

**MODEL LATIHAN SERVIS SEPAK TAKRAW DAN KOORDINASI
BERBASIS PERMAINAN UNTUK ATLET PEMULA
(USIA 11-12 TAHUN)**



**WA ODE NASTIA
9904923020**

**Disertasi Ditulis untuk Memenuhi Sebagian Persyaratan
untuk Mendapatkan Gelar Doktor**

**PASCASARJANA
PROGRAM DOKTORAL PENDIDIKAN JASMANI
UNIVERSITAS NEGERI JAKARTA
2026**

MODEL LATIHAN SERVIS SEPAK TAKRAW DAN KOORDINASI BERBASIS PERMAINAN UNTUK ATLET PEMULA (USIA 11-12 TAHUN)

Wa Ode Nastia

ABSTRAK

Penelitian ini bertujuan menghasilkan produk berupa model latihan servis sepak takraw dan koordinasi berbasis permainan untuk atlet pemula (usia 11-12 tahun). Urgensi penelitian didasari oleh kebutuhan akan inovasi variasi dalam latihan servis sepak takraw dengan mengintegrasikan unsur permainan dan koordinasi yang mendukung peningkatan kualitas teknik servis tekong secara lebih efektif dan sesuai dengan karakteristik perkembangan atlet usia 11–12 tahun.. Penelitian ini mengadopsi metode *Research and Development* (R&D) dari *Borg and Gall*. Pengembangan dilakukan dengan validasi ahli kepelatihan dan ahli materi permainan sepak takraw, serta uji efektivitas melalui desain pre-eksperimen *Pretest-Posttest one group design* dan *n-gain percent*. Subjek eksperimen terdiri dari 30 orang atlet sepak takraw spesialis tekong (server) usia 11-12 pada klub sepak takraw Muna Barat Sulawesi Tenggara. Hasil validasi ahli menunjukkan bahwa dari 40 item model yang terdiri 20 model latihan servis dan 20 model latihan koordinasi terdapat 16 item model yang valid digunakan untuk model latihan servis dan 17 item model yang valid digunakan untuk model latihan koordinasi. Model ini kemudian dilakukan uji coba melalui uji kelompok kecil berjumlah 15 orang pada Klub Rumah Takraw Konawe dan uji kelompok besar berjumlah 36 orang pada klub sepak takraw Muna dan Muna Barat Sulawesi Tenggara dengan hasil 16 item model latihan servis dan 17 item model latihan koordinasi dapat dilaksanakan. Adapun hasil uji efektivitas dengan melibatkan 30 orang atlet sepak takraw spesialis tekong (server) usia 11-12 pada klub sepak takraw Muna Barat Sulawesi Tenggara, menunjukkan nilai signifikansi uji t-independen data keterampilan servis dan koordinasi $0,000 < 0,05$. Nilai *n-gain Pretest dan Posttest* keterampilan servis sebesar 0,64 sedangkan koordinasi sebesar 0,61 keduanya berada pada kategori sedang. Disimpulkan model latihan servis sepak takraw dan koordinasi berbasis permainan untuk atlet pemula (usia 11-12 tahun) efektif meningkatkan keterampilan servis dan koordinasi untuk atlet pemula (usia 11-12 tahun).

Kata Kunci: Latihan servis, latihan koordinasi, berbasis permainan, atlet pemula, usia 11-12 tahun

A GAME-BASED SEPAK TAKRAW AND COORDINATION SERVICE TRAINING MODEL FOR BEGINNER ATHLETES (11-12 YEARS OLD)

Wa Ode Nastia

ABSTRACT

This research aims to produce products in the form of sepak takraw service training models and game-based coordination for beginner athletes (ages 11-12 years). The urgency of the research is based on the need for innovation of variations in sepak takraw service exercises by integrating elements of play and coordination that support the improvement of the quality of tekong service techniques more effectively and in accordance with the developmental characteristics of athletes aged 11–12 years. This research adopts the Research and Development (R&D) method from Borg and Gall. Development was carried out by validation of coaching experts and sepak takraw game material experts, as well as effectiveness tests through Pretest-Posttest one group design and n-gain percent. The experimental subjects consisted of 30 sepak takraw athletes who specialized in tekong (server) aged 11-12 at the West Muna sepak takraw club, Southeast Sulawesi. The results of the expert validation showed that of the 40 model items consisting of 20 service exercise models and 20 coordination exercise models, there were 16 valid model items used for the service training model and 17 valid model items used for the coordination training model. This model was then tested through a small group test of 15 people at the Konawe Takraw House Club and a large group test of 36 people at the Muna and West Muna sepak takraw clubs, Southeast Sulawesi, with the results of 16 items of service training models and 17 items of coordination training models that could be implemented. The results of the effectiveness test involving 30 sepak takraw athletes who are tekong (server) specialists aged 11-12 at the West Muna sepak takraw club, Southeast Sulawesi, showed the significance value of the t-independent test of service and coordination skills data of $0.000 < 0.05$. The n-gain value of Pretest and Posttest of service skills was 0.64 while coordination of 0.61 was both in the medium category. It was concluded that the sepak takraw service training model and game-based coordination for beginner athletes (ages 11-12 years) were effective in improving service and coordination skills for beginner athletes (ages 11-12 years).

Keywords: Service exercises, coordination exercises, game-based, beginner athletes, ages 11-12

**PERSETUJUAN DEWAN PENGUJI DIPERSYARATKAN UNTUK UJIAN
TERBUKA/ PROMOSI DOKTOR**

Promotor

Co-Promotor



Prof. Dr. Drs. Hernawan, SE, M.Pd
Tanggal: 3 Juli 2026



Prof. Dr. Nofi Marlina Siregar, S.Pd., M.Pd
Tanggal: 3 Juli 2026

NAMA

TANDA TANGAN

TANGGAL

Prof. Dr. Dedi Purwana E.S., M.Bus.
(Ketua)



9 Juli 2026

Prof. Dr. Widiastuti, M.Pd.
(Sekretaris)

8 Juli 2026

Nama : Wa Ode Nastia
NIM : 9904923020
Angkatan : 2023
Tgl. Lulus : 20 Juli 2026

SURAT PERNYATAAN ORISINALITAS KARYA ILMIAH

Yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama Lengkap : Wa Ode Nastia
NIM : 9904923020
Tempat/Tanggal Lahir : Lailangga, 4 November 1988
Program : Doktor
Program Studi : Pendidikan Jasmani

Dengan ini menyatakan bahwa disertasi dengan judul “model latihan servis sepak takraw dan koordinasi berbasis permainan untuk atlet pemula (usia 11-12 tahun)” merupakan karya saya sendiri, tidak mengandung unsur plagiat dan semua sumber baik yang dikutip maupun dirujuk telah saya nyatakan dengan benar.

Demikianlah pernyataan ini dibuat dalam keadaan sadar dan tanpa ada unsur paksaan dari siapa pun. Apabila dikemudian hari terdapat penyimpangan dan tidak benaran dalam pernyataan ini, maka saya bersedia menerima sanksi akademik sesuai dengan peraturan yang berlaku di Sekolah Pascasarjana Universitas Negeri Jakarta.

Jakarta, Juli 2026

Yang menyatakan,



Amif
Wa Ode Nastia

NIM 9904923020



KEMENTERIAN PENDIDIKAN TINGGI, SAINS DAN TEKNOLOGI
UNIVERSITAS NEGERI JAKARTA
PERPUSTAKAAN DAN KEARSIPAN

Jalan Rawamangun Muka Jakarta 13220

Telepon/Faksimili: 021-4894221

Laman: 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 : Wa Ode Nastia
NIM : 9904923020
Fakultas/Prodi : Fakultas Ilmu Keolahragaan dan Kesehatan/ Prodi Pendidikan Jasmani
Alamat email : waodenastia88@gmail.com

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

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

yang berjudul :

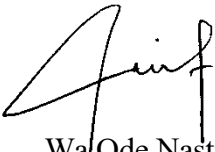
Model Latihan Servis Sepak Takraw dan Koordinasi Berbasis Permainan Untuk Atlet Pemula (Usia 11-12 Tahun)

Dengan Hak Bebas Royalti Non-Eksklusif ini Perpustakaan dan Kearsipan 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, Agustus 2026
Penulis


Wa Ode Nastia

KATA PENGANTAR

Puji syukur peneliti panjatkan kehadirat Allah SWT karena atas rahmat dan karunia-Nya sehingga proposal disertasi yang berjudul “Model Latihan Servis Sepak Takraw dan Koordinasi Berbasis Permainan Untuk Atlet Pemula (Usia 11-12 Tahun)” dapat diselesaikan.

Dengan bangga peneliti menyampaikan rasa hormat dan terima kasih kepada Rektor Universitas Negeri Jakarta Bapak Prof. Dr. Komarudin, M.Si, Direktur Pascasarjana Universitas Negeri Jakarta Bapak Prof. Dr. Dedi Purwana, M.Bus, Dekan Fakultas Ilmu Keolahragaan dan Kesehatan Universitas Negeri Jakarta Ibu Prof. Dr. Nofi Marlina Siregar, S.Pd, M.Pd sekaligus sebagai Co-Promotor peneliti, Koordinator S3 Program Studi Pendidikan Jasmani Universitas Negeri Jakarta Ibu Prof. Dr. Widiastuti, M.Pd dan Bapak Prof. Dr. Drs. Hernawan, SE, M.Pd selaku Promotor peneliti. Penghargaan istimewa kepada Promotor dan Co-Promotor peneliti, terimakasih telah membimbing peneliti dalam penulisan disertasi ini sampai terselesaikan.

Peneliti menyampaikan permohonan maaf apabila dalam penulisan dan penyusunan disertasi ini masih terdapat kesalahan dan kekurangan. Besar harapan peneliti untuk diberikan kritik dan saran guna memperbaiki disertasi ini. Semoga hasil yang telah disusun dapat bermanfaat untuk kita semua. Amin ya rabbal'alam.

Jakarta, Juli 2026

Peneliti

Wa Ode Nastia

DAFTAR ISI

HALAMAN SAMPUL	i
SAMPUL DALAM	ii
PERSETUJUAN PEMBIMBING	iii
SURAT PERNYATAAN ORISINALITAS KARYA ILMIAH.....	iv
ABSTRAK	v
ABSTRACT	vi
KATA PENGANTAR	vii
DAFTAR ISI.....	viii
DAFTAR GAMBAR	x
DAFTAR TABEL.....	xii
DAFTAR LAMPIRAN	xiv
BAB I PENDAHULUAN	1
A. Latar Belakang Masalah	1
B. Fokus Penelitian	12
C. Perumusan Masalah.....	13
D. Kegunaan Hasil Penelitian.....	13
BAB II TINJAUAN PUSTAKA	15
A. Konsep Pengembangan Model.....	15
B. Konsep Model yang Dikembangkan	23
C. Hasil Penelitian yang Relevan	26
D. Kerangka Teoretik	32
1. Latihan.....	32
2. Servis Sepak Takraw	56
3. Koordinasi	88
4. Permainan.....	97
5. Atlet Pemula Usia 11-12 tahun.....	105
6. Pembelajaran Motorik (Motor Learning)	113
E. Rancangan Model	117
BAB III METODE PENELITIAN.....	122
A. Tujuan Penelitian.....	122
B. Tempat dan Waktu Penelitian.....	122
C. Metode Penelitian dan Desain Penelitian.....	123
D. Pengembangan Instrumen Validasi Model dan Uji Efektivitas	128
E. Validasi dan Pengujian Model.....	133

F. Analisis Data Penelitian.....	134
BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN	136
A. Proses Pengembangan Model	136
B. Hasil Pengembangan Model	206
C. Pembahasan	220
1. Pengembangan Model Latihan Servis Sepak Takraw Berbasis Permainan Untuk Atlet Pemula Usia 11-12 Tahun.....	220
2. Pengembangan Model Latihan Koordinasi Sepak Takraw Berbasis Permainan Untuk Atlet Pemula Usia 11-12 Tahun.....	237
3. Kelayakan model latihan servis sepak takraw Takraw Berbasis Permainan Untuk Atlet Pemula Usia 11-12 Tahun	255
4. Kelayakan Model Latihan Koordinasi Berbasis Permainan untuk Atlet Pemula Usia 11–12 Tahun	259
5. Efektivitas model latihan servis sepak takraw berbasis permainan untuk atlet pemula usia 11-12 tahun.....	262
6. Efektivitas model latihan koordinasi berbasis permainan untuk atlet pemula usia 11-12 tahun.....	266
BAB V KESIMPULAN, IMPLIKASI DAN SARAN.....	274
A. Kesimpulan.....	274
B. Implikasi.....	275
C. Saran.....	276
DAFTAR PUSTAKA	278
LAMPIRAN-LAMPIRAN	296