

**MODEL LATIHAN SERVIS BEREGU DALAM PERMAINAN  
SEPAK TAKRAW PADA ATLET CLUB OLAHRAGA  
PRESTASI (KOP) UNIVERSITAS NEGERI  
JAKARTA**



**Wirda Sahira**

**1601619081**

**Skripsi Ini Disusun Sebagai Salah Satu Persyaratan Untuk Memperoleh  
Gelar Sarjana Olahraga**

**PROGRAM STUDI PENDIDIKAN JASMANI  
FAKULTAS ILMU OLAHRAGA  
UNIVERSITAS NEGERI JAKARTA  
JULI 2023**

**MODEL LATIHAN SERVIS BEREGU DALAM PERMAINAN  
SEPAK TAKRAW PADA ATLET Klub OLAHRAGA  
PRESTASI (KOP) UNIVERSITAS NEGERI JAKARTA**

**Wirda Sahira<sup>1</sup>, Abdul Gani<sup>2</sup>, Iwan Setiawan<sup>3</sup>**

Pendidikan Jasmani, Universitas Negeri Jakarta,

Jl. Pemuda No. 10 Jakarta, Indonesia

[Wirdasahira0303@gmail.com](mailto:Wirdasahira0303@gmail.com)

**ABSTRAK**

Penelitian ini bertujuan untuk membuat model latihan servis beregu dalam sepak takraw. Model latihan ini nantinya dapat dijadikan sebagai bahan referensi bagi pelatih KOP Universitas Negeri Jakarta dalam memberikan program latihan di Klub. Model latihan yang dibuat menyajikan latihan yang inovatif dan variatif dapat dilakukan oleh seluruh atlet. Untuk menciptakan inovasi dalam proses suatu model latihan, metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah metode penelitian dan pengembangan (*research and development*). Adapun fungsi dari penelitian ini ialah untuk menciptakan suatu metode model latihan servis beregu sepak takraw yang dapat digunakan oleh pelatih untuk mempermudah dalam proses latihan sepak takraw di Klub. Uji coba yang dilakukan dengan memberikan 15 model latihan yang telah dibuat peneliti untuk dianalisa dengan pengisian angket *expert judgment*. Didapatkan 15 model latihan yang dianggap layak dan kemudian dilakukan uji kemenarikan dan kemudahan serta layak digunakan untuk proses latihan sepak takraw.

**Kata kunci :** Latihan, Servis Sepak Takraw, Beregu

**MODEL OF TEAM SERVICE TRAINING IN SEPAK  
TAKRAW AT ACHIEVMENT CLUB SPORT ACHIEVEMENT  
(KOP) AT STATE UNIVERSITY OF JAKARTA**

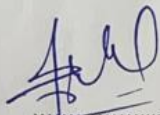
**Wirda Sahira<sup>1</sup>, Abdul Gani<sup>2</sup>, Iwan Setiawan<sup>3</sup>**  
Physical Education, Jakarta State University,  
Jl. Pemuda No. 10 Jakarta, Indonesia  
[Wirdasahira0303@gmail.com](mailto:Wirdasahira0303@gmail.com)

**ABSTRACT**


*This study aims to create a model of team serve training in sepak takraw. This training model can later be used as reference material for KOP coaches of Ngeri University Jakarta in providing training programs at the club. The training model created presents innovative and varied exercises that can be done by all athletes. To create innovations in the process of an exercise model, The method used in this research is the research and development method (Research and Development). The function of this study is to create a Sepak Takraw team service training model method that can be used by coaches to facilitate the process of Sepak Takraw training at clubs. The trial was conducted by providing 15 training models that have been made by researchers to be analyzed by filling out expert judgment questionnaires. 15 training models were obtained that were considered feasible and then tested for attractiveness and convenience and were suitable to be used for the sepak takraw training process.*


**Keywords :** *Training, Service, Sepak takraw*

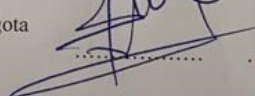
LEMBAR PESETUJUAN SKRIPSI

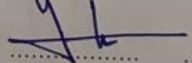
Nama	Tanda Tangan	Tanggal
Pembimbing I Dr. Abdul Gani, M.Pd NIP. 197802172006041001		14-08-2023

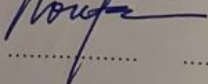
Pembimbing II Dr. Iwan Setiawan, M.Pd NIP. 197303052009121001		14-8-2023
---	--	-----------

Nama	Jabatan	Tanda Tangan	Tanggal
1. <u>Dr. Eka Fitri Novitasari, M.Pd</u> NIP. 197908252005012002	Ketua		07-8-2023

2. <u>Dr. Setyo Purwanto, M.Pd</u> NIP. 197202192003121001	Sekretaris		07-8-2023
---	------------	--	-----------

3. <u>Dr. Abdul Gani, M.Pd</u> NIP. 197802172006041001	Anggota		04-8-2023
---	---------	--	-----------

4. <u>Dr. Iwan Setiawan, M.Pd</u> NIP. 197303052009121001	Anggota		14-8-2023
--	---------	--	-----------

5. <u>Dr. Nur Ali, M.Pd</u> NIP. 195808271985031001	Anggota		07-8-2023
--	---------	--	-----------

Tanggal Lulus : 1 Agustus 2023

## PERNYATAAN ORISINALITAS

Dengan ini saya menyatakan bahwa :

1. Skripsi ini merupakan karya asil dari belum pernah diajukan untuk mendapatkan gelar akademik sarjana baik di Universitas Negeri Jakarta maupun diperguruan tinggi lain.
2. Skripsi ini belum dipublikasikan, kecuali secara tertulis dengan jelas dicantumpakn sebagai acuan dalam naskah dengan disebutkan nama pengarang dan dicantumkan dalam daftar pustaka. Apabila kemudian hari terbukti atau dapat dibuktikan skripsi ini hasil penjiplakan (plagiasi), maka saya bersedia menerima sanksi atas perbuatan tersebut.

**Jakarta, 20 Juli 2023**

**Yang bertanda tangan dibawah ini**



**Wirda sahira**



KEMENTERIAN PENDIDIKAN DAN KEBUDAYAAN  
UNIVERSITAS NEGERI JAKARTA  
UPT PERPUSTAKAAN

Jalan Rawamangun Muka Jakarta 13220  
Telepon/Faksimili: 021-4894221  
Laman: [lib.unj.ac.id](http://lib.unj.ac.id)

LEMBAR PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI  
KARYA ILMIAH UNTUK KEPENTINGAN AKADEMIS

Sebagai sivitas akademika Universitas Negeri Jakarta, yang bertanda tangan di bawah ini, saya:

Nama : Wirda Sahira  
NIM : 1601619081  
Fakultas/Prodi : Ilmu Keolahragaan /Pendidikan Jasmani  
Alamat email : [Wirdasahira0303@gmail.com](mailto:Wirdasahira0303@gmail.com)

Demi pengembangan ilmu pengetahuan, menyetujui untuk memberikan kepada UPT Perpustakaan Universitas Negeri Jakarta, Hak Bebas Royalti Non-Eksklusif atas karya ilmiah:

Skripsi  Tesis  Disertasi  Lain-lain (.....)

yang berjudul :

Model Latihan Servis Beregu Dalam Permainan Sepak Takraw Pada Atlet  
Klub Olahraga Prestasi (KOP) Universitas Negeri Jakarta

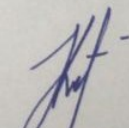
Dengan Hak Bebas Royalti Non-Eksklusif ini UPT Perpustakaan Universitas Negeri Jakarta berhak menyimpan, mengalihmediakan, mengelolanya dalam bentuk pangkalan data (*database*), mendistribusikannya, dan menampilkan/mempublikasikannya di internet atau media lain secara *fulltext* untuk kepentingan akademis tanpa perlu meminta ijin dari saya selama tetap mencantumkan nama saya sebagai penulis/pencipta dan atau penerbit yang bersangkutan.

Saya bersedia untuk menanggung secara pribadi, tanpa melibatkan pihak Perpustakaan Universitas Negeri Jakarta, segala bentuk tuntutan hukum yang timbul atas pelanggaran Hak Cipta dalam karya ilmiah saya ini.

Demikian pernyataan ini saya buat dengan sebenarnya.

Jakarta 22 Agustus 2023

Penulis

  
( WIRDA SAHIRA )

## KATA PENGANTAR

Alhamdulillah puji syukur kehadiran Tuhan yang maha kuasa atas segala limpahan Rahmat, Taufik, dan Hidayahnya sehingga peneliti dapat menyelesaikan penyusunan Skripsi dengan judul **“Model Latihan Servis Beregu dalam Permainan Sepak Takraw Pada Atlet Klub Olahraga Prestasi (KOP) Universitas Negeri Jakarta”**. Skripsi ini disusun dalam rangka memenuhi persyaratan untuk mencapai gelar Sarjana Pendidikan Program Studi Pendidikan Jasmani Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Jakarta. Pada kesempatan ini saya mengucapkan terima kasih yang sebesar-besarnya kepada :

1. Bapak Dr. Johansyah Lubis, M.Pd selaku Dekan Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Jakarta
2. Bapak Dr. Iwan Setiawan, M.Pd selaku Koordinator Program Studi Pendidikan Jasmani dan selaku Pembimbing II yang telah memberikan waktu luangnya serta tenaga bahkan pikirannya untuk saya bisa menyusun skripsi ini.
3. Bapak Dr. Abdul Gani, M.Pd selaku Pembimbing I yang telah memberikan waktu luangnya serta tenaga bahkan Pikirannya untuk saya bisa menyusun skripsi ini.
4. Ibu Dr. Wahyuningtyas Puspitorini, S.Pd., M.Kes selaku Penasehat Akademik saya yang sudah membimbing saya selama perkuliahan sampai menyusun skripsi ini.
5. Bapak Dr. Nur Ali, M.Pd selaku Dosen Ahli Sepak Takraw yang telah memberikan waktu dan tenaganya dalam membantu menjadi ahli pakar dalam penelitian ini.
6. Bapak Dr. Sujarwo, M.Pd selaku Dosen Ahli Pembelajaran yang telah memberikan waktu dan tenaganya dalam membantu menjadi ahli pakar dalam penelitian ini.

7. Bapak Haris Munandar, M.Pd selaku pelatih Pelatda DKI Jakarta yang telah membantu saya dalam penelitian ini.
8. Ayah (Iskandar), Ibu (Juniarti), Kakak(Widya dan Wilvia), Adik (Badar dan Badiu) dan keluarga saya telah memberikan dukungan material maupun moral serta motivasi
9. KOP Sepak Takraw UNJ
10. Staf dan Karyawan FIK UNJ di Prodi Pendidikan Jasmani beserta seluruh jajarannya yang telah banyak membantu.
11. Tidak lupa juga terima kasih banyak kepada tunangan (Anton Oktaviansyah), sahabat, dan teman-teman saya yang telah memberikan bantuan dan mensupport saya dalam menyusun skripsi ini

Jakarta, 19 Juli 2023

WS



## DAFTAR ISI

LEMBAR PERSETUJUAN SIDANG SKRIPSI.....	i
PERNYATAAN ORISINILITAS.....	ii
LEMBAR PERSEMBAHAN .....	iii
ABSTRAK .....	vi
ABSTRACT .....	vi
KATA PENGANTAR .....	vii
DAFTAR ISI.....	ix
DAFTAR GAMBAR .....	xi
DAFTAR TABEL.....	xii
DAFTAR LAMPIRAN.....	xiii
BAB PENDAHULUAN .....	1
A. Latar Belakang .....	5
B. Fokus Penelitian .....	5
C. Rumusan Masalah .....	6
D. Kegunaan Hasil Penelitian .....	6
BAB II KAJIAN TEORITIK.....	7
A. Konsep Pengembangan Model.....	7
B. Kerangka Teoritik .....	9
1. Hakikat Latihan .....	9
2. Servis dalam Sepak takraw.....	24
3. Hakikat Sepak takraw.....	32
C. Kerangka Berfikir .....	51
BAB III METODE PENELITIAN.....	53
A. Tujuan Penelitian .....	53
B. Subjek Penelitian.....	53
C. Tempat dan waktu penelitian .....	54
D. Karakteristik Model.....	54
E. Pendekatan dan Metode Penelitian .....	55
F. Teknik Analisis Data .....	59
BAB IV HASIL PENEITIAN DAN PEMBAHASAN .....	77
A. Hasil Rancangan Model.....	61
B. Model Final.....	68
C. Kelayakan Model .....	85
D. Pembahasan.....	98
BAB V KESIMPULAN, DAN SARAN.....	100
A. Kesimpulan .....	100
B. Saran.....	100
DAFTAR PUSTAKA .....	102

## DAFTAR GAMBAR

Gambar 2.1 Model Pengembangan Borg & Gall .....	7
Gambar 2.2 Servis dengan punggung kaki.....	27
Gambar 2.3 Servis dengan kaki dalam.....	29
Gambar 2.4 Analisis Servis Sepak Takraw .....	30
Gambar 2.5 Ukuran Lapangan Sepak Takraw .....	35
Gambar 2.6 Net dan Tiang Sepak Takraw .....	35
Gambar 2.7 Sepak Sila .....	39
Gambar 2.8 Sepak Kura .....	43
Gambar 2.9 Memaha .....	44
Gambar 2.10 Menyundul .....	45
Gambar 2.11 Smash .....	47
Gambar 2.12 Mengumpan.....	48
Gambar 2.13 Kerangka Penelitian.....	49
Gambar 3.1 Bagan Rancangan Model Flow Chart Borg & Gall.....	52
Gambar 4.1 Ayun Kaki Berpegangan dengan Tembok .....	68
Gambar 4.2 Simulasi Servis dengan Kicking Pad.....	69
Gambar 4.3 Simulasi Servis dengan Bola Gantung .....	70
Gambar 4.4 Ayun Kaki Melewat Paralon .....	71
Gambar 4.5 Servis Lempar Sendiri Jarak 2 Meter dari Net .....	72
Gambar 4.6 Ayun Kaki Melewati Paralon Menggunakan Beban .....	73
Gambar 4.7 Simulasi Servis dengan Tumpu Balance Ball.....	74
Gambar 4.8 Servis dilempar Teman Jarak 2 Meter dari Net .....	75
Gambar 4.9 Servis Sendiri dari Lingkaran .....	76
Gambar 4.10 Servis dari Lingkaran dilempar Teman .....	77
Gambar 4.11 Servis Splash Jarak 2 Meter dari Net dilempar Teman .....	78
Gambar 4.12 Servis Splash dari Lingkaran Lempar Sendiri .....	79
Gambar 4.13 Servis On Target Pojok Garis Lapangan .....	80
Gambar 4.14 Servis dengan Target antara Tekong dan Apit Kanan .....	81
Gambar 4.15 Servis dengan Target antara Tekong dan Apit Kiri.....	82
Gambar 4.16 Flow Chart Penyusunan Model Latihan Sepak Takraw .....	84

## DAFTAR TABEL

Tabel 3.1 Pengambilan Keputusan Hasil Persentase .....	60
Tabel 4.1 Instrumen Research and Informaton Collection .....	63
Tabel 4.2 Expert Judgment .....	65
Tabel 4.3 Hasil Uji Justifikasi Ahli.....	88
Tabel 4.4 Hasil Uji Kemenarikan Lapangan Kecil .....	89
Tabel 4.5 Hasil Uji Kemudahan Lapangan Kecil .....	92
Tabel 4.6 Hasil Uji Kemenarikan Lapangan Besar.....	95
Tabel 4.7 Hasil Uji Kemudahan Lapangan Besar.....	96



## DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1 Instrumen dan Rekapitulasi .....	111
Lampiran 2 Model Final.....	121
Lampiran 3 Dokumentasi .....	138
Lampiran 4 Surat-surat Penelitian.....	150

