

Latihan *Drill* Bola Gantung dan *Handpad*: Manakah yang lebih baik dalam meningkatkan kemampuan servis punggung kaki dalam Sepak Takraw?

Hanging Ball and Handpad Drill Training: Which is better in improving the ability of the instep serve in Sepak Takraw?

Ummu Amalia Ulfa¹, Rohman Hidayat¹, Didik Rilastiyo Budi^{*1}, Kusnandar¹, Panuwun Joko Nurcahyo¹

¹Program Studi Pendidikan Jasmani, Fakultas Ilmu-Ilmu Kesehatan, Universitas Jenderal Soedirman, Indonesia

*Corresponding Author

Abstrak

Permainan Sepak Takraw memerlukan latihan yang tepat dan terprogram, untuk menghasilkan servis yang akurat. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh latihan *drill* bola gantung dan *drill handpad* (Target) terhadap peningkatan kemampuan servis punggung kaki pada olahraga Sepak Takraw. Penelitian ini menggunakan metode eksperimen dengan *two group pretest posttest design*. Penentuan sampel menggunakan teknik *Total Sampling*. Sampel pada penelitian ini berjumlah 18 atlet laki laki dengan umur 16-20 tahun. Instrumen penelitian menggunakan tes keterampilan service punggung kaki sepak takraw. Pengujian dalam penelitian ini menggunakan SPSS versi 26 dengan Uji asumsi klasik menggunakan uji normalitas, uji homogenitas, dan uji hipotesis menggunakan uji *paired sample t test* dan uji *independent sample t test*. Hasil penelitian menunjukkan bahwa latihan *drill* bola gantung dan *handpad* mempunyai pengaruh yang signifikan terhadap kemampuan hasil servis punggung kaki Sepak Takraw dengan nilai Sig. (*2-tailed*) sebesar 0.000. Perbandingan hasil latihan *drill* bola gantung dan *drill handpad* menunjukkan bahwa latihan *drill* bola gantung lebih efisien dalam meningkatkan servis punggung kaki dibandingkan latihan *drill handpad* ditunjukkan dengan nilai Sig. (*2-tailed*) 0.000. Kesimpulan penelitian yaitu metode latihan *drill* bola gantung dan *drill handpad* dapat digunakan untuk meningkatkan kemampuan teknik servis punggung kaki pada atlet sepak takraw, melalui penerapan program latihan yang tepat.

Kata Kunci: Sepak Takraw; Drill; Bola Gantung; Handpad; Instep Serve.

Abstract

The Sepak Takraw game requires precise and programmed training to produce accurate serves. This research aims to determine the effect of hanging ball and hand pad drills (Target) on improving instep serviceability in Sepak Takraw. This research uses an experimental method with a two-group pretest-posttest design. Determination of the sample using the Total Sampling technique. The sample in this study consisted of 18 male athletes aged 16-20 years. The research instrument uses the sepak takraw instep service skill test. Testing in this research used SPSS version 26 with the classic assumption test using the normality test, homogeneity test, and hypothesis testing using the paired sample t-test and the independent sample t-test. The research results show that hanging ball drills and hand pad training significantly influence the ability of the Sepak Takraw instep serve with a Sig value. (*2-tailed*) of 0,000. A comparison of the results of hanging ball and handpad drills shows that

hanging ball drills are more efficient in improving instep service than handpad drills as indicated by the Sig value. (2-tailed) 0,000. The research concludes that the hanging ball drill and handpad drill training methods can be used to improve the ability of instep serving techniques in sepak takraw athletes, through implementing an appropriate training program.

Keywords: Sepak Takraw; Drill; Hanging Ball; Handpad; Instep Serve

Received: 20 Juni 2024; Revised: 28 Juni 2024; Accepted: 30 Juni 2024

 <http://dx.doi.org/10.55379/sjs.v3i3.1297>

Corresponding author: Didik Rilastiyo Budi, Jln. HR Boenyamin 708 53122 Grendeng, Jawa Tengah

Email: didik.rilastiyo.budi@unsoed.ac.id

PENDAHULUAN

Sepak Takraw merupakan olahraga prestasi yang kompetitif. Sepak Takraw yang dipertandingkan pada berbagai kegiatan seperti PON, PORPROV, PORDA, POMNAS, dan POPNAS. Sepak Takraw adalah olahraga beregu yang memerlukan kekompakan sekaligus teknik permainan yang mumpuni. Tipe lapangan yang digunakan dalam olahraga ini sangat fleksibel, dapat dilakukan di dalam ruangan maupun di luar ruangan (Rengge et al., 2022). Sebagaimana olahraga beregu maka lapangan Sepak Takraw mensyaratkan lokasi yang bebas hambatan (Gani, 2020; Iyakrus & Ramadhan, 2021). Nomor pertandingan dalam Sepak Takraw terdiri dari model 2 on 2, 3 on 3, dan 4 on 4, dan *hoop*. Istilah lain bagi penyebutan nomor pertandingan dalam Sepak Takraw adalah tim, regu, *double event*, dan *quadrant* (Hidayat et al., 2020).

Olahraga Sepak Takraw dimainkan dengan tujuan mencetak poin sebanyak-banyaknya mengikuti peraturan standar yang telah ditetapkan. Strategi mencetak poin dimulai dari awal permainan, menghalau bola hingga mematikan gerak lawan (Gaffar et al., 2021). Servis juga berdampak penting terhadap jalannya permainan (Mariadi et al., 2021). Awal permainan berupa servis yang handal akan lebih memiliki penguasaan permainan, mengatur alur dan mencetak angka (Aryanti et al., 2021).

Permainan Sepak Takraw memiliki dua teknik yaitu teknik dasar dan teknik khusus. Terdapat 4 teknik dasar Sepak Takraw yaitu sepak sila, sepak kura, memaha, dan menyundul, sedangkan teknik khusus Sepak Takraw terdiri dari servis, umpan, *smash*, dan *block* (Wiyaka, 2017). Salah satu teknik

husus yang krusial dalam permainan Sepak Takraw adalah servis. Servis adalah suatu teknik penyajian bola pertama dalam permainan Sepak Takraw dan merupakan serangan pertama terhadap regu lawan (Hanif, 2017).

Tidak banyak wilayah di Indonesia yang memiliki atlet Sepak Takraw yang potensial. Salah satu wilayah yang menghasilkan banyak atlet berprestasi Sepak Takraw adalah Kabupaten Banyumas. Wilayah ini banyak memiliki klub-klub Sepak Takraw seperti Ababil Sumpiuh, Addidas Adisana, Jaguar Baturaden, Istac Gumelar dan masih banyak yang lainnya. Induk organisasi yang menangani Sepak Takraw pada level Kabupaten adalah PSTI Kabupaten Banyumas. Kabupaten Banyumas merupakan daerah potensial penghasil atlet berprestasi sehingga memerlukan dukungan baik secara material maupun kajian-kajian sains keolahragaan yang dapat meningkatkan kemampuan atlet dalam menghasilkan prestasi.

Upaya peningkatan kemampuan atlet dapat dimulai dari pembinaan teknik dasar permainan (Suprayitno, 2018). Penguasaan teknik dasar ini merupakan fondasi bagi kemampuan atlet akan berdampak secara signifikan terhadap prestasi olahraga. Teknik dasar yang paling krusial harus dikuasai oleh seorang atlet Sepak Takraw adalah servis. Servis dalam Sepak Takraw terdiri dari servis bawah, servis kaki bagian dalam dan servis punggung kaki. Servis punggung kaki adalah suatu teknik penyajian bola pertama dalam permainan Sepak Takraw dengan perkenaan kaki pada bola tepat mengenai punggung kaki (Gani, 2020).

Permasalahan yang banyak dialami oleh atlet dalam melakukan servis adalah lemahnya *power* tendangan, serta arah pukulan yang sporadis dan tidak terukur. Problem ini merupakan permasalahan dasar yang memerlukan penanganan yang sistematis dan berkelanjutan. Alternatif strategi latihan servis yang dilakukan antara lain menggunakan model latihan bola gantung dan *handpad*. Latihan Bola gantung dilakukan dengan cara menggantung bola dengan cara diikat dengan seutas tali. Latihan dilakukan dengan meletakan bola sesyau dengan tinggi badan atlet (Angel, 2010). Model latihan bola gantung berfokus untuk meningkatkan *power* dengan menggunakan *flas* namun dapat pula bertujuan untuk meningkatkan kemampuan servis

pendek untuk mematangkan gerakan sepak mula. Latihan bola *handpad* dilakukan dengan menendang target secara berulang-ulang dengan ketinggian yang disesuaikan dengan tinggi badan atlet. Model latihan ini berfokus untuk meningkatkan ketepatan perkenaan bola dengan kaki pada saat servis (Arsan, 2021; Rengge et al., 2022).

Penelitian ini berfokus untuk menguji pengaruh metode latihan servis pada olahraga Sepak Takraw. Ada dua jenis latihan servis, yaitu menggunakan model bola gantung dan *handpad*. Penelitian ini bertujuan untuk mengkaji pengaruh latihan *drill* bola gantung dan *drill handpad* (target) terhadap peningkatan kemampuan servis punggung kaki Sepak Takraw di Kabupaten Banyumas.

METODE

Penelitian ini telah mendapatkan Persetujuan Etik dari komisi Etik Penelitian Fakultas Ilmu-Ilmu Kesehatan Universitas Jenderal Soedirman dengan No 1384/EC/KEPK/II/2024. Penelitian ini menggunakan metode eksperimen yang bertujuan menganalisis pengaruh perlakuan. Desain penelitian menggunakan “*Two Group Pre-test Post-test Design*”. Dalam desain ini terdapat dua kelompok yang dibagi dengan teknik total sampling.

Pengambilan data pertama menggunakan *pretest* dan mengelompokkan hasilnya menggunakan teknik *ordinal pairing*. Dalam melakukan *treatment* sampel dibagi menjadi dua kelompok yaitu kelompok A dan B. *Treatment* dilakukan selama 14 kali pertemuan dengan perlakuan sebanyak 3 kali selama seminggu. Setelah serangkaian *treatment* dilanjutkan dengan *posttest* untuk mengetahui jenis *treatment* yang lebih berpengaruh, apakah latihan *drill* bola gantung dan latihan *drill handpad* (target) yang lebih berpengaruh terhadap peningkatan kemampuan servis punggung kaki Sepak Takraw.

Sampel yang digunakan adalah atlet putra Sepak Takraw di Kabupaten Banyumas sebanyak 18 atlet dengan teknik pengambilan sampel menggunakan total sampling (Sugiyono, 2019). Instrumen yang digunakan menggunakan tes kemampuan servis yang diadopsi dari penelitian (Thamrin, 2017). Instrumen tersebut telah teruji validitas dan reliabilitasnya secara

handal dengan nilai validitas tes sebesar 0,631 dan reliabilitas tes sebesar 0,509. Analisis data penelitian menggunakan uji prasyarat Normalitas dan Homogenitas dengan ketentuan nilai signifikansi sebesar $> 0,05$. Pengujian hipotesis dalam penelitian ini menggunakan uji *Paired Sampel t-Test* dan Uji *Independent Sample T-Test*. Ketentuan nilai signifikansi yang digunakan adalah $< 0,05$ untuk menentukan adanya pengaruh latihan bola gantung dan *handpad* terhadap kemampuan servis punggung kaki Sepak Takraw di Kabupaten Banyumas.

HASIL

Sampel dibagi menjadi dua kelompok menggunakan teknik *ordinal pairing*. Jumlah sampel kelompok drill bola gantung menjadi sembilan orang dan kelompok *drill handpad* sembilan orang. Hasil yang diperoleh responden dari hasil *pretest* kelompok latihan drill bola gantung dapat diamati dalam Tabel 1 berikut.

Tabel 1. Hasil *Pretest* Kelompok Latihan *Drill* Bola Gantung

No	Kategori	Interval	Frekuensi	Prosentase
1	Sangat Kurang	$X < 43$	0	0%
2	Kurang	$43 < X \leq 47$	2	22%
3	Cukup	$47 < X \leq 51$	6	67%
4	Baik	$51 < X \leq 55$	1	11%
5	Sangat baik	$X > 61$	0	0%
Total			9	100%

Tabel 1 menunjukkan hasil *pretest* kelompok *treatment drill* bola gantung menunjukkan bahwa dari sembilan sampel terdapat 22% responden yang berada pada kategori kurang, 67% diantaranya berada pada kategori Cukup, dan hanya 11% yang berada pada kategori Baik. Hasil *Posttest* kelompok *treatment drill* bola gantung terlihat pada Tabel 2 berikut.

Tabel 2. Hasil *Posttest* Kelompok Latihan *Drill* Bola Gantung

No	Kategori	Interval	Frekuensi	Persentase
1	Sangat Kurang	$X < 52$	0	0%
2	Kurang	$52 < X \leq 59$	0	0%
3	Cukup	$59 < X \leq 65$	3	33%
4	Baik	$65 < X \leq 72$	5	56%
5	Sangat Baik	$X > 72$	1	11%
Total			9	100%

Hasil *posttest* kelompok *treatment drill* bola gantung menunjukkan bahwa terdapat kenaikan hasil dimana Sebagian besar responden mengalami peningkatan kemampuan sehingga 56% diantaranya berada pada kategori Baik. Sebanyak 33% responden berada pada kategori cukup dan terdapat 11% yang berada pada kategori Sangat Baik.

Latihan *drill* dengan *handpad* atau target dalam sepak takraw bertujuan untuk meningkatkan keterampilan pukulan, teknik, kecepatan, dan akurasi dalam permainan dalam sepak takraw. Metode latihan *drill handpad* yang digunakan berupa *handpad* yang dipegang menggunakan tangan oleh salah satu atlet atau pelatih dengan tinggi *handpad* bisa diatur setinggi jangkauan tangan pemain. Hasil yang diperoleh responden dari hasil *pretest* kelompok latihan *drill handpad* dapat diamati dalam Tabel 3 berikut

Tabel 3. Hasil *Pretest* Kelompok Latihan *Drill Handpad*

No	Kategori	Interval	Frekuensi	Prosentase
1	Sangat Kurang	$X < 43$	1	11%
2	Kurang	$43 < X \leq 47$	2	22%
3	Cukup	$47 < X \leq 51$	4	44%
4	Baik	$51 < X \leq 55$	2	22%
5	Sangat Baik	$X > 61$	0	0%
Total			9	100%

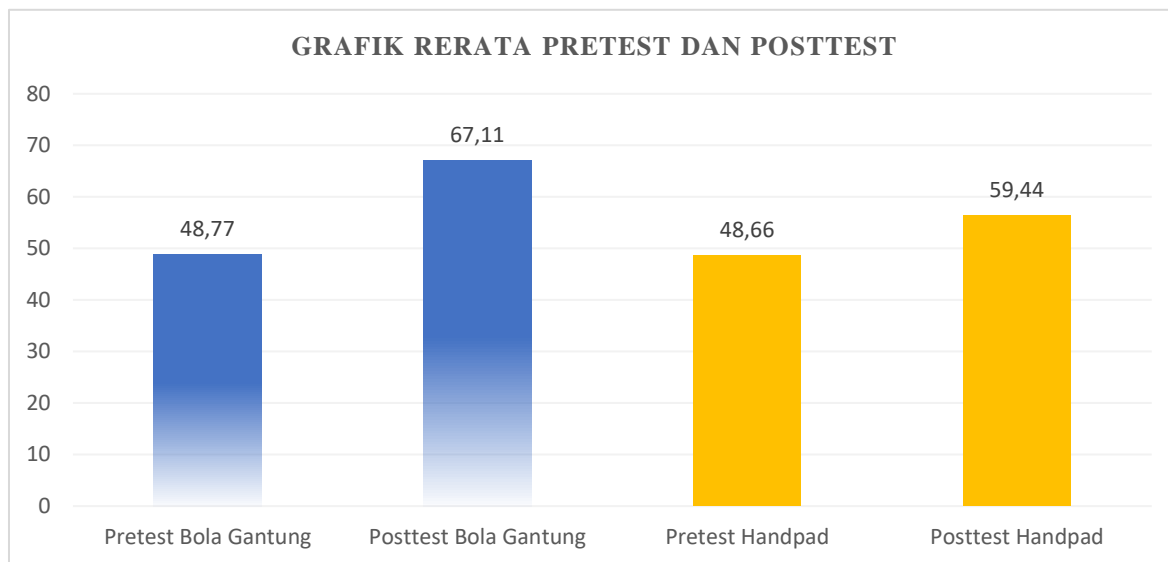
Hasil *pretest* kelompok *treatment drill handpad* menunjukkan bahwa 11% responden berada pada kategori sangat kurang, dan 22% berada pada kategori Kurang. Mayoritas responden berada pada kategori Cukup dan hanya 22% yang berada pada kategori Baik. Setelah dilakukan *treatment* berupa *drill handpad* maka terjadi peningkatan kemampuan responden sebagaimana yang tersaji dalam Tabel 4 berikut.

Tabel 4. Hasil *Posttest* Kelompok Latihan *Drill Handpad*

No	Kategori	Interval	Frekuensi	Prosentase
1	Sangat Kurang	$X < 52$	0	0%
2	Kurang	$52 < X \leq 59$	2	22%
3	Cukup	$59 < X \leq 65$	5	56%
4	Baik	$65 < X \leq 72$	2	22%
5	Sangat Baik	$X > 72$	0	0%
Total			9	100%

Hasil *posttest* kelompok *treatment drill handpad* menunjukkan bahwa responden mengalami peningkatan kemampuan. Mayoritas responden berada pada kategori Cukup yaitu 56% namun sudah tidak terdapat

responden yang berada pada kategori Sangat Kurang. Sedangkan responden yang berada pada kategori Kurang dan Baik masing-masing terdiri dari 22% responden. Hasil pengujian statistik *pretest* dan *posttest* kelompok latihan *drill* bola gantung dan *drill handpad* terlihat pada Gambar 3 dibawah ini.



Gambar 3. Diagram Grafik Rerata *Pretest* dan *Posttest Service Sepak Takraw*

Hasil *pretest* dan *posttest* sampel menunjukkan bahwa nilai rata-rata dari *pretest* kelompok *drill* bola gantung adalah 48,77, sedangkan nilai rata-rata *pretest* dari kelompok *drill handpad* yaitu sebesar 48,66. Nilai rata-rata dari *posttest* kelompok *drill* bola gantung adalah 67,11, sedangkan nilai rata-rata *posttest* dari kelompok *drill handpad* yaitu sebesar 59,4. Berdasarkan data tersebut maka dapat disimpulkan bahwa latihan bola gantung memiliki pengaruh yang lebih besar daripada latihan *handpad* terhadap hasil servis punggung kaki Sepak Takraw.

Pengujian distribusi data dilakukan dengan menggunakan uji normalitas menggunakan teknik analisis *shapiro wilk*. Data berdistribusi normal jika nilai signifikan (*sig.*) > 0,05, distribusi item soal dianggap tidak memenuhi kelayakan uji normalitas apabila nilai signifikansi (*sig.*) < 0,05. Hasil uji normalitas dapat dilihat pada Tabel 2 Berikut;

Tabel 5. Hasil Uji Tes Normalitas

	Shapiro-Wilk		
	Statistic	Df	Sig.
<i>Pretest</i> Bola Gantung	0,886	9	0,179

<i>Posttest Bola Gantung</i>	0,989	9	0,995
<i>Pretest Handpad</i>	0,930	9	0,477
<i>Posttest Handpad</i>	0,956	9	0,757

Hasil uji normalitas menunjukkan bahwa nilai sig dari *pretest* kelompok latihan *drill* bola gantung yaitu sebesar 0,179, dan nilai *posttest* kelompok latihan *drill* bola gantung yaitu 0,995. Hasil *pretest* kelompok latihan *drill handpad* yaitu 0,477, dan *posttest* kelompok latihan *drill handpad* yaitu 0,757. Hasil ini menunjukkan bahwa data terdistribusi normal karena nilai sig. > 0,05 dengan demikian maka data penelitian ini sudah memenuhi syarat untuk dilakukan uji hipotesis dengan menggunakan uji t.

Guna menguji kesamaan data maka dilakukan uji homogenitas. Apabila hasil uji homogenitas lebih besar dari 0,05 maka dinyatakan signifikan. Namun jika hasil pengujian atau *p-value* kurang dari 0,05 maka tidak signifikan. Dalam penelitian ini menggunakan uji homogenitas dengan uji *levene test*. Uji *levene test* berfungsi menguji tingkat homogenitas varians lebih dari dua kelompok data dengan mencari selisih dari masing-masing data menggunakan rerata kelompoknya. Hasil uji homogenitas dapat dilihat pada Tabel 6. Berikut

Tabel 6. Hasil Uji Tes Homogenitas

		Levene Statistic	df1	df2	Sig.
Hasil Servis	<i>Based on Mean Pretest</i>	0,258	1	16	0,619
Punggung Kaki	<i>Based on Mean Posttest</i>	0,365	1	16	0,554

Berdasarkan hasil uji homogenitas menunjukkan bahwa nilai sig. *pretest* sebesar 0,619 > 0,05 dan nilai sig. *posttest* 0,554 > 0,05. Angka ini menunjukkan bahwa sampel bersifat homogen. Angka ini memenuhi syarat normalitas dan homogenitas, sehingga data dinyatakan layak digunakan sebagai dasar perhitungan uji beda dengan menggunakan uji t.

Paired sample t-test merupakan uji evaluasi keefektifan perlakuan dengan membandingkan hasil rerata *pretest* dan *posttest*. Dasar pengambilan keputusan hipotesis diterima jika nilai sig. < 0,05. Hasil pengujian hipotesis melalui analisis *paired sample t test* dapat diamati pada Tabel 7 berikut;

Tabel 7. Hasil Uji *Paired Samples Test*

	Mean	Std. Deviation	Std. Error Mean	Lower	Upper	t	df	Sig. (2-tailed)
Pretest-Posttest Bola Gantung	18,333	1,732	0,577	17,001	19,664	31,754	8	0,000
Pretest-Posttest Handpad	10,777	2,166	0,722	9,112	12,443	14,923	8	0,000

Berdasarkan hasil uji *paired sampel t test* menunjukkan bahwa kelompok latihan *drill* bola gantung dan *handpad* menunjukkan adanya peningkatan kemampuan servis punggung kaki Sepak Takraw. Kesimpulan ini didasarkan atas nilai *sig.* 0,000 yang berarti memiliki nilai $<0,05$. Berdasarkan angka ini maka dapat dikatakan bahwa hipotesis diterima atau terdapat pengaruh latihan *drill* bola gantung dan *handpad* terhadap kemampuan servis punggung kaki pada olahraga Sepak Takraw.

Uji ini berfungsi untuk mengetahui perbedaan rata-rata dua sampel yang tidak berpasangan/berhubungan. Nilai uji *t* dinyatakan signifikan jika nilai *sig.* $<$ dari 0.05 atau nilai *t* hitung lebih besar dibandingkan dengan *t table*.

Tabel 8. Hasil *Independent Samples Test*

		F	Sig. (2-tailed)	T	df
Posttest Hasil Servis Punggung Kaki	<i>Equal variances assumed</i>	0,356	0,000	11,573	16
	<i>Equal variances not assumed</i>		0,000	11,573	15,605

Tabel 8 menunjukkan hasil uji *independent sample t-test* dari data *posttest* tes servis punggung kaki Sepak Takraw. Diperoleh hasil signifikan pada tes kelompok latihan *drill* bola gantung dan latihan *drill handpad* sebesar 0,000. Dari data tersebut diperoleh hasil signifikan $0,000 < 0,05$ yang bermakna terdapat perbedaan pengaruh yang signifikan antara kelompok latihan *drill* bola gantung dan kelompok latihan *drill handpad*.

PEMBAHASAN

Latihan *drill* bola gantung adalah salah satu metode latihan dalam Sepak Takraw untuk meningkatkan keterampilan servis punggung kaki. Teknik ini menggunakan bantuan tali atau karet untuk menggantung bola sesuai dengan jangkauan tangan atlet (Rengge et al., 2022). Teknik ini dimaksudkan

untuk mempermudah atlet mencapai gerakan yang optimal sebelum benar-benar dipraktikkan di lapangan. Teknik ini memungkinkan untuk dilakukan secara fleksibel tanpa harus berlatih di lapangan sesungguhnya. Atlet dapat berlatih di rumah atau bahkan arena dengan luas yang terbatas. Teknik ini juga memungkinkan atlet berlatih secara mandiri tanpa bantuan pelatih. Bola digantung pada tiang yang berbahan besi atau kayu sebagai penyanggah. Pada bagian tengah tiang terdapat katrol sebagai penggulung karet pengikat bola untuk mengatur ketinggian bola (Mariadi et al., 2021). Terdapat kelebihan dari latihan bola gantung dibandingkan dengan latihan *handpad*. Pendapat ini diperkuat oleh riset (Galib, 2022) yang menyatakan bahwa mengenalkan atlet pada kondisi bermain yang sesungguhnya akan lebih meningkatkan kemampuan dan kepercayaan diri atlet.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa dengan latihan *drill* bola gantung secara rutin dan terprogram dapat memberikan pengaruh positif terhadap peningkatan kemampuan servis punggung kaki Sepak Takraw. Hasil ini sejalan dengan penelitian (Galib, 2022; Mahandra & Ridwan, 2019) dalam penelitiannya yang menyatakan bahwa ada pengaruh yang signifikan latihan bola gantung terhadap kemampuan servis dalam permainan Sepak Takraw.

Pada model latihan bola gantung, ketinggian bola dapat disesuaikan dengan tinggi badan dari atlet sehingga memungkinkan perolehan tendangan yang akurat. Dengan ketinggian yang tepat maka memungkinkan koordinasi pancaindra yang akan mendukung akurasi servis. Metode ini juga dinilai efektif karena posisi bola yang tetap dan konstan sehingga tidak perlu membuang waktu karena harus mengambil bola setelah dilakukannya servis (Mariadi et al., 2021; Rengge et al., 2022).

Hasil metode latihan *handpad* menunjukkan bahwa terdapat pengaruh yang signifikan antara latihan *drill handpad* peningkatan kemampuan servis punggung kaki pada olahraga Sepak Takraw. Latihan *drill handpad* fokus secara khusus pada teknik servis punggung kaki tanpa gangguan dari faktor lain. Berdasarkan analisis uji perbedaan menunjukkan bahwa terdapat adanya perbedaan pengaruh yang signifikan antara latihan *drill* bola gantung dan latihan *drill handpad* terhadap peningkatan kemampuan servis

punggung kaki sepak takraw di Kabupaten Banyumas. Latihan drill bola gantung lebih efisien dalam meningkatkan kemampuan servis punggung kaki sepak takraw dari pada latihan *drill handpad*. Berdasarkan analisis uji *independent sample t-test* terdapat persamaan pada kedua kelompok diperoleh nilai *Sig. (2-tailed)* 0,000. Dari data tersebut diperoleh hasil signifikan $0,05 < 0,000$ dan dapat disimpulkan bahwa ada perbedaan pengaruh yang signifikan antara kelompok latihan drill bola gantung dan kelompok latihan *drill handpad*.

Perbedaan pengaruh model latihan dikarenakan karakteristik metode latihan yang berbeda. Berdasarkan hasil penelitian terdahulu menyebutkan bahwa, metode latihan yang bervariasi perlu dilakukan dengan tepat sehingga hasil latihan dapat optimal (Budi et al., 2020; Hidayat et al., 2020). Metode latihan menjadi faktor penting dalam peningkatan performa atlet, baik dari aspek fisik, teknik, taktik dan mental (Bompa & Harf, 2019; Harsono, 2015).

Penerapan metode latihan drill bola gantung menjadi lebih efektif karena secara karakteristik sesuai dengan praktik pada saat servis di lapangan. Hasil penelitian menunjukkan bahwa latihan bola gantung efektif untuk meningkatkan keterampilan servis sepak takraw (Maftuh Baidhowi, 2022; Mahandra & Ridwan, 2019). Sehingga metode latihan ini perlu untuk diterapkan dalam program latihan pada atlet sepak takraw.

KESIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian menunjukkan terdapat pengaruh Latihan *drill* bola gantung dan Latihan *drill handpad* terhadap peningkatan kemampuan servis punggung kaki Sepak Takraw di Kabupaten Banyumas. Latihan *drill* bola gantung lebih efisien dalam meningkatkan kemampuan servis punggung kaki Sepak Takraw dari pada latihan *drill handpad*. Penelitian ini memiliki keterbatasan dalam hal jumlah sampel yang tidak terlalu luas sehingga saran bagi penelitian berikutnya adalah dapat memperluas jangkauan sampel. Semua sampel dalam penelitian ini adalah laki-laki sehingga dalam penelitian lanjutan juga krusial untuk dilakukan pada atlet perempuan.

KONTRIBUSI PENULIS

Ummu Amalia Ulfa: Writing - Review & Editing. **Rohman Hidayat:** Methodology. **Didik Rilastiyo Budi:** Software and Writing - Original Draft. **Kusnandar:** Validating. **Panuwun Joko Nurcahyo:** Writing - Review & Editing.

DAFTAR PUSTAKA

- Angel, R. (2010). *Dasar –Dasar Sepak Takraw*.
- Arsan. (2021). *Pengembangan Alat Drill Latihan Servis Atas Untuk Meningkatkan Kemampuan Servis Atlet Sepak Takraw Kota Jambi*. Universitas Jambi.
- Aryanti, S., Victorian, A., & Bayu, W. (2021). Learning of Sepak Sila Technique Based Video For Sepak Takraw Course. *Proceedings of the 2nd International Conference on Progressive Education, ICOPE 2020, 16-17 October 2020, Universitas Lampung, Bandar Lampung, Indonesia*. <https://doi.org/10.4108/eai.16-10-2020.2305202>
- Bompa, T. O., & Harf, G. G. (2019). Periodization: Theory and Methodology of Training, 6th Edition. In *Medicine & Science in Sports & Exercise* (Sixth Edit, Vol. 51, Issue 4). Human Kinetics. <https://doi.org/10.1249/01.mss.0000554581.71065.23>
- Budi, D. R., Syafei, M., Kusuma, M. N. H., Suhartoyo, T., Hidayat, R., & Listiandi, A. D. (2020). The significance of exercise method on forehand and backhand groundstroke skills improvement in tennis. *Jurnal SPORTIF: Jurnal Penelitian Pembelajaran*, 6(1), 132–144. https://doi.org/10.29407/js_unpgr.v6i1.13920
- Gaffar, A., Maulidin, & Wardani, I. K. (2021). Keseimbangan Tubuh Dan Koordinasi Mata Kaki Dengan Kemampuan Passing Sepak Sila Dalam Permainan Sepak Takraw. *Jurnal Cahaya Mandalika ISSN 2721-4796 (Online)*, 2(3), 126–130. <https://doi.org/10.36312/jcm.v2i3.543>
- Galib, R. (2022). Pengaruh Latihan Bola Gantung Terhadap Kemampuan Servis Dalam Permainan Sepakakraw Pada Atlet BKMF Sepaktakraw FIK UNM. *Recreational Sports Journal*, 6(1), 38–39.
- Gani, A. (2020). *Sepak Takraw Double Event Model-model Latihan dan Teori Sepak Takraw Double*.
- Hanif, A. S. (2017). *Kepelatihan dasar sepak takraw / Dr. Achmad Sofyan Hanif, M.Pd.* (Ed. 1 Cet.). PT RajaGrafindo Persada.
- Harsono. (2015). Periodisasi Program pelatihan. Bandunh:Rosda,Amber,vic (2012). In *Book*. PT Remaja Rosdakarya.
- Hidayat, R., Budi, D. R., Purnamasari, A. D., Febriani, A. R., & Listiandi, A. D. (2020). Faktor Fisik Dominan Penentu Keterampilan Bermain Sepak Takraw. *Jurnal MensSana*, 5(1), 33. <https://doi.org/10.24036/jm.v5i1.127>

- Iyakrus, I., & Ramadhan, A. (2021). Tingkat keterampilan sepak sila pada permainan sepak takraw. *Altius: Jurnal Ilmu Olahraga Dan Kesehatan*, 10(2), 225–230. <https://doi.org/10.36706/altius.v10i2.15154>
- Maftuh Baidhowi, M. (2022). Pengaruh Latihan Bola Gantung Terhadap Hasil Servis Sepak Takraw Nomor Double Event Atlet Pemusatan Pendidikan Dan Latihan Olahraga Pelajar Daerah (Pplopdp) Sepak Takraw Kabupaten Kendal. *Seminar Nasional Ke-Indonesiaan VII, November*, 1645–1650.
- Mahandra, S., & Ridwan, M. (2019). Latihan Bola gantung Berpengaruh Terhadap Kemampuan Servis Sepaktakraw. In *Jurnal Patriot, Universitas Negeri Padang* (Vol. 1, Issue 2). <http://patriot.ppj.unp.ac.id/index.php/patriot/article/view/412>
- Mariadi, D., Ilham, I., & Widowati, A. (2021). Pengembangan Alat Servis Atas Bola Gantung Pada Sepak Takraw. *Jurnal Manajemen Pendidikan ...*, 2(1), 119018. <https://dinastirev.org/JMPIS/article/view/580>
- Rengge, R., Natal, Y. R., & Wani, B. (2022). Pengembangan Model Latihan Servis Atas Sepak Takraw Sebagai Bentuk Aktivitas Latihan Ekstrakurikuler Sepak Takraw. *Jurnal Edukasi Citra Olahraga*, 2(2), 50–58. <https://doi.org/10.38048/jor.v2i2.1096>
- Sugiyono, P. D. (2019). *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D*. Alfabeta.
- Suprayitno. (2018). Hasil Belajar Sepak Sila Permainan Sepak Takraw (Studi Ekperimen tentang Pengaruh Gaya Mengajar Dan Kemampuan Motorik pada Mahasiswa PJKR FIK Unimed). *Jurnal Ilmu Keolahragaan*, 17(1), 58–68.
- Thamrin, H. M. H. (2017). *Pengembangan Instrumen Tes Ketrampilan Bermain Sepaktakraw Bagi Mahasiswa*.
- Wiyaka, I. (2017). Perbedaan Pengaruh Hasil Belajar Smash Sepak Takraw Dengan Menggunakan Metode Bola Digantung Dan Bola Diumpan Pada Mahasiswa Pko. *Jurnal Prestasi*, 1(1), 6–10. <https://doi.org/10.24114/jp.v1i1.6491>