ability of sepak takraw athletes at BBTC Padang City. This research employed a quasi-experimental method using a one-group pretest-posttest design. The population consisted of 7 athletes and all participants were selected as research samples through total sampling. Data were collected using a re-service skill test and analyzed using paired sample t-test. The findings revealed an increase in the mean score of re-service ability from 20.0 in the pretest to 27.3 in the posttest. The statistical analysis showed a mean difference of -7.28571, t-value of -12.885, and significance value of 0.000 ($p < 0.05$). These results indicate that top service training significantly improved the re-service ability of sepak takraw athletes. Therefore, top service training can be recommended as an effective training method to improve re-service performance in sepak takraw players.

Keywords: *Top Service, Re-service, Sepak Takraw, Training.*

ABSTRAK

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh latihan servis atas terhadap hasil reservis atlet sepak takraw BBTC Kota Padang. Penelitian menggunakan metode eksperimen semu (*quasi experiment*) dengan desain *one group pretest-posttest design*. Populasi penelitian berjumlah 7 atlet dan seluruh populasi dijadikan sampel melalui teknik *total sampling*. Instrumen penelitian menggunakan tes keterampilan reservis sepak takraw. Analisis data dilakukan menggunakan uji *Paired Sample t-Test*. Hasil penelitian menunjukkan bahwa nilai rata-rata reservis meningkat dari 20,0 pada saat pre-test menjadi 27,3 pada saat post-test. Hasil analisis statistik menunjukkan nilai *Mean Difference* sebesar -7,28571, nilai t hitung sebesar -12,885 dan nilai signifikansi sebesar 0,000 ($< 0,05$). Hasil penelitian membuktikan bahwa latihan servis atas memberikan pengaruh yang signifikan terhadap peningkatan hasil reservis atlet sepak takraw BBTC Kota Padang. Dengan demikian, latihan servis atas dapat dijadikan alternatif latihan yang efektif untuk meningkatkan kemampuan menerima bola pertama dalam permainan sepak takraw.

Kata Kunci: Servis Atas, Reservis, Sepak Takraw, Latihan.

A. Pendahuluan

Olahraga merupakan salah satu sarana yang berperan penting dalam meningkatkan kualitas sumber daya manusia, baik dari aspek kesehatan, pendidikan maupun prestasi. Salah satu cabang olahraga yang berkembang dan terus dibina di Indonesia adalah sepak takraw. Sepak takraw merupakan olahraga yang memadukan unsur sepak bola, bola voli dan bulu tangkis serta dimainkan menggunakan seluruh anggota tubuh kecuali tangan (Wulandari & Irsyada, 2019).

Dalam permainan sepak takraw, penguasaan teknik dasar sangat menentukan keberhasilan atlet saat bertanding. Teknik dasar tersebut meliputi sepak sila, sepak kura, memaha, heading, smash, servis dan reservis. Salah satu teknik yang memiliki peranan penting adalah servis atas. Servis atas merupakan serangan awal yang digunakan untuk menekan lawan dan membuka peluang memperoleh angka secara langsung (Rahmadani dkk., 2024). Servis atas yang baik harus dilakukan dengan kekuatan, ketepatan serta arah yang sulit diprediksi lawan

sehingga mampu mengganggu konsentrasi penerima servis (Rusli dkk., 2022).

Kemampuan servis atas sangat dipengaruhi oleh kondisi fisik atlet, terutama keseimbangan, kelenturan dan kekuatan otot tungkai. (Akbar dkk., 2021) menjelaskan bahwa komponen kondisi fisik tersebut memberikan kontribusi penting terhadap keberhasilan servis atas atlet sepak takraw. Selain itu, program latihan yang sistematis dan berkelanjutan menjadi faktor utama dalam meningkatkan keterampilan teknik atlet sepak takraw (Padli dkk., 2023).

Selain servis, teknik reservis juga memiliki peranan yang sangat penting dalam permainan sepak takraw. Reservis merupakan kemampuan menerima servis lawan yang berfungsi sebagai benteng pertahanan sekaligus awal untuk membangun serangan balik (Moh. Hanafi, 2020). Kemampuan reservis yang baik memungkinkan sebuah tim mempertahankan penguasaan bola dan membangun pola serangan yang efektif (Ramadhan & Bulqini, 2018). Sebaliknya, kesalahan saat

melakukan servis dapat memberikan keuntungan bagi tim lawan berupa tambahan poin (Yudanto & Fatimah, 2022).

Berdasarkan observasi yang dilakukan peneliti di BBTC Kota Padang ditemukan bahwa kemampuan servis atlet masih belum optimal. Atlet sering mengalami kesulitan dalam menerima servis atas yang cepat dan tajam sehingga bola tidak dapat dikontrol dengan baik. Kondisi tersebut menyebabkan efektivitas serangan tim menjadi menurun.

Hasil penelitian (Mardela & Rahman, 2017) menunjukkan bahwa latihan teknik dapat meningkatkan kemampuan servis atlet sepak takraw. Penelitian (Fadli & Yudi, 2019) juga membuktikan bahwa latihan yang dilakukan secara sistematis memberikan pengaruh positif terhadap kemampuan servis atlet. Oleh karena itu, diperlukan penelitian yang mengkaji pengaruh latihan servis atas terhadap hasil servis atlet sepak takraw BBTC Kota Padang.

Selain itu, metode latihan yang diterapkan secara sistematis terbukti mampu meningkatkan keterampilan teknik atlet sepak takraw. (Putra dkk., 2025) menjelaskan bahwa pemberian

metode latihan yang tepat memberikan dampak signifikan terhadap peningkatan keterampilan teknik atlet sepak takraw. Temuan tersebut menunjukkan bahwa kualitas program latihan menjadi faktor penting dalam pengembangan kemampuan teknik atlet, termasuk kemampuan servis dalam permainan sepak takraw.

Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui pengaruh latihan servis atas terhadap hasil servis atlet sepak takraw BBTC Kota Padang.

B. Metode Penelitian

Penelitian ini menggunakan metode eksperimen semu (*quasi experiment*) dengan desain *One Group Pre-Test and Post-Test Design*.

Desain penelitian:

$$O_1 \rightarrow X \rightarrow O_2$$

Keterangan:

- O_1 = Pre-test
- X = Perlakuan latihan servis atas
- O_2 = Post-test

Populasi penelitian adalah seluruh atlet BBTC Kota Padang yang berjumlah 7 orang. Teknik pengambilan sampel menggunakan *total sampling* sehingga seluruh populasi dijadikan sampel penelitian.

Instrumen penelitian menggunakan tes keterampilan reservis sepak takraw yang mengukur kemampuan atlet menerima bola pertama dari servis lawan sebanyak 10 kali percobaan. Perlakuan diberikan selama 14 kali pertemuan melalui berbagai bentuk latihan servis atas seperti:

1. Bola dilambungkan oleh teman.
2. Latihan antisipasi arah servis.
3. Latihan reaksi cepat dan penanganan bola.
4. Latihan reservis sepak sila berpasangan.
5. Latihan reservis target area.
6. Latihan reservis variasi arah servis.
7. Latihan reservis sudut sempit.

Analisis data dilakukan menggunakan:

1. Statistik deskriptif.
2. Uji normalitas Shapiro-Wilk.
3. Uji hipotesis menggunakan *Paired Sample t-Test* pada taraf signifikansi $\alpha = 0,05$.

C. Hasil Penelitian dan Pembahasan

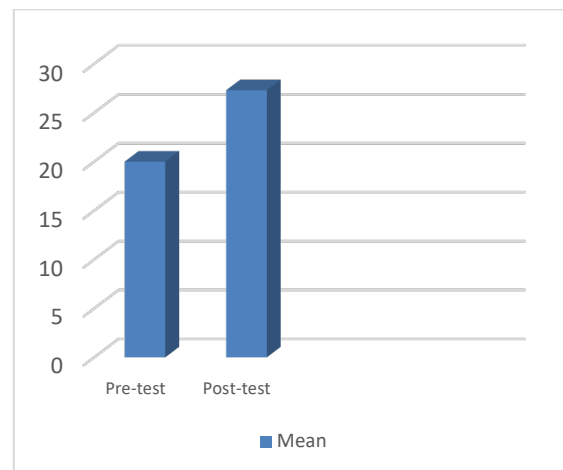
Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh latihan servis atas terhadap hasil reservis atlet sepak takraw BBTC Kota Padang. Data penelitian diperoleh melalui tes

awal (*pre-test*) sebelum perlakuan dan tes akhir (*post-test*) setelah atlet mengikuti program latihan servis atas selama 14 kali pertemuan.

Tabel 1 Statistik Deskriptif Hasil Reservis Atlet BBTC Kota Padang

Variabel	Mean	SD	Min	Maks
Pre-Test	20,0	5,1	10	25
Post-Test	27,3	5,1	19	34

Berdasarkan Tabel 1 dapat diketahui bahwa rata-rata hasil reservis atlet sebelum diberikan perlakuan adalah sebesar 20,0 dengan skor minimum 10 dan skor maksimum 25. Setelah diberikan latihan servis atas, rata-rata hasil reservis meningkat menjadi 27,3 dengan skor minimum 19 dan skor maksimum 34. Hasil tersebut menunjukkan adanya peningkatan kemampuan reservis atlet setelah mengikuti program latihan.



Gambar 1 Perbandingan Nilai *Pre-test* dan *Post-test*

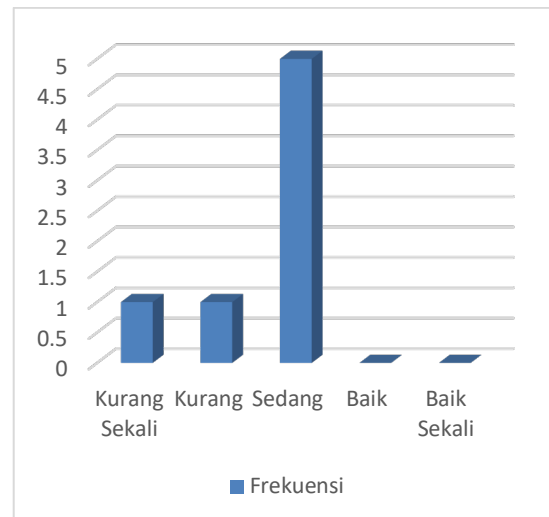
Grafik 1 menunjukkan adanya peningkatan rata-rata hasil reservis

atlet setelah diberikan perlakuan latihan servis atas. Nilai rata-rata mengalami peningkatan sebesar 7,3 poin dari 20,0 pada saat pre-test menjadi 27,3 pada saat post-test. Hal ini menunjukkan bahwa latihan servis atas memberikan dampak positif terhadap peningkatan kemampuan reservis atlet sepak takraw BBTC Kota Padang.

Tabel 1 Distribusi Frekuensi Hasil Tes Awal Reservis

Interval	Kategori	Frekuensi	Persentase
<10	Kurang Sekali	1	14%
11–18	Kurang	1	14%
19–26	Sedang	5	72%
27–34	Baik	0	0%
>35	Baik Sekali	0	0%

Berdasarkan Tabel 2 diketahui bahwa sebagian besar atlet berada pada kategori sedang yaitu sebanyak 5 orang (72%). Selanjutnya terdapat masing-masing 1 atlet (14%) yang berada pada kategori kurang dan kurang sekali. Tidak terdapat atlet yang berada pada kategori baik maupun baik sekali. Hasil ini menunjukkan bahwa kemampuan reservis atlet sebelum diberikan perlakuan masih tergolong sedang.



Gambar 2 Distribusi Frekuensi Pretest

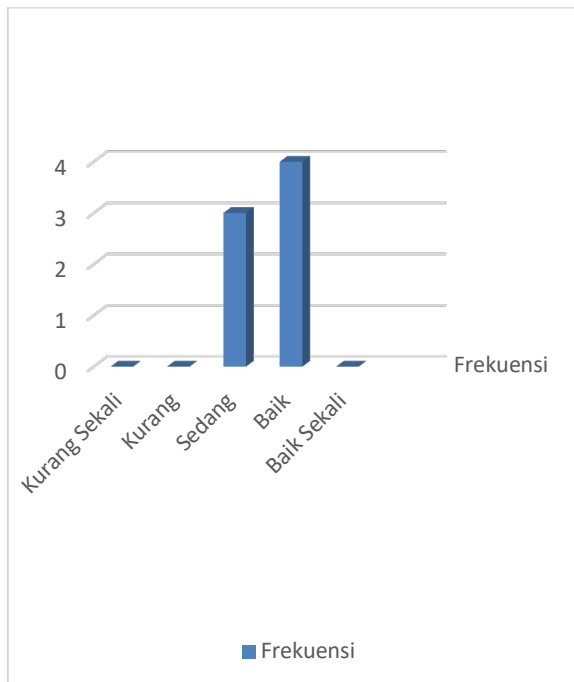
Berdasarkan grafik 2 memperlihatkan bahwa mayoritas atlet berada pada kategori sedang. Kondisi tersebut menunjukkan bahwa kemampuan menerima servis lawan masih perlu ditingkatkan melalui program latihan yang lebih terarah dan sistematis.

Tabel 3 Distribusi Frekuensi Hasil Tes Awal Reservis

Interval	Kategori	Frekuensi	Persentase
<10	Kurang Sekali	0	0%
11–18	Kurang	0	0%
19–26	Sedang	3	43%
27–34	Baik	4	57%
>35	Baik Sekali	0	0%

Berdasarkan Tabel 3 diketahui bahwa sebagian besar atlet berada pada kategori baik yaitu sebanyak 4

orang (57%), sedangkan 3 orang (43%) berada pada kategori sedang. Tidak terdapat atlet yang berada pada kategori kurang maupun kurang sekali. Hasil tersebut menunjukkan adanya peningkatan kemampuan reservis setelah diberikan latihan servis atas.



Gambar 3 Distribusi Frekuensi Post-test

Berdasarkan grafik 3 menunjukkan perubahan distribusi kemampuan reservis atlet setelah perlakuan. Atlet yang sebelumnya berada pada kategori kurang dan kurang sekali sudah tidak ditemukan lagi. Sebaliknya, sebagian besar atlet telah berada pada kategori baik, yang menunjukkan adanya peningkatan keterampilan reservis.

Tabel 4 Hasil Uji Normalitas

Variabel	Sig
Pre-Test	0,200
Post-Test	0,954

Berdasarkan Tabel 4 diperoleh nilai signifikansi pre-test sebesar 0,200 dan post-test sebesar 0,954. Karena kedua nilai signifikansi lebih besar dari 0,05, maka data penelitian dinyatakan berdistribusi normal. Dengan demikian, data memenuhi syarat untuk dilakukan pengujian hipotesis menggunakan uji *Paired Sample t-Test*.

Tabel 5 Hasil Uji Paired Sample t-Test

Mean Difference	t Hitung	df	Sig. (2-tailed)
-7,28571	-12,885	6	0,000

Berdasarkan hasil analisis *Paired Sample t-Test* diperoleh nilai rata-rata selisih (*Mean Difference*) sebesar -7,28571 dengan nilai t hitung sebesar -12,885 dan nilai signifikansi sebesar 0,000. Karena nilai signifikansi lebih kecil dari 0,05 ($0,000 < 0,05$), maka H_0 ditolak dan H_1 diterima. Dengan demikian dapat disimpulkan bahwa latihan servis atas memberikan pengaruh yang signifikan terhadap hasil reservis atlet sepak takraw BBTC Kota Padang.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa latihan servis atas memberikan pengaruh yang signifikan terhadap hasil reservis atlet sepak takraw BBTC Kota Padang. Hal ini terlihat dari peningkatan rata-rata hasil reservis sebesar 7,3 poin setelah diberikan perlakuan.

Peningkatan tersebut terjadi karena latihan servis atas memberikan kesempatan kepada atlet untuk beradaptasi dengan berbagai karakteristik bola servis, baik dari aspek kecepatan, arah maupun ketepatan. Semakin sering atlet berlatih menghadapi servis atas, maka semakin baik kemampuan atlet mengontrol bola pertama yang datang dari lawan.

Temuan penelitian ini sejalan dengan pendapat (Moh. Hanafi, 2020) yang menyatakan bahwa kemampuan menerima servis merupakan salah satu teknik dasar yang paling penting dalam permainan sepak takraw karena menjadi awal dalam membangun serangan. Selain itu, (Yudanto & Fatimah, 2022) menjelaskan bahwa kemampuan reservis sangat dipengaruhi oleh kemampuan

membaca arah bola, koordinasi gerak dan kesiapan menerima bola.

Hasil penelitian ini juga didukung oleh penelitian (Mardela & Rahman, 2017) yang menyatakan bahwa latihan teknik dapat meningkatkan kemampuan reservis atlet sepak takraw. Penelitian (Fadli & Yudi, 2019) juga menemukan bahwa latihan yang diberikan secara sistematis mampu meningkatkan hasil reservis atlet.

Temuan penelitian ini juga sejalan dengan (Putra dkk., 2025) yang menunjukkan bahwa metode latihan yang diberikan secara sistematis mampu meningkatkan keterampilan teknik atlet sepak takraw secara signifikan. Meskipun penelitian tersebut berfokus pada keterampilan sunback spike, hasil penelitian menunjukkan bahwa pemilihan metode latihan yang tepat berkontribusi terhadap peningkatan kemampuan teknik atlet. Kondisi tersebut mendukung hasil penelitian ini bahwa latihan servis atas yang diberikan secara terstruktur mampu meningkatkan kemampuan reservis atlet sepak takraw.

Dari sudut pandang kepelatihan olahraga, peningkatan keterampilan teknik terjadi karena

adanya proses adaptasi yang diperoleh melalui latihan yang dilakukan secara berulang dan terstruktur. (Akbar dkk., 2021) menyatakan bahwa kemampuan servis atas sangat berkaitan dengan keseimbangan, kelentukan dan kekuatan otot tungkai bawah. Semakin baik kemampuan atlet melakukan servis atas, semakin tinggi pula kualitas latihan yang diterima atlet dalam menghadapi berbagai variasi servis saat melakukan servis. Variasi bentuk latihan yang diterapkan selama penelitian juga berperan dalam meningkatkan kemampuan servis atlet. Hasil ini sejalan dengan penelitian (Ningsih dkk., 2020) yang menjelaskan bahwa variasi latihan servis dapat meningkatkan ketepatan pelaksanaan teknik secara signifikan. Melalui variasi latihan yang diberikan secara bertahap, atlet menjadi lebih terbiasa menghadapi berbagai karakteristik bola sehingga kemampuan servis mengalami peningkatan.

Hasil penelitian juga mendukung temuan (Padli dkk., 2023) yang menjelaskan bahwa pembinaan sepak takraw harus dilakukan secara sistematis, terarah

dan berkelanjutan agar keterampilan atlet dapat berkembang secara optimal.

Berdasarkan hasil uji statistik diperoleh nilai signifikansi $0,000 < 0,05$ sehingga hipotesis penelitian diterima. Dengan demikian, dapat dinyatakan bahwa latihan servis atas memiliki pengaruh yang signifikan terhadap hasil servis atlet sepak takraw BBTC Kota Padang.

D. Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan dapat disimpulkan bahwa latihan servis atas memberikan pengaruh yang signifikan terhadap hasil servis atlet sepak takraw BBTC Kota Padang. Hasil penelitian menunjukkan adanya peningkatan nilai rata-rata servis dari 20,0 pada saat pre-test menjadi 27,3 pada saat post-test.

Hasil analisis *Paired Sample t-Test* diperoleh nilai *Mean Difference* sebesar -7,28571, nilai *t* hitung sebesar -12,885 dan nilai signifikansi sebesar 0,000 ($< 0,05$). Dengan demikian, hipotesis penelitian diterima dan dapat dinyatakan bahwa latihan servis atas efektif dalam meningkatkan kemampuan

reservis atlet sepak takraw BBTC
Kota Padang.

Secara praktis, pelatih
disarankan untuk menjadikan latihan
servis atas sebagai bagian dari
program latihan rutin guna
meningkatkan kemampuan
menerima bola pertama dan kualitas
permainan atlet sepak takraw.

DAFTAR PUSTAKA

- Akbar, A., Donie, D., Ridwan, M., & Padli, P. (2021). Kontribusi Kelentukan, Keseimbangan dan Kekuatan Otot Tungkai Bawah dengan Kemampuan Service Atas Atlet Sepaktakraw. *Jurnal Patriot*, 3(2), 107–119. <https://doi.org/10.24036/patriot.v3i2.722>
- Fadli, M., & Yudi, A. A. (2019). Latihan Individu dan Berpasangan Berpengaruh Terhadap Hasil Reservice Atlet Sepaktakraw. *Jurnal Patriot*, 1(3), 1364–1371. <https://doi.org/10.24036/patriot.v1i3.398>
- Mardela, R., & Rahman, F. (2017). Pengaruh Latihan Sepaksila Individu dan Berpasangan terhadap Kemampuan Reservice Atlet Sepaktakraw. *Jurnal Peforma Olahraga*, 2(1), 93–111. <https://doi.org/10.24036/jpo69019>
- Moh. Hanafi. (2020). *EFEK METODE PASSING DENGAN TEMBOK TERHADAP PENINGKATAN RECEIVE DALAM PERMAINAN SEPAK TAKRAW*. <https://doi.org/10.5281/ZENODO.3661573>
- Ningsih, T. G., Witarsyah, Sin, T. H., & Setiawan, Y. (2020). Manfaat Latihan Variasi Jarak Servis Terhadap Ketepatan Servis Atas Peserta Ekstrakurikuler Bola Voli. *Jurnal Patriot*, 2(4), 916–927. <https://doi.org/10.24036/patriot.v2i4.692>
- Padli, Tjung Hauw Sin, Yanuar Kiram, Jeki Haryanto, Ikhwanul Arifan, & Muhammad Farid Al Abid. (2023). Evaluation of the Achievement Improvement Training Program for Sepaktakraw Athletes. *Mimbar Ilmu*, 28(2), 240–245. <https://doi.org/10.23887/mi.v28i2.59224>
- Putra, Y. A., -, R., Putra, A. R., Cahyani, F. I., & Burhan, K. (2025). Comparative Impact of

- Command and Exploratory Training Methods on Sunback Spike Skills in Sepaktakraw: A Case Study of PPLP West Sumatera Athletes. *Спортске науке и здравље - АПЕИРОН*, 32(2).
<https://doi.org/10.7251/SSH2502176P>
- Rahmadani, F., Ilham, & Khairunnisa, F. (2024). Hubungan Keterampilan Tekong Terhadap Hasil Servis Atas Sepak Takraw Sarolangun. *Indonesian Journal of Sport Science and Coaching*, 6(2), 133–144.
<https://doi.org/10.22437/ijssc.v6i2.33214>
- Ramadhan, A., & Bulqini, A. (2018). Analisis Receive pada Pertandingan Final Sepak Takraw Pomda Jatim 2017. *JSES: Journal of Sport and Exercise Science*, 1(1), 13.
<https://doi.org/10.26740/jses.v1n1.p13-19>
- Rusli, M., Suhartiwi, S., & Heriansyah, H. (2022). HUBUNGAN POWER OTOT TUNGKAI DENGAN KEMAMPUAN SERVIS ATAS PERMAINAN SEPAK TAKRAW. *JURNAL EDUSCIENCE*, 9(1), 204–213.
<https://doi.org/10.36987/jes.v9i1.2615>
- Wulandari, D. A. R., & Irsyada, M. (2019). Analisis Gerak Servis Atas Sepak Takraw Pada Atlet Putra Di SMA Negeri Olahraga Sidoarjo. *Jurnal Prestasi Olahraga*, 2(4), 1–9.
- Yudanto, Y., & Fatimah, F. A. (2022). Hubungan Koordinasi Mata-Kaki dan Kelincahan dengan Keterampilan Penerimaan Bola Pertama pada Peserta Ekstrakurikuler Sepak Takraw Sekolah Menengah Pertama di Kabupaten Bantul. *Jendela Olahraga*, 7(2), 141–151.
<https://doi.org/10.26877/jo.v7i2.12097>