

BAB I PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Olahraga telah menjadi bagian integral dalam kehidupan manusia, tidak hanya sebagai aktivitas fisik, tetapi juga sebagai sarana untuk membangun kesehatan, kekuatan mental, dan kebersamaan. Dalam rangka memaksimalkan potensi tersebut, proses pembinaan yang efektif menjadi sangat penting. Pembinaan olahraga yang terstruktur dengan baik tidak hanya bertujuan untuk mengasah keterampilan teknis, tetapi juga membentuk karakter dan mentalitas yang diperlukan untuk meraih prestasi yang optimal. Dengan pendekatan yang sistematis dan berkelanjutan, pembinaan ini dapat menciptakan atlet yang tidak hanya unggul di lapangan, tetapi juga mampu berkontribusi positif dalam masyarakat. Salah satu olahraga yang membutuhkan pembinaan yang sistematis dan berkelanjutan adalah olahraga sepak takraw.

Sepak takraw saat ini, telah menarik perhatian lebih luas di luar Asia Tenggara, terutama dengan adanya penyelenggaraan *event* internasional seperti Asian Games, SEA Games, dan Kejuaraan Dunia Sepak Takraw. Beberapa negara non-Asia Tenggara mulai memperkenalkan sepak takraw di level kompetitif, meskipun dominasinya masih berada di tangan negara-negara seperti Thailand, Malaysia, dan Indonesia. Hal ini memberikan gambaran makin besarnya persaingan yang terjadi dalam olahraga sepak takraw. Oleh karena itu maka perlunya memperhatikan aspek-aspek pembinaan yang krusial guna membentuk atlet sepak takraw dengan prestasi yang maksimal, yang meliputi aspek fisik, teknik, taktik dan mental (Gaffar, Maulidin, & Wardani, 2021).

Teknik menjadi salah satu aspek pembinaan dalam permainan sepak takraw untuk mendukung keterampilan bermain yang maksimal yang terdiri atas (1) servis yang dilakukan dengan tekong, (2) petting, (3) smash, (4) heading, dan (5) blok (Abdillah & Irawan, 2023). Senada dengan (Alfiandi, Ali, & Wardoyo, 2018) di dalam permainan sepak takraw banyak sekali teknik-teknik dasar yang harus dikuasai oleh seorang pemain, ada teknik dasar sepak sila, sepak cungkil, memaha, heading, tekong (*service*), *smash*, dan *block*. Sedangkan menurut Hanif (2017) teknik dalam bermain sepak takraw digolongkan menjadi dua yaitu keterampilan

individu dan keterampilan penguasaan pertandingan, dimana keterampilan individual meliputi sepak sila, sepak kuda, sepak adik, sepak petik, cepak cangkul, menggunakan paha dan menyundul bola (*heading*), sedangkan keterampilan penguasaan permainan meliputi sepak mula (servis), timangan, memberikan umpan (*passing*), melakukan *smash* dan blok.

Dari beberapa teknik permainan sepak takraw, servis merupakan salah satu teknik yang menunjang performa permainan sepak takraw yang optimal. Namun dalam permainan sepak takraw, servis memiliki perbedaan pelaksanaan pada beberapa nomor permainan tertentu. Nomor permainan dalam permainan sepak takraw terdiri atas nomor tim, regu, *double event*, quadran dan *Hoop-Takraw* (Gani et al., 2022; PSTI Bangka Belitung, 2023). Pada nomor beregu (tim), pelaksanaan servis dilakukan dari dalam lingkaran servis dengan bola dilambungkan oleh apit, sedangkan pada nomor *double event* dan quadrant, servis dilakukan dari luar garis belakang lapangan dengan pelambungan bola dilakukan secara mandiri oleh pelaku servis. Perbedaan posisi pelaksanaan servis tersebut menjadi salah satu faktor yang memengaruhi kontribusi servis dalam menghasilkan point. Servis pada nomor beregu (tim) cenderung memiliki peluang lebih besar untuk menghasilkan point dibandingkan dengan nomor *double event* dan quadrant, karena posisi pelaksanaannya memberikan keuntungan berupa kestabilan timing, kontrol sudut arah bola yang lebih optimal, serta peluang menghasilkan servis yang keras dan akurat menuju area sasaran. Sebaliknya, pada nomor *double event* dan quadrant, pelaksanaan servis yang dilakukan dari luar garis belakang dengan pelambungan mandiri menuntut kemampuan individu yang lebih kompleks, khususnya dalam mengoordinasikan pelambungan dan timing pukulan secara simultan, sehingga berpotensi memengaruhi konsistensi dan akurasi servis. Oleh karena itu, pengembangan kemampuan servis pada nomor beregu (tim) menjadi penting sebagai upaya untuk meningkatkan efektivitas perolehan point dalam permainan sepak takraw.

Servis yang dilakukan atlet dalam permainan sepak takraw diharapkan dapat menghasilkan point dalam pertandingan. Hal ini sesuai dengan tujuan bermain sepak takraw yaitu mengumpulkan point sebanyak-banyaknya untuk meraih kemenangan. Untuk mencapai tujuan tersebut atlet harus memiliki servis yang

mampu menempatkan bola pada area lapangan yang susah dijangkau lawan (Sukmana & Muharram, 2017). Selain itu, servis yang dilakukan seharusnya servis yang keras, tajam dan akurat pada titik-titik lapangan tertentu sehingga dapat menghasilkan point. Sebagaimana (Gani, Hanif, & Jufrianis, 2020) mengatakan bahwa servis yang baik diharapkan dapat menyulitkan lawan dalam menerima bola servis, sehingga dapat memperoleh point. Penelitian (Abdillah & Irawan, 2023) mengidentifikasi keberhasilan servis pada atlet pelajar dengan tingkat keberhasilan sebesar 31%. Penelitian ini merekomendasikan kepada para pelatih dan atlet untuk mempelajari teknik servis lebih lanjut yang efektif dan efisien. Hal ini menggambarkan pentingnya memiliki teknik servis yang baik untuk menampilkan kualitas permainan sepak takraw.

Pentingnya teknik servis juga diungkapkan (Murti, Marani, & Rihatno, 2021) yang mengatakan bahwa dalam perkembangan olahraga sepak takraw saat ini, servis bukan hanya digunakan sebagai pembuka permainan namun telah menjadi teknik yang digunakan untuk menyerang lawan guna mendapatkan point dan meraih kemenangan. Senada dengan pendapat (Irawan, Padli, Purba, & Susanti, 2021) mengatakan bahwa dengan ketatnya permainan tingkat tinggi servis dapat dijadikan sebagai awal serangan terhadap lawan. Berikut (Wiyaka, Adikahriani, & Soewandi, 2021) servis disebut sebagai salah satu teknik khusus terpenting pada permainan sepak takraw karena angka bisa didapatkan oleh regu yang melakukan servis. Lebih lanjut (Wulandari & Irsyada, 2019) servis sepak takraw diperlukan dalam meraih kemenangan karena pemenang dalam pertandingan sepak takraw ditentukan oleh jumlah poin yang telah ditentukan pada setiap set permainan. Sedangkan (Irawan et al., 2021) mengatakan penggunaan teknik dasar servis sangatlah penting, mengingat: 1). Dengan melakukan servis, suatu tim dapat menghasilkan poin (angka), 2). Dengan melakukan servis suatu tim dapat memimpin pertandingan sesuai dengan jenis yang dikehendaki, 3) Servis merupakan serangan pertama terhadap tim lawan. Berdasarkan uraian di atas, memberikan gambaran bagaimana peran servis yang berkualitas dalam bermain sepak takraw.

Selain penguasaan keterampilan servis yang baik, dalam permainan sepak takraw juga didukung adanya komponen fisik seperti koordinasi untuk

menampilkan performa yang baik. Koordinasi merupakan salah satu komponen kondisi fisik yang sangat penting dalam berbagai cabang olahraga, terutama pada cabang olahraga yang menuntut keterampilan teknik tinggi seperti sepak takraw. Dalam konteks olahraga permainan, koordinasi tidak hanya melibatkan satu bagian tubuh, tetapi merupakan hasil kerja sama antara sistem saraf, otot, serta indera penglihatan dalam mengontrol gerakan secara simultan (Magill & Anderson, 2017).

Dalam permainan sepak takraw, koordinasi menjadi kemampuan yang sangat dominan karena hampir seluruh teknik dasar permainan melibatkan integrasi gerakan berbagai bagian tubuh secara bersamaan. Atlet harus mampu mengoordinasikan gerakan kaki, tubuh, dan penglihatan untuk mengontrol bola yang datang dengan kecepatan dan arah yang bervariasi. Misalnya pada saat melakukan servis, smash, maupun menerima bola, pemain harus memiliki koordinasi yang baik antara pengamatan terhadap arah bola, pengambilan posisi tubuh, serta ayunan kaki untuk menghasilkan kontak yang tepat dengan bola. Tanpa koordinasi yang baik, pemain akan mengalami kesulitan dalam mengontrol bola dan melakukan teknik permainan secara efektif.

Koordinasi sangat penting dalam permainan sepak takraw yang merupakan kategori olahraga yang menuntut koordinasi tinggi karena gerakan-gerakan yang dilakukan bersifat dinamis, cepat, dan membutuhkan ketepatan waktu (timing). Menurut Harsono (2018), koordinasi merupakan kemampuan yang sangat menentukan keberhasilan dalam cabang olahraga yang memerlukan keterampilan teknik kompleks. Sepak takraw termasuk permainan yang menuntut pemain harus mampu menyesuaikan gerakan tubuhnya terhadap situasi permainan yang berubah secara cepat. Oleh karena itu, kemampuan koordinasi yang baik akan membantu pemain dalam mengontrol bola, menjaga keseimbangan tubuh, serta mengeksekusi teknik dengan lebih akurat.

Beberapa penelitian sebelumnya juga menunjukkan bahwa koordinasi memiliki hubungan yang signifikan dengan keterampilan bermain sepak takraw. Penelitian yang dilakukan oleh Rajendran dan Subramaniam (2016) menunjukkan bahwa kemampuan koordinasi mata-kaki berkontribusi secara signifikan terhadap keberhasilan teknik servis dan kontrol bola pada atlet sepak takraw. Penelitian lain oleh Abdullah et al. (2019) juga menemukan bahwa pemain dengan tingkat

koordinasi yang lebih baik memiliki performa teknik yang lebih efektif dibandingkan pemain dengan koordinasi yang rendah. Koordinasi mata kaki dalam permainan sepak takraw sangat penting dalam melakukan servis, karena dengan koordinasi mata kaki yang baik pada saat servis, dapat mendukung keberhasilan permainan (R. T. Ardiansyah & Bulqini, 2020). Sejalan dengan penelitian (Basman & Gunawan, 2021) yang menemukan pentingnya koordinasi mata kaki dalam usaha melakukan keterampilan servis yang optimal. Pentingnya koordinasi dalam melakukan servis sepak takraw juga dijelaskan dalam penelitian (Machmid, Aimang, & bakar, 2022) bahwa koordinasi mata kaki memiliki peran yang berarti dalam pelaksanaan gerakan servis ketika melakukan sepakan pada bola agar perkenaan bola tepat pada kaki dan menghasilkan servis yang sempurna.

Selain itu, menurut Schmidt dan Lee (2019) dalam teori pembelajaran motorik, koordinasi berkembang melalui proses latihan yang sistematis dan berulang sehingga sistem saraf mampu mengorganisasi pola gerakan yang lebih efisien. Hal ini menunjukkan bahwa koordinasi bukan hanya kemampuan bawaan, tetapi dapat dikembangkan melalui program latihan yang tepat. Oleh karena itu, dalam proses pembinaan atlet usia dini, latihan yang dirancang untuk meningkatkan koordinasi sangat diperlukan agar atlet mampu menguasai keterampilan teknik permainan secara optimal.

Berdasarkan uraian di atas, memberikan gambaran pentingnya koordinasi mata kaki dalam menunjang keterampilan servis yang baik guna menghasilkan performance permainan sepak takraw yang maksimal. Namun kondisi ini belum terlihat pada setiap tampilan atlet Sulawesi Tenggara dalam berbagai *event*. Seperti halnya pada performance yang ditunjukan atlet-atlet senior pada BKPON, PON Ace-Medan tahun 2024, dimana atlet Sulawesi Tenggara belum mampu mengoptimalkan teknik servis sebagai keterampilan yang mampu menyerang pertahanan lawan dan menghasilkan point untuk mendapatkan kemenangan. Sehingga hasil ini pula yang menyebabkan tidak tercapinya target yang ditetapkan. Kondisi yang sama diperlihatkan pada pada *event* Pra Popnas Tahun 2024 di Sulawesi Tenggara, dimana berdasarkan informasi dari tim pelatih Sulawesi Tenggara yang diperoleh peneliti melalui wawancara singkat menjelaskan bahwa kualitas servis atlet-atlet muda Sulawesi Tenggara masih jauh dari yang

diharapkan. Lebih lanjut dikatakan bahwa banyak poin yang dicetak lawan karena servis yang dilakukan *out* ataupun nyangkut di net. Hal ini juga didukung karena kurangnya koordinasi yang dimiliki atlet Sulawesi Tenggara baik senior maupun junior, sehingga hasil servis yang dilakukan kurang optimal karena kurangnya perkenaan antara kaki dengan bola yang tidak menghasilkan timing yang maksimal.

Kondisi yang dialami oleh atlet sepak takraw Sulawesi Tenggara, baik yang ditampilkan oleh atlet senior maupun atlet junior tidak terlepas dari proses pembinaan yang diberikan maupun model latihan yang diterapkan. Dari segi pembinaan terlihat belum efektifnya proses pembinaan yang dimulai dari usia dini, hal ini terbukti dari 15 kabupaten dan 2 kota yang ada di Sulawesi Tenggara hanya 3 (tiga) Kabupaten yang aktif membina atlet sepak takraw usia Sekolah Dasar (SD) yaitu Kabupaten Konawe, Kabupaten Muna dan Kabupaten Muna Barat. Selain itu, centra pembinaan yang dimiliki hanya satu yaitu Sekola Keberbakatan Olahraga (SKO), itupun pembinaannya untuk anak usia Sekolah Menengah Atas (SMA). Ini adalah gambaran bahwa proses pembinaan atlet sepak takraw di Sulawesi Tenggara belum memenuhi standar pembinaan jangkah panjang dan berkelanjutan.

Sedangkan dari segi model latihan yang diberikan pada ketiga klub sepak takraw yang ada di Sulawesi Tenggara, berdasarkan hasil observasi pada latihan sepak takraw atlet usia 11–12 tahun, khususnya servis tekong, ditemukan bahwa tingkat antusiasme dan keterlibatan aktif atlet masih relatif rendah. Latihan cenderung monoton karena didominasi metode konvensional berupa *drill* dengan variasi terbatas dan dilaksanakan secara bergiliran, sehingga sebagian besar atlet lebih banyak menunggu daripada aktif bergerak. Kondisi ini menyebabkan pemanfaatan waktu latihan kurang efektif serta menimbulkan kejenuhan. Dari aspek keterampilan, kemampuan koordinasi atlet juga belum optimal, terlihat dari ketidaktepatan *timing* perkenaan kaki dengan bola, kurangnya sinkronisasi gerak awalan dan ayunan, serta lemahnya orientasi ruang dan keseimbangan, yang berdampak pada akurasi dan konsistensi hasil servis.

Kondisi tersebut diperkuat oleh hasil wawancara dengan pelatih yang menyatakan bahwa latihan servis dan teknik dasar telah dilaksanakan secara rutin, namun variasi model latihan masih terbatas dan lebih banyak menggunakan metode *drill*. Pelatih pernah menerapkan latihan berbasis permainan untuk meningkatkan

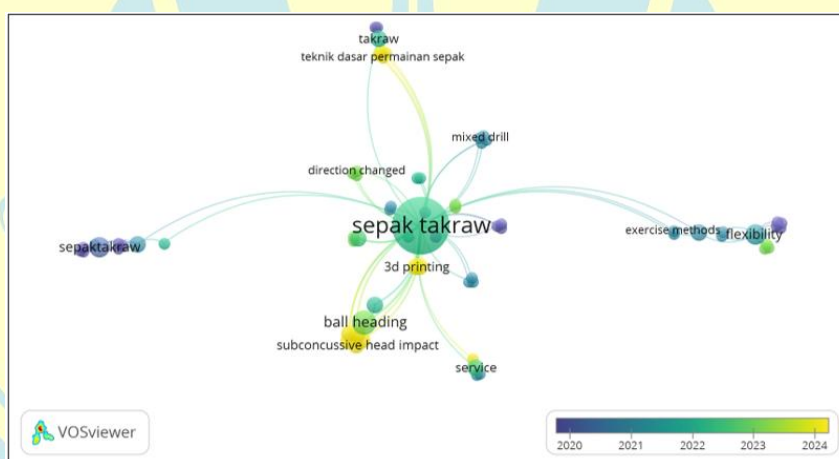
partisipasi atlet, tetapi bentuknya belum sistematis dan belum terintegrasi secara spesifik dengan latihan koordinasi yang mendukung servis tekong. Kekurangan-kekurangan yang ditemui tersebut, menjadi informasi dasar dalam proses pengembangan dan pembinaan atlet selanjutnya. Oleh karena itu, diperlukan model latihan yang dirancang secara spesifik dan relevan dalam meningkatkan keterampilan servis sepak takraw dan koordinasi pada atlet Sulawesi Tenggara.

Beberapa penelitian sebelumnya telah melakukan pengembangan model latihan untuk meningkatkan keterampilan servis sepak takraw. Diantaranya, penelitian (Wirda Sahira, Abdul Gani, 2024) yang mengatakan bahwa melalui model latihan servis beregu terlihat adanya peningkatan servis pada Klub Olahraga Prestasi (KOP) Universitas Negeri Jakarta. Namun masih memiliki beberapa kelemahan terkait ketersediaan sarana dan prasarana harus memadai dalam menerapkan model ini. Selanjutnya, penelitian (Hermawan, 2021) mengatakan bahwa model latihan servis kencang dan tajam pada atlet pemula efektif meningkatkan kemampuan servis sepak takraw. Model latihan servis kencang dan tajam dalam artian adalah servis yang menghasilkan pukulan bola yang keras. Dimana model tersebut diterapkan pada atlet pemula. Hal ini menggambarkan bahwa model latihan servis yang keras sejatinya harus diterapkan sejak dini untuk menghasilkan teknik otomatisasi sehingga kedepannya dapat menjadi tekong yang berkualitas. Lebih lanjut penelitian (Hermawan, 2020) dengan hasil bahwa model latihan servis tipuan (*trick service*) sepak takraw efektif meningkatkan kemampuan servis sepak takraw pada atlet pemula. Berdasarkan hasil tersebut menggambarkan bahwa latihan servis untuk mengembangkan strategi bermain juga harus diterapkan sejak awal sehingga menghasilkan tekong yang dapat menjadikan teknik servis sebagai teknik yang menghasilkan point dalam pertandingan.

Selanjutnya terkait model latihan koordinasi dalam permainan sepak takraw, diantaranya penelitian yang dilakukan oleh (Rengge, Natal, & Wani, 2022) yang mengembangkan model latihan servis atas fokus pada target servis, dimana model ini efektif meningkatkan kemampuan servis sepak takraw pada siswa ekstrakurikuler sepak takraw tingkat sekolah menengah pertama (SMP). Penelitian ini menggambarkan bahwa dalam memberikan materi latihan terkait peningkatan komponen fisik dominan dalam servis seperti akurasi dan koordinasi, sangat

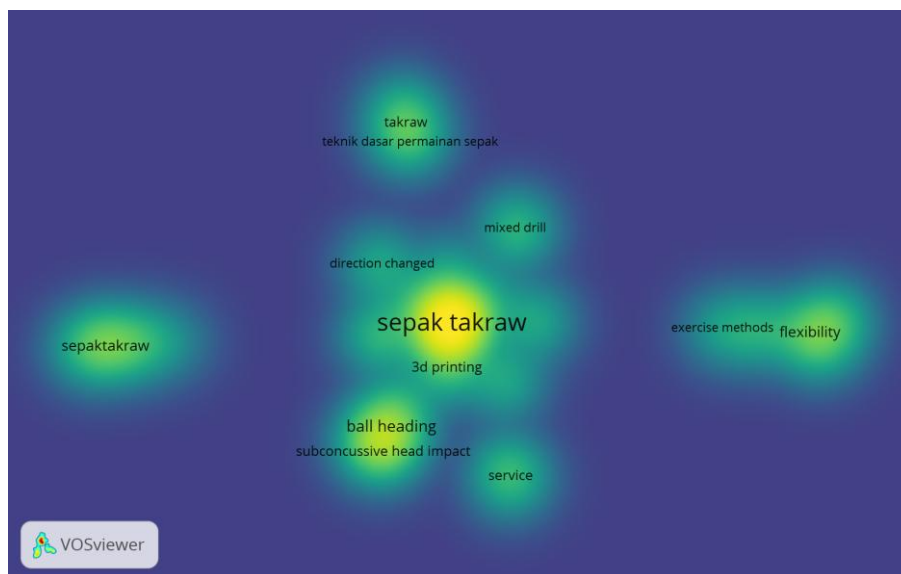
penting guna menunjang keterampilan servis yang maksimal. Selanjutnya terdapat penelitian (Mongsidi & Rusli, 2023) yang menemukan pengaruh signifikan latihan koordinasi dalam meningkatkan kemampuan sepak sila. Dari hasil penelitian ini, tidak menutup kemungkinan latihan koordinasi dapat diterapkan untuk meningkatkan berbagai keterampilan dalam permainan sepak takraw terutama pada atlet pemula.

Analisis bibliometrik berdasarkan dari database Scopus, PubMed, dan Crossref dengan kata kunci *service*, sepak takraw dan *coordination*. Hasil analisis peta jaringan (*network visualization*) menunjukkan penelitian mengenai sepak takraw memiliki networking salah satunya dengan *service*, hal ini menggambarkan dalam penelitian sepak takraw terdapat kajian mengenai *service* namun terlihat sangat sedikit *networking* yang ada, selain itu keterkaitan dengan latihan juga belum terlihat, yang berarti penelitian terkait *service* dalam kontek pembinaan atau latihan masih sangat sedikit.



Gambar 1.1 Visualisasi *networking* penelitian berdasarkan tahun

Selain itu, terlihat *nodes* sepak takraw memiliki warna hijau ke biru, hal ini menggambarkan bahwa penelitian sepak takraw pada dua tahun terakhir cenderung sedikit hanya beberapa penelitian terbaru seperti cedera pada bagian kepala akibat perkenaan bola. Sedangkan servis terlihat memiliki warna hijau cenderung gelap, hal ini menggambarkan penelitian tentang servis yang terbaru masih sangat sedikit atau kurang. Hal ini didukung hasil analisis tingkat kepadatan penelitian yang dapat dilihat pada gambar berikut.



Gambar 1.2 Visualisasi Kepadatan Penelitian

Visualitas kepadatan penelitian di atas, terlihat bahwa servis berada pada area cenderung gelap, ini menggambarkan bahwa penelitian mengenai sepak takraw yang dikaitkan dengan servis/service masih kurang dijelajahi dan diteliti, begitu pula terkait koordinasi tidak terlihat sama sekali. Dari gambaran ke 2 (dua) visualisasi di atas memberikan gambaran kekosongan penelitian atau gap penelitian mengenai servis dan koordinasi terutama dalam konteks latihan. Dengan demikian maka memberikan peluang kepada peneliti untuk melakukan penelitian terkait topik *service* dan koordinasi dalam konteks pembinaan atau latihan.

Berdasarkan analisis beberapa penelitian di atas, ditemukan beberapa kesenjangan penelitian (*research gap*) antara lain: 1) penelitian terdahulu telah menerapkan model latihan servis pada atlet pemula namun belum menggambarkan karakteristik latihan yang dikembangkan sesuai dengan perkembangan anak untuk atlet pemula. 2) penelitian terdahulu telah menerapkan model latihan koordinasi namun hanya fokus untuk meningkatkan salah satu teknik bukan untuk meningkatkan koordinasi secara utuh dalam permainan sepak takraw. Dengan demikian maka peneliti tertarik untuk mengembangkan model latihan servis sepak takraw yang sesuai untuk atlet pemula dan latihan koordinasi untuk meningkatkan keterampilan servis pada permainan sepak takraw. Adapun model latihan yang relevan dalam hal ini adalah latihan servis sepak takraw dan koordinasi berbasis permainan.

Latihan servis sepak takraw dan koordinasi berbasis permainan yang dimaksud dalam penelitian ini adalah model latihan untuk meningkatkan keterampilan servis dan koordinasi yang dikemas dalam bentuk permainan dengan karakteristik permainan mengintegrasikan gerakan servis, dengan aturan yang mengiat yang sifatnya kompetitif seperti halnya dalam bermain sepak takraw. Dimana setiap rancangan permainan yang didesain disesuaikan dengan kebutuhan yang ditingkatkan. Misalnya jika ingin meningkatkan keterampilan servis maka model permainan dirancang dengan kondisi yang menunjang peningkatan keterampilan servis seperti menghadirkan gerakan-gerakan yang dapat menciptakan servis yang keras dan akurat. Begitu pula jika ingin meningkatkan koordinasi maka bentuk permainan servis yang dilakukan memasukan unsur yang dapat meningkatkan koordinasi. Hal ini sesuai dengan prinsip latihan kekhususan atau spesifikasi dimana dalam melakukan latihan harus relevan atau sesuai dengan keterampilan yang ingin ditingkatkan secara spesifik. Sebagaimana (Sepdanius, Rifki, & Komaini, 2019) mengatakan bahwa latihan yang dilakukan harus secara spesifik atau khusus agar mendapatkan efek yang diinginkan dengan menerapkan metode latihan yang sesuai dengan kebutuhan latihan. Lebih lanjut Frederich mengatakan bahwa jika ingin meningkatkan kekuatan maka harus latihan kekuatan, jika ingin meningkatkan daya tahan maka harus meningkatkan daya tahan dan seterusnya (Sepdanius et al., 2019).

Latihan servis sepak takraw dan koordinasi berbasis permainan juga dikembangkan dengan tujuan untuk menghadirkan suasana latihan yang menarik dan menyenangkan sehingga atlet tidak merasa bosan dan tertekan dengan beban latihan yang diberikan. Sebagaimana Yudrik dalam (Prasetya, Wiradihardja, Suwarso, & Widiastuti, 2019) mengatakan bahwa permainan adalah salah satu bentuk aktivitas sosial yang dominan pada anak-anak, dimana permainan memungkinkan anak-anak mengembangkan kompetensi dan keterampilan yang diperlukannya dengan cara yang menyenangkan. Sedangkan Durrunnafisa (2022) mengatakan bahwa latihan harus bervariasi dengan tujuan untuk mengatasi sesuatu yang monoton dan kebosanan dalam latihan. Dengan demikian latihan yang diberikan dalam bentuk permainan dapat membuat atlet lebih termotivasi untuk

melakukan latihan sehingga tujuan latihan yang ditetapkan dapat tercapai secara efektif dan efisien.

Efektivitas dan efisiensi suatu model latihan dapat tercapai jika model tersebut dirancang sesuai dengan kondisi dan kebutuhan spesifik atlet. Model latihan servis sepak takraw dan koordinasi yang dikemas dalam bentuk permainan akan menjadi lebih efektif jika diterapkan kepada anak-anak yang masih aktif bermain, karena mereka cenderung lebih terlibat dan termotivasi. Menurut Manurung, Junaidi, & Hermawan (2021) anak pada usia 6-12 memiliki karakteristik cenderung masih suka bermain sehingga dalam memberikan latihan harus memperhatikan kebutuhan dan karakteristik tersebut. Sedangkan menurut Lutan dalam (Nasution & Suharjana, 2015) mengatakan bahwa anak pada usia 10-14 tahun aktivitas fisik yang diperlukan diantaranya adalah bermain dalam situasi berlomba dengan peraturan yang dimodifikasi.

Dilihat dari karakteristiknya, servis sepak takraw merupakan keterampilan lanjutan spesifikasi dalam permainan sepak takraw sehingga sasarannya harus relevan dengan tahap pembinaan terhadap karakteristik tersebut. Sedangkan jika ditinjau dari karakteristik keterampilan yang dikembangkan, servis merupakan salah satu teknik spesifik dalam permainan sepak takraw sehingga proses pembinaannya perlu disesuaikan dengan tahapan perkembangan atlet. Berdasarkan prinsip Long-Term Athlete Development (LTAD) yang dikembangkan oleh Istvan Balyi, anak usia 11–12 tahun berada pada masa transisi antara fase *Learning to Train* dan *Training to Train*. Pada fase *Learning to Train*, atlet masih difokuskan pada pengembangan keterampilan motorik dasar, literasi fisik, koordinasi, serta pengalaman gerak yang beragam melalui aktivitas yang menyenangkan dan bervariasi. Selanjutnya, memasuki fase *Training to Train*, atlet mulai diarahkan pada pengembangan keterampilan teknik yang lebih spesifik sesuai cabang olahraga, disertai pengembangan komponen kondisi fisik seperti daya tahan, kekuatan, dan kecepatan secara lebih terstruktur (D. Z. Sidik, Pesurnay, & Afari, 2019).

Berdasarkan karakteristik tersebut, model latihan servis sepak takraw dan koordinasi berbasis permainan yang dikembangkan dalam penelitian ini dinilai sesuai untuk diterapkan pada atlet usia **11–12 tahun**. Pada rentang usia ini, atlet

masih memiliki karakteristik menyukai aktivitas bermain sehingga pendekatan latihan berbasis permainan tetap relevan untuk mempertahankan motivasi dan keterlibatan selama latihan. Di sisi lain, mereka juga mulai memasuki tahap pengembangan keterampilan teknik spesifik cabang olahraga, sehingga latihan servis dan koordinasi dapat diberikan secara lebih sistematis, bertahap, dan progresif. Dengan demikian, model latihan yang mengintegrasikan unsur permainan dengan pengembangan teknik spesifik diharapkan mampu mengoptimalkan proses pembelajaran motorik sekaligus meningkatkan keterampilan servis dan koordinasi sesuai karakteristik perkembangan atlet pada masa transisi tersebut sehingga latihan yang diberikan dapat memberikan dampak yang signifikan.

Dampak signifikan dari suatu model latihan tidak terjadi begitu saja tetapi membutuhkan proses yang sistematis dan berkelanjutan. Menurut Durrunnafisa (2022) latihan merupakan suatu kegiatan olahraga yang sistematis dalam waktu yang panjang, ditingkatkan secara bertahap dan perorangan, bertujuan membentuk manusia yang berfungsi fisiologis dan psikologisnya untuk memenuhi tuntutan tugas. Oleh karena itu, untuk menghasilkan fondasi keterampilan servis sepak takraw dan koordinasi maka latihan dilakukan dalam jangka waktu yang lama, artinya pembinaan dilakukan mulai dari usia muda. Sebagaimana (D. Z. Sidik et al., 2019) mengatkan bahwa latihan olahraga harusnya dimulai dari usia muda sehingga tubuh dan pikirannya dapat dikembangkan secara menyeluruh, terus menerus dan sistematis. Senada dengan Kristiyanto dalam (Rengge et al., 2022) mengatkan bahwa olahraga sepak takraw merupakan salah satu cabang olahraga prestasi yang dapat dibina sejak usia dini baik dilembaga sekolah maupun pada lingkungan masyarakat. Dengan demikian pembinaan atau latihan yang dilakukan sejak dini atau pada atlet pemula dengan model latihan yang relevan dapat menghasilkan bibit-bibit atlet yang memiliki performa yang maksimal dengan keterampilan servis yang berkualitas.

B. Fokus Penelitian

Penelitian ini berfokus pada pengembangan model latihan servis dan model latihan koordinasi sepak takraw berbasis permainan untuk atlet pemula usia 11-12 tahun yang dikembangkan secara terpisah. Model latihan servis dirancang untuk

meningkatkan keterampilan teknik dasar servis khususnya untuk servis nomor beregu (tim) melalui berbagai bentuk permainan yang melibatkan aktivitas menendang dan mengarahkan bola ke sasaran dengan jarak dan arah yang bervariasi. Sementara itu, model latihan koordinasi difokuskan pada pengembangan kemampuan koordinasi gerak, khususnya koordinasi mata dan kaki (*eye-foot coordination*), keseimbangan, serta ketepatan respon gerak melalui aktivitas permainan yang menuntut kontrol dan penguasaan gerakan tubuh. Kedua model latihan disusun secara sistematis dan progresif mulai dari bentuk permainan yang sederhana hingga yang lebih kompleks sehingga sesuai dengan karakteristik perkembangan atlet pemula serta bertujuan meningkatkan keterampilan teknik dan kemampuan koordinasi dalam permainan sepak takraw secara lebih efektif dan menyenangkan.

C. Perumusan Masalah

Berdasarkan fokus penelitian, maka perumusan masalah dalam penelitian ini sebagai berikut.

1. Bagaimanakah model latihan servis sepak takraw berbasis permainan untuk atlet pemula (usia 11-12 tahun)?
2. Bagaimanakah model latihan koordinasi berbasis permainan untuk atlet pemula (usia 11-12 tahun)?
3. Bagaimanakah kelayakan model latihan servis sepak takraw berbasis permainan untuk atlet pemula (usia 11-12 tahun)?
4. Bagaimanakah kelayakan model latihan koordinasi berbasis permainan untuk atlet pemula (usia 11-12 tahun)?
5. Apakah model latihan servis sepak takraw berbasis permainan untuk atlet pemula (usia 11-12 tahun) efektif meningkatkan keterampilan servis sepak takraw usia 11-12 tahun?
6. Apakah model latihan koordinasi berbasis permainan untuk atlet pemula (usia 11-12 tahun) efektif meningkatkan koordinasi atlet usia 11-12 tahun?

D. Kegunaan Hasil Penelitian

Penelitian ini diharapkan dapat memberikan kontribusi nyata dalam pengembangan ilmu kepelatihan olahraga, khususnya dalam pengembangan model latihan servis dan koordinasi sepak takraw berbasis permainan bagi atlet pemula

usia 11-12 tahun. Adapun kegunaan dari penelitian ini dapat dijelaskan sebagai berikut.

1. Bagi pelatih/praktisi olahraga, hasil penelitian ini dapat dijadikan sebagai acuan atau pedoman dalam menyusun program latihan yang lebih efektif, sistematis, dan menarik melalui pendekatan permainan untuk meningkatkan keterampilan teknik servis dan kemampuan koordinasi atlet pemula usia 11-12 tahun. Model latihan yang dikembangkan diharapkan mampu membantu pelatih dalam memberikan variasi latihan yang sesuai dengan karakteristik perkembangan atlet usia dini sehingga proses latihan menjadi lebih menyenangkan dan mudah dipahami.
2. Bagi pengembangan ilmu pengetahuan, penelitian ini memberikan kontribusi dalam memperkaya kajian teoritis terkait pengembangan model latihan teknik dasar dan koordinasi dalam permainan sepak takraw melalui pendekatan berbasis permainan, yang selama ini masih relatif terbatas terutama pada kelompok usia atlet pemula.
3. Bagi komunitas akademik dan ilmiah, hasil penelitian ini dapat menjadi referensi serta sumbangan pemikiran dalam bidang kepelatihan olahraga dan pembelajaran motorik, khususnya yang berkaitan dengan pengembangan model latihan teknik dasar dan koordinasi dalam permainan sepak takraw.
4. Bagi peneliti selanjutnya, penelitian ini dapat menjadi pijakan awal atau rujukan konseptual untuk mengembangkan penelitian lanjutan yang lebih mendalam, baik dari aspek pengembangan model latihan, penerapan pada kelompok usia yang berbeda, maupun pengkajian efektivitas latihan dalam meningkatkan berbagai keterampilan teknik dalam permainan sepak takraw.