

PENGEMBANGAN MODEL LATIHAN SERVIS ATAS SEPAK TAKRAW SEBAGAI BENTUK AKTIVITAS LATIHAN EKSTRAKURIKULER SEPAK TAKRAW

Blasius Rengge¹⁾, Yanuarius Ricardus Natal²⁾, Bernabas Wani³⁾

^{1,2,3} Prodi Pendidikan Jasmani, Kesehatan dan Rekreasi STKIP Citra Bakti

¹⁾blasiusrengge8@gmail.com, ²⁾yanuariusrichardus@gmail.com,

³⁾bernabaswani@gmail.com

ABSTRAK

Penelitian ini bertujuan untuk mendesain model latihan servis atas sepak takraw sebagai bentuk aktivitas latihan ekstrakurikuler sepak takraw dan mengetahui kelayakan produk model latihan servis atas sepak takraw. Desain produk 1) penelitian produk yang telah ada 2) perencanaan pengembangan produk 3) pengujian internal desain 4) revisi produk awal 5) uji coba terbatas (skala kecil) 6) revisi produk 7) uji coba lapangan 8) revisi produk 2. 9) revisi produk akhir. Pengembangan produk ini berada pada kategori valid dan dipergunakan sebagai bentuk latihan teknik dasar servis atas sebagai berikut: latihan yang sederhana, latihan yang aman, kemenarikan model, serta respon dan hasil latihan. Berdasarkan hasil pengujian produk dari ketiga ahli maka dapat disimpulkan bahwa model latihan servis atas sepak takraw dinyatakan "Layak" dijadikan sebagai produk akhir dan dapat digunakan sebagai bentuk latihan teknik dasar servis atas dalam permainan sepak takraw tingkat sekolah menengah pertama.

Abstract. The researcher developed this product with the aim of producing a service training model book on sepak takraw which has 4 forms of exercise, namely: (1) The form of the upper serve exercise by targeting the ball, (2) The form of the upper serve exercise with the ball being tossed, (3) The form of the upper serve exercise towards the target, (4) The form of a pair of top serve exercises. The development of this product is in the valid category and is used as a form of basic service technique training as follows: simple exercises, safe exercises, model attractiveness, as well as responses and training results. Based on the results of product testing of the three it can be concluded that the service training model for sepak takraw is declared "appropriate" to be used as the final product and can be used as a form of basic technique training for top service in the game of sepak takraw at the junior high school level..

Sejarah Artikel

Dimasukkan : 5 April 2022
Direview : 1 Mei 2022
Diterima : 2 Juni 2022
Disetujui : 29 Juni 2022

Kata-kata Kunci:

Sepak Takraw, Servis Atas, Ekstrakurikuler

Article History

Submitted : April 5, 2022
Reviewed : May 1, 2022
Accepted : June 2, 2022
Published : 29 June, 2022

Keywords:

Sepak Takraw, Top Service, Extracurricular

PENDAHULUAN

Pendidikan menjadi salah satu dasar kehidupan manusia yang dirancang dan diatur sedemikian rupa oleh pelaku pendidikan untuk memperoleh out put yang berwawasan tinggi serta pada akhirnya bisa bersaing di pasar kerja. Di dunia pendidikan yang menjadi pelaku pendidikan adalah guru, guru sebagai seorang pendidik memberikan pengetahuannya untuk siswa dan harus mampu menguasai kompetensi-kompetensi keguruan lainnya sehingga apa yang menjadi harapan dalam bidang pendidikan dapat tercapai sesuai dengan yang diimpikan. Senada dengan hal tersebut, selain memanfaatkan buku pembelajaran yang telah disediakan oleh pemerintah untuk dipelajari. (wani:2020). Mata pelajaran penjas yang dilaksanakan di satuan pendidikan sekolah menengah pertama dapat mempercepat bagi pengelola pendidikan untuk menciptakan sumber daya manusia yang siap untuk menghadapi tantangan arus zaman. (Wani: 2021).

Bermain adalah kegiatan yang sangat menyenangkan bagi anak-anak, dengan bermain, anak-anak bisa memuaskan tuntutan dan kebutuhan perkembangan anak (Wani. 2022). Olahraga merupakan salah satu kebutuhan hidup yang tidak ditinggalkan, dan harus dilaksanakan berulang ulang agar dapat terpelihara kesehatannya baik dalam pertumbuhan, perkembangan jasmani, rohani dan sosial. Masyarakat mulai memahami akan pentingnya menjaga kesehatan jasmani melalui kegiatan olahraga sesuai dengan kemampuan, kesenangan dan kemampuan. Aktivitas olahraga tidak ada unsur perbedaan ras, golongan, agama, status ekonomi, jenis kelamin,usia, semuanya dapat berolahraga sesuai dengan tujuan yang ingin dicapai. '*mens sana in corpora sano*' begitu masyarakat kita mempopulerkan adagium atau jargonnya jaman romawi dalam bidang olahraga dan kesehatan ketika seseorang mengetahui aktivitas olahraga. Kemudian dimaknai oleh masyarakat kita, bahwa didalam tubuh yang kuat terdapat jiwa yang sehat.

Menurut Giriwijoyo (2007: 85) menjelaskan bahwa olahraga adalah serangkaian gerak raga yang teratur dan terencana untuk memelihara gerak (mempertahankan hidup) dan meningkatkan kemampuan gerak (meningkatkan kualitas hidup). Menurut Yilidis (Natal & Sipar : 2021: 3) olahraga merupakan hal yang sangat penting dalam kehidupan manusia karena olahraga adalah suatu bentuk pendidikan individu dan masyarakat yang mengutamakan gerakan-gerakan jasmani yang dilakukan secara sadar dan sistematis menuju suatu kualitas yang lebih tinggi.

Secara umum olahraga membantu individu menjaga kesehatan fisik dan mental mereka menjadi sumber kesenangan dan hiburan. Dari hal ini bahwa dengan melakukan aktivitas fisik atau dengan kita berolahraga, akan memberikan berbagai manfaat bagi tubuh kita. Olahraga pada dasarnya adalah kebutuhan khusus pada setiap manusia didalam kehidupan, agar kesehatan dan kondisi fisik tetap terjaga dengan baik. Olahraga dapat meningkatkan kesehatan dan mencegah timbulnya penyakit seperti penyakit jantung, kanker, diabetes, dan juga cedera. Dasar setiap orang berolahraga yaitu untuk menghilangkan kejenuhan, stres dan kecemasan, dan meningkatkan kepercayaan diri (Natal, YR 2021).

Pengertian olahraga menurut Husdara, (2016: 131), yaitu aktivitas fisik bertumpu pada peragaan keterampilan fisik dan didalamnya terdapat dukungan permainan serta peragaan keterampilan usaha keras dari kelompok otot-otot besar.

Menurut Houlihan (2016: 171) dalam meningkatkan prestasi olahraga, salah satunya adalah melalui jenjang sekolah dan juga sistem pendidikan dengan baik, kebijakan olahraga dalam dunia sangat berpengaruh terhadap keberhasilan prestasi olahraga. sehingga sangatlah penting dalam pertimbangan bagaimana rumusan dan kebijakan dalam dunia pendidikan, karena sekolah merupakan elemen yang sangat penting dalam pembangunan olahraga dimasa depan.

Jenis- jenis olahraga terdiri dari berbagai macam diantaranya ; olahraga kesehatan, olahraga rekreasi, olahraga pendidikan dan juga olahraga prestasi. pembinaan olahraga prestasi tidak bisa berjalan dengan instan apalagi dengan manajemen asal jalan tetapi membutuhkan totalitas dan komitmen untuk membina olahraga sistematis dan mendukung (*sustainable*). Prestasi olahraga merupakan sesuatu yang *obserabel* dan *measurabel*, artinya bahwa pembinaan olahraga dilakukan dengan *scientific approach* mulai dari pemanduan bakat hingga proses

pembinaan. Ketika dilihat dari kacamata kesisteman bahwa kualitas hasil (*output*) ditentukan oleh masukan (*input*) dan kualitas pembinaan yang terjadi. Prestasi yang selama ini didapatkan merupakan konsekuensi nyata dari sub-sistem yang kurang optimal yaitu *input* dan proses.

Menurut Natal,(2020.3) sehingga aktifitas olahraga sendirimulai memasyarakat pada setiap elemen masyarakat mulai dari yang usia anak-anak, bahkan di usia tua tujuan orang olahraga sendiri juga beragam ,ada yang ingin menangis waktu luang, menjaga kebugaran, sehingga ingin mengembangkan bakat serta minat pada suatu cabang olahraga.

Menurut Wani (2022 :2) pembina olahraga prestasi tidak bisa berjalan dengan cara instan apalagi dengan manajemen asal jalan tetapi membutuhkan totalitas dan komitmen untuk membina olahraga secara sistemik dan mendukung (*sustainable*). prestasi olahraga merupakan sesuatu yang observable measurable, artinya pembinaan olahraga dilakukan dengan *scientific approach* mulai dari panduan bakat hingga proses pembinaan. Pembinaan prestasi olahraga membutuhkan proses untuk dapat mencapai prestasi puncak dan pembinaan atletpun tidak bisa dilakukan sendiri-sendiri, namun dilakukan secara sistematis, terarah, terpadu, dan terprogram dengan jelas. Prestasi adalah penerapan manajemen yang baik sehubungan dengan manajemen dalam pembinaan prestasi olahraga (1) sumber daya manusia, (2) kemampuan keuangan, (3) kerja sama internal, (4) sarana dan prasarana,(5) metode yang diterapkan.kelima sumber daya manajemen diatas merupakan satu kesatuan yang tidak dapat di pisahkan satu-persatu karena satu sama lain saling mendukung dan saling menentukan. Menurut Natal, Y.R (dalam Teja, 2020 : 3) pengembangan olahraga prestasi di Indonesia perlu dikembangkan sebagai sebuah keunggulan dalam tatanan bingkai otonomi daerah dalam rangka memperkaya perkembangan potensi keolahragaan Nasional yang perlu dibangun secara menyeluruh melalui pengembangan seluruh potensi keolahragaan yang ada di negara ini secara utuh dan kompetitif, melalui keterbatasan berbagai pihak yang berkepentingan dalam merancang atau mengatur, mengelola serta mengawasi berbagai upaya mulia.

Menurut Akbar (2017: 1), sepak takraw yaitu salah satu cabang olahraga yang ada di Indonesia dan banyak digemari oleh orang-orang, sehingga tidak sedikit dari mereka memilih cabang olahraga ini, memang jika dibandingkan dengan cabang olahraga lainya seperti sepak bola ataupun futsal, sepak takraw masih kalah tenar. Olahraga sepak takraw adalah salah satu cabang olahraga prestasi yang dapat dibina sejak usia dini baik di lembaga sekolah maupun pada lingkungan masyarakat. Sepak takraw sendiri merupakan salah satu cabang olahraga beregu yang dimainkan di atas lapangan empat persegi panjang dengan permukaan yang rata, baik di tempat terbuka maupun di ruangan tertutup yang bebas rintangan. Permainan sepak takraw pada umumnya menggunakan seluruh bagian tubuh, kecuali bagian lengan sehingga membutuhkan teknik yang lebih baik dari setiap pemainnya agar dapat terampil di lapangan dalam pelaksanaannya baik dalam latihan maupun dalam pertandingan (Yusuf (Natal, YR & Teja : 2021: 3)).

Berdasarkan hasil pengamatan dan observasi awal di SMPS Bintang Laut Bekek pada siswa ekstrakurikuler menunjukkan bahwa penguasaan teknik dasar servis atas sepak takraw masih dalam klasifikasi kurang, permasalahan tersebut terjadi karena perkenaan bola pada kaki kurang tepat sehingga perkenaan bola tidak terkontrol dengan baik saat melakukan servis atas. Dari hasil observasi menunjukkan bahwa siswa ekstrakurikuler sepak takraw yang berjumlah 10 orang siswa, terdapat 40% atau 4 siswa dalam skala (baik), 40% atau 4 siswa dalam skala sedang dan 20% atau 2 siswa dalam skala kurang. Hal ini dikarenakan banyak siswa yang belum sepenuhnya mengetahui teknik-teknik dasar melakukan servis atas dalam permainan bola kecil seperti permainan sepak takraw. Alasan utama atau faktor penyebab utama kekurangan ini adalah model latihan tidak bervariasi, bentuk latihan tidak dibagi menjadi bagian-bagian latihan yang terpisah dan proses atau program latihan yang tidak sistematis. Oleh karena itu, perlu dilakukan pengembangan model latihan yang secara khusus difokuskan pada bentuk latihan servis atas pada permainan sepak takraw

Menurut (Kristiyanto,2012).olahraga sepak takraw merupakan salah satunya merupakan cabang olahraga prestasi dapat di bina sejak usia dini baik dilembaga sekolah maupun pada lingkungan masyarakat. Sepak takraw sendiri merupakan cabang olahraga beregu yang untuk

mengontrol bola yang terlambung rendah serta dapat berfungsi sebagai serangan terhadap mengembalikan bola dari lawan.

Berdasarkan permasalahan-permasalahan yang ditemukan, peneliti merasa sangat penting dikembangkan sebuah produk dalam model latihan teknik dasar servis atas sepak takraw atau sebagai salah satu alternatif untuk mengatasi permasalahan ini. Produk pengembangan melalui proses penelitian dan pengembangan yang direncanakan untuk menghasilkan model latihan teknik dasar servis atas yang lebih variasi, bentuk latihan yang dikembangkan memungkinkan mahasiswa belajar secara bertahap, keterampilan gerak dibuat dalam bentuk latihan yang dibagi menjadi bagian-bagian latihan terpisah dari aktivitas sederhana sampai aktivitas yang kompleks, model latihan yang dikembangkan tanpa memerlukan biaya yang tinggi untuk peralatan latihan, aktivitas latihan dirancang sedemikian rupa sehingga mudah dipahami dan diikuti, model latihan yang dikembangkan memungkinkan keterlibatan banyak siswa dalam menjalankan latihan dengan penggunaan sarana yang terbatas, Produk yang dikembangkan dalam penelitian ini berupa model latihan servis atas sepak takraw untuk mengarahkan siswa ekstrakurikuler dalam kegiatan olahraga sepak takraw yang layak digunakan dan dapat memberikan sebuah alternatif model latihan yang secara khusus berfokus pada bentuk latihan pengembangan kemampuan teknik dasar servis atas yang lebih variatif, ekonomis, layak, efektif, dan efisien digunakan dalam program latihan pengembangan latihan servis atas sepak takraw yang mak simal.

METODE PENELITIAN

Model penelitian dan pengembangan yang digunakan mengadopsi model penelitian dan pengembangan (R&D) level 3 menurut *Borg and Gall* yang dimodifikasi oleh Tapo (2017: 98) untuk mengembangkan produk berupa model latihan servis atas sepaktakraw sebagai bentuk aktivitas latihan teknik dasar sepaktakraw yang dilakukan dengan merancang prosedur dan produk pengembangan yang kemudian secara sistematis dilakukan tahap pengujian melalui uji validasi sebanyak dua kali untuk disempurnakan sampai memenuhi kriteria layak sebagai model latihan servis atas yang dapat digunakan sebagai aktivitas latihan siswa dalam kegiatan ekstrakurikuler sepak takraw pada materi servis atas. Pengembangan penelitian ini berfokus pada pembuatan produk, sehingga langkah - langkah penelitian disesuaikan dengan kondisi, kebutuhan, dan keadaan di lapangan menjadi 9 langkah, yaitu : (1) penelitian produk yang telah ada (studi literatur dan penelitian lapangan), (2) perencanaan pengembangan produk, (3) pengujian internal desain (validasi ahli), (4) revisi desain produk awal, (5) uji coba terbatas (sekala kecil), (6) revisi produk 1, (7) coba lapangan utama (sekala besar), (8) revisi produk 2, (9) produk akhir. Desain produk awal akan divalidasi oleh para ahli dengan mencermati buku pedoman dan mengamati video pelaksanaan produk yang dikembangkan.

Proses validasi produk awal akan menggunakan 3 orang validator, yang terdiri dari: dua orang dosen sebagai ahli akademisi, dan satu orang guru PJOK sebagai ahli praktisi. Uji coba internal desain (validasi ahli) pertama dan kedua dibuat untuk mengevaluasi dan memvalidasi produk awal menggunakan buku pedoman dan dilengkapi dengan video simulasi pelaksanaan latihan evaluasi menggunakan lembar evaluasi dalam bentuk instrumen angket skala nilai yang dilengkapi lembar saran para ahli. Instrumen yang digunakan pada tahap ini adalah angket skala nilai. Subjek uji coba dalam penelitian ini berjumlah 10 orang. Subjek dalam penelitian ini akan mengikuti proses latihan servis atas sepak takraw sebagai bentuk aktivitas latihan teknik dasar sepak takraw pada siswa ekstrakurikuler sepak takraw di Smps Bintang Laut Bekek. melalui kriteris purposive sampling, secara langsung menggunakan produk awal. Subjek dalam penelitian ini akan mengikuti proses pembuatan video simulasi penggunaan produk untuk kemudian dipakai sebagai video tahap pengujian internal desain tahap pertama dan tahap kedua.

Teknik analisis data dalam penelitian pengembangan ini menggunakan bentuk teknik analisis data yaitu analisis data deskriptif kualitatif dan analisis data deskriptif kuantitatif. Teknik analisis data deskriptif kualitatif digunakan pada data-data penelitian yang bersifat teks berupa komentar, catatan, masukan dan saran dari para ahli, sedangkan teknik analisis data deskriptif kuantitatif digunakan pada data-data penelitian yang diperoleh dari hasil validasi pada instrumen angket skala nilai. Teknik analisis data digunakan untuk membuat kesimpulan umum atau saran dan masukan dalam kepentingan melakukan revisi produk dan rujukan dalam menarik kesimpulan akhir pengembangan produk serta simpulan akhir penelitian dan pengembangan ini. Analisis data kuantitatif dalam penelitian ini secara rinci dilakukan pada data-data hasil

penilaian validasi dengan skala nilai terhadap produk awal dari para ahli terhadap uji coba internal desain (validasi ahli) pertama dan kedua. Data yang telah diperoleh penilaian, kemudian akan dianalisis sesuai dengan ketentuan.

HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

Produk awal model latihan servis atas sepak takraw meliputi, (1) Bentuk latihan servis atas dengan menarget bola, (2) Bentuk latihan servis atas dengan bola dilambungkan, (3) Bentuk latihan servis atas kearah target, (4) Bentuk latihan servis atas berpasangan dinilai oleh para ahli menggunakan instrument penilaian yang disediakan. Dengan menggunakan skala Likert 1-5, instrument angket skala nilai terdiri atas 10 butir pertanyaan untuk menguji tingkat kesesuaian produk pengembangan dengan indicator yang ditetapkan. Hasil penilaian yang dilakukan oleh ke-3 ahli (validator) terhadap produk awal dapat diuraikan sebagai berikut.

Tabel 1. Hasil Validasi Ahli Produk Awal

Kode Ahli	Nomor pertanyaan										Jumlah
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	10
Hasil penilaian ahli dari angket skala nilai											
A1	3	4	4	3	4	4	4	4	3	4	33
A2	2	4	3	3	3	3	3	4	3	3	31
P1	2	3	3	2	3	3	3	2	2	2	26

Keterangan :

- A1 : Ahli 1 (Ahli Akademisi)
- A2 : Akademisi 2
- P1 : Praktisi Guru PJOK

Tabel 2. Perhitungan Normatif Kategorisasi Kesesuaian Draft Produk

Formula	Interval	Kategori
$X < 23$	Rendah	Kurang Valid
$23 \leq X < 37$	Sedang	Cukup valid
$37 \leq X$	Tinggi	Valid

Sumber. Saifuddin Azwar (dalam Tapo, 2017: 114)

Berdasarkan data pada tabel 1 dan 2, terlihat penilaian pada ketiga memiliki rata-rata nilai 26, 31, dan 33 berada pada interval ($23 \leq X < 37$), maka dapat dikatakan bahwa model latihan yang dikembangkan Cukup Valid sebagai bentuk aktivitas belajar siswa terutama pada materi sepak takraw. Berdasarkan hasil penilaian pada validasi I, selanjutnya produk awal direvisi sebelum dilanjutkan pada tahap validasi yang kedua.

Hasil Pengujian Internal Desain Tahap II

Produk awal yang telah direvisi pada tahap validasi I, selanjutnya dinilai oleh para ahli. Produk selanjutnya disempurnakan menjadi produk akhir dalam buku panduan model latihan servis atas sepak takraw. Hasil pengujian internal desain tahap II dapat diuraikan seperti pada tabel 3 berikut ini.

Tabel 3. Data hasil validasi ahli draft produk ke II

Kode ahli	Nomor pertanyaan										Jumlah
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	
Hasil penilaian ahli dari angket skala nilai											
A1	5	5	4	4	5	5	5	4	4	5	46
A2	5	5	4	4	5	5	4	4	4	5	45
P1	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	50

Keterangan :

- A1 : Ahli 1 (Ahli Akademisi)
- A2 : Akademisi 2
- P1 : Praktisi Guru PJOK

Tabel 4. Perhitungan Normatif Kategorisasi Kesesuaian Draft Produk

Formula	Interval	Kategori
$X < 23$	Rendah	Kurang Valid
$23 \leq X < 37$	Sedang	Cukup valid
$37 \leq X$	Tinggi	Valid

Sumber. Saifuddin Azwar (dalam Tapo, 2017: 114)

Berdasarkan pada tabel 3 dan 4, diketahui hasil penilaian para ahli memiliki rata-rata nilai 46, 45 dan 50 berada pada interval ($37 \leq X$). Dengan begitu maka model latihan servis atas

sepak takraw yang dikembangkan berada pada kategori VALID dan layak untuk digunakan pada pembelajaran.

Revisi Produk

Sesuai hasil penilaian validasi tahap II, selanjutnya produk awal diperbaiki dan disempurnakan sesuai masukan para ahli untuk dibuat menjadi produk akhir dalam bentuk buku panduan latihan servis atas sepak takraw.

Produk Akhir Pengembangan

Hasil penelitian dan pengembangan ini adalah model latihan servis atas sepak takraw sebagai bentuk aktivitas latihan ekstrakurikuler sepak takraw SMPS Bintang Laut Bekek.

Model Latihan Servis Atas Sepak Takraw

1. Tahap I. Latihan Menarget Bola

Latihan menarget bola dibagi menjadi dua bentuk latihan, antara lain sebagai berikut.

1) Menarget Tanpa Bola

Model latihan menarget tanpa bola dapat dilakukan dengan memperhatikan ketentuan-ketentuan sebagai berikut.

Deskripsi :

- a. Berdiri siap serileks mungkin dengan posisi kedua kaki di buka selebar bahu.
- b. Mulai melakukan gerakan menargetkan bola yang baik dan benar tanpa alat bantu dengan posisi rileks dan kaki sepak digerakan ke atas melewati kepala. Gerakan ini dilakukan berulang-ulang selama 1 menit. Pandangan fokus pada gerakan kaki menuju target dan di usahakan gerakan secara rileks dilakukan dengan irama teratur.

2) Menarget dengan bola

Bentuk latihan menarget menggunakan bola dapat dilakukan dengan memperhatikan ketentuan-ketentuan sebagai berikut.

Deskripsi :

- a. Bola digantung menggunakan tali pada tiang. Berdiri siap serileks mungkin dengan posisi kedua kaki di buka selebar bahu.
- b. Lakukan gerakan menargetkan bola yang baik dan benar menggunakan alat bantu dengan posisi rileks dan kaki sepak digerakan ke atas mengenai bola yang digantung. Gerakan ini dilakukan berulang-ulang selama 1 menit.

2.Tahap II. Servis atas dengan bola dilambungkan

1. Latihan servis atas dengan bola dilambungkan sendiri

Model latihan servis atas dengan bola yang dilambungkan sendiri dapat dilakukan dengan memperhatikan ketentuan-ketentuan sebagai berikut.

Deskripsi :

- a. Berdiri siap serileks mungkin dengan posisi kedua kaki di buka selebar bahu.
- b. Mulai melakukan servis atas yang baik dan benar menggunakan bola yang dilambungkan.
- c. Setelah bola dilambungkan siswa dengan posisi rileks melakukan gerakan sepak. Gerakan Sepak ini dilakukan dengan melewati kepala. Gerakan ini dilakukan berulang-ulang selama 1 menit.

2. Latihan servis atas dengan bola dilambungkan oleh teman

Model latihan servis atas dengan bola yang dilambungkan oleh teman dapat dilakukan dengan memperhatikan ketentuan-ketentuan sebagai berikut.

Deskripsi :

- a. Berdiri siap serileks mungkin dengan posisi kedua kaki dibuka selebar bahu.
- b. Bola dilambungkan oleh pelambung (siswa pelambung)
- c. Bola diterima oleh siswa yang melakukan servis dengan posisi rileks dan kaki sepak digerakan ke atas mengenai bola yang dilambungkan. Gerakan ini dilakukan berulang-ulang selama 1 menit.

3.Tahap III. Servis ke Arah Target

Model latihan servis atas ke arah target dapat dilakukan dengan memperhatikan ketentuan-ketentuan sebagai berikut.

Deskripsi :

- a. Berdiri siap serileks mungkin dengan posisi kedua kaki dibuka selebar bahu.
- b. Siswa pertama melambungkan bola (siswa pelambung)
- c. Bola diterima oleh siswa yang melakukan servis. Bola diservis dan diterima oleh pelambung. Gerakan ini dilakukan berulang-ulang selama 1 menit.

4.Tahap 4. Servis Atas Berpasangan

- 1) Bentuk 1 Servis atas berpasangan
- Bentuk latihan servis atas berpasangan dapat dilakukan dengan melihat ketentuan-ketentuan sebagai berikut.
- a. Kedua siswa berdiri berhadapan dengan sikap serileks mungkin dengan posisi kedua kaki dibuka selebar bahu.

b. Siswa pertama melambungkan bola (siswa pelambung)

c. Bola diterima oleh siswa yang melakukan servis. Bola diservis dan diterima oleh pelambung. Gerakan ini dilakukan berulang-ulang selama 1 menit.
- 2) Bentuk 2 servis atas berpasangan

Deskripsi :; -----

- a. Bentuk latihan ini dilakukan oleh 3 siswa
- b. Berdiri siap serileks mungkin dan kaki dibuka selebar bahu
- c. Mulai melakukan gerakan servis atas secara acak ke kiri, kanan, kedepan dan kebelakang dengan kaki sepak di gerakan ke atas sambil melakukan servis atas.
- d. Pandangan fokus pada gerakan kaki dan diusahakan gerak dilakukan secara rileks dengan irama yang teratur.

Tahap-Tahap Latihan

Model latihan *servis atas dalam permainan sepak takraw* sebagai bentuk aktivitas latihan sepak takraw dalam pelaksanaanya dapat dilakukan dengan memperhatikan alur serta tahapan latihan sebagai berikut.

Tahap Latihan	Bentuk gerakan	Set	Repetisi	Durasi
Pemanasan (pliometrik)	1. Jogging dengan jarak 10 meter 2. Jogging Buang kaki ke depan 3. Jogging Angkat kaki kiri dan kanan setinggi pinggang 4. Lompat kedua kaki setinggi pinggang, belakang dan push-up 5. Step raih.	1	1	5 menit
Istirahat				1 menit
Latihan inti	Tahap I. Menarget bola			
	Menarget Tanpa Bola	1	8	1 menit
	Menarget dengan bola	1	8	-
Tahap II. Servis atas dengan bola dilambungkan				
	Servis atas dengan boladilambungkan sendiri	1	10	-
	Servis atas dengan bola yang dilambungkan oleh teman	1	10	-
Tahap III. Servis kearah target				
	Servis ke arah target	1	10	
	Bentuk 1 servis atas berpasangan		3	
	Bentuk 2 servis atas berpasangan		3	
Pendinginan	Peregangan statis	1	1	3 menit

KESIMPULAN

Pengembangan model latihan servis atas sepak takraw sebagai bentuk aktivitas latihan ekstrakurikuler sepak takraw SMP sudah dilakukan berdasarkan langkah-langkah pengembangan. model latihan yang dikembangkan terdiri dari 4 tahap latihan yaitu: Tahap 1. Latihan menarget bola (menarget tanpa bola, menarget menggunakan bola), Tahap II. Latihan servis atas dengan bola dilambungkan, Tahap III. Bentuk latihan servis kearah target, Tahap IV. Bentuk latihan berpasangan. Berdasarkan hasil dari penilaian dari validator (ahli akademisi 1 dan 2 dan ahli praktisi) memenuhi kategori "layak" untuk dipakai atau digunakan sebagai model latihan teknik dasar servis atas yang meliputi: kesederhanaan latihan, keamanan latihan, kemenarikan model latihan, serta respond an hasil latihan yang baik.

Produk pengembangan ini dapat dimanfaatkan sebaik-baiknya sebagai salah satu alternatif olahraga sepak takraw tingkat sekolah menengah pertama (SMP). Saran untuk sekolah perlu mengevaluasi lebih lanjut produk pengembangan sehingga produk pengembangan berupa model latihan servis atas ini dapat diperkenalkan kepada siswa dalam rangka meningkatkan motivasi dan semangat terutama untuk para siswa ekstrakurikuler sepak takraw tingkat sekolah menengah pertama (SMP). Produk pengembangan ini dapat dikembangkan lagi secara khusus sehingga produk pengembangan dapat menjadi lebih sempurna mengingat manfaat produk pengembangan yang cukup besar untuk olahraga sepak takraw.

DAFTAR PUSTAKA

- Ambrukmi H.D. (2007). *Pelatihan Pelatih Fisik Level 1*. Jakarta: Asisten Deputi Pengembangan Tenaga Dan Pembinaan Keolahragaan Deputi Bidang Peningkatan Prestasi Dan Iptek Olahraga Kementrian Negara Pemuda Dan Olahraga.
- Daduk, Finsensius. (2021). *Pengembangan model latihan teknik dasar heading bagi siswa ekstrakurikuler Sepak takraw di smp negeri 2 soa Kecamatan soa kabupaten ngada*. Skripsi. Tidak Diterbitkan.
- Desi, kurniati. (2020). *Pengembangan Model Latihan Kebugaran Jasmani Berbasis Permainan Tradisional D-Desain Sebagai Aktivitas Belajar Siswa Dalam Pembelajaran Pjok Untuk Jenjang SMP Kelas VII*. Skripsi. Tidak diterbitkan.
- Giriwijoyo, dkk. (2007). *Ilmu Kesehatan Olahraga*. Bandung: FPOK UPL.
- Harsono. (1988). *Coaching dan Aspek-aspek Psikologis dalam Coaching*. Jakarta: CV. Tambak Kusuma.
- Husdra, (2016: 131), *Viksi Pendidikan Jasmani Dan Olahraga (Setiawan) Jurnal Ilmu Penjas*, ISSN: 24423874 vol 3 no 1 januari 2016
- Ida Bagus Wiguna. (2017). *Pengaruh Model Servis Sepak Takraw Terhadap Keterampilan Sepak Mula Siswa Peserta Ekstrakurikuler Sepak Takraw Smpn 5 Kota Sukabumi Tahun 2018*. Seminar nasional Pendidikan Jasmani UMMI ke 1 Tahun 2018. ISBN 9786025296802.
- Natal, Y.R & Sipar (2021). *Pengmbangan Model Latihan Smash Kedeng pada Mata Kuliah Sepak Takraw bagi Mahasiswa Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi*. Jurnal Edukasi Citra Olahraga (JECO) II. Col. 1. No 2, Juni 2021.
- Natal, Y.R & Teja, R. (2021) *Pengembangan Model Latihan PJKR Exercise Sebagai Bentuk Latihan Teknik Dasar Sepak Sila Menggunakan Alat Bantu Kicking Pada pada Siswa Ekstrakurikuler Sepak Takraw Tingkat SMP*. Jurnal Edukasi Citra Olahraga (JECO) II. Vol 1 No 3. Oktober 2021.
- Natal, Y.R & Teja, R. (2021),(2021). *Pengembangan Model Latihan Heading Bagi Siswa Ekstrakurikuler Sepak Takraw di SMP*. Jurnal edukasi citra bakti olahraga (jeco) II vol.1 No: desember 2021
- Natal,(2021). *Pengembangan Model Latihan Teknik Dasar Sepak Kura Berbantuan Alat Dalam Permainan Sepak Takraw Bagi Mahasiswa Program Studi PJKR STKIP Citra Bakti*. Ejurna limedtech VOL,5,NO.2,desember 2021

- Syamsudin. 2017. *Pembelajaran Pendidikan Jasmani Olahraga & Kesehatan SMP/MTs*. Jakarta: Litera.
- Sugiyono. (2016). *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif dan R&D* : Bandung: Alfabeta.
- Sipar,(2021) *Pengembangan Latihan Smash Kedeng Pada Mata Kuliah Sepak Takraw Bagi Mahasiswa Pendidikan Kesehatan Dan Rekreasi*. Jurnal Edukasi Citra Olahraga (JECO) II Vol 1, No 2, juni 2021.
- Tapo. Y. B.O. (2017). *Pengembangan Model Latihan Olahraga Pernapasan Untuk Pemeliharaan Kesehatan Kardiorespirasi*. (Thesis S2 versicetak) Ilmu Keolahragaan Program Pascasarjana UNY.
- Wani. B. (2022). *Pengembangan Bahan Ajar Permainan Kecil Dengan Materi Permainan Tradisional "Etu" (Tinju Adat) Bagi Mahasiswa PJKR Stkip Citra Bakti*. JURNAL IMEDTECH. VOL. 6, NO. 1, JUNI 2022. eISSN 2580-6033. Hal.
- Wani. B. 2020. *Pengembangan Perangkat Pembelajaran Model Arias Materi Teknik Dasar Permainan Tennis Meja Bagi Siswa Sekolah Menengah Pertama*. Jurnal Ilmiah Pendidikan Citra Bakti. Volume 07, Nomor 01 Tahun 2020. p-ISSN 2355-5106 || e-ISSN 2620-6641. Hal. 84-92
- Wani. B. 2021). *Pengembangan Media Latihan Return Board Berbasis Budaya Lokal Pada Materi Forehand Tennis Meja Khusus Pemula*. Jurnal Pendidikan Olahraga. Vol 10, No. 2 Desember 2021. p-ISSN: 2089-2829. hal 201-224. <http://journal.ikipgripta.ac.id/index.php/olahraga>
- Wani,(2022). *Pendampingan Belajar Teknik Dasar Permainan Sepak Bola Bagi Siswa Rutosoro Kecamatan Golewa*. Jurnal. Abdimas Ilmiah Citra Bakti. doi.org/10.38048/jailcb.v3i1.642
- Kristyanto (2012). *Pengembangan model latihan teknik dasar sepak kura berbantuan alat dalam pemain sepak takraw bagi mahasiswa program studi pjkr stkip citra bakti*.ejurnal imedtech,imedtech vol.5,NO. 2, desember 2021.