PENGARUH METODE LATIHAN *BOUNCE KICK BALL* TERHADAP HASIL MENERIMA BOLA PERTAMA PERMAINAN SEPAK TAKRAW

Khairur Rifqi*, Sudarso

S-1 Pendidikan Jasmani, Kesehatan dan Rekreasi, Fakultas Ilmu Olahraga

Universitas Negeri Surabaya

*khairurrifqi16060464152@mhs.unesa.ac.id

Abstrak

Olahraga sepak takraw termasuk permainan dengan tingkat kesulitan yang tinggi mempertahankan bola yang berada di udara menggunakan kaki, paha, kepala kecuali menggunakan tangan. Selain itu, sepak takraw memiliki teknik lanjutan seperti servis, smes, umpan, block dan bola pertama untuk menunjang keterampilan bermain sepak takraw. Penelitian ini berdasarkan latar belakang kurangnya variasi dalam metode latihan dan lemahnya keterampilan menerima bola pertama pada peserta ekstrakurikuler sepak takraw SDN 3 Besuki-Situbondo. Pemberian latihan bola pantul ke dinding dapat sesuai dengan yang diharapkan oleh peserta ekstrakurikuler sepak takraw SDN 3 Besuki-Situbondo untuk menangani kesulitan melakukan penerimaan bola pertama pada permainan sepak takraw. Latihan ini dapat memberi rangsangan terhadap siswa dengan banyak melakukan sentuhan terhadap bola. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui seberapa besar pengaruh Metode Latihan *Bounce Kick Ball* terhadap hasil menerima bola pertama permainan sepak takraw pada peserta ekstrakurikuler SDN 3 Besuki-Situbondo. Penelitian ini merupakan penelitian eksperimen semu dengan pendekatan deskriptif kuantitatif. Desain penelitian menggunakan *One Group Pretest-Posttest Design*. Penelitian ini merupakan penelitian populasi yang terdiri dari semua peserta ekstrakurikuler sepak takraw SDN 3 Besuki-Situbondo yang berjumlah 20 orang. Teknik yang digunakan dalam penelitian ini antara lain: mean, standar deviasi, varian, uji normalitas, Uji-t sampel sejenis dan peningkatan. Hasil analisis data penelitian yang terdiri 20 sampel peserta ekstrakurikuler sepak takraw SDN 3 Besuki-Situbondo bahwa ada peningkatan yang signifikan pengaruh metode Latihan *Bounce Kick Ball* terhadap hasil menerima bola pertama sebesar 49,180% dilihat dari *Mean Difference* sebesar 0,60 dari selisih angka rata-rata *pretest* 12,20 dan rata-rata *posttest* sebesar 18,20.

Kata Kunci: *bounce kick ball*; sepak takraw; bola pertama

Abstract

Sepak takraw sports including games with high levels of difficulty defend the ball in the air using your legs, thighs, head, except using your hands. Still, sepak takraw have advanced technique as service, smash, feeder, block and first ball to support takraw playing skill. This research is based on the weakness lack of variation in training and weak skill of receiving the first ball in elementary school student who still need stimulation in receiving the first ball of sepak takraw. Giving bounce ball training to the wall can be as expected by extracurricular participants elementary school 3 Besuki-Situbondo to handle difficulty receive the first ball sepak takraw game. This training can provide stimulation to elementary school student with lots of touches to the ball. This research aims to know how big the influence of bounce kick ball training method toward receiving the first ball's skill in the sepak takraw games at extracurricular participants elementary school 3 Besuki-Situbondo. This research is quasi experiment study with quantitative descriptive approach. Research design use *One Group Pretest-Posttest design*. This research is a population research be composed all sepak takraw extracurricular participant elementary school 3 Besuki-Situbondo of 20 people. The technique used in this study include: mean, standard deviation, varians, normality test, t-test sample of a kind and enhancement. Result analysis of research data of 20 sample sepak takraw extracurricular participant elementary school 3 Besuki-Situbondo that is a enhancement significant the influence of bounce kick ball training method toward receiving the first ball's skill of 49,180% seen from *Mean Difference* of 0,60 from the difference in numbers mean *pretest* 12.20 dan mean *posttest* of 18.20.

Keywords: bounce kick ball; sepak takraw; the first ball's

PENDAHULUAN

Pengembangan dan pembinaan prestasi olahraga harus dilakukan sedini mungkin melalui program yang bersinambungan, terstruktur dan konsep yang baik dalam pembinaan olahraga jangka panjang. Pencarian bibit-bibit olahragawan potensial bisa melalui klub-klub olahraga, pusat latihan pelajar, serta melalui kegiatan ekstrakurikuler yang diselenggarakan oleh satuan pendidikan nasional mulai dari jenjang sekolah dasar dan sekolah menengah. Kegiatan ekstrakurikuler merupakan suatu upaya dalam sistem Pendidikan formal untuk mendorong siswa berpartisipasi aktif dalam mengembangkan potensi, bakat dan minat secara optimal dan terpadu, memantapkan karakter siswa dan menjadikan siswa yang berakhlak mulia yang telah ditetapkan oleh Permendikbud no 26 tahun 2014 pasal 2. Menurut Sujarwo dan Arwin (2018:50), upaya pembinaan di luar jam pelajaran terhadap siswa yang diselenggarakan di lingkungan sekolah yang bertujuan untuk meningkatkan prestasi dan bakat non akademik disebut ekstrakurikuler. Ekstrakurikuler ada dua macam jenisnya yaitu ekstrakurikuler wajib dan pilihan, dengan adanya dua jenis tersebut ekstrakurikuler pilihan merupakan suatu pembinaan prestasi di sekolah untuk mengembangkan bakat siswa meliputi seni dan budaya, jurnalistik dan bakat olahraga seperti olahraga sepak takraw.

Sepak takraw adalah olahraga keterampilan terbuka balistik yang mirip dengan tenis untuk memenangkan titik. Olahraga ini dianggap sebagai permainan nasional Malaysia. Seperti *game* tim, sepak takraw terdiri dari unsur utama, yaitu serangan dan pertahanan. Tujuan utama dari permainan ini adalah untuk mengakhiri rally ke lapangan lawan. Hal ini biasanya dicapai melalui kontrol bola yang unggul (Abdullah *et al.*, 2012:1). Menurut Panganiban *et al.* (2019: 292), sepak takraw berasal dari 'Sepak Raga' yang merupakan nama hiburan kuno yang dimainkan di Negara-negara Melayu dan di negara-negara tetangga Singapura dan Brunei. 'Sepak' adalah bahasa Melayu untuk "tendangan" dan 'Raga' adalah "bola rotan" yang dimainkan dalam permainan, termasuk pemain yang berdiri di sekitar menjaga 'Raga' di udara selama mungkin tanpa menggunakan tangan mereka. Variasi ini dimainkan di negara-negara Asia Tenggara lainnya: Di Thailand itu diklasifikasikan "Takraw", di Filipina, "Sepa", di Myanmar, "Ching Loong", di Indonesia, "Rago" dan di Laos, "Kator".

Olahraga sepak takraw memiliki bermacam teknik dasar dan teknik lanjutan antara lain teknik menerima bola pertama/serve. Penerimaan bola pertama pada permainan sepak takraw begitu sangat penting, karena bola pertama merupakan sentuhan pertama untuk memulai satu serangan kepada pihak lawan dalam

pertandingan. Penerimaan bola pertama harus berfokus kepada servis yang dilakukan oleh lawan karena teknik servis pada masa sekarang ini sangat berkembang dengan teknik yang tinggi berikut pukulan tekong atau servis: pukulan power, pukulan splash, pukulan separuh itulah macam variasi pukulan tekong dan merupakan gerak kerja yang tak kalah pentingnya dengan servis karena merupakan tantangan yang harus dimiliki oleh pemain untuk mendapatkan point atau angka. Menurut Engel (2010: 42), bola pertama adalah teknik dalam permainan sepak takraw untuk mempertahankan daerah dari serangan servis yang dilakukan lawan. Latihan yang sangat penting bagi pemain dalam sebuah tim beregu, teknik ini tidak hanya penting dalam melakukan penyerangan namun juga salah satu teknik bermain yang sangat sulit dikuasai. Jika pemain tidak belajar atau berlatih mengontrol bola yang datang dengan baik, maka tim lawan akan mudah memenangkan pertandingan hanya dengan mengandalkan serangan dari tekong atau yang disebut servis. Permainan akan berjalan dengan cepat dan sangat membosankan karena tidak ada perlawanan yang sengit dari pihak lawan, dan permainan seperti ini tidak akan menyenangkan bagi pemain maupun penonton yang hadir. Pendapat lain dikemukakan oleh Hakim (dalam Hanafi dkk., 2016:19), permainan dalam sepak takraw tidak akan berlanjut jika regu penerima bola atau *receive* tidak mampu menerima bola yang di servis oleh tekong dari pihak lawan maka regu penerima bola gagal dalam kesempatan memperoleh angka.

Saat peneliti melakukan observasi beserta pengamatan latihan yang dilaksanakan 3 kali per minggu ini pelatih sepak takraw SDN 3 Besuki mengatakan bahwa saat pertandingan pada POR-SD pada tahun 2017 di kabupaten Lumajang yang dimana siswa peserta ekstrakurikuler SDN 3 Besuki yang terdiri dari 5 putra dan 5 putri mengalami kendala pada penerimaan bola pertama, lambannya gerakan yang dilakukan siswanya yang berakibat bola yang diservis pihak lawan membuahkan point dengan mudah. Program latihan yang dilaksanakan oleh pembina sangat monoton dengan metode latihan yang diberikan banyak dalam bentuk permainan tanpa melakukan variasi latihan terutama bola pertama. Sehingga perlu diberikan variasi latihan yang bisa meningkatkan teknik menerima bola pertama pada peserta ekstrakurikuler di jenjang sekolah dasar/SD. Metode merupakan cara yang digunakan dalam proses pelatihan atau mengajar yang telah ditentukan sebelumnya dan berfungsi sebagai jembatan penghubung bahan pelatihan atau mengajar dengan tujuan yang akan dicapai (Tarju dan Wahidi, 2017:68). Sedangkan menurut Darmawan (2013:239), metode adalah implementasi dari rencana yang telah disusun

dalam berbagai kegiatan, semakin tepat metode maka semakin efektif dan tujuan akan tercapai. Latihan mempunyai fungsi khusus, oleh karena itu pelatih harus tahu persis apa yang dibutuhkan dari program latihan sesuai dengan teknik kerangka identifikasi proses diidentifikasi dalam merancang dan melaksanakan program latihan yang efektif dan efisien tepat waktu dan produktif bagi mereka yang membutuhkan (Kumar dan Rangasamy, 2011:59).

Latihan atau *training* merupakan proses berlatih yang sistematis, dilakukan dengan berulang ulang, jumlah beban latihan bertambah dengan berjalannya waktu dan hari (Hanif, 2015:38). Menurut Hakim dan Hanif (2017:43), latihan ini merupakan proses yang berulang dan progresif, sehingga mengarahkan seorang atlet mencapai kinerja optimalnya. Meskipun beberapa pelatih tampaknya dapat mengembangkan program latihan, tetapi perlu dicatat bahwa program tersebut masih perlu memperhatikan pendekatan dan karakteristik program sesuai dengan tingkat pertumbuhan dan perkembangannya. Karena alasan itu, selama program pelatihan jangka panjang, seorang atlet juga mengalami perkembangan selama periode waktu tersebut. Ini akan dialami oleh calon atlet yang untuk mendapatkan penampilan optimal mereka harus berlatih sejak kecil. Mencermati dari beberapa pendapat para ahli di atas, jadi yang dimaksud dengan metode latihan adalah suatu cara untuk melakukan latihan yang dilakukan secara sistematis, bertahap, berulang-ulang dan dengan waktu yang lama untuk mencapai tujuan akhir yang diharapkan dari suatu keterampilan gerak yang optimal untuk mendapatkan hasil sebuah prestasi yang di inginkan. Dengan jangka waktu yang lama kemampuan yang diinginkan setiap individu akan tercapai dan bisa mencapai target dari latihan tersebut. Metode latihan *bounce kick ball* atau latihan sepak pantul dengan menggunakan bola takraw yang dipantulkan ke dinding, latihan tersebut mengarah dekat dengan penerimaan bola pertama, pantulan bola yang dihasilkan akan memantul dengan variasi kecepatan dan arah yang berbeda dengan demikian siswa mendapatkan stimulus lebih banyak melakukan sentuhan pada bola. 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. Solusi dari latihan bervariasi penerimaan bola pertama bisa dengan melakukan latihan *bounce kick ball*. 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. Berdasarkan permasalahan latar belakang tersebut,

maka peneliti ingin mengetahui pengaruh metode latihan *bounce kick ball* terhadap hasil menerima bola pertama permainan sepak takraw pada ekstrakurikuler SDN 3 Besuki-Situbondo.

METODE

Penelitian ini merupakan jenis penelitian eksperimen semu dengan pendekatan kuantitatif. Penelitian eksperimen adalah penelitian yang dilakukan secara ketat untuk mengetahui hubungan sebab akibat diantara variabel. Desain penelitian menggunakan *one group pretest-posttest design*. Dimana tidak ada kelompok kontrol, dan subjek tidak ditempatkan secara acak. Kelebihan desain ini adalah dilakukannya *pretest* dan *posttest* hingga dapat diketahui dengan pasti perbedaan hasil akibat perlakuan yang diberikan (Maksum, 2018:115). Populasi pada penelitian ini adalah seluruh populasi peserta ekstrakurikuler sepak takraw SDN 3 Besuki-Situbondo yang berjumlah 20 siswa. Sampel pada penelitian ini menggunakan *purposive sampling* seluruh peserta ekstrakurikuler sebanyak 20 siswa. Pelaksanaan penelitian ini adalah 18 kali pertemuan terdiri dari 1 kali *pretest*, 16 kali *treatment*, 1 kali *posttest*.

Instrumen penelitian ini menggunakan instrumen tes keterampilan menerima bola pertama Dr. Sulaiman yang diadopsi dari Marcella (2018). Tes bertujuan untuk mengukur keterampilan menerima bola pertama permainan sepak takraw dengan menerima 10 bola melalui servis. Analisis data menggunakan SPSS 25 yang terdiri dari uji deskriptif, uji normalitas, uji T dan peningkatan.

Tabel 1. Norma Skor Penerimaan Bola Pertama

Kriteria Penerimaan Bola	SKOR
Bola dapat diterima dengan baik oleh teste, dengan penguasaan yang tenang, dilambungkan dekat dengan dirinya (kurang dari satu meter).	4
Bola dapat diterima oleh teste kurang baik, penguasaan bola kurang tenang, lambungan bola lebih jauh dari dirinya sampai keluar lapangan tetapi masih dalam jangkauan penguasaan.	3
Bola dapat diterima oleh teste, tetapi luncas tidak dalam penguasaannya, masuk ke lapangan lawan.	2
Bola dapat diterima oleh teste, tetapi luncas menyentuh net, masuk di lapangan sendiri.	1
Bola dapat diterima oleh teste, tetapi luncas jauh ke luar lapangan.	
Bola tidak dapat diterima (anggota tubuh tidak dapat menyentuh sedikitpun) oleh teste, masuk lapangan sendiri (teste)	0

Sumber: Marcella (2018)

HASIL DAN PEMBAHASAN

Setelah melakukan penelitian di SDN 3 Besuki-Situbondo didapatkan hasil sebagai berikut.

Tabel 2. Hasil Analisis Pre-test dan Post-test

Deskriptif	Pre-test	Post-test
Mean	12,20	18,20
Standar Deviasi	6,161	7,06809
Mak	24,0	29,0
Min	2,00	7,00
Peningkatan	49,180%.	

Berdasarkan analisis data peserta ekstrakurikuler sepak takraw SDN 3 Besuki-Situbondo diketahui bahwa hasil nilai dari *pre-test* sebelum diberikan treatment berupa metode latihan *bounce kick ball* terhadap sampel penelitian dan *post-test* diketahui peningkatan sebesar 49,180%.

Tabel 3. Uji Normalitas

Deskriptif	p value	Keterangan
Pre-test	0,165	Normal
Post-test	0,093	Normal

Uji normalitas menggunakan uji *Kolmogorov-Smirnov* dengan jumlah sampel sebanyak 20. Berdasarkan Tabel 3 diatas, didapatkan data hasil menerima bola pertama permainan sepak takraw pada ekstrakurikuler di SDN 3 Besuki Situbondo menghasilkan nilai $p > 0,05$ baik pada *pretest* maupun *posttest*. Hal ini berarti data hasil menerima bola pertama permainan sepak takraw mempunyai distribusi normal. Sehingga uji berda menggunakan uji parametrik *paired t test*.

Tabel 4. Uji Beda T Pretest dan Posttest

Test	Mean	Df Mean	T Statistics	T tabel	Sig.
Pretest	1,22	0,60	8,623	2,093	0,000
Posttest	1,82				

Berdasarkan hasil di atas, dapat diketahui bahwa rata-rata *pretest* bola pertama adalah 1,22, rata-rata *posttest* 1,82 dan nilai T Statistics sebesar 8,623 dengan signifikansi adalah 0,000 ($p < 0,05$). Nilai t-tabel pada taraf signifikansi 0,05 df 19 adalah 2.09302 sehingga dapat disimpulkan ada perbedaan yang signifikan hasil menerima bola pertama permainan sepak takraw antara sesudah diberi metode latihan *bounce kick ball* dengan sebelumnya. Nilai *mean difference* bernilai 0,60 (positif) menunjukkan bahwa hasil menerima bola pertama permainan sepak takraw sesudah diberi metode latihan *bounce kick ball* lebih tinggi dibanding sebelum diberikan. Hal ini dapat diartikan bahwa terdapat pengaruh metode latihan *bounce kick ball* terhadap hasil menerima bola pertama permainan sepak takraw pada ekstrakurikuler di SDN 3 Besuki Situbondo dinyatakan diterima dengan peningkatan sebesar 49,180%.

Dari hasil diatas dapat disimpulkan bahwa adanya peningkatan saat diberikan *treatment* dengan menggunakan metode latihan *bounce kick ball* sebesar 49,180%. Metode latihan *bounce kick ball* merupakan variasi latihan yang cocok diterapkan pada anak usia dini pada olahraga sepak takraw. Kelebihan metode *bounce kick ball* dapat membantu anak usia dini khususnya pelajar sekolah dasar dalam meningkatkan keterampilan bola pertama mereka dengan memperbanyak sentuhan kaki terhadap bola, kencang tidaknya bola yang dilempar sesuai karena dilakukan dengan melempar sendiri bola ke tembok/dinding sehingga menjadikan siswa mudah menerima bola dibandingkan dilempar orang lain, variasi datangnya bola berbeda arahnya yang bisa membuat mereka bergerak sesuai arah bola datang. Metode ini juga dapat menjadi strategi cara melatih bagi pelatih ekstrakurikuler sepak takraw karena cara yang digunakan sangat mudah dan efisien dengan menggunakan alat bantu tembok/dinding sehingga pelatih tidak perlu melempar bola dan juga bisa melihat lebih dekat gerakan teknik yang dilakukan siswa sehingga dapat mengevaluasi gerakannya.

PENUTUP

Simpulan

Berdasarkan hasil analisis penelitian dapat disimpulkan bahwa:

1. Adanya pengaruh metode latihan *bounce kick ball* terhadap hasil menerima bola pertama permainan sepak takraw pada ekstrakurikuler SDN 3 Besuki-Situbondo ($p < 0,05$).
2. Pengaruh metode latihan *bounce kick ball* dapat memberi peningkatan terhadap penerimaan bola pertama sebesar 49,180%.

Saran

Berdasarkan hasil kesimpulan diatas, maka peneliti memiliki beberapa saran untuk dijadikan pertimbangan selanjutnya yaitu:

1. Bagi Pelatih
Dari hasil penelitian, sebagai pelatih harus menjadi fasilitator terhadap atletnya agar dapat memberikan dampak positif dari setiap metode latihan yang dijalankan dan sebagai acuan pelatih agar dapat menjadikan latihan *bounce kick ball* ini sebagai variasi latihan bagi atlet pemula yang masih membutuhkan banyak rangsangan di tiap program latihannya.
2. Bagi peserta ekstrakurikuler sepak takraw
Dari hasil penelitian ini peserta ekstrakurikuler dapat menggunakan variasi latihan *bounce kick ball* untuk

meningkatkan keterampilan bermain sepak takraw khususnya penerimaan bola pertama.

3. Bagi peneliti selanjutnya

Bagi peneliti selanjutnya agar bisa meningkatkan lebih signifikan maka memiliki tempat yang luas untuk pantulan agar atlet bisa Bersama sama melakukan latihan tanpa menunggu. Selain itu bagi peneliti selanjutnya agar menggunakan 1 sebagai kelompok eksperimen dan 1 sebagai kelompok kontrol.

Kota Bengkulu. *Kinestetik: Jurnal Ilmiah Pendidikan Jasmani*, 2(1), 49-55.

Tarju, T., & Wahidi, R. (2017). Pengaruh Metode Latihan Terhadap Peningkatan Passing Dalam Permainan Sepak Bola. *JUARA: Jurnal Olahraga*, 2(2), 66-72.

DAFTAR PUSTAKA

Abdullah, M. R., Amri, S., & Suppiah, P. K. (2012). Visual Perception of Kuda and Sila Service Techniques in Sepak Takraw. *Malaysian Journal of Movement, Health & Exercise*, 1, 1-16

Darmawan, G. E. B. (2013). Perbedaan Pengaruh Metode Latihan dan Kemampuan Gerak (Motor Ability) Terhadap Peningkatan Keterampilan Menembak (Jump Shoot) Bola Basket. *JST (Jurnal Sains dan Teknologi)*, 2(2), 238-243.

Engel, R. (2010). *Dasar-Dasar Sepak Takraw*. Kanada: ASEC Internasional. Pakar Raya.

Hakim, A. A., & Hanif, A. S. (2017). Implementation of Motor Development Characteristics in Sepak Takraw Training. *Jipes-Journal of Indonesian Physical Education and Sport*, 3(2), 34-43.

Hanafi, M, Bulqini, & Hakim. (2016). *Buku Ajar Sepak Takraw*. Surabaya. Adi Buana University Press.

Hanif A. S. (2015). *Kepelatihan Dasar Sepak Takraw*. Jakarta: Rajawali Pers.

Kumar S. A, Rangasamy. T. (2011). The Major Methods of Training. *International Journal of Development Reseach*, 1, 58-60.

Kemendikbud. (2014). Permendikbud No. 62 tentang *Pedoman Pelaksanaan Kegiatan Kktrakurikuler*. Jakarta: Kemendikbud. (Online). Available. <https://www.kemendikbud.go.id/> [Accessed 10 10 2019].

Maksum, A. (2018). *Metodelogi Penelitian Dalam Olahraga Ed.2*. Surabaya. Unesa University Press.

Marcella, S. F. (2018). Pengaruh Metode Latihan *Bounce Kick Ball* Terhadap Keterampilan Menerima Bola Pertama Permainan Sepak Takraw Pada Peserta Klub PSTI Kabupaten Magelang. *Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi*, 7(4), 1-13.

Panganiban, T. D., Manalo, R. P., Polgado, A. K. S., & Sarmiento, M. J. H. (2019). Factors Influencing the Sports Involvement of Sepak Takraw Athletes in a State University. Pupil: *International Journal of Teaching, Education and Learning*, 3(1), 290-305.

Sujarwo, D., & Arwin, A. (2018). Pelaksanaan Ekstrakurikuler Bola Basket di SMP Negeri 18