

PENGARUH PENGGUNAAN MEDIA RAKET TENIS TERHADAP PENINGKATAN *RECEIVE* DALAM PERMAINAN SEPAK TAKRAW

Abdul Muin*

Pendidikan Keahlian Olahraga, Fakultas Ilmu Keolahragaan dan Kesehatan, Universitas Negeri Surabaya

*email : abdul.17060474126@mhs.unesa.ac.id

Dikirim: 20-02-2024; **Direview:** 20-02-2024; **Diterima:** 21-02-2024;
Diterbitkan: 21-02-2024

Abstrak

Sepaktakraw sea games Cambodia berlatih dengan menggunakan raket tenis, namun dari data tes awal dapat dilihat dari 12 atlet 6 orang katagori kurang dan 6 atlet lainnya katagori cukup pada receive saat bermain sepaktakraw, namun bola pertamanya kurang pada saat game. Peneliti mengamati kemampuan receive atlet putra masih banyak yang kurang dan cukup dalam menerima receive pada saat tes awal. Desain penelitian ini adalah One-Group Pretest- Posttest Design dengan Populasi pada penelitian ini adalah Atlet sepak takraw putra Pelatnas SEA GAMES Cambodia 2023 dan dijadikan sampel penelitian adalah atlet Atlet sepak takraw putra pelatnas sea games Cambodia 2023 berjumlah 12 atlet diambil secara (random). Variabel bebas (independent) penelitian ini adalah media raket tenis Variabel terikat (dependen) penelitian ini adalah Bola pertama (receive). Dengan $t_{(tabel)}$ sebesar 2,048 dan $t_{(hitung)}$ sebesar 4,069 berarti $t_{(hitung)} > t_{(tabel)}$, sehingga H_0 ditolak maka “media raket tenis Terhadap peningkatan Penerimaan receive. menggunakan media raket tenis mengalami peningkatan yang cukup signifikan, Dengan demikian $t_{(hitung)} > t_{(tabel)}$ (4,069 2,048). Sehingga dinyatakan ada perbedaan signifikan antara kelompok yang diberikan latihan khusus dengan kelompok yang hanya dikontrol. Ada pengaruh terhadap penggunaan media raket tenis terhadap peningkatan receive pada pada atlet sepak takraw Sea Games 2023 Kamboja. Metode latihan menggunakan raket ini cenderung dipenguasaan dengan metode latihan menggunakan raket yang bertahap tetapi intensitas latihan selalu tetap maka metode latihan menggunakan raket bisa mengembangkan penerimaan bola pertama. Jika pertahanan (receive) seorang pemain itu bagus maka cenderung akan memenangkan permainan.

Kata Kunci: Tennis raket media, Sea Games, Sepaktakraw

Abstract

Sepaktakraw sea games Cambodia practice using tennis rackets, but from the initial test data can be seen from 12 athletes 6 people category less and 6 other athletes category enough to receive when playing sepaktakraw, but the first ball is lacking during the game. Researchers observed that the receiving ability of male athletes was still lacking and sufficient in receiving receive at the time of the initial test. The design of this study was One-Group Pretest- Posttest Design with the population in this study being male sepak takraw athletes from the SEA GAMES Cambodia 2023 and the research sample was 12 athletes from the Cambodia 2023 sea games national sepak takraw athletes were taken randomly. The independent variable of this study is tennis racket media. The dependent variable of this study is the first ball (receive). With $t_{(table)}$ of 2.048 and $t_{(count)}$ of 4.069 means $t_{(count)} > t_{(table)}$, so H_0 rejected then "tennis racket media Against increased receive acceptance. using tennis racket media has increased significantly, thus $t_{(count)} > t_{(table)}$ (4,069 2,048). So it was stated that there was a significant difference between the group given special exercise and the group that was only controlled. There is an influence on the use of tennis racket media on increasing receive in 2023 Cambodia Sea Games sepak takraw athletes. The training method using this racket tends to be mastered by the practice method using a racquet that is gradual but the intensity of training is always fixed, so the training method using a racket can develop the acceptance of the first ball. If a player's defense (receive) is good then it tends to win the game.

Keywords: Tennis Raket media, Sea Games, Sepaktakraw

1. PENDAHULUAN

Olahraga pada dasarnya merupakan kebutuhan setiap manusia dan telah menjadi bagian penting dalam kehidupan kita. Olahraga merupakan aktivitas yang sangat penting untuk menjaga agar kondisi fisik dan kesehatan manusia tetap terjaga dengan baik. Olahraga mengandung arti akan adanya sesuatu yang berhubungan dengan peristiwa mengolah yaitu mengolah raga atau mengolah jasmani. Selaras dengan hal itu Giriwijoyo dalam Rakhman (2009: 1) mengatakan bahwa olahraga adalah serangkaian gerak raga yang teratur dan terencana untuk memelihara gerak dan meningkatkan kemampuan gerak. Definisi olahraga juga tertera dalam Undang-Undang Republik Indonesia Nomor 3 Tahun 2005 Tentang Sistem Keolahragaan Nasional yang menyatakan bahwa olahraga adalah segala kegiatan yang sistematis untuk mendorong, membina, serta mengembangkan potensi jasmani, rohani, dan social.

Olahraga sepak takraw merupakan olahraga tradisional yang berasal dari bumi Indonesia yang telah lama berkembang di tanah air, dengan banyak dimainkan oleh masyarakat Indonesia terutama berdomisili di daerah pantai, seperti Kepulauan Riau, Sumatera bagian Barat dan Makassar. Permainan sepak takraw tersebut dahulu di Makassar. Permainan sepak takraw tersebut dahulu di Makassar sering disebut sepak raga yang banyak dimainkan oleh para nelayan sebagai pengisi waktu luang sebelum mereka malaut. Sepak takraw sebagai suatu permainan yang didominasi oleh kaki yang memainkan bola takraw diatas lapangan seluas lapangan bulutangkis dan dipertandingkan antara dua regu yang saling berhadapan dengan jumlah pemain masing-masing 3 (tiga) orang. Pada awalnya olahraga sepak takraw ini pada zaman dahulu dimainkan oleh para bangsawan di Sulawesi Selatan yang dimainkan oleh 6-9 orang secara melingkar disuatu tempat terbuka, sebagai hiburan sebagai pengisi waktu senggang. Permainan sepak takraw adalah permainan yang pelaksanaannya merupakan kombinasi permainan dari bola voli. Karena bola harus berada di udara dan dimainkan oleh seluruh anggota badan kecuali tangan. Dalam permainan sepak takraw nampak sekali persamaan ketrampilan atau skill yang digunakan dalam permainan sepak bola. Teknik teknik dasar yang harus dikuasai memiliki kesamaan dalam permainan sepak bola. Menyundul bola, menendang bola dengan kaki bagian dalam, dengan punggung kaki, mengontrol dengan dada dan paha. Jadi kebanyakan pemain sepak bola juga bisa bermain sepak takraw. Permainan sepak takraw terdiri dari tiga pemain. Yaitu tekong, apit kanan, apit kiri dan terdapat dua pemain cadangan. Cara memainkan sepak takraw tiap regu hanya diperbolehkan memantulkan bola sebanyak tiga kali. Apakah dimainkan sendiri atau oleh ketiga pemain tersebut. Dalam bermain sepak takraw banyak teknik yang harus dikuasai oleh seorang pemain agar dapat bermain sepak takraw yang sebenarnya dan dapat

dilihat seni-seninya bermain sepak takraw di antaranya sepak mula (*service*), *smash* gulung, *smash* kedeng, blok, *heading*, bola pertama (*receive*). Kelima teknik tersebut adalah teknik yang sulit maka perlu waktu yang lama untuk menyempurnakannya sehingga seorang atlet harus bertahap untuk melatih setiap teknik tersebut. pelatih sepaktakraw kurang melakukan analisis pertandingan pada *receive* setiap individu. Karena kurangnya ilmu pengetahuan yang berkembang saat ini, bahwa *receive* merupakan salah satu faktor penyebab kekalahan dalam bermain Sepak takraw Akbar Ramadhan, (2018.) Berikut ini akan dijelaskan tentang metode melatih teknik lanjutan dalam permainan Sepaktakraw, Moh. Hanafi, Arif Bulqini, Aziz Hakim (2016). dan sekaligus merupakan salah satu awal dimulainya serangan balasan. Menerima bola pertama, atau bola *service* dari lawan, adalah latihan yang sangat penting bagi setiap pemain, mengingat teknik ini tidak hanya penting dalam permainan namun merupakan salah satu teknik yang paling sulit dikuasai (Angle, 2010:42).

Pendapat lain dikemukakan oleh Hakim, (2007:41) walaupun sepak mula merupakan teknik yang digunakan untuk memulai permainan, tetapi permainan tidak akan berlanjut jika regu penerima sepak mula tidak mampu menerima dan memainkan bola. Dan, regu penerima sepak mula telah gagal mendapatkan kesempatan untuk memperoleh angka. Dari pendapat diatas, dapat disimpulkan bahwa menerima *service* merupakan salah satu teknik penerimaan bola pertama dari serangan pihak lawan, yang harus dikuasai oleh setiap pemain, yang bertujuan untuk tidak terjadinya kegagalan dalam melakukan menerima *service* dari serangan lawan. Sebuah regu tidak akan melakukan serangan dengan baik, kalau penerimaan bola *Receive* merupakan salah satu bentuk teknik dalam upaya mempertahankan daerah dari serangan *receive* lawan pertama (menerima *service*) tidak baik. Mungkin atas dasar inilah maka para ahli mengatakan bahwasannya menerima *service* merupakan salah satu bentuk pertahanan sekaligus merupakan awal dari sebuah serangan karena bila sebuah regu dapat menerima bola dengan baik, berarti regu tersebut telah berhasil melakukan pertahanan dari pihak lawan dalam bentuk serangan awal berupa *service*, sehingga regu tersebut dapat menguasai serangan guna mematikan bola didaerah lawan untuk memperoleh tambahan angka atau poin.

Banyak dari atlet yang sedang mengikuti pertandingan gagal menerima bola pertama atau *receive* seperti hasil penelitian Abdul Aziz Hakim, (2017) penyumbang terbesar perolehan angka dalam suatu pertandingan sepak takraw adalah kesalahan diri sendiri seperti melakukan *receive*, bola sangkut ke net dan bola keluar lapangan dialami oleh regu lawan dengan jumlah 32,78%. Atlet tidak bisa memainkan sepak takraw dengan baik dikarenakan penerimaan

bola (*Receive*) yang sulit dikuasai. *Receive* penting dalam permainan namun merupakan salah satu teknik yang paling sulit dikuasai (Engel, 2010). Namun dari banyaknya mahasiswa yang mengikuti perkuliahan hanya ada beberapa atlet yang dapat menahan bola pertama dengan baik pada saat datangnya servis atau sepak mula atau datangnya smash saat game, kemampuan *receive* saat bermain sepak takraw harus baik supaya permainan bisa dikendalikan untuk meraih point.

Sea Games Cambodia di selenggarakan pada bulan Mei tanggal 5 – 17 Mei 2023, PB. PSTI melakukan training center dalam rangka menyiapkan atlet untuk terjun di Sea Games 2023, kegiatan TC

dilakukan di GOR Icuq Sugiarto Kabupaten Sukabumi Provinsi Jawa Barat. Kegiatan TC berlangsung dari bula oktober hingga bulan Mei, selama latihan pagi dan sore pelatih memprogramkan pasing dengan menggunkan raket tenis dalam upaya peningkatan bola pertama pemain pelatnas durasi yang digunakan mulai dari raketan 1 20 ment dan raketan 2 juga 20 menit.

Berdasarkan latar belakang di atas maka penulis merumuskan masalah sebagai berikut apakah ada dampak metode *passing* dengan raket tennis terhadap peningkatan *receive* dalam permainan sepak takraw atlet pelatnas Sea Games Cambodia 2023 pada gambar dibawah ini.

Tabel 1. Data Awal Penerimaan Atlet untuk Sea Games Kamboja 2023

No	Nama Atlet	Tipe	Nomor Pada Treatment										Skor maksimal	Kategori
			1	2	3	4	5	6	7	8	9	10		
1	Saeful R	Receive	1	0	0	3	0	3	3	0	0	0	10	Baik
2	Jeky L	Receive	0	0	0	0	1	0	1	0	0	1	3	Buruk
3	Mandeg	Receive	2	0	1	2	0	1	1	0	1	0	8	Baik
4	Rusdi	Receive	0	1	1	1	1	0	1	1	2	1	9	Baik
5	Diki A	Receive	3	1	1	0	1	1	2	1	2	0	14	Baik
6	Abdul M	Receive	0	3	2	3	3	2	0	1	0	0	11	Baik
7	M. Hardi	Receive	1	0	0	0	0	0	0	1	0	2	4	Buruk
8	Andi Tri	Receive	3	0	1	0	0	0	2	0	3	0	9	Baik
9	Anwar B	Receive	1	0	0	0	0	0	0	0	0	0	1	Buruk
10	Jimy K	Receive	0	3	0	0	0	0	0	0	1	0	4	Buruk
11	M. Hafiz	Receive	0	2	1	0	0	1	3	0	0	0	7	Buruk
12	Laude M	Receive	0	0	4	1	0	1	0	0	0	0	5	Buruk

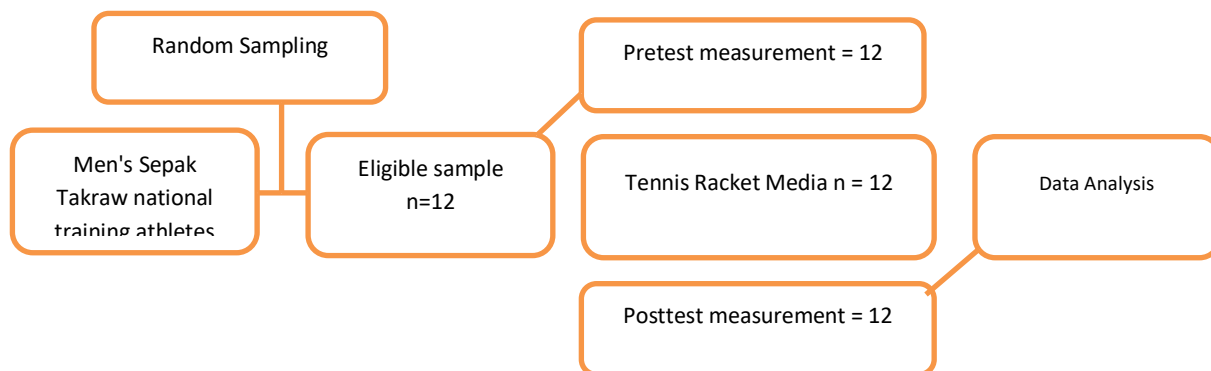
Penulis pada saat ini bergabung dalam persiapan sepektakraw untuk sea games Cambodia berlatih dengan menggunakan raket tenis, namun dari data tes awal dapat dilihat dari 12 atlet 6 orang katagori kurang dan 6 atlet lainnya katagori cukup pada saat ada servis atau smash datang saat game sepak takraw, namun banyak juga yang ketahanan bola pertamanya kurang pada saat game sepak takraw. Penulis tertarik untuk mengamati kemampuan receive saat bermain game atlet putra pelatnas sea games Cambodia. Karena atlet putra masih banyak yang kurang dan cukup dalam menerima receive pada saat tes awal. Berikut table hasil tes awal receive atlet pelatnas putra sea games Cambodia 2023.

2. METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan desain penelitian yang digunakan

adalah one-group pretest-posttest design. Populasi dalam penelitian ini adalah atlet sepak takraw putra pelatnas Sea Games Kamboja 2023. Populasi dalam penelitian ini adalah atlet sepak takraw putra pelatnas Sea Games Kamboja 2023. Sampel penelitian adalah atlet pelatnas sepak takraw putra Sea Games Kamboja 2023 yang berjumlah 12 atlet yang diambil secara acak atau acak. Dalam penelitian ini menggunakan prosedur tes baku berupa angka dan tes terbukti keterampilan menerima bola pertama atau menerima dalam permainan sepak takraw yang disusun peneliti dengan validitas = 0,547 dan reliabilitas = 0,690 (Hanafi dkk., 2016). Tes keterampilan menerima bertujuan untuk mengukur keterampilan menerima bola. Peralatan yang dibutuhkan adalah 10 buah bola takraw, raket tenis, alat pencatat angka, dan alat pemukul.

Prosedur pelaksanaannya adalah sebagai berikut:



Gambar 1. Bagan Prosedur Penelitian

Skor didapat dari naik atau tidaknya penerima bola, jika naiknya bagus maka skornya 3, sedangkan jika naiknya liar maka skornya 1, dan jika tidak bisa menerima bola maka skornya 0. Tabel berikut 2 menampilkan skor acuan tes keterampilan sepak takraw teknik terima. Selanjutnya data yang telah diperoleh diuji dengan menggunakan aplikasi SPSS versi 26 melalui tahap uji prasyarat dan uji hipotesis.

Tabel 2. Nilai Referensi Tes Keterampilan

No	Norm	Receive
1	Excellent	>30
2	Good	21-15
3	Medium	14-8

Table 3. Hasil data pretest yang diterima atlet latih nasional 2023

		Kategori Pretest			
		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	Excellent	0	0,0	0,0	0,0
	Good	0	0,0	0,0	0,0
	Moderate	6	50,0	50,0	50,0
	Poor	6	50,0	50,0	100,0
Total		12	100,0	100,0	

Dari hasil tes awal menunjukkan kemampuan yang diterima atlet sepak takraw putra Sea Games Kamboja 2023 dalam kategori kurang. Dengan hasil yang ada, pelatih harus bekerja ekstra dalam meningkatkan kemampuan penerimaan atletnya agar permainan lebih baik dan target di Sea Games Kamboja dapat terealisasi dengan baik. Oleh karena itu pelatih menggunakan media raket tenis dalam meningkatkan kemampuan penerimaan atletnya. Hasil posttest menunjukkan adanya peningkatan yang signifikan dari seluruh sampel yang menunjukkan 6 atlet memiliki kategori sangat baik, 5 atlet memiliki kategori baik, dan 1 atlet memiliki kategori cukup. Selain itu, rata-rata hasil posttest menunjukkan nilai 20 yang berarti atlet

4	Poor	0-/
---	------	-----

HASIL

Hasil penelitian memberikan gambaran bahwa media latihan menggunakan raket tenis memberikan peningkatan hasil penerimaan atlet sepak takraw putra pada Sea Games Kamboja 2023. Selanjutnya akan dijelaskan pembahasan mengenai latihan menggunakan raket tenis pada atlet sepak takraw putra Sea Games Kamboja 2023 yang melakukan pretest dan posttest secara sampling. Hasil tes awal yang dilakukan terhadap 12 atlet, terdapat 6 atlet kategori sedang, 6 atlet kategori kurang, dan rata-rata hasil tes keseluruhan dengan skor 7 kategori kurang. Dapat dilihat pada tabel 3.

sepak takraw Sea Games Kamboja mempunyai penerimaan yang baik. Dapat dilihat pada tabel gambar berikut.

Perlakuan yang diberikan pelatih hitung mulai tanggal 7 Oktober hingga posttest tanggal 16 November 2022 menunjukkan peningkatan yang cukup signifikan sehingga atlet dengan mudah mengangkat penerimaan atau bola pertama. Dari hasil pretest dan posttest peneliti melanjutkan perhitungan dengan menggunakan SPSS untuk menunjukkan hasil penelitian. Rata-rata pretest sebesar 07,833 sedangkan posttest sebesar 20,833 setelah diberikan treatment selama satu bulan yang dibaca mean dengan populasi

atlet putra Sea Games Kamboja 2023 sebanyak 12 orang.

Table 4. Hasil posttest terima data atlet nasional 2023

		Kategori Posttest			
		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	Excellent	6	50,0	50,0	50,0
	Good	5	41,7	41,7	91,7
	Moderate	1	8,3	8,3	100,0
	Poor	0	0,0	0,0	0,0
	Total	12	100,0	100,0	

Perlakuan yang diberikan pelatih hitung mulai tanggal 7 Oktober hingga posttest tanggal 16 November 2022 menunjukkan peningkatan yang cukup signifikan sehingga atlet dengan mudah mengangkat penerimaan atau bola pertama. Dari hasil pretest dan posttest peneliti melanjutkan perhitungan dengan

menggunakan SPSS untuk menunjukkan hasil penelitian. Rata-rata pretest sebesar 07,833 sedangkan posttest sebesar 20,833 setelah diberikan treatment selama satu bulan yang dibaca mean dengan populasi atlet putra Sea Games Kamboja 2023 sebanyak 12 orang.

Tabel 5. Hasil Tes Uji Normalitas

Tes Uji Normalitas						
	Kolmogorov-Smirnov ^a			Shapiro-Wilk		
	Statistic	df	Sig.	Statistic	df	Sig.
Pretest Data	.126	12	.200 [*]	.977	12	.966
Posttest Data	.195	12	.200 [*]	.828	12	.220

Berdasarkan hasil uji normalitas dengan menggunakan shapiro-wilk, nilai signifikansi data pretest dan posttest menunjukkan ($p > 0,05$), hasil tersebut memberikan informasi bahwa data

menunjukkan distribusi normal sehingga dapat dilanjutkan dengan menggunakan sampel berpasangan. tidak menguji. Hasilnya dapat dilihat pada tabel 5.

Table 6. Hasil Uji Paired Sample t Test

	Results	Lower	Upper	t	df	Sig.
Pair 1	Pretest -Posttest	-17,842	-9,658	-7,396	11	0,000

Data menunjukkan bahwa hasil pretest dan posttest terdapat perbedaan atau pengaruh. Hasilnya menunjukkan nilai sig. (2 tailed) sebesar $0,000 < 0,05$ maka latihan menggunakan media raket tenis dapat meningkatkan (menerima) atlet sepak takraw Sea Games Kamboja 2023. Jika dilihat dari penerimaan first ball atau penerimaan bola pada Sea Games Kamboja 2023, atlet sepak takraw yang menggunakan media raket tenis mengalami peningkatan yang cukup signifikan. Jadi dapat disimpulkan berdasarkan data yang ada, ternyata $t_{tabel} 5\%$ adalah 2,048. Jadi $t_{hitung} > t_{tabel}$ ($7,396 > 2,048$). Hasilnya dapat dilihat pada tabel 6.

3. PEMBAHASAN (times new roman, bold, 10)

Penelitian ini bertujuan untuk membuktikan pengaruh media raket tenis terhadap peningkatan penerimaan servis atau bola pertama pada permainan sepak takraw. Hasil penelitian menunjukkan bahwa metode latihan media raket tenis sangat efektif bagi atlet sepak takraw dalam menguasai bola pertama. Cara latihan bola yang pertama dengan menggunakan lemparan sangat baik dilihat ketika di lapangan menerima bola serangan keras atau lambat. Penelitian sebelumnya menemukan bahwa penerimaan dalam permainan sepak takraw dapat ditingkatkan dengan menggunakan metode passing dengan dinding. (Hanafi, 2020). Penelitian lain yang menerapkan model latihan dan fleksibilitas memberikan peningkatan positif pada kemampuan servis sepak takraw. (Said & Syam, 2022). Studi ini menyelidiki dampak

penggabungan media raket tenis ke dalam latihan sepak takraw bagi atlet SEA Games di Kamboja, dan menyoroti kemungkinan-kemungkinan inovatif dengan peralatan latihan alternatif. Temuan ini menyoroti aspek-aspek penting seperti perubahan teknik pukulan, kemampuan beradaptasi atlet, dan pertimbangan strategis yang berdampak pada kinerja sepak takraw. Mirip dengan Muhyi et al., (2021) yang menunjukkan kemampuan permainan sepak kwanjang yang dirancang dalam meningkatkan keterampilan sepak sila, dan penelitian lain yang menggunakan pembelajaran berbasis video tutorial (Semarayasa et al., 2023).

Penelitian selanjutnya menemukan adanya interaksi yang signifikan antara sasaran statis, dinamis, dan panjang tungkai (panjang dan pendek) terhadap ketepatan servis kuda pada pemain sepak takraw putra (Marpaung et al., 2022). Metode latihan bola pertama sepak takraw sangat penting dalam permainan sepak takraw khususnya dalam penguasaan bola pertama (Maseleno & Hasan, 2012). Sebagai modal dalam mengembangkan penguasaan penerimaan bola pertama dalam permainan sepak takraw dengan latihan yang baik, salah satunya adalah latihan sepak sila, sepak kura, paha, dan kepala (Hasanuddin et al., 2015). Dengan metode latihannya maka teknik dasar sepak takraw dapat dijelaskan sebagai berikut: Sepak sila sangat efektif menerima serangan bola keras datar, Sepak kura untuk mengambil foles atau lambat, paha untuk menerima bola smash keras, kepala sangat efektif untuk menerima pukulan keras. mengambil bola keras.

Setiap bentuk variasi atau metode latihan tertentu mempunyai efektivitas yang berbeda-beda terhadap tujuan yang diinginkan. Pemain sepak takraw melakukan teknik penerimaan bola pertama secara berulang-ulang hingga teknik penerimaan bola pertama benar (Hanafi, 2020). Metode latihan menggunakan raket ini cenderung dikuasai dengan metode latihan bertahap menggunakan raket namun intensitas latihannya selalu tetap, metode latihan menggunakan raket dapat mengembangkan penerimaan bola pertama. Jika pertahanan (receive) seorang pemain bagus maka cenderung memenangkan permainan

Guna memberikan rekomendasi praktis, penelitian ini mendorong para pelatih dan pakar olahraga untuk mempertimbangkan integrasi media raket tenis dalam program latihan sepak takraw. Pemanfaatan media ini dapat diarahkan untuk meningkatkan teknik pukulan, mempercepat proses adaptasi atlet, dan mengembangkan strategi permainan yang lebih canggih. Namun demikian, perlu dicatat bahwa penelitian ini memiliki keterbatasan tertentu, seperti jumlah sampel yang terbatas dan fokus pada konteks tertentu.

4. SIMPULAN

Prestasi dalam kompetisi olahraga seperti SEA Games memerlukan persiapan yang matang dan latihan yang intensif. Dalam konteks sepak takraw, keterampilan menerima atau menerima bola memegang peranan penting dalam menentukan hasil suatu pertandingan. Hasil penelitian menunjukkan bahwa penggunaan media raket tenis berpengaruh signifikan terhadap peningkatan penerimaan dalam permainan sepak takraw. Adapun pada hasil rata-rata pretest menunjukkan nilai sebesar 07,833 dan rata-rata posttest sebesar 20,833. Atlet yang mengikuti program latihan dengan media raket tenis mengalami peningkatan kemampuan menerima bola secara konsisten. Hasil tersebut menunjukkan bahwa penggunaan alat latihan tambahan ini dapat menjadi strategi yang efektif dalam meningkatkan prestasi atlet sepak takraw. Pemanfaatan media raket tenis sebagai alat tambahan latihan membuka pintu bagi inovasi dan eksperimen dalam metode latihan. Selain itu, model gerak yang disediakan juga bervariasi dan memberikan otomatisasi gerak yang baru. Hal ini menekankan pentingnya berpikir kreatif dalam upaya meningkatkan kemampuan atlet. Kesimpulan tersebut menunjukkan bahwa penggunaan media raket tenis dalam latihan atlet sepak takraw SEA Games Kamboja dapat menjadi strategi yang efektif untuk meningkatkan penerimaan bola. Meskipun penelitian ini memberikan hasil yang menjanjikan, perlu dicatat bahwa efektivitasnya dapat bervariasi tergantung pada faktor lain, seperti durasi latihan dan tingkat keterampilan awal atlet. Oleh karena itu, diperlukan penelitian lebih lanjut dan eksperimen yang lebih luas yang dapat membantu memperdalam pemahaman mengenai potensi penggunaan media raket tenis dalam latihan olahraga serta variasi dalam melakukan gerakan.

REFERENSI

- Abdillah, D. M., Rasyid, W., & Syafruddin. (2022). The influence of exercise methods and eye-foot coordination on the smash ability of volley ball athletes. *Gladi : Jurnal Ilmu Keolahragaan*, 13(03). <https://doi.org/10.21009/gjik.133.07>
- Agussalim, Nur, S., & Sari, P. (2023). The Effect Of Pair Training Variation On The Sepak Sila Skill Of Takraw Athletes. *Jurnal Pendidikan Glasser*, 7(2), 294–300. <https://doi.org/10.32529/glasser.v7i2.2407>
- Aji, T., & Yudhistira, D. (2023). The Effect of Hanging Ball Training Method to Improve Kedeng Smash Skill of Sepak Takraw Athletes in Panca Event Games. In *Proceedings of the Unima International Conference on Social Sciences and Humanities (UNICSSH 2022)* (pp. 1023–1029). <https://doi.org/10.2991/978-2-494069-35->

- Alficandra, Tandiyo, R., Handayani, O., Setyawati, H., & Bola, K. (2021). Effect of Quiet Eye Exercises, Anxiety Levels, Eye-Foot Coordination on the Accuracy of Kicks against Football Players. *Sports Engineering*, 48(7), 122–126. <https://doi.org/10.55463/issn.1674-2974.48.7.21>
- Astri, P., Dan, K., Pada, P., Sepak, A., Sulawesi, T., Pada, S., Training, C., Flexibility, C. I. N., Program, P., Ilmu, S., & Hasanuddin, U. (2022). a Retrospective Study: Correlation Between the Provision of Conditioning Training and Changes in Flexibility, Agility and Performance in Sepaktakraw Athletes During the Covid 19 Pandemic. *Teikyo Medical Journal*, 45(02), 5625–5632.
- Athaya, H., Dewantara, J., Husein, M., Taiar, R., Malek, N. F. A., & Shukla, M. (2023). Analysis of physical fitness in students: a comparative study based on social status. *Tanjungpura Journal of Coaching Research*, 1(3), 71–78. <https://doi.org/10.26418/tajor.v1i3.66542>
- Aziz, I., Okilanda, A., Permadi, A. A., Tjahyanto, T., Prabowo, T. A., Rozi, M. F., Suganda, M. A., & Suryadi, D. (2023). Correlational study: Sports Students' special test results and basic athletic training learning outcomes. *Retos*, 49, 519–524. <https://doi.org/10.47197/retos.v49.98820>
- Aziz, I., Okilanda, A., Rozi, M. F., Suganda, M. A., & Suryadi, D. (2023). Results of Special Tests on Sports Students: Does It Have a Relationship with Learning Outcomes of Basic Athletic Practice? *International Journal of Human Movement and Sports Sciences*, 11(3), 676–682. <https://doi.org/0.13189/saj.2023.110322>
- Eigenschenk, B., Thomann, A., McClure, M., Davies, L., Gregory, M., Dettweiler, U., & Inglés, E. (2019). Benefits of outdoor sports for society. A systematic literature review and reflections on evidence. In *International Journal of Environmental Research and Public Health* (Vol. 16, Issue 6). <https://doi.org/10.3390/ijerph16060937>
- Hanafi, M. (2020). Efek metode passing dengan tembok terhadap peningkatan receive dalam permainan sepak takraw. *Jurnal Pendidikan Kesehatan Rekreasi*, 6(1), 44–49. <https://doi.org/10.5281/zenodo.3661573>
- Hanafi, M., Hakim, A. A., & Bulqini, A. (2016). *Buku Ajar Sepak Takraw*. Surabaya: Adi Buana University press.
- Hardinata, R., B. P. S., Okilanda, A., Tjahyanto, T., Prabowo, T. A., Rozi, M. F., Suganda, M. A., & Suryadi, D. (2023). Analysis of the physical condition of soccer athletes through the yo-yo test: a survey study on preparation for the provincial sports week. *Retos*, 50, 1091–1097. <https://doi.org/10.47197/retos.v50.100300>
- Hasanuddin, I., Taha, Z., Yusoff, N., Ahmad, N., Raja Ghazilla, R. A., Usman, H., & Tuan Ya, T. M. Y. S. (2015). Investigation of the head impact power of a Sepak Takraw ball on Sepak Takraw Players. *Movement, Health & Exercise*, 4(2), 63–77. <https://doi.org/10.15282/mohe.v4i2.21>
- Hidayat, R., Budi, D. R., Purnamasari, A. D., Febriani, A. R., & Listiandi, A. D. (2020). Faktor Fisik Dominan Penentu Keterampilan Bermain Sepak Takraw. *Jurnal MensSana*, 5(1), 33. <https://doi.org/10.24036/jm.v5i1.127>
- Jufrianis, Henjilito, R., Hernawan, Sukiri, Sukur, A., Abidin, D., Karakauki, M., Syed Ali, S. K., & Pratama, K. W. (2021). The effect of knowledge level (iq) and physical conditions (power, flexibility and coordination) on smash technique learning skill in sepak takraw. *Physical Education Theory and Methodology*, 21(3). <https://doi.org/10.17309/TMFV.2021.3.10>
- Lim, P. H. (2023). From Sepak Raga to Sepak Takraw: The Introduction and Institutionalization of an Indigenous Game in Regional Multi-Sport Events, 1965–1990. *Asian Journal of Sport History & Culture*, 2(1), 106–123. <https://doi.org/10.1080/27690148.2023.2209075>
- Malm, C., Jakobsson, J., & Isaksson, A. (2019). Physical Activity and Sports—Real Health Benefits: A Review with Insight into the Public Health of Sweden. *Physical Activity and Human Health*, 7(5), 127. <https://doi.org/10.3390/sports7050127>

Muhyi, M., Hanaf, M., Sukmana, A. A., Utamayasa, D., & Prastyana, B. R. (2021). The effectiveness of krwanjang game implementation on Sepak sila's skills in sepak takraw game at Surabaya sepak takraw academy. *Jurnal SPORTIF: Jurnal Penelitian Pembelajaran*, 7(3), 101-1367-3. https://doi.org/10.29407/js_unpgri.v7i3.16148