

THE INFLUENCE OF BOUNCE KICK BALL ON RECEIVING SKILLS THE FIRST BALL OF THE GAME SEPAK TAKRAW FOR THE TAKRAW ATHLETES PPLP RIAU

Elisabeth Agatha H¹, Ramadi², Ardiah Juita³

elisabeth.agatha5173@student.unri.ac.id¹, ramadi@lecturer.unri.ac.id², ardiah.juita@lecturer.unri.ac.id³

Phone Number: +62 821-7341-4142

*Sports Coaching Education Study Program
Department of Sport Education
Faculty of Teacher Training and Education
Riau University*

Abstract: *The problem in this research is the lack of reaction and speed of when receiving the first ball from Riau PPLP athletes. The purpose of this research is to know the effect of Bounce kick ball exercise on receiving skills the first ball game of sepak takraw for the Riau PPLP spak takraw athletes. Method used in this study is an experimental method, with a design "One-Group Preetest Posttest design". The population in this study were athletes PPLP Riau sepak takraw using a total sampling technique of 12 person. The instrument used in this research in the acceptance test first ball skills. Data analysis technique using normality test and t test, to determine the effect before and after the exercise given. Based on the analysis conducted, there was an average increase of 6.95 and based on statistical analysis using the resulting t-test (t count 10.96 > t table 1.796) then H_a is accepted. Thus it can be concluded that Bounce kick ball training affects the ability to receive the first ball on the PPLP Riau sepak takraw athletes.*

Key Words: *Influence Of Bounce Kick Ball, Skills The First Ball, Sepak Takraw*

PENGARUH LATIHAN *BOUNCE KICK BALL* TERHADAP KETERAMPILAN MENERIMA BOLA PERTAMA PERMAINAN SEPAK TAKRAW PADA ATLET SEPAK TAKRAW PPLP RIAU

Elisabeth Agatha H¹, Ramadi², Ardiah Juita³

elisabeth.agatha5173@student.unri.ac.id¹, ramadi@lecturer.unri.ac.id², ardiah.juita@lecturer.unri.ac.id³
Nomor HP: +62 821-7341-4142

Program Studi Pendidikan Kepelatihan Olahraga
Jurusan Pendidikan Olahraga
Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan
Universitas Riau

Abstrak: Masalah dalam penelitian ini adalah kurangnya reaksi dan kecepatan pada saat penerimaan bola pertama atlet PPLP Riau. Tujuan penelitian ini untuk mengetahui pengaruh latihan *Bounce kick ball* terhadap keterampilan menerima bola pertama permainan sepak takraw pada atlet sepak takraw PPLP Riau. Metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah metode eksperimen, dengan desain “*One-Group Pretest Posttest Design*”. Populasi dalam penelitian ini adalah atlet sepak takraw PPLP Riau dengan menggunakan teknik total sumpling sebanyak 12 orang. Instrumen yang digunakan dalam penelitian ini adalah tes menerima keterampilan bola pertama. Teknik analisis data menggunakan uji normalitas dan uji t, untuk mengetahui pengaruh sebelum dan sesudah latihan yang diberikan. Berdasarkan analisis yang dilakukan, terdapat rata-rata peningkatan sebesar 6,59 dan berdasarkan analisis statistik dengan menggunakan uji-t menghasilkan ($t_{hitung} 10.96 > t_{tabel} 1.796$) maka H_a diterima. Dengan demikian dapat disimpulkan bahwa latihan *Bounce kick ball* berpengaruh terhadap kemampuan menerima bola pertama pada atlet sepak takraw PPLP Riau.

Kata Kunci: Pengaruh Latihan *Bounce Kick Ball*, Menerima Bola Pertama, Sepak Takraw

PENDAHULUAN

Saat ini olahraga sudah menjadi trend dan kebutuhan mendasar bagi sebagian masyarakat untuk meningkatkan kualitas hidup mereka dan ada juga yang beranggapan bahwa olahraga sebagai kegiatan yang menghi bur. Olahraga merupakan salah satu upaya untuk peningkatan kualitas manusia yang diarahkan pada pembentukan watak, kepribadian, disiplin, sportivitas yang tinggi serta peningkatan prestasi. Pemerintah berusaha agar rakyat selalu dalam keadaan sehat dan segar karena untuk menuju rakyat yang mempunyai peningkatan prestasi dan kualitas manusia yang baik.

Sebagai upaya pembinaan mutu sumber daya manusia, olahraga dalam bidang pendidikan formal dapat berkembang lebih pesat agar mampu menjadi landasan bagi pembinaan keolahragaan nasional. Dalam hal ini pemerintahan indonesia mengeluarkan Undang-undang tentang system keolahragaan Nasional no.3 tahun 2005 yang menjelaskan “ Pembinaan dan pembangunan keolahragaan nasional dapat menjamin pemerataan akses terhadap olahraga, selanjutnya dapat meningkatkan prestasi, memberikan manajemen keolahragaan yang mampu menghadapi tantangan serta tuntutan perubahan kehidupan nasional dan global”. Manfaat dalam berolahraga menurut Faizati karim (2002) untuk meningkatkan kerja dan fungsi jantung, penumpukkan asam laktat berkurang, meningkatkan kekuatan otot dan kepadatan tulang, serta dapat memberikan kebugaran tubuh dan kesehatan jasmani. Ada empat tujuan manusia untuk melakukan kegiatan berolahraga yaitu: olahraga rekreasi, olahraga pendidikan, untuk mencapai tingkat kesegaran jasmani, dan olahraga untuk mencapai sasaran atau prestasi. Olahraga prestasi dilakukan oleh setiap orang yang mempunyai bakat, kemampuan, dan potensi untuk mencapai suatu prestasi. Olahraga prestasi ini dilaksanakan karena adanya proses pembinaan, pengembangan terencana dan didukung oleh ilmu pengetahuan dan teknologi olahraga. Sepak takraw merupakan contoh yang termasuk kedalam olahraga prestasi , sepak takraw merupakan cabang olahraga beregu yang dimainkan oleh dua regu yang terdiri dari tiga orang pemain untuk masing-masing regu yang tujuannya untuk mematikan bola di dalam lapangan lawan. Sepak takraw merupakan permainan menggunakan bola yang terbuat dari rotan yang dimainkan diatas lapangan datar berukuran panjang 13,40 meter dan lebar 6,10 meter.

Dalam mencapai sebuah prestasi tentu harus berusaha dan berkerja keras, selain itu harus memiliki beberapa faktor-faktor seperti pengembangan fisik, pengembangan teknik, pengembangan taktik, pengembangan mental dan kematangan juara menurut Sajoto (1995:07). Teknik dasar dalam bermain sepak takraw yaitu punggung kaki, sepak sila, kepala, paha. Sepak sila merupakan teknik yang paling penting dikuasai karena sering digunakan untuk menerima, menimang , menguasai bola, mengumpan serta menyelamatkan serangan lawan. Selain teknik dasar sepak takraw juga memiliki teknik khusus, teknik khusus bermain sepak takraw adalah cara-cara bermain sepak takraw yang meliputi menerima bola pertama, mengumpan, smash, dan blok atau menahan. Tanpa dikuasainya teknik tersebut permainan sepak takraw tidak mungkin dilaksanakan dengan baik dan sempurna. Keterampilan dalam menerima bola pertam merupakan kunci dari permainan sepak takraw, kesalahan dalam penerimaan bola pertama akan sangat merugikan bagi tim karena pihak lawan akan memenangkan pertandingan hanya dengan melakukan servis sehingga permainan berjalan dengan cepat dan sangat membosankan. Keberhasilan penerimaan bola pertama dari lawan dapat ditentukan dari penempatan posisi yang benar, fokus terhadap laju bola serta kecepatak reaksi gerak kaki dan kemampuanantisipasi pemain terhadap teknik servis dari tekong lawan. Salah

satu latihan untuk dapat meningkatkan keterampilan dalam menerima bola pertama adalah latihan dengan memantulkan kedinding (*Bounce kick ball*) menurut Rick Engel 2010:11.

Dari hasil pengamatan peneliti pada saat melakukan observasi di lapangan pelajar dan saat uji coba melawan senior penulis melihat bahwa atlet tersebut masih kurang untuk mengambil atau menerima bola pertama, serta kurangnya reaksi kecepatan. Mengingat pentingnya penerimaan bola pertama supaya dapat merebut setiap poin, maka penelitian ini diarahkan untuk mengetahui pengaruh latihan *Bounce kick ball* terhadap kemampuan penerimaan bola pertama pada atlet PPLP Sepak takraw Riau. Selain itu juga untuk memberi bukti apakah ada pengaruh latihan *Bounce kick ball* terhadap kemampuan menerima bola pertama pada atlet PPLP sepak takraw Riau.

METODE PENELITIAN

Metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah metode eksperimen. Tujuan metode eksperimen yaitu untuk mengetahui pengaruh latihan *Bounce kick ball* terhadap keterampilan menerima bola pertama pada atlet PPLP sepak takraw Riau. Desain penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah “*One-Group Pretest-Posttest Design*”. Adapun rancangan penelitiannya dengan diambil data awal (*pretest*) sebelum diberikan latihan kemudian diambil data akhir (*posttest*) sesudah diberi latihan. Populasi adalah wilayah generalisasi yang terdiri atas subyek yang mempunyai kualitas yang ditetapkan peneliti (Sugiyono 2012:119). Populasi dalam penelitian ini sebanyak 12 peserta atlet PPLP sepak takraw Riau. Teknik penarikan sampel yang digunakan adalah teknik total sampling dimana seluruh populasi dijadikan sebagai sampel (Sugiyono 2018:85), maka didapat sampel sebanyak 12 orang atlet. Instrumen yang dilakukan dalam penelitian ini adalah dengan tes menerima bola pertama dengan cara:

1. Perlengkapan dan peralatan : lapangan takraw, tiang net, net, bola takraw, stopwatch, dan alat tulis
2. Pelaksanaan : (1) testee berdiri 3 orang dilapangan siap untuk menerima tekong dari lawan, (2) tekong melakukan service dengan bola dilambungkan oleh pelambung lalu arah bola dan arahnya bebas dimana saja, (3) masing-masing testee menerima bola sebanyak 10 kali, (4) testee menerima bola dengan seluruh anggota badannya kecuali tangan, (5) skor yang diperoleh oleh testee adalah total skor dari 10 kali menerima service.

HASIL DAN PEMBAHASAN

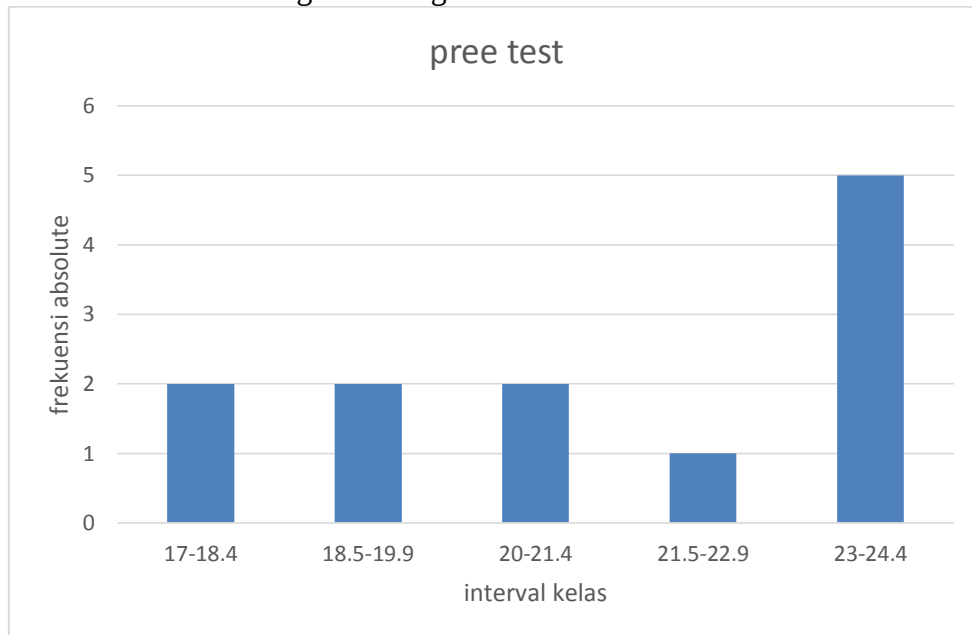
Hasil *Pre-test* (tes awal) keterampilan menerima bola pertama

Sebelum dilakukannya latihan *Bounce kick ball* dilakukan pre test, dan didapat data awal menerima bola pertama sebagai berikut: skor tertinggi 24, skor terendah 17, rata-rata 21.16, standart deviasi 2.40 dan variasi 5.76. Deskripsi penelitian disajikan dalam distribusi frekuensi sebagai berikut:

Tabel 1. Distribusi Frekuensi *Pree-Test Bounce Kick ball*

No	Kelas Interval	Frequency absolute	frequency relative
1	17 - 18.4	2	16.67%
2	18.5 - 19.9	2	16.67%
3	20 - 21.4	2	16.67%
4	21.5 - 22.9	1	8.33%
5	23 - 24.4	5	41.66%
Jumlah		12	100%

Berdasarkan tabel frekuensi distribusi diatas dari 12 sampel, diperoleh sebanyak 2 orang sampel memiliki frekuensi relative 16.67% dengan rentang 17 - 18.4, 2 orang sampel memiliki frekuensi relative 16.67% dengan rentang 18.5 – 19.2, 2 orang sampel memiliki frekuensi relative 16.67% dengan rentang 20 – 21.4, 1 orang sampel memiliki frekuensi relative 8.33% dengan rentang 21.5 – 22.9, dan 5 orang sampel memiliki frekuensi relative 41.66% dengan rentang 23 – 24.4.



Gambar 1. Histogram distribusi frekuensi data *pree- test* (tes awal)

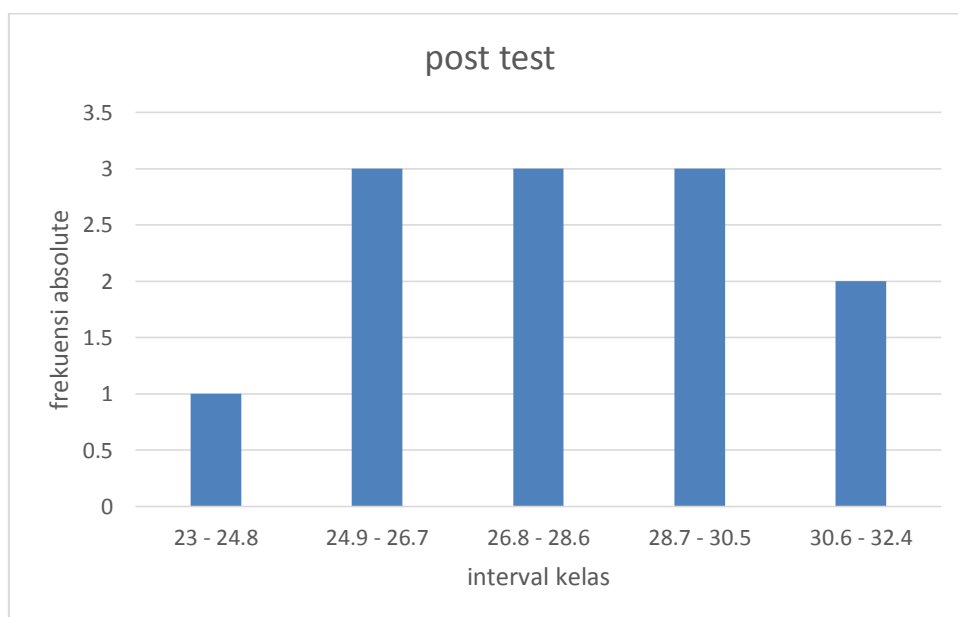
Hasil *Post- test* (tes akhir) keterampilan menerima bola pertama

Setelah diberikan perlakuan latihan *Bounce kick ball* sebanyak 16 kali pertemuan, maka dilakukan *post-test* (tes akhir). Perolehan data akhir sebagai berikut : skor tertinggi 32, skor terendah 23, dengan rata-rata 27.75, variasi 6.35, dan standart deviasi 2.52. Deskripsi hasil penelitian disajikan dalam distribusi frekuensi sebagai berikut:

Tabel 2. Distribusi frekuensi Post-test *Bounce kick ball*

No	Kelas Interval	Frequency absolute	frequency relative
1	23 – 24.8	1	8.33%
2	24.9 – 26.7	3	25%
3	26.8 – 28.6	3	25%
4	28.7 – 30.5	3	25%
5	30.6 – 32.4	2	16.67%
Jumlah		12	100%

Berdasarkan tabel frekuensi distribusi diatas dari sampel 12, diperoleh sebanyak 1 orang sampel memiliki frekuensi relative 8.33% dengan jarak interval 23 -24.8, 3 orang sampel memiliki frekuensi relative 25% dengan jarak interval 24.9 – 26.7, 3 orang sampel memiliki frekuensi 25% dengan jarak interval 26.8 – 28.6, 3 orang sampel memiliki frekuensi 25% dengan jarak interval 28.7 – 30.5, dan 2 orang sampel memiliki frekuensi 16.67% dengan jarak interval 30.6 – 32.4.



Gambar 2. Histogram distribusi frekuensi data *Post-test* (tes akhir)

PENGUJIAN PRASYARATAN ANALISIS

Pengujian prasyarat analisis digunakan untuk menguji asumsi awal yang dijadikan dasar dalam menggunakan teknik varian. Asumsi adalah data yang dianalisis diperoleh dari sampel yang mewakili populasi yang berdistribusi normal, dan kelompok-kelompok yang dibandingkan berasal dari populasi yang homogen. Untuk itu pengujian yang digunakan yaitu uji normalitas.

Uji normalitas dilakukan dengan uji liliefors dengan taraf signifikan 0,05 dengan hasil dari pengujian sebagai berikut:

Hasil uji normalitas terhadap variabel penelitian yaitu latihan Bounce kick ball yang dilambangkan X sebagai variabel bebas, sedangkan keterampilan menerima bola pertama dilambangkan Y sebagai variabel terikat, dapat dilihat pada tabel berikut:

Tabel 3. Uji Normalitas

Variabel	L_{hitung}	L_{tabel}	Keterangan
Hasil <i>Pree-Test</i>	0.2141	0.242	Berdistribusi Normal
Hasil <i>Post-Test</i>	0.1941	0.242	Berdistribusi Normal

Dari tabel diatas terlihat bahwa data hasil pre-test tes penerimaan bola pertama setelah dilakukan perhitungan menghasilkan L_{hitung} sebesar 0.2141 dan L_{tabel} sebesar 0.242 ini berarti $L_{hitung} < L_{tabel}$ dapat disimpulkan penyebaran data hasil pree-test penerimaan bola pertama adalah berdistribusi normal. Untuk pengujian data hasil Post-test penerimaan bola pertama menghasilkan

Uji Hipotesis

Data yang sudah diperoleh kemudian dianalisis secara deskriptif, maka selanjutnya dilakukan pengujian hipotesis penelitian yang diajukan sesuai dengan masalahnya yaitu: “Terdapat pengaruh latihan Bounce kick ball (X) terhadap keterampilan menerima bola pertama (Y) sepak takraw PPLP Riau. Berdasarkan analisis uji t menghasilkan t_{hitung} sebesar 10.96 dan t_{tabel} 1.796. berarti $t_{hitung} > t_{tabel}$. Dapat disimpulkan bahwa H_a diterima.

Untuk t tabel, db = n-1 taraf α (alfa) 0,05 dengan tingkat kepercayaan 95%.

Tabel 4 Uji T

Uji Hipotesis	T_{hitung}	T_{tabel}	Keterangan
Hasil analisis	10.96	1.796	H_a diterima

PEMBAHASAN

Setelah dilaksanakan penelitian yang dimulai dengan pengambilan data awal dan pengolahan data dengan mendapatkan hasil penelitian sebagai berikut: terdapat pengaruh latihan Bounce kick ball terhadap keterampilan menerima bola pertama pada atlet sepak takraw PPLP Riau, berdasarkan hasil uji hipotesis menggunakan uji T, menghasilkan t_{hitung} sebesar 10.96 dan t_{tabel} sebesar 1.796 sehingga dapat disimpulkan $t_{hitung} > t_{tabel}$ hasil uji hipotesis menunjukkan terdapat pengaruh latihan Bounce kick ball (X) terhadap keterampilan menerima bola pertama (Y) pada atlet sepak takraw PPLP Riau.

Latihan merupakan proses yang materinya sudah direncanakan sebelumnya dan dilakukan secara berulang-ulang dengan pengaturan beban mengikuti prinsip-prinsip latihan secara teratur dan terencana sehingga dapat memperbaiki kemampuan ataupun

keterampilan. Salah satu bentuk latihan dalam keterampilan menerima bola pertama dengan latihan Bounce kick ball. Menurut Sulaiman (dalam Marcella, 2018:4) dengan berulang-ulang melakukan latihan memantulkan bola dengan bantuan media dinding atau lantai dapat mengukur kemampuan peserta latihan terhadap penerimaan bola pertama, latihan ini untuk melatih kecepatan refleks dan koordinasi mata dan kaki mengingat pemain harus bergerak untuk bisa berada di posisi yang tepat, tetapi tetap tenang dan sabar, sehingga peneliti memakai cara latihan Bounce kick ball untuk meningkatkan keterampilan bola pertama. Bentuk latihan yang diberikan menyesuaikan dengan pemain, dimana atlet akan menerima bola dengan cepat dan memantul tanpa arah yang pasti keadaan ini yang mampu membuat atlet bergerak dengan cepat.

Tidak terlepas dengan hasil yang telah diperoleh pada penelitian ini, faktor-faktor yang berkaitan dengan program latihan ternyata sangat mempengaruhi hasil yang dicapai seperti repetisi, set, recovery, durasi, dan juga volume latihan. Karena setiap faktor tersebut mempunyai peran penting bagi setiap latihan yang dilaksanakan, sehingga perlu diperhatikannya program latihan sehingga diperoleh keuntungan dari atlet yang melaksanakannya yaitu meningkatnya kemampuan keterampilan menerima bola pertama.

Dalam latihan dan penelitian ini memiliki beberapa kelemahan yaitu atlet merasa cepat bosan dalam latihan, peneliti tidak dapat mengontrol atlet secara ketat terutama ketika melakukan latihan diluar waktu penelitian, masih ada atlet yang tidak serius dalam melaksanakan latihan. Kelebihan dalam latihan ini merupakan membantu atlet bergerak dengan cepat dan perkenaan bola dikaki atlet dengan tepat. Berdasarkan uji statistik disimpulkan bahwa pengaruh latihan Bounce kick ball mampu memberikan kontribusi yang baik bagi peningkatan keterampilan menerima bola pertama bagi atlet PPLP sepak takraw Riau.

SIMPULAN DAN REKOMENDASI

Simpulan

Berdasarkan analisis data dan perhitungan statistik yang sudah dilakukan yaitu: “terdapat pengaruh latihan Bounce kick ball terhadap keterampilan menerima bola pertama atlet PPLP Riau” dibuktikan dengan hasil analisis data uji t dengan taraf signifikan 0,05 dengan derajat kebebasan N-1 ($12-1=11$). Hal ini menghasilkan T_{hitung} sebesar 10.96 dan T_{tabel} sebesar 1.796 dapat disimpulkan bahwa $T_{hitung} > T_{tabel}$ hasil uji hipotesis menunjukkan terdapat pengaruh yang signifikan dengan presentase peningkatan 31,14% dalam menerima bola pertama dari sebelum diberi latihan.

Rekomendasi

Berdasarkan kesimpulan hasil penelitian maka peneliti menyarankan:

1. Kepada pelatih dapat menjadikan latihan Bounce kick ball menjadi referensi dalam penyusunan program latihan
2. Kepada atlet harus lebih serius mengikuti program latihan yang diberikan oleh pelatih supaya ada peningkatan disetiap individunya

3. Bagi peneliti selanjutnya agar membuat variabel pembanding dan terprogram, serta dengan subjek yang lain.

DAFTAR PUSTAKA

- Anas, S. (2012). *Pengantar Statistik Pendidikan*. PT. Rajagrafindo Persada.
- Arikunto, S. (2005). *Manajemen Penelitian*. Rineka Cipta.
- Bompa Tudor O. (1994). *Theory and methodology of Training* (IQWA (ed.)). Kendal/Hunt Publisingcompany.
- Budiwanto S. (2004). Pengetahuan Dasar Melatih Olahraga. *Universitas Negeri Malang*.
- Hanif Ahmad S. (2015a). *Kepelatihan Dasar Sepak Takraw*. Rajawali Pers.
- Hanif Ahmad S. (2015b). *Sepak Takraw Untuk Pelajar*. Rajawali Pers.
- Harsono. (1998). *Latihan Kondisi Fisik*.
- Harsono. (2015). *Periodisasi Program Latihan*. PT. Remaja Rosdakarya Offset.
- Marcella, S. F. (2018). Pengaruh Metode Latihan Bounce Kick Ball Terhadap Keterampilan Menerima Bola Pertama Permainan Sepak Takraw Pada Peserta Klub Psti Kabupaten Magelang. *Fik Uny*.
- Muslim Denny. (1999). *Mari Bermain Sepaktakraw* (PB prestas). PB prestasi PB PSTI 2005.
- Rick, E. (2010). *Dasar-Dasar Sepak Takraw* (terjemahan Widyarso Basuki (ed.)).
- Sugiyono. (2008). *Metode Penelitian Kuantitatif Kualitatif dan R&D*. Alfabeta.
- Suwardi. (2015). PENGARUH METODE LATIHAN PENERIMAAN BOLA RAKET TERHADAP PENERIMAAN BOLA PERTAMA PADA ATLET PPOP SEPAK TAKRAW KABUPATEN JEPARA TAHUN 2015 SKRIPSI. *UNNES*.

- Sulaiman. (2011). Pengaruh Metode Latihan Fleksibilitas dan Kecepatan Reaksi Terhadap Keterampilan Menerima Bola Pertama Pada Permainan Sepak Takraw. Desertasi doktor, tidak diterbitkan, Universitas Negeri Semarang: Semarang.
- Sulaiman. (2014). *Alat Tes Keterampilan Sepak Takraw Bagi Atlet Sepak Takraw Jawa Tengah*. *Journal Physical Education, Health And Sport*, 2, 69-76.
- Undang-Undang Republik Indonesia No 3 Tahun 2005 Tantang Sistem Keolahragaan Nasional
- Wiyaka, I., Daulay, D. E., Keolahragaan, F. I., Medan, U. N., & Masyarakat, U. P. (2020). Perbedaan Pengaruh Metode Pembelajaran dan Kecepatan Reaksi Terhadap Kemampuan Menerima Servis Sepaktakraw Pada Mahasiswa PKO FIK Unimed Differences in the Effect of Learning Methods and Reaction Speeds on the Ability to Receive Sepaktakraw Services in PK. *Unimed*, 4(2), 60–65.
- Zaidul. (2005). *Permainan Sepaktakraw*. Diknas.