

**PENGARUH METODE LATIHAN *BOUNCE KICK BALL* TERHADAP  
KETERAMPILAN MENERIMA BOLA PERTAMA PERMAINAN  
SEPAK TAKRAW PADA PESERTA KLUB PSTI  
KABUPATEN MAGELANG**

**TUGAS AKHIR SKRIPSI**

Diajukan Kepada Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Yogyakarta  
untuk Memenuhi Sebagian Persyaratan guna Memperoleh  
Gelar Sarjana Pendidikan



Oleh :  
Silvia Fitri Marcella  
NIM. 14601241012

**PROGRAM STUDI PENDIDIKAN JASMANI KESEHATAN DAN REKREASI  
JURUSAN PENDIDIKAN OLAHRAGA  
FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN  
UNIVERSITAS NEGERI YOGYAKARTA  
2018**

**LEMBAR PERSETUJUAN**

Tugas Akhir Skripsi dengan Judul

**PENGARUH METODE LATIHAN *BOUNCE KICK BALL* TERHADAP  
KETERAMPILAN MENERIMA BOLA PERTAMA PERMAINAN  
SEPAK TAKRAW PADA PESERTA KLUB PSTI  
KABUPATEN MAGELANG**

Disusun oleh:

Silvia Fitri Marcella  
NIM. 14601241012

telah memenuhi syarat dan disetujui oleh Dosen Pembimbing untuk  
dilaksanakan Ujian Akhir Tugas Akhir Skripsi bagi yang  
bersangkutan.

Yogyakarta, 9 Februari 2018

Mengetahui,  
Ketua Program Studi

Dr. Guntur, M. Pd  
NIP. 19810926 200604 1 001

Disetujui,  
Dosen Pembimbing,

Yudanto, M. Pd  
NIP. 19810702 200501 1 001

### **SURAT PERNYATAAN**

Saya yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama : Silvia Fitri Marcella

NIM : 14601241012

Program Studi : Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi

Judul TAS : Pengaruh Metode Latihan *Bounce Kick Ball* Terhadap  
Keterampilan Menerima Bola Pertama Permainan Sepak  
Takraw Pada Peserta PSTI Kabupaten Magelang.

menyatakan bahwa skripsi ini benar-benar karya saya sendiri. Sepanjang pengetahuan saya tidak terdapat karya atau pendapat yang ditulis atau diterbitkan orang lain kecuali sebagai acuan kutipan dengan mengikuti tata penulisan karya ilmiah yang telah lazim.

Yogyakarta, 9 Februari 2018  
Yang menyatakan,



Silvia Fitri Marcella  
NIM. 14601241012

HALAMAN PENGESAHAN

Tugas Akhir Skripsi

PENGARUH METODE LATIHAN *BOUNCE KICK BALL* TERHADAP  
KETERAMPILAN MENERIMA BOLA PERTAMA PERMAINAN  
SEPAK TAKRAW PADA PESERTA KLUB PSTI  
KABUPATEN MAGELANG

Disusun oleh:

Silvia Fitri Marcella  
NIM. 14601241012

Telah dipertahankan di depan Tim Penguji Tugas Akhir Skripsi Program Studi

Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi Fakultas Ilmu Keolahragaan

Universitas Negeri Yogyakarta

Pada tanggal 9 Februari 2018

**TIM PENGUJI**

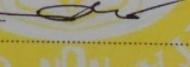
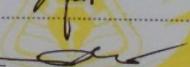
Nama

Yudanto, M. Pd.  
Ketua Penguji/Pembimbing

Aris Fajar Pambudi, M. Or.  
Sekertaris Penguji

Komarudin, S. Pd. M. A.  
Penguji

Tanda Tangan



Tanggal

21/3/18

21/3/18

20/3/18



Yogyakarta, Maret 2018

Fakultas Ilmu Keolahragaan  
Dekan,

Wawan S. Suherman, M. Ed.  
NIP. 19640707 198812 1 001

## **MOTTO**

“Jangan jadikan kekuranganmu sebagai keterbatasanmu tapi jadikan kekuranganmu sebagai motivasimu”

“Kesuksesan bukanlah hal yang mudah didapat, kita yang menjemput bukan kita yang menunggu, karena kesuksesan hanya diberikan bagi dia yang mau berusaha dan memperjuangkan.”

“Musuh terberat adalah mengalahkan diri sendiri, dan musuh yang paling mematikan adalah ingatan masa lalu”

(Silvia Fitri Marcella)

## **PERSEMBAHAN**

Dengan mengucap syukur alhamdullillah, ku persembahkan karya kecilku ini untuk orang-orang yang ku sayangi :

1. Untuk Rabb-ku yang memperlancar dan mempermudah segala bentuk usahaku, syukron Yaa Rabb.
2. Bapak Sukarno dan Ibu Sumiyati tercinta, motivator terbesar dalam hidupku yang tak pernah jemu mendo'akan dan menyayangiku, atas semua pengorbanan dan kesabaran mengantarkanku sampai kini.
3. Saudara saya Fitri Indarwati dan Yoshi Dasmacella, terimakasih yang telah memberikan semangat selama ini.
4. Sahabat-sahabatku Ghulam, Povian, Arum, El Hawa, Yusila, Fabelia, dan Ika yang selalu memberikan motivasi dan dukungan sampai saya berhasil menyelesaikan TAS ini.
5. Untuk rekan ku di Klub PSTI Kabupaten Magelang Januarita dan Bety terimakasih telah sabar membantu saya dalam pengambilan data dan penyelesaian TAS ini.
6. Kepada keluarga besar Klub PSTI Kabupaten Magelang yang membantu penyelesaian TAS ini.
7. Kepada teman-temanku Iffah, Elin, Daqiq, Erni, Jilli, Sofi, Amalia dan Shahnaaz yang selalu memberikan dukungan penyelesaian TAS ini.
8. Untuk seseorang yang telah melangkah terlebih dahulu, terimakasih sudah membuat saya menyadari bahwa segala sesuatu yang terpenting adalah masa depan.

**PENGARUH METODE LATIHAN *BOUNCE KICK BALL* TERHADAP  
KETERAMPILAN MENERIMA BOLA PERTAMA PERMAINAN  
SEPAK TAKRAW PADA PESERTA KLUB PSTI  
KABUPATE MAGELANG**

Oleh :  
Silvia Fitri Marcella  
NIM. 14601241012

**ABSTRAK**

Penelitian ini dilatarbelakangi oleh lemahnya keterampilan menerima bola pertama dan kurangnya metode latihan yang bervariasi yang diberikan pada peserta Klub PSTI Kabupaten Magelang. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui Pengaruh Metode Latihan *Bounce Kick Ball* Terhadap Keterampilan Menerima Bola Pertama Permainan Sepak Takraw Pada Peserta Klub PSTI Kabupaten Magelang..

Penelitian merupakan penelitian eksperimen. Metode yang digunakan adalah “*Only One Group Pretest-Posttest Design*”. Populasi dan sampel penelitian ini adalah peserta Klub PSTI Kabupaten Magelang, dengan teknik pengambilan sampel yaitu *purposive sampling* dari total populasi 25 orang peserta diambil 12 orang peserta yang sesuai dengan kriteria yang telah ditentukan.. Instrumen yang digunakan adalah tes keterampilan menerima bola pertama pada permainan sepak takraw (Sulaiman : 2011). Teknik analisis yang dilakukan adalah analisis uji-t.

Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa terdapat pengaruh yang signifikan Metode Latihan *Bounce Kick Ball* Terhadap Keterampilan Menerima Bola Pertama Permainan Sepak Takraw Pada Peserta PSTI Kabupaten Magelang. Apabila dilihat dari angka *Mean Difference* sebesar 9,00, dari selisih rerata *pretest* sebesar 18,83 dan rerata *posttest* sebesar 27,83 , hal ini menunjukkan bahwa Metode Latihan *Bounce Kick Ball* yang dilakukan mampu memberikan perubahan yang lebih baik sebesar 47,79 % untuk keterampilan menerima bola pertama dibandingkan sebelum diberikan latihan

Kata Kunci : *Bounce Kick Ball, Keterampilan menerima bola pertama.*

**THE INFLUENCE OF BOUNCE KICK BALL TRAINING METHOD TOWARD  
RECEIVING THE FIRST BALL'S SKILL IN THE TAKRAW BALL  
GAMES AT PSTI CLUB PARTICIPANTS  
OF MAGELANG REGENCY**

By:  
Silvia Fitri Marcella  
NIM.14601241012

***Abstract***

*This research is based on the weakness of getting first ball skill and lack of training method. The training method needs more variation given to the members of PSTI club in magelang regency. This purposes to know the influence of bounce kick ball method toward skill of receive ball in takraw ball, especially for participants of PSTI club magelang regency.*

*This is an experimental research. The used method is “Only One Group Pretest-Posttest Design”. The population and sample is PSTI Club participants who is still Junior High School which has 12 members from 25 members of PSTI club. Data collecting method is purposive sampling. The used instrument is first receiving ball test at takraw ball game (Sulaiman : 2011). The used analysis technique is uji-t analysis.*

*The result shows that there are significant influences in using bounce kick ball method to participants' first receiving ball. It has mean difference 9.00, pre test average 18.83, and post test 27.83. it means that this method can give better scores 47.79% to the fisrt receiving ball than before doing training.*

*Keywords : Bounce Kick Ball, Getting first ball skill.*

## **KATA PENGANTAR**

Puji syukur kehadirat Allah SWT atas berkat rahmat dan karunia-Nya, Tugas Akhir Skripsi dalam rangka untuk memenuhi sebagian persyaratan untuk mendapatkan gelar Sarjana Pendidikan dengan judul “Pengaruh Metode Latihan *Bounce Kick Ball* Terhadap Keterampilan Menerima Bola Pertama Permainan Sepak Takraw Pada Peserta PSTI Kabupaten Magelang” dapat disusun sesuai dengan harapan. Tugas Akhir Skripsi ini dapat diselesaikan tidak lepas dari bantuan dan kerjasama dengan pihak lain. Berkenan dengan hal tersebut, penulis menyampaikan ucapan terimakasih kepada yang terhormat:

1. Bapak Yudanto, S. Pd, Jas. M. Pd selaku Dosen Pembimbing TAS yang telah banyak memberikan semangat, dorongan, dan bimbingan selama penyusunan Tugas Akhir Skripsi ini.
2. Bapak Fathan Nur Cahyo, S. Pd, Jas. M. Or dan Bapak Nurhadi, S. Pd, Jas. M.Pd selaku *expert judgement* penelitian TAS yang memberi saran/masukan perbaikan sehingga penelitian TAS dapat terlaksana sesuai dengan tujuan.
3. Bapak Yudanto, M. Pd, Bapak Aris Fajar Pambudi, M. Or, dan Komarudin, S. Pd. M. A selaku Ketua Penguji/Pembimbing, Sekertaris, dan Penguji yang sudah memberikan koreksi perbaikan secara komprehensif terhadap TAS ini.
4. Bapak Dr. Guntur, M. Pd selaku Ketua Jurusan Pendidikan Olahraga dan Ketua Program Studi PJKR beserta dosen dan staf yang telah memberikan bantuan dan fasilitas selama proses penyusunan pra proposal sampai dengan selesainya TAS ini.

5. Bapak/Ibu dosen yang telah memberikan bekal ilmu selama penulis menempuh pendidikan di Universitas Negeri Yogyakarta.

6. Bapak Prof. Dr. Wawan Suherman, M. Ed selaku Dekan Fakultas Ilmu Keolahragaan yang memberikan persetujuan pelaksanaan TAS ini.

7. Keluarga besar Klub PSTI Kabupaten Magelang yang sudah membantu dalam pengambilan data, men-*support* saya dalam menyelesaikan TAS ini.

8. Semua pihak yang terlibat skripsi saya, yang tidak dapat saya sebutkan satu persatu, terimakasih atas bantuan selama penyusunan TAS ini.

Akhirnya, semoga segala bantuan yang telah diberikan semua pihak di atas menjadi amalan yang bermanfaat dan mendapatkan balasan dari Allah SWT dan Tugas Akhir Skripsi ini menjadi informasi bermanfaat bagi pembaca atau pihak lain yang membutuhkannya.

Yogyakarta, Februari 2018  
Peneliti,



Silvia Fitri Marcella  
NIM. 14601241012

## DAFTAR ISI

<b>Halaman Judul .....</b>	<b>i</b>
<b>Halaman Persetujuan .....</b>	<b>ii</b>
<b>Halaman Pernyataan .....</b>	<b>iii</b>
<b>Halaman Pengesahan.....</b>	<b>iv</b>
<b>Halaman Motto .....</b>	<b>v</b>
<b>Halaman Persembahan.....</b>	<b>vi</b>
<b>Abstrak.....</b>	<b>vii</b>
<b>Kata Pengantar .....</b>	<b>viii</b>
<b>Daftar Isi .....</b>	<b>ix</b>
<b>Daftar Gambar .....</b>	<b>x</b>
<b>Daftar Tabel.....</b>	<b>xiii</b>
<b>Daftar Lampiran .....</b>	<b>xiv</b>

### **BAB I PENDAHULUAN**

<b>A. Latar Belakang .....</b>	<b>1</b>
<b>B. Identifikasi Masalah .....</b>	<b>8</b>
<b>C. Pembatasan Masalah .....</b>	<b>8</b>
<b>D. Rumusan Masalah .....</b>	<b>9</b>
<b>E. Tujuan Penelitian .....</b>	<b>9</b>
<b>F. Manfaat Penelitian .....</b>	<b>9</b>

### **BAB II KAJIAN TEORI**

<b>A. Kajian Teori .....</b>	<b>11</b>
1. Hakikat Permainan Sepak Takraw .....	11
2. Keterampilan Permainan Sepak Takraw .....	14
3. Teknik Dasar Sepak Takraw .....	17
4. Teknik Khusus Sepak Takraw .....	20
5. Metode Latihan .....	23
6. Prinsip- prinsip Latihan Olahraga .....	26
7. Faktor Kondisi Fisik dalam Permainan Sepak Takraw .....	31
8. Metode Latihan dengan <i>Bounce Kick Ball</i> .....	37
9. Pembinaan Prestasi Olahraga Klub PSTI Kabupaten Magelang .....	41
10. Keterampilan Menerima Bola Pertama dari Lawan .....	43
11. Faktor-faktor yang Mempengaruhi Penerimaan Bola Pertama .....	50
<b>B. Penelitian yang Relevan .....</b>	<b>52</b>
<b>C. Kerangka Berfikir .....</b>	<b>54</b>
<b>D. Hipotesis Penelitian.....</b>	<b>56</b>

### **BAB III METODE PENELITIAN**

<b>A. Desain Penelitian.....</b>	<b>57</b>
<b>B. Tempat dan Waktu Penelitian .....</b>	<b>58</b>
<b>C. Populasi dan Sampel Penelitian .....</b>	<b>58</b>
<b>D. Definisi Oprasional Variabel Penelitian.....</b>	<b>59</b>

E. Teknik Pengumpulan Data dan Instrumen Penelitian .....	59
F. Validitas dan Reabilitas Instrumen .....	62
G. Teknik Analisis Data.....	63

#### **BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN**

A. Deskripsi Hasil Penelitian .....	65
B. Uji Prasyarat .....	69
C. Hasil Uji Hipotesis .....	71
D.. Pembahasan .....	72

#### **BAB V KESIMPULAN DAN SARAN**

A. Kesimpulan .....	76
B. Implikasi .....	76
C. Keterbatasan Penelitian .....	77
D.. Saran.....	77
Daftar Pustaka .....	78
Lampiran .....	80

## **DAFTAR GAMBAR**

Gambar 1. Faktor Endogen & Eksogen Terhadap Prestasi Olahraga .....	43
Gambar 2. Latihan Sendiri .....	45
Gambar 3. Latihan Berteman .....	46
Gambar 4. Faktor-Faktor Penerimaan Bola Pertama .....	52
Gambar 5. Desain Penelitian.....	57
Gambar 6. Grafik Hasil Tingkat Keterampilan Menerima Bola Pertama <i>Pretest</i> .....	67
Gambar 7. Grafik Hasil Tingkat Keterampilan Menerima Bola Pertama <i>Posttest</i> .....	69
Gambar 8. Grafik Perbandingan Rata-rata <i>Pretest</i> dan <i>Posttest</i> .....	73

## **DAFTAR TABEL**

Tabel 1. Desain Penelitian.....	57
Tabel 2. Deskripsi Statistik Tingkat Keterampilan Menerima Bola Pertama <i>Prestest</i> .....	65
Tabel 3. Kelas Interval Tingkat Hasil Belajar Keterampilan Menerima Bola Pertama <i>Pretest</i> .....	66
Tabel 4. Deskripsi Statistik Tingkat Keterampilan Menerima Bola Pertama <i>Posttest</i> .....	67
Tabel 5. Kelas Interval Tingkat Hasil Belajar Keterampilan Menerima Bola Pertama <i>Posttest</i> .....	68
Tabel 7. Hasil Perhitungan Uji Normalitas .....	70
Tabel 8. Hasil Perhitungan Uji Homogenitas .....	70
Tabel 9. Uji-T .....	71

## **DAFTAR LAMPIRAN**

Lampiran 1.	Surat izin penelitian dari FIK UNY .....	81
Lampiran 2.	Surat izin penelitian dari Kesbangpol DIY.....	82
Lampiran 3.	Surat izin penelitian dari DPMPTSP Jateng .....	83
Lampiran 4.	Surat izin penelitian dari Kesbangpol Kab. Magelang .....	84
Lampiran 5.	Surat Keterangan dari Klub PSTI Kab. Magelang .....	85
Lampiran 6.	Sertifikat Kalibrasi Stopwatch .....	86
Lampiran 7.	Sertifikat Kalibrasi Ban Ukur .....	88
Lampiran 8.	Daftar Idendifititas Sampel Penelitian .....	89
Lampiran 9.	Hasil <i>Pretest</i> .....	90
Lampiran 10.	Hasil <i>Posttest</i> .....	91
Lampiran 11.	Daftar Hadir .....	92
Lampiran 12.	Deskripsi Statistik .....	93
Lampiran 13.	Uji Normalitas .....	95
Lampiran 14.	Uji Homogenitas .....	96
Lampiran 15.	Uji – T .....	97
Lampiran 16.	Tabel t .....	98
Lampiran 17.	Instrumen Tes Keterampilan Menerima Bola Pertama.....	99
Lampiran 18.	Validasi .....	103
Lampiran 19.	Program Latihan .....	105
Lampiran 20.	Dokumentasi Pengambilan Data .....	129

## **BAB I**

### **PENDAHULUAN**

#### **A. Latar Belakang**

Olahraga sepak takraw merupakan permainan yang sederhana yang menggunakan bola rotan kini dimodifikasi sampai menjadi permainan yang sempurna yang dilengkapi dengan berbagai peraturan permainan yang kompleks. Untuk bermain sepak takraw yang baik, seseorang dituntut untuk mempunyai kemampuan atau keterampilan yang baik. Kemampuan yang dimaksud adalah kemampuan dasar bermain sepak takraw. Tanpa kemampuan itu seseorang tidak akan bisa bermain.

Dalam perkembangan sepak takraw di tanah air, sudah banyak masyarakat yang mengenal jenis olahraga ini karena sudah dipertandingkan dalam *event* POPDA (Pekan Olahraga Pelajar Daerah), *event* PORPROV (Pekan Olahraga Provinsi), *event* KEJURNAS (Kejuaraan Nasional), *event* PON (Pekan Olahraga Nasional) dan masih banyak *event- event* lainnya. PON adalah ajang olahraga yang diselenggarakan 4 tahun sekali. Klub PSTI Kabupaten Magelang (Persatuan Sepak takraw Indonesia) mulai mengirim peserta latihan yang tergabung dalam tim Jawa Tengah mengikuti *event* PON sejak PON X tahun 1981 di Jakarta sampai PON XIX tahun 2016 di Jawa Barat. Beberapa daerah di Indonesia terutama di daerah provinsi masing-masing mengalami kemajuan yang pesat dalam pembinaan prestasi, ini dibuktikan dengan adanya klub-klub yang didirikan untuk pembinaan olahraga prestasi. Di Kabupaten Magelang sendiri untuk pembinaan olahraga prestasi cabang sepak takraw didirikan Klub PSTI Kabupaten

Magelang yang peranan atau tugasnya adalah membina dan memberikan kontribusi yang baik dalam mengembangkan skill dan meningkatkan prestasi olahraga sepak takraw Kabupaten Magelang. Klub PSTI Kabupaten Magelang merupakan suatu bagian dari sistem pembinaan prestasi olahraga yang integral melalui kombinasi antara pembinaan prestasi dengan jalur pendidikan formal di sekolah.

Keberhasilan pembinaan prestasi di klub tersebut dapat menyumbangkan medali yang cukup meningkat dari tahun ke tahun, berikut adalah hasil medali yang diperoleh yaitu :

No.	Nama Kejuaraan	Hasil	Nomor Pertandingan
1	PORPROV 2008	- 4 Perunggu	- Tim Putri - Double Event Putri - Hoop Putri - Regu Putra
2	PON 2012	- 1 Emas	- Tim Putri
3	PORPROV 2013	- 2 Perak - 2 Perunggu	- Tim Putri - Regu Putri - Double event Putri - Hoop Takraw Putri
4	Invitasi PON Junior 2014	- 1 Emas - 1 Perunggu	- Regu Putri - Regu Putra
5	Kejuaraan antar PPLP 2014	- 1 Emas	- Regu Putri

6	POPDA 2014	- 1 Emas	- Regu Putri SMP
7	Dulong Mas 2015	- 1 Emas - 2 Perunggu	- Double event Putri - Tim Putri - Regu Putri
8	Piala Bupati Demak 2017	- 1 Perak	- Regu Putri

Dari peta prestasi dalam nomor pertandingan, tim sepak takraw baik putra maupun putri Kabupaten Magelang perolehan hasil belum cukup baik walaupun hasil dari tahun ke tahun ada peningkatan, terutama perolehan hasil kejuaraan untuk nomor pertandingan putra, perolehan medali sangat jarang, hal ini disebabkan kurangnya persiapan menghadapi pertandingan, seperti latihan penguatan keterampilan menerima bola pertama. Keterampilan menerima bola pertama adalah kunci dari permainan yang sesungguhnya, kesalahan dalam menerima bola pertama akan sangat merugikan bagi tim karena bola sama saja belum dalam permainan yang melibatkan serangan dan bertahan, hal itu juga membuat tim lawan mendapat poin dengan mudah tanpa melewati *really point*. Permainan yang tidak didasari keterampilan yang baik akan menghasilkan permainan yang buruk dan kurang menarik untuk ditonton. Salah satu faktor penyebab kegagalan dalam pertandingan dikarenakan kurangnya keterampilan dan pengalaman bertanding.

Melalui pengamatan dipertandingan di tahun 2017 dalam *event* Pra-Kualifikasi PORPROV, penulis tertarik dengan salah satu keterampilan, yaitu

keterampilan penerimaan bola pertama dalam permainan sepak takraw, dari hasil pengamatan di pertandingan pada babak pra-kualifikasi pertama tim putri maupun tim putra banyak mengalami kegagalan dalam penerimaan bola pertama dari hasil servis lawan, lemahnya penerimaan bola pertama ini mengakibatkan lawan mudah mengalahkan hanya dengan serangan servis, sehingga tim putri maupun tim putra pada babak pertama Pra- Kualifikasi PORPROV harus berjuang kembali dalam babak kedua untuk memperebutkan 8 besar pertandingan PORPROV 2018.

Pelatih Klub PSTI Kabupaten Magelang menyatakan bahwa dalam sebuah pertandingan dan apapun *event*-nya pasti seorang pemain menemui servis yang cukup tajam dan memiliki kecepatan tinggi serta memiliki variasi tembakan. Namun, banyak penerimaan bola pertama yang gagal diterima oleh tim sepak takraw putri maupun tim putra Kabupaten Magelang, hal itu disebabkan karena kurangnya persiapan seorang atlet dalam menghadapi pertandingan, pada kenyataannya pelatih klub PSTI menyatakan bahwa rata-rata kecepatan reaksi pemain putra maupun putri Klub PSTI Kabupaten Magelang yang lamban dalam menerima bola pertama. Lambannya penerimaan bola pertama mengakibatkan gagalnya menerima servis dan membuat lawan mendapatkan angka (poin) dengan mudah.

Kemudian dari hasil wawancara dengan beberapa peserta latihan Klub PSTI Kabupaten Magelang, mereka mengatakan bahwa pelatih jarang memberikan variasi latihan penerimaan bola pertama dalam setiap latihan, latihan yang sering diberikan hanya berupa pemantapan enam skill dasar sepak takraw yaitu, sepak sila kanan, sepak sila kiri, sepak sila kanan kiri, *juggling*, memaha, dan *heading*,

dilanjutkan latihan passing berpasangan, latihan servis dan smash sesuai posisi masing-masing, apit kiri *smash*, apit kanan umpan, dan tekong latihan servis, kemudian latihan diakhiri game. Setiap latihan hanya terprogram seperti itu, dan kurangnya pemberian variasi latihan penerimaan bola pertama yang sangat jarang diberikan menjadi salah satu faktor dari lemahnya penerimaan bola pertama pada pemain.

Keberhasilan penerimaan bola pertama dari lawan dapat ditentukan dari penempatan posisi yang benar, fokus terhadap laju bola serta kecepatan reaksi gerak kaki dan kemampuan antisipasi pemain terhadap teknik servis dari tekong lawan. Pada penerimaan bola pertama kecepatan reaksi dibutuhkan untuk melatih ketepatan penerimaan bola pertama, serta kecermatan seorang peserta latihan dalam membaca laju bola, karena datangnya bola dari servis tekong lawan tidak dapat ditebak, terkadang keras tajam, terkadang drop jatuh dekat net atau penempatan sudut-sudut lapangan, menyebabkan gerak tungkai dan seluruh tubuh pemain saat penerimaan bola pertama harus memiliki kelentukan. Pada peserta latihan putri, rata-rata kecepatan reaksi dalam penerimaan bola pertama masih kurang, beda dengan peserta latihan putra yang memiliki kecepatan reaksi yang lebih baik daripada putri. Padahal kecepatan reaksi dalam menerima bola menentukan ketepatan dalam menerima bola. Namun, kecepatan reaksi bisa ditingkatkan dengan cara melakukan latihan. Latihan yang diberikan juga harus bervariasi agar peserta latihan tidak merasa jemu dalam melaksanakan latihan tersebut. Dengan demikian, perlu diberikan variasi metode latihan untuk meningkatkan teknik penerimaan bola pertama, metode latihan penerimaan bola

pertama dapat dimulai dari latihan *bounce kick ball*, yang diadopsi dari modifikasi bentuk latihan penerimaan bola pertama *bounce kicking and ball control method training* (Rick Engel). Latihan sepak pantul sepak, latihan menerima pantulan bola dari dinding, sepak pantul sepak adalah latihan yang mendekatkan pada bentuk-bentuk dari hasil bola servis, karena baik arah datangnya bola yang bervariasi dan kecepatannya pun bervariasi seperti pada pertandingan yang sesungguhnya. Variasi latihan penerimaan bola pertama tersebut dikemas ke dalam beberapa variasi latihan *bounce kick ball* yaitu dengan menerima pantulan dari jarak 1 meter, berpasangan menerima pantulan dari jarak 1 meter, menerima pantulan yang memantul di lantai terlebih dahulu, dan menerima pantulan dengan jarak 2 meter dari tembok, dari variasi latihan tersebut memiliki tingkat kesulitan yang berbeda dari mudah ketingkat yang sulit akan memberikan pengaruh keterampilan peserta latihan dalam bermain dan merupakan latihan yang menekankan pada latihan menerima bola pertama.

Menurut Rick Engel (dalam buku terjemahan Dasar-dasar Sepak Takraw 2010: 11) mengingat sepak takraw adalah olahraga yang relatif baru, maka untuk mendapatkan kesenangan sekaligus kesuksesan dalam melatih pertama kali harus dilakukan modifikasi. Seberapa banyak modifikasi yang dibutuhkan tergantung pada usia dan tingkatan kemampuan pemain, misal menggunakan bola yang bukan sebenarnya. Dalam belajar sepak takraw biasanya anak melakukan belajar dasar *passing* adalah dengan menimang bola dengan kaki yang diawali bola di jatuhkan dari tangan, bola di tali dan di tendang berulang-ulang dengan tujuan bola tidak terlepas jauh, belajar *passing* dengan di lempar dari teman atau pembina dari jarak 2-3 meter, bermain *passing* bola dengan bantuan pantulan tembok, sepak, pantul, sepak yaitu bola di lempar ke tembok saat kembali memantul, bola di kontrol kemudian di *passing* kembali dengan kaki, paha, atau kepala.

Melalui latihan *bounce kick ball* ini semua peserta latihan yang tergabung dalam Klub PSTI Kabupaten Magelang dapat meningkatkan kemampuan penerimaan bola pertama. Ditambah dengan latihan yang banyak bersentuhan dengan bola yang kecepatannya hampir sama dan arah datangnya bola hampir sama dengan berbagai variasi servis atau sepak mula, dapat meningkatkan kecepatan reaksi dan ketepatan dalam menerima bola pertama. Menurut Sulaiman (2012: 8) latihan menerima bola dari pantulan dinding secara berulang-ulang guna mengukur kemampuan dan ketepatan seorang peserta latihan dalam melakukan penerimaan bola pertama. Solusi dari latihan penerimaan bola pertama yang bervariasi adalah latihan dengan *bounce kick ball*, karena latihan ini merupakan bentuk metode latihan yang baik bagi pemain-pemain usia muda, dalam latihan tersebut selain melatih peningkatan keterampilan penerimaan bola pertama juga meningkatkan kemampuan beberapa komponen kondisi fisik peserta latihan seperti, kecepatan reaksi, ketepatan, kelincahan dan keseimbangan.

Melalui latihan tersebut diharapkan metode latihan dengan pendekatan yang berbeda yang didalamnya terdapat unsur-unsur yang dibutuhkan dalam penerimaan bola pertama merupakan kegiatan yang menekankan pada kebutuhan pemain akan keterampilan mereima bola pertama, penempatan posisi saat menerima bola, dan kecerdasan dalam bermain dapat meningkatkan keterampilan penerimaan bola pertama pemain Klub PSTI Kabupaten Magelang. Berdasarkan latar belakang tersebut seorang penulis tertarik untuk meneliti mengenai masalah pengaruh pemberian metode latihan terhadap kemampuan menerima bola pertama, maka penulis ingin melakukan penelitian dengan judul “Pengaruh

Metode Latihan *Bounce Kick Ball* Terhadap Keterampilan Menerima Bola Pertama Permainan Sepak Takraw Pada Peserta Klub PSTI Kabupaten Magelang.”

### **B. Identifikasi Masalah**

Berdasarkan latar belakang masalah diatas, maka dapat diidentifikasi beberapa masalah sebagai berikut :

1. Masih lemahnya penerimaan bola pertama pada peserta latihan baik putra maupun putri.
2. Kurangnya kecepatan reaksi dan ketepatan saat menerima bola pertama pada peserta latihan baik putra maupun putri
3. Kurangnya pemberian variasi latihan penerimaan bola pertama yang diberikan pada peserta Klub PSTI Kabupaten Magelang.
4. Belum diketahuinya Pengaruh Metode Latihan *Bounce Kick Ball* Terhadap Keterampilan Menerima Bola Pertama Permainan Sepak Takraw Pada Peserta Klub PSTI Kabupaten Magelang.

### **C. Pembatasan Masalah**

Untuk mempermudah identifikasi permasalahan dalam penelitian ini, maka penulis membatasi penelitian ini sebatas “Pengaruh Metode Latihan *Bounce Kick Ball* Terhadap Keterampilan Menerima Bola Pertama Pada Permainan Sepak Takraw Peserta Klub PSTI Kabupaten Magelang.”

## **D. Rumusan Masalah**

Sesuai dengan batasan masalah diatas, maka dapat ditarik suatu rumusan masalah dalam penelitian ini, yaitu “Adakah Pengaruh Metode Latihan *Bounce Kick Ball* Terhadap Keterampilan Menerima Bola Pertama Permainan Sepak Takraw Pada Peserta Klub PSTI Kabupaten Magelang?”

## **E. Tujuan Penelitian**

Tujuan penelitian ini adalah untuk mengatahui Pengaruh Metode Latihan *Bounce Kick Ball* Terhadap Keterampilan Menerima Bola Pertama Permainan Sepak Takraw Pada Peserta Klub PSTI Kabupaten Magelang.

## **F. Manfaat Penelitian**

Dengan mengetahui Pengaruh Metode Latihan *Bounce Kick Ball* Terhadap Keterampilan Menerima Bola Pertama Permainan Sepak Takraw Pada Peserta Klub PSTI Kabupaten Magelang, dapat bermanfaat bagi pihak-pihak yang berkaitan yaitu :

### 1. Manfaat Teoritis

Sebagai bukti ilmiah penelitian tentang “Pengaruh Metode *Latihan Bounce Kick Ball* Terhadap Keterampilan Menerima Bola Pertama Permainan Sepak Takraw Pada Peserta Klub PSTI Kabupaten Magelang.”

### 2. Manfaat Praktis

a. Hasil penelitian ini diharapkan dapat sebagai bahan balikan bagi pelatih peserta latihan pelajar Klub PSTI Kabupaten Magelang untuk mengembangkan penerapan metode latihan yang lebih kreatif dan inovatif bagi peserta latihannya, khususnya pada peserta latihan pelajar.

b. Hasil penelitian ini diharapkan dapat membantu meningkatkan pengalaman dan pemahaman latihan menerima bola pertama dalam permainan olahraga sepak takraw.

## **BAB II**

### **KAJIAN PUSTAKA**

#### **A. Kajian Teori**

##### **1. Hakikat Permainan Sepak Takraw**

Permainan sepak takraw dikenal masyarakat Indonesia di beberapa daerah yang ada di Indonesia seperti Kalimantan, Sumatra dan Sulawesi dengan sebutan sepak raga, yaitu permainan anak negeri yang dimana dalam memainkan sepak raga masih menggunakan bola yang terbuat dari rotan. Dalam permainan ini setiap pemain menunjukkan suatu kemahiran dalam penguasaan bola, pemain memainkan bola rotan dengan seluruh anggota badan kecuali dengan tangan seperti kaki, paha, dada, bahu, kepala. Permainan ini sangat menarik karena dalam permainan ini untuk mempertahankan bagaimana supaya bola tetap lama dimainkan tanpa jatuh ke tanah. Menurut Ratinus Darwis dan Penghulu Basa (1992: 5), setiap negara mempunyai nama sendiri-sendiri seperti misalnya:

- a. Malaysia dengan nama sepak raga jaring.
- b. Muangthai (Thailand) dengan nama takraw.
- c. Philipina dengan nama sipak.

Indonesia sendiri yang telah mengenal permainan dengan bola rotan ini sejak abad XV yang telah dimainkan secara massal di daerah yang terutama dimainkan pada acara-acara tertentu dengan nama sepak raga. Menurut Ratinus Darwis dan Penghulu Basa (1992: 6) perubahan nama sepak raga jaring menjadi sepak takraw diresmikan tanggal 27 Maret 1965 di Kuala Lumpur di Stadion negara Kuala Lumpur pada waktu pesta olahraga.

Menurut Sulaiman (2004: 4) sepak takraw merupakan suatu permainan yang menggunakan bola yang terbuat dari rotan, dimainkan di atas lapangan yang datar berukuran panjang 13,40 m dan lebar 6,10 m. Ditengah-tengah dibatasi oleh jaring net setinggi 1,55 m. Dalam permainan ini yang dipergunakan terutama kaki dan semua anggota badan kecuali tangan. Tujuan dari setiap pihak adalah mengembalikan bola sedemikian rupa sehingga dapat jatuh di lapangan lawan atau menyebabkan lawan membuat pelanggaran atau bermain salah. Menurut Ratinus Darwis dan Penghulu Basa (1992: 2) dalam bukunya yang berjudul Olahraga Pilihan Sepak Takraw:

Bahwa permainan Sepak takraw itu merupakan perpaduan atau penggabungan tiga buah permainan yaitu permainan sepak bola, bola voli, dan bulutangkis. Sepak takraw merupakan olahraga permainan yang dimainkan oleh dua regu dan dimainkan di lapangan berbentuk empat persegi panjang. Permainan sepak takraw dilakukan dengan menggunakan bola yang terbuat dari rotan. Setiap regu terdiri dari tiga orang pemain.

Menurut Prawira Sudrajad (2000: 5) permainan sepak takraw dilakukan di lapangan berukuran 13,4 m kali 6,10 m yang dibagi oleh dua garis dan net (jaring) setinggi 1,55 dengan lebar 72 cm dan lubang jaring sekitar 4-5 cm. Bola Sepak takraw terbuat dari rotan atau fiber glass yang dianyam dengan lingkaran 42-44 cm. Permainan sepak takraw dilakukan oleh dua regu yang berhadapan di lapangan yang dipisahkan oleh jaring (net) yang terbentang membelah lapangan menjadi dua bagian. Setiap regu yang berhadapan terdiri atas 3 orang pemain yang bertugas sebagai tekong yang berdiri paling belakang, dua orang lainnya menjadi pemain depan yang berada di sebelah kiri dan kanan yang disebut apit kiri dan apit kanan. Permainan sepak takraw dimainkan tanpa menggunakan tangan untuk

memukul bola, bahkan tidak boleh menyentuh lengan. Bola hanya boleh menyentuh atau dimainkan dengan kaki, dada, bahu dan kepala. Permainan sepak takraw diawali dengan sepak mula sebagai servis yang dilakukan oleh tekong. Sepak mula dilakukan oleh tekong atas lambungan bola oleh pelambung yang diarahkan ke tekong. Tekong harus berada di dalam lingkaran yang telah disediakan. Begitu juga pada waktu melakukan sepak mula salah satu kakinya harus tetap berada di dalam lingkaran tempat tekong melakukan sepak mula. Tekong harus mengarahkan bola ke daerah lawan melalui atas net (jaring). Di lain pihak lawan harus menerima bola dan mengembalikannya ke daerah lawan. Pihak lawan diberi kesempatan menyentuh bola sebanyak tiga kali.

Menurut Zahari (2008: 3) permainan Sepak takraw menggunakan bagian-bagian tubuh seperti kepala, bahu, punggung, dada, paha, kaki, kecuali tangan. Faktor teknik dalam permainan Sepak takraw merupakan faktor penting yang harus diperhatikan, karena dengan memiliki teknik yang baik dan benar akan berdampak pada produktivitas dan efektivitas baik penyerangan maupun pertahanan dalam permainan Sepak Takraw.

Tujuan permainan sepak takraw adalah mencapai kemenangan. Untuk mencapai kemenangan dibutuhkan penguasaan teknik, taktik dan strategi yang baik, sehingga mempunyai peluang untuk memasukkan bola ke gawang lawan sebanyak-banyaknya. Selain itu juga, kerja sama yang kompak dalam satu tim juga sama pentingnya untuk memperoleh kemenangan. Sebaik apapun keterampilan yang dimiliki seorang pemain tanpa kerja sama yang baik antar pemain yang satu dengan lainnya dalam satu tim, maka akan sulit memperoleh kemenangan. Menurut Charsian Anwar dkk (1999: 4) tanpa menguasai kemampuan dasar atau teknik dasar maka Sepak takraw tidak dapat dilakukan dengan baik. Teknik dasar dimiliki dengan berlatih dengan baik dan kontinyu.

Menurut Sulaiman (2007: 3) tujuan sepak takraw dari setiap pihak adalah mengembalikan bola sedemikian rupa sehingga bola dapat jatuh di lapangan lawan atau menyebabkan lawan membuat membuat pelanggaran atau kesalahan. Berdasarkan penjelasan di atas dapat disimpulkan bahwa sepak takraw merupakan olahraga permainan beregu yang menuntut kualitas taktik dan teknik serta kerjasama yang kompak dalam satu tim untuk memperoleh kemenangan. Sebaik apapun teknik dan taktik yang dimiliki suatu tim, tanpa kerjasama yang kompak akan sulit memenangkan suatu pertandingan. Setiap individu juga harus memiliki kemampuan teknik dasar yang baik untuk memenangkan suatu pertandingan.

## 2. Keterampilan Permainan Sepak Takraw

Keterampilan dapat dipahami sebagai indikator dari tingkat kemahiran. Penguasaan suatu keterampilan motorik merupakan sebuah proses dimana seseorang mengembangkan seperangkat respon kedalam suatu pola gerak terkoordinasi, terorganisir, dan terintegrasi. Sebagai indikator dari tingkat kemahiran, maka keterampilan diartikan sebagai kompetensi yang diperagakan oleh seorang dalam melaksanakan suatu tugas yang berkaitan dengan pencapaian suatu tujuan.

Sage (dalam Muhammad Muhsin, 2008: 10) menyatakan bahwa sebagai pendekatan telah dikembangkan untuk menggolongkan keterampilan gerak yang dikaitkan dengan aspek aspek spesifik dari keterampilan tersebut. Setidaknya ada empat kategori yang dapat mewakili penggolongan keterampilan gerak, yaitu : berdasarkan keterlibatan tubuh dalam melakukan gerak, berdasarkan stabilitas nasional lingkungan, berdasarkan saat dimulai dan saat berakhirnya gerakan

dilakukan dan berdasarkan ketepatan gerakan. Dengan demikian maka terdapat beberapa jenis keterampilan yang digolongkan berdasarkan beberapa aspek yang terdapat dalam diri manusia itu.

Sedangkan menurut Sudrajat Prawirasaputra (2000: 19) keterampilan dasar secara umum terbagi menjadi tiga kelompok, yaitu keterampilan lokomotor, keterampilan nonlokomotor, dan keterampilan manipulative.

Berikut ini adalah teknik yang dibutuhkan dalam permainan sepak takraw:

a. Keterampilan Dasar Dominan

Yang dimaksud dengan keterampilan dasar dominan dalam sepak takraw adalah sejumlah keterampilan dasar yang dipandang paling menentukan untuk mendukung pencapaian keberhasilan dalam memainkan teknik-teknik dasar dalam sepak takraw. Keterampilan ini dibedakan atas:

1) Keterampilan Lokomotor

Keterampilan lokomotor adalah keterampilan untuk menggerakkan anggota badan dalam keadaan titik berat badan berpindah dari satu tempat ke tempat yang lain, contohnya adalah jalan, lari, lompat, dan loncat.

Keterampilan Lokomotor dalam sepak takraw adalah keterampilan untuk menggerakkan anggota badan dalam keadaan titik berat badan berpindah dari satu tempat ke tempat lain. Karena permainan sepak takraw berlangsung dalam sebuah petak lapangan datar dengan keterampilan dominan memainkan bola dengan kaki, maka bentuk keterampilan dasar dominan adalah: berpindah tempat berupa gerakan melangkah; lari beberapa langkah; melompat dengan dua kaki (misal untuk *meng-heading* bola dalam teknik serangan diatas jaring; dan

melompat dengan satu kaki (misalnya ketika melakukan serangan akrobatik di depan jaring).

Keterampilan dasar dominan jenis lokomotor ini harus didukung oleh kekuatan dan kecepatan, dan bahkan power seperti gerakan melompat

## 2) Keterampilan Non Lokomotor

Keterampilan non lokomotor adalah jenis keterampilan yang dilakukan dengan menggerakkan anggota badan yang melibatkan sendi dan otot dalam keadaan badan si pelaku menetap, statis, kaki tetap menempati pada bidang tumpuan atau tangan tetap berpegang pada pegangan, contohnya adalah berdiri tegak dengan salah satu kaki diangkat, keterampilan ini termasuk keterampilan keseimbangan (*balance*).

Yang termasuk ke dalam dalam jenis gerakan dasar non lokomotor ini adalah 1) Berdiri tegak dengan salah satu kaki diangkat dengan maksud untuk menjaga keseimbangan karena makin tinggi titik berat badan dari bidang tumpu, maka makin labil kesimbangan seseorang. Dan apabila makin kecil bidang tumpu, maka makin labil posisi keseimbangan. 2) Untuk dapat mempertahankan titik keseimbangan, seorang pemain berusaha merendahkan titik berat badannya dengan menekukkan sedikit lututnya. Keterampilan ini juga perlu didukung oleh kekuatan otot tungkai yang dipakai sebagai penumpu. Karena gerakan teknik dasar sepak takraw yang dominan berupa menyepak bola anyaman dilakukan dengan salah satu kaki, maka kaki tumpu harus memiliki kekuatan otot yang memadai untuk mempertahankan keseimbangan.

### 3) Keterampilan Manipulatif

Keterampilan *manipulative* adalah keterampilan menggunakan anggota badan, tangan atau kaki untuk mengontrol bola. Karena dalam sepak takraw, bola terutama dimainkan dengan kaki, tidak boleh dengan tangan, maka keterampilan manipulatif dominan adalah menyepak bola dengan kaki. Kaki berperan untuk memukul bola seperti layaknya bermain bola voli (dengan tangan)

#### b. Kombinasi Keterampilan Dasar

Keterampilan dasar itu, tentunya tidak berdiri sendiri-sendiri. Dalam satu teknik dasar sepak takraw, misalnya sepak mula (*servis*), maka di situ dibutuhkan kemampuan untuk mempertahankan keseimbangan (non-lokomotor) dan keterampilan manipulatif. Koordinasi anggota tubuh dibutuhkan untuk menampilkan gerak dengan daya (*force*) dan alur gerak (*flow*) yang selaras, terutama ayunan kaki menyepak. Kemampuan untuk mengantisipasi arah bola yang disajikan temannya juga sangat dibutuhkan, sehingga keterampilan dalam sepak takraw sangat diperlukan.

## 3. Teknik Dasar Permainan Sepak Takraw

### a. Sepak Sila

Menurut Ratinus Darwis dan Penghulu Basa (1992: 16), sepak sila adalah menyepak bola dengan menggunakan kaki bagian dalam. Sepak sila dapat digunakan untuk menerima dan menimang bola, mengumpan dan antaran bola dan menyelamatkan dari serangan lawan.

Fungsi sepak sila menurut Sudrajat Prawirasaputra (2000: 26), meliputi: sebagai sepakan sajian awal (*servis*) atau sepak mula, untuk menerima *smash* dan

langsung dilambungkan dan diarahkan kepada apit kiri atau apit kanan, untuk menyuguhkan umpan kepada *smasher*.

Menurut Sudrajat Prawirasaputra (2000: 24) teknik dasar sepak sila dilakukan dengan cara: berdiri pada kedua kaki menghadap kearah datangnya bola, berdiri pada satu kaki, kaki kiri atau kaki kanan, bila berdiri pada kaki kiri, maka kaki kanan ditarik keatas dan telapak kakinya.

b. Memaha

Memaha adalah memainkan bola dengan paha dalam usaha mengontrol bola, digunakan untuk menahan, menerima dan menyelamatkan bola dari serangan lawan. Dalam pelaksanaan teknik memaha ini, terdapat beberapa teknik yang dapat dilakukan, diantaranya yaitu: 1) Pemain berdiri pada kedua kaki menghadap kedatangan bola. 2) Bola datang langsung disambut oleh paha.

c. Sepak Kuda

Menurut Ratinus Darwis dan Penghulu Basa (1992: 22) sepak kuda adalah sepan atau menyepak dengan menggunakan kura kaki atau punggung kaki. Sepak kuda atau sepak kura digunakan untuk memainkan bola yang datangnya rendah dan kencang atau keras, menyelamatkan dari serangan lawan dan mempertahankan diri dari serangan lawan, memainkan bola dan menguasai bola dalam usaha menyelamatkan bola.

Menurut Ratinus Darwis dan Penghulu Basa (1992: 22), teknik atau cara melakukan sepak kuda adalah berdiri dengan kedua kaki terbuka selebar bahu, lutut kaki sepak dibengkokkan sedikit sambil ujung jari mengarah ke tanah/lantai, kaki tendang diangkat ke arah bola yang datang di bawah lutut, bola disentuh pada bagian bawahnya dengan bagian atas kaki (punggung kaki), mata melihat kearah bola datang, badan dibungkukkan sedikit, kaki tumpu ditekuk, kedua tangan dibuka dan dibengkokkan pada siku untuk menjaga keseimbangan, bola disepak ke atas setinggi

kepala.

Menurut Sudrajat Prawirasaputra (2000: 26), Sikap dasar dan gerakan dalam melakukan sepak kuda adalah pemain berdiri pada kedua kaki menghadap datangnya bola, kedatangan bola disambut oleh ayunan kaki kanan dan bola memantul setelah menyentuh arah punggung kaki kanan tersebut dan pandangan mata difokuskan pada arah bola, gerakan tersebut dilakukan dengan konsentrasi pikiran ditujukan kepada kawan regunya atau kearah daerah lawan melalui atas net (jarring), fungsi sepak kuda adalah sebagai sepakan *smash* yaitu dengan cara melakukan gulingan badan (seperti salto) dan sentakan kaki pada waktu melakuka sepakan.

Berdasar uraian diatas dapat disimpulkan bahwa teknik sepak kuda sama halnya dengan teknik sepak sila, perbedaannya hanya perkenaan bola. Pada teknik sepak kuda, menggunakan punggung kaki. Selain itu, teknik sepak kuda juga dapat dilakukan oleh seorang pemain untuk melakukan *smash*.

d. Sepak kura

Sepak Kura adalah sepakan dengan menggunakan kura kaki atau dengan punggung kaki. Digunakan untuk menyelamatkan dari serangan lawan, memainkan bola dengan usaha menyelamatkan bola dan mengambil bola yang rendah. Sepak kura disebut juga dengan sepak kuda. Teknik melakukan sepak kura ini yaitu dengan sikap dasar dan gerakan seperti berikut: a) Pemain berdiri pada kedua kaki menghadap datangnya bola. b) Kedatangan bola disambut oleh ayunan kaki kanan dan bola memantul setelah menyentuh arah punggung kaki kanan tersebut. Pandangan mata difokuskan pada bola. c) Gerakan tersebut dilakukan dengan konsentrasi fikiran ditujukan kepada kawan regunya atau ke arah daerah lawan melalui atas net atau jaring. d) Fungsi sepak kuda adalah sebagai sepakan smes yaitu dengan cara melakukan gulingan badan (seperti salto) dan sentakan kaki pada waktu melakukan sepakan.

e. *Heading*

Menurut Ratinus Darwis dan Penghulu Basa (1992: 37) *heading* adalah memainkan bola dengan kepala. Bola dipukul dengan bagian kepala misalnya dengan dahi, samping kanan kepala, samping kiri kepala dan kebagian belakang kepala.

Menurut Sudrajat Prawirasaputra (2000: 29), sikap dasar dalam melakukan *heading* adalah: berdiri pada kedua kaki menghadap kedatangan bola, *heading* biasa dilakukan dengan dahi samping kanan/kiri kepala dan belakang kepala, bola datang setinggi kepala, maka kepala menyambutnya dengan suatu gerakan kaki atau dan kepala guna membantu tenaga pantulan atau arah yang diperlukan, bola berkecepatan tinggi cukup disambut dengan kepala dan mengarahkannya, benturan bola pada kepala cukup keras, sehingga si pemain harus memprhitungkan akan risiko yang akan dirasakannya, fungsi *heading* ini sebagai alat pembendung (*blocking*) atau *smash* juga digunakan sebagai umpan.

Berdasarkan paparan di atas dapat ditarik kesimpulan bahwa *heading* merupakan keterampilan teknik memainkan bola dengan menggunakan bagian kepala (bagian depan/belakang dan samping kanan/kiri) ke arah yang diinginkan oleh pemain, baik digunakan untuk umpan, *blocking* ataupun *smash*.

4. Teknik Khusus Sepak takraw

a. Teknik Sepak Mula (Servis)

Menurut Ratinus Darwis dan Penghulu Basa (1992: 61) sepak mula atau servis adalah sepakan yang dilakukan oleh tekong kearah lapangan lawan sebagai cara memulai permainan sepak mula atau servis merupakan cara kerja yang penting dalam sepak takraw karena poin atau angka dapat diperoleh regu yang melaksanakan sepak mula (servis). Adapun bentuk-bentuk teknik sepak mula (servis) diuraikan sebagai berikut : a) Berdiri ditempat (lingkaran) servis satu

kaki di dalam lingkaran dan satu lagi kaki di luar lingkaran, b) Tangan kiri (jika tekong menyepak dengan kaki kanan) menunjukkan jalannya bola yang akan dilambungkan oleh apit sesuai dengan permintaan tekong, c) Sebaiknya bola ditendang ketika ketinggiannya ± setinggi lutut

b. Teknik Menerima Sepak Mula (Servis)

Menurut Ratinus darwis dan Penghulu Basa (1992:64), Menerima sepak mula atau servis adalah gerak kerja yang tak kalah pentingnya dari sepak mula merupakan tantangan yang musti dikuasai oleh setiap pemain karena kegagalan seseorang pemain menerima sepak mula (servis) akan memberikan angka (poin) bagi regu yang melakukan sepak mula itu. Adapun bentuk-bentuk teknik menerima sepak mula servis sebali berikut:

- 1) Pemain penerima sepak mula siap di lapangan dengan berdiri kedua kaki agak ditekuk ada lutut. Mata memperhatikan dan melihat bola yang disepak.
- 2) Bola diterima dengan sepak sila karena sepak sila adalah cara yang baik mengangkat bola tinggi dan rendah.
- 3) Jalannya bola, dari pemain pertama penerima sepak mula dapat diberikan kepada pemain seperti: Dari tekong ke apit kanan, apit kiri dan smash, Dari tekong ke apit kiri, apit kanan dan smash, Dari tekong ditimang satu kali, apit kanan dan smash, Dari tekong ditimang satu kali, apit kiri dan smash, Dari apit kanan, apit kiri, apit kanan dan smash, Dari apit kiri, apit kanan, apit kiri dan smash, Dari apit kanan timang satu kali, apit kiri dan smash, Dari apit kiri timang satu kali, apit kiri dan smash.

### 5) Teknik Umpanan

Menurut Ratinus darwis dan Penghulu Basa (1992: 66) mengumpan atau umpanan ataupun hantaran adalah gerak kerja memindahkan bola dari seorang pemain lain supaya dapat diteruskan untuk gerak kerja berikutnya seperti mengumpan balik atau smash. Kemampuan atau kemahiran mengumpan ini sangat dalam permainan sepak takraw karena dengan umpan-umpan yang baik sempurna serangan yang baik akan dapat dilaksanakan. Adapun bentuk-bentuk teknik mengumpan sebagai berikut : 1) berdiri kokoh tetapi tidak kaku, kedua kaki agak ditekuk sedikit pada lutut. 2) kedua tangan dibuka dan dibengkokkan sedikit pada siku untuk menjaga keseimbangan. 3) mata melihat dan memperlihatkan bola. 4) mengumpan bola dengan menggunakan : a) sepak sila, b) sepak kuda (sepak kura), c) kepala, d)anggota badan lainnya seperti lutut (kecuali tangan).

### f. Teknik Smash

Menurut Ratinus darwis dan Penghulu Basa (1992: 69) smash atau rejam (istilah malaysia) adalah gerak kerja yang terpenting dan merupakan gerak terakhir dari gerak kerja serangan. Adapun teknik-teknik smash sebagai berikut : 1) perhatian dipusatkan kepada bola. 2) jangan ragu-ragu untuk melakukan smash, ambillah keputusan yang tepat. 3) tentukan kemana smash akan diarahkan. 4) melompat dengan ketinggian secukupnya sesuai dengan keperluannya bila perlu lebih tinggi lagi agar smashnya sempurna. 5) memukul bola dilakukan saat lompatan tertinggi. 6) waktu smash net/jaring jangan semapi tersentuh. 7) mata diarahkan ke bola.

#### g. Teknik Mengeblok atau Menahan

Menurut Ratinus Darwis dan Penghulu Basa (1992: 72) block/ menahan adalah salah satu dari beberapa cara gerak kerja bertahan. blok yang baik dapat menjadikan bola smash pihak lawan kembali kelapangannya sendiri (lapangan pihak men smash). Blok dapat dilakukan dengan menggunakan : 1. Dahi, 2. Bagian belakang badan (belikat), 3. Kaki, 4. Paha. Berikut adalah teknik-teknik memblock sebagai berikut : 1) bergerak dekat net hampir bertentangan dengan pemain lawan yang akan melakukan smash. 2) mata melihat dan memperhatikan bola, hingga diketahui pemain mana yang akan melakukan smash. 3) pada waktu pihak lawan melaksanakan smash melompat dengan lompatan yang tinggi dan tahanlah bola yang diukul pihak lawan itu dengan menggunakan dahi (kepala), belakang badan (punggung/belikat), kaki atau paha. 4) saat yang tepat untuk melakukan block harus dan perlu diperhatikan dengan baik. 5) pemain yang tidak membuat block siap mengawasi tempat-tempat yang kosong agar jangan kecolongan bola yang diarahkan oleh pihak lawan kesana.

#### 5. Metode Latihan

Singer (dalam A.S Hanif, 2015: 37) metode berfungsi sebagai alat untuk mencapai tujuan. Metode merupakan suatu pelajaran untuk mengembangkan latihan, dimana kata metode itu digunakan untuk mencapai tujuan yang telah ditentukan.

Dalam hal lain *methodiek* merupakan pengetahuan tentang cara atau urutan penyelenggaraan yang dilakukan dari permulaan sampai akhir, sedang metode merupakan cara pelaksanaan yang telah menjadi ketentuan atau kepastian.

Demikian halnya dengan M. Yusuf Adisasmita (2015: 38) bahwa batasan khusus tentang metode itu sendiri adalah cara kerja yang bersistem untuk memudahkan pelaksanaan suatu kegiatan guna mencapai tujuan yang telah ditentukan. Kemudian menurut M.F Siregar (2015: 38) metode merupakan suatu pelajaran untuk mengembangkan latihan, dimana kata metode itu digunakan untuk menentukan kondisi materi kegiatan.

Dari beberapa pendapat diatas, maka yang dimaksud dengan metode adalah suatu cara tertentu atau sistem bekerja seorang pelatih atau olahragawan untuk memudahkan pelaksanaan suatu kegiatan guna mencapai tujuan yang telah ditentukan.

Latihan atau *training* adalah suatu proses yang sistematis dari berlatih atau bekerja, yang dilakukan secara berulang-ulang, dengan kian hari menambah jumlah beban latihan atau pekerjaannya. Sistematis adalah berencana menurut jadwal, menurut pola dan sistem tertentu, metodis dari mudah ke sukar, latihan yang teratur, dari yang sederhana ke lebih yang kompleks. Berulang-ulang maksudnya ialah gerakan- gerakan yang semula sukar dilakukan menjadi semakin mudah, otomatis dan reflektif pelaksanaannya sehingga makin menghemat energi. Kian hari maksudnya setiap kali, secara periodik, segera setelah tiba saatnya untuk ditambah bebannya, jadi bukan berarti harus setiap hari, namun terprogram.

Latihan pada dasarnya merupakan proses pembentukan tubuh untuk meningkatkan kondisi fisik dan keterampilan dalam jangka panjang. Selain itu juga merupakan proses yang bertujuan untuk meningkatkan kemampuan fisik,

psikis, serta keterampilan baik keterampilan secara umum maupun keterampilan gerak olahraga. Menurut Edward L. Fox (2015: 39) mengatakan latihan dapat berfungsi sebagai suatu program dari aktivitas jasmani atau fisik yang didesain untuk memperbaiki beberapa keterampilan dan meningkatkan kapasitas energi seseorang untuk kegiatan khusus.

Menurut Bompa (1986: 2) latihan merupakan suatu kegiatan olahraga yang sistematis dalam waktu yang panjang, ditingkatkan secara bertahap dan perorangan, bertujuan untuk membentuk manusia yang berfungsi fisiologinya dan psikologinya untuk memenuhi tuntutan tugas. Selanjutnya menurut Kent (dalam Budiwanto, 2004: 12) latihan adalah suatu program latihan fisik yang direncanakan untuk membantu mempelajari keterampilan, memperbaiki kesegaran jasmani dan terutama untuk mempersiapkan atlet dalam suatu pertandingan penting.

Menurut Bower dan Foss (dalam Budiwanto, 2004: 12) latihan adalah suatu program yang direncanakan untuk memperbaiki dan meningkatkan kapasitas energi seorang atlet untuk suatu pertandingan. Dalam latihan atlet harus memperhatikan peningkatan beban. Beban latihan harus ditingkatkan manakala sudah tiba saatnya untuk ditingkatkan. Menurut Harsono (1988: 10) bahwa latihan atau *training* adalah proses yang sistematis dari latihan atau bekerja secara berulang-ulang dengan kian hari kian meningkat jumlah bebananya.

Secara garis besar, pengertian latihan yang telah dikemukakan oleh para ahli mengandung unsur-unsur sebagai berikut:

- a. Sistematis, artinya harus ada kaidah atau aturan-aturan yang terencana.

- b. Berulang-ulang, artinya kegiatan itu banyak jumlahnya dan tidak hanya satu kali melakukannya.
- c. Proses, artinya harus mengikuti rangkaian kegiatan.
- d. Bertambah jumlah bebannya, artinya latihan tersebut makin meningkat jumlahnya atau bebannya.

Kemampuan manusia dalam melakukan suatu kegiatan olahraga dipengaruhi oleh beberapa hal antara lain kondisi fisik, usia, jenis kelamin, bakat, kesiapan dan kemauan. Untuk dapat meningkatkan kemampuan baik secara fisik maupun secara teknik dilakukan suatu latihan yang didasarkan pada ciri-ciri dan prinsip latihannya.

Jadi dari pendapat- pendapat diatas dapat disimpulkan bahwa yang dimaksud metode latihan adalah suatu cara melatih yang dilakukan secara sadar, sistematis, bertahap, berulang-ulang, dan dengan waktu yang lama untuk mencapai tujuan akhir suatu penampilan gerak jasmani, yaitu prestasi ketepatan menerima bola pertama yang optimal.

## 6. Prinsip- Prinsip Latihan Olahraga

Setiap orang sering mengatakan bahwa semua bentuk aktivitas sehari hari yang dilaksanakan dapat dikatakan sebagai latihan. Didalam olahraga prestasi, aktivitas yang demikian belumlah dapat dikatakan sebagai latihan, karena dalam suatu latihan olahraga harus mempunyai target dan prinsip-prinsip latihan yang akan memberikan pengaruh pada tubuh seseorang.

Prinsip latihan terdiri dari prinsip pembebanan atau *loading*, sepanjang tahun latihan, prinsip periodisasi dan penyusunan atau perencanaan siklus

pembebanan, prinsip hubungan yang sebaik mungkin antara fisik, teknik, taktik, dan intelektual (kecerdikan) termasuk persiapan tekad atau kemauan (Bompa, 1994: 4). Menurut Suharsono HP (1986: 19) menyatakan latihan harus memiliki ciri dan bentuk yang khas sesuai dengan cabang olahraganya. Hal tersebut sesuai dengan sifat dan tuntutan tiap-tiap cabang olahraga yang selalu berbeda. Selanjutnya Suharsono HP (1986: 19-27) menyatakan prinsip-prinsip latihan sebagai berikut:

1) Latihan harus terus menerus tanpa seling (Prinsip Kontinyuitas)

Mengingat sifat adaptasi atlet terhadap beban latihan yang diterima bersifat labil dan sementara, maka untuk mencapai mutu prestasi maksimal, perlu adanya beban latihan terus-menerus secara teratur, terarah dan kontinyu. Prestasi, adaptasi atlet akan menurun lagi bila beban latihan menjadi ringan dan latihan tidak kontinyu. Tindakan-tindakan yang perlu dilaksanakan oleh pelatih agar mencapai prestasi dan adaptasi atlet jangan sampai menurun yaitu: a) pergunakanlah bermacam-macam metode latihan sesuai dengan tujuan latihan, b) sasaran latihan setiap periode selalu berbeda penekennya, c) betul dan tepat penggunaan intensitas dalam periode persiapan, periode pertandingan dan periode peralihan.

2) Prinsip Interval

prinsip interval sangat penting dalam rencana latihan dari yang bersifat harian, mingguan, bulanan, atau tahunan yang berguna untuk pemulihan fisik dan mental atlet dalam menjalankan latihan. Masalah interval dapat dilaksanakan dengan istirahat penuh tanpa menjalankan latihan, maupun istirahat aktif. Kegunaan prinsip interval diterapkan dalam latihan untuk: 1) menghindari

terjadinya *overtraining*, 2) memberikan kesempatan organisme atlet untuk beradaptasi terhadap beban latihan sebelumnya, dan 3) pemulihan tenaga kembali bagi atlet dalam proses latihan.

### 3) Kenaikan Beban Latihan yang teratur

Latihan makin lama meningkat beratnya, tetapi kenaikan beban latihan harus sedikit demi sedikit. Hal ini penting untuk menjaga agar tidak terjadi *overtraining* dan proses adaptasi atlet terhadap *loading* akan terjamin keteraturannya. *Loading* diperberat setingkat demi setingkat dengan merubah salah satu atau semua ciri-ciri *loading* seperti; *intensity*, *volume*, *recovery*, frekuensi dan lain-lain. Kenaikan beban yang meloncat dan cepat beratnya, akan mengakibatkan terjadinya *overtraining* dan penghentian prestasi atlet.

Peningkatan beban latihan jangan dilakukan setiap kali latihan dua atau tiga kali latihan baru dinaikkan. Bagi si atlet masalah ini sangat penting, karena ada kesempatan untuk beradaptasi terhadap beban latihan sebelumnya yang memerlukan waktu dua puluh empat jam bagi top atlet.

### 4) Prinsip Individual

Setiap atlet sebagai manusia yang terdiri dari jiwa dan raga pasti berbeda-beda dalam segi fisik, mental, watak, dan tingkatan kemampuannya. Perbedaan-perbedaan itu perlu diperhatikan oleh pelatih agar pemberian dosis latihan, metodelatihan dapat serasi untuk mencapai prestasi tiap-tiap indivisu. Olahraga yang bersifat regu (tim) meskipuntujuan akhir kekompakan regu, namun proses melatihnya pasti lewat individu-individu dari anggota regu, dimana minta perhatian dalam hal fisik, mental, watak dan kemampuannya. Faktor individu

yang perlu diperhatikan : (1) jenis, kesehatan, umur, tipologi, proporsi tubuh, (2) kemampuan kematangan juara, (3) watak (kepribadian) yang istimewa dan, (4) ciri-ciri khas individual baik kemampuan teknik maupun mental. Prinsip individual merupakan suatu prinsip yang membedakan secara mencolok antara melatih dan mengajar demi tercapainya mutu prestasi olahraga secara maksimal.

#### 5) Prinsip Stress (Penekanan/ *overload*)

Latihan harus mengakibatkan penekanan fisik dan mental. Beban latihan yang dikerjakan atlet sebaiknya atlet betul-betul merasakan berat, kemudian timbul kelelahan fisik dan mental secara menyeluruh. Stress fisik dapat ditimbulkan dengan jalan pemberian beban latihan yang lebih dari batas kemampuan atlet,. Beban lebih dapat diartikan pula bahwa atlet dalam melakukan latihan mempergunakan zat asam lebih banyak daripada pengambilan zat asam dari luar. Stress fisik akan menimbulkan kelelahan anatomic dan fisiologis, organisme atlet beradaptasi terhadap kelelahan akibat beban latihan tersebut, seterusnya atlet akan mengalami kenaikan kemampuan (superkompensasi)

Stress fisik dan mental penting untuk meningkatkan prestasi, tetapi pemberian stress terus-menerus tanpa memperhatikan kondisi atlet, sangat berbahaya. Pelatih yang tidak tepat, cermat dalam memberikan stress latihan akan menimbulkan hal yang negatif terhadap atlet misalnya prestasi menurun, cedera, *overtraining*, takut latihan, jemu latihan dan sebagainya.

#### 6) Prinsip Nutrisium (Gizi makanan)

Latihan harus memperhatikan masalah asupan nutrisi atau gizi yang dikonsumsi atlet agar kebutuhan nutrisi tubuh dalam menjalankan latihan dapat

terpenuhi dengan baik dan akan menunjang tercapainya prestasi semaksimal mungkin.

#### 7) Prinsip Spesialisasi

Latihan dilakukan dalam jangka waktu lama, bisa beberapa minggu atau bulan, namun harus diatur frekuensinya. Frekuensi adalah jumlah pertemuan atau tatap muka yang dilakukan pelatih dalam setiap minggunya (Sajoto, 1995: 48). memberi batasan 4 kali perminggu, namun pelatih dewasa ini pada umumnya setuju untuk menjalankan program latihan 3 kali setiap minggu, hal ini wajar agar tidak terjadi kelelahan kronis. Fox dalam Sajoto (1995: 86) berkaitan dengan frekuensi latihan mulai 3 ataukah 5 kali per minggu, tetapi paling penting lama latihan adalah 4-8 minggu. Sedangkan Multon (1990: 147) menyatakan bahwa secara umum, 3 kali sampai 4 kali latihan dalam setiap minggu akan menimbulkan hasil yang cukup, tetapi 6 kali sampai 7 kali akan meningkatkan pengeluaran tenaga.

Latihan makin lama makin meningkat beratnya, tetapi kenaikan beban latihan harus sedikit demi sedikit. Beban latihan dapat diatur sesuai dengan kemampuan atlet yang dilatih. beban latihan dapat diatur berdasarkan penetapan repetisi dan setnya.

Berdasarkan pendapat ahli tersebut di atas, pada penelitian ini latihan menerima bola pertama dengan metode latihan *bounce kick ball* dilakukan selama 5 minggu dengan frekuensi latihan 4 kali setiap minggunya. Sedang beban latihannya dengan repetisi 35-45 dan setnya tetap, yaitu 5 set.

## 7. Faktor Kondisi Fisik dalam Permainan Sepak Takraw

Kondisi fisik adalah salah satu faktor penting yang mempengaruhi prestasi atlet hampir semua cabang olahraga, termasuk di dalamnya adalah olahraga sepak takraw. Muslim Danny (1994: 5) mengatakan bahwa suatu regu Sepak takraw dapat memenangkan pertandingan jika para pemainnya menguasai teknik dasar bermain dengan baik, memiliki fisik yang prima, strategi atau taktik yang jitu dan didukung mental yang baik.

Fisik yang prima akan terbentuk jika faktor-faktor kondisi fisik atlet terlatih dengan baik. Kondisi fisik menurut Sanjoto (1995: 16) adalah suatu kesatuan utuh dari komponen-komponen yang tidak dapat dipisahkan begitu saja, baik peningkatan maupun pemeliharaannya. Artinya bahwa didalam usaha peningkatan kondisi fisik maka seluruh komponen tersebut harus dikembangkan, walaupun di sana-sini dilakukan dengan sistem prioritas sesuai keadaan atau status tiap komponen itu dan untuk keperluan apa keadaan atau status yang dibutuhkan tersebut. Komponen kondisi fisik terdiri atas: 1) kelentukan, 2) kekuatan 3) kecepatan, 4) daya tahan 5) power atau daya ledak otot, 6) keseimbangan, 7) koordinasi, 8) kelincahan, 9) ketepatan dan, 10) reaksi. Dari beberapa uraian di atas dapat disimpulkan bahwa semua komponen yang ada dalam kondisi fisik akan mempengaruhi keterampilan melakukan teknik dasar sepak takraw yang baik.

Olahraga sepak takraw memerlukan berbagai kemampuan komponen fisik terutama meliputi: kekuatan, kecepatan, kelenturan, daya ledak (power), antisipasi, akselerasi, dan keseimbangan, sehingga setiap pemain dituntut untuk

memiliki kondisi fisik yang prima, sehingga dapat menjalin sinergi gerak dengan pemain lainnya dalam satu regu sepak takraw.

Komponen kondisi fisik kekuatan, kecepatan, kelenturan, dan daya ledak sangat dibutuhkan sekali oleh seorang *smasher* (apit kanan/ apit kiri) terutama ketika dalam melakukan gerakan smash, pemain dengan posisi tekong disamping membutuhkan komponen-komponen seperti halnya pemain *smasher* (apit kanan/apit kiri) juga membutuhkan keseimbangan tubuh terutama pada saat melakukan servis dimana tahanan tubuh tekong ada pada tumpuan satu kaki, apabila tekong tidak memiliki keseimbangan yang baik maka ia akan terjatuh, sedangkan komponen kondisi fisik lainnya seperti antisipasi dan akselerasi hampir dibutuhkan oleh semua pemain dengan posisi apapun. Pemain sepak takraw membutuhkan gerakan- gerakan cepat dan tiba-tiba (mendadak) dalam waktu yang lama pada suatu pertandingan (45-60 menit).

Dari faktor-faktor kondisi fisik tersebut di atas maka faktor kondisi fisik yang sangat berhubungan dengan keterampilan menerima bola pertama dari lawan dalam permainan sepak takraw adalah kecepatan reaksi, kelincahan dan kelentukan.

### 1) Kecepatan reaksi

Kecepatan reaksi berasal dari kata “kecepatan” dan “reaksi”. Kecepatan merupakan sejumlah gerakan per waktu. Reaksi berarti kegiatan (aksi) yang timbul karena satu perintah atau suatu peristiwa. Dalam banyak cabang olahraga, kecepatan merupakan komponen fisik yang sangat penting, kecepatan menjadi faktor penentu hampir pada semua cabang olahraga, kecepatan merupakan hal

yang sangat dibutuhkan dalam suatu pertandingan. Dalam olahraga sepak takraw, kecepatan adalah hal yang mutlak diperlukan terutama dalam melakukan servis, menerima servis dan smash, seperti yang dikemukakan oleh Frank W. Dick (1089: 91) bahwa kecepatan dalam teori kepelatihan berarti kemampuan menggerakkan anggota badan, kaki atau lengan atau bagian statis pengumpil tubuh bahkan keseluruhan tubuh dengan kecepatan terbesar yang mampu dilakukan.

Permainan sepak takraw adalah permainan yang cepat, artinya bahwa pemain harus memiliki kecepatan gerak yang tinggi, karena bola yang disepak oleh Tekong (yang dimaksud adalah servis), akan melaju dengan kecepatan tinggi. Kecepatan permainan sepak takraw melebihi kecepatan permainan sepak takraw melebihi kecepatan permainan bola voli dan bulutangkis, yang ketiganya sama-sama mempermudah bola dengan cara divoli (maksudnya bola dipukul sebelum menyentuh lantai atau tanah). Hal ini disebabkan oleh bola takraw yang elastisitasnya sangat kecil/ rendah, serta tendangan/ pukulan dengan kaki yang memiliki kekuatan yang besar akan menyebabkan bola melaju dengan cepat dan tajam ke lapangan permainan, sehingga sedikit saja waktu terlambat dalam menerima bola, maka bola sudah jatuh dulu ke lapangan permainan, sehingga angka untuk lawan.

Kecepatan (speed) adalah kemampuan seseorang untuk mengerjakan gerakan berkesinambungan dalam bentuk yang sama dalam waktu yang sesingkat-singkatnya (Sajoto, 1995: 17). Dengan kecepatan yang dimiliki maka seorang atlet sepak takraw akan dengan mudah menerima bola dari lawan, mengumpulkan bola,

melakukan smash, yang pada akhirnya dapat memenangkan pertandingan. Selain itu, Muh. Sajoto (1995: 126) juga mengatakan dalam banyak cabang olahraga kecepatan merupakan komponen fisik yang esensial. Kecepatan menjadi faktor penentu di dalam cabang-cabang olahraga seperti nomor-nomor sprint, tinju, anggar, taekwondo, karate, dan lain sebagainya. Kecepatan adalah kemampuan untuk melakukan gerakan-gerakan yang sejenis secara berturut-turut dalam waktu yang sesingkat-singkatnya.

Kecepatan bukan berarti hanya gerak seluruh tubuh dengan cepat, tetapi dapat juga terjadi pada gerak anggota badan secara cepat. Kecepatan gerak anggota badan seperti lengan dan tungkai sangat penting untuk memberikan akselerasi gerak tungkai dan kaki dalam olahraga sepak takraw

Kualitas kecepatan yang paling cocok dikategorikan dalam tiga bentuk, yaitu:

- a. Kecepatan reaksi, adalah kemampuan seseorang untuk menjawab rangsangan secepat mungkin.
- b. Kecepatan gerak adalah kemampuan seseorang untuk bergerak secepat mungkin dalam gerakan yang utuh.
- c. Kecepatan sprint, adalah kemampuan seseorang untuk bergerak ke depan dengan kekuatan dan kecepatan yang maksimal.

Menurut Ganestasari (2009: 45) kecepatan reaksi adalah kemampuan organisme atlet untuk menjawab suatu rangsangan secepat mungkin dalam mencapai hasil yang sebaik-baiknya.

Kecepatan juga berkaitan dengan kesinambungan seperti yang dijelaskan

oleh Ichsan (2004: 18) kecepatan adalah kemampuan seseorang untuk mengerjakan gerakan berkesinambungan dalam bentuk yang sama dalam waktu yang sesingkat singkatnya sementara reaksi adalah kemampuan seseorang untuk segera bertindak secepatnya dalam menanggapi rangsangan yang ditimbulkan melalui indra, syaraf, atau *feeling* lainnya.

Kemampuan reaksi dalam istilah yang sebenarnya adalah *reaction time* adalah gerak pertama yang dilakukan setelah menerima stimulus. Kemampuan reaksi kaki menentukan gerakan untuk menerima bola pertama Sepak takraw yaitu ketepatan posisi, koordinasi mata dan kaki, serta sepakan bola yang tepat. Keterlambatan melakukan reaksi terhadap bola dari lawan menyebabkan antisipasi kurang akurat sehingga penerimaan bola pertama yang dilakukan tidak sempurna atau tidak terarah, tersangkut di net, atau keluar lapangan permainan.

## 2) Kelentukan (Fleksibilitas)

Kecepatan gerak sangat dipengaruhi oleh elastisitas atau kelenturan otot seorang atlet. Kecepatan tergantung dari beberapa faktor yang mempengaruhi, yaitu kekuatan (*strength*), waktu reaksi (*reaction time*) dan kelentukan (fleksibilitas). Untuk meningkatkan kecepatan pemain harus melakukan latihan kekuatan, kecepatan reaksi, fleksibilitas dan tidak hanya semata-mata berlatih kecepatan saja. Kecepatan gerak atlet dapat dioptimalkan dengan meningkatkan kelenturan otot-otot yang berhubungan dengan gerak tersebut. Kelenturan otot dapat ditingkatkan dengan latihan-latihan fleksibilitas (keentukan).

Menurut Marta Dinata (dalam Sulaiman, 2011:89) dijelaskan bahwa kelenturan (fleksibilitas) adalah menunjukkan cakupan sekitar gerakan sendi.

Meningkatkan kelenturan merupakan elemen yang sangat mendasar dari program pelatihan atlet muda. Dengan kelenturan yang baik memungkinkan seorang atlet dapat menampilkan berbagai macam gerakan dan keterampilan dengan mudah, serta membantu dalam mencegah terjadinya cedera. Fleksibilitas menentukan jarak gerakan (*range of movement*) yang dapat dilakukan. Dengan fleksibilitas yang tinggi, atlet akan mampu melakukan gerak menjangkau dan menekuk secara maksimal, serta dapat mengurangi resiko terjadinya cidera otot dan ligament.

Menurut Harsono, (1988: 163) kelentukan adalah kemampuan untuk melakukan gerakan dalam ruang gerak sendi. Menurut Rahantoknam (1988: 125) fleksibilitas merupakan rentang gerakan persendian yang ada pada satu atau sekelompok persendian. Elastisitas otot memungkinkan untuk menguasai keterampilan teknik dalam berbagai cabang olahraga lebih cepat, karena gerakan-gerakan yang sulit akan dapat dilakukan dengan memanfaatkan kelentukan. Menurut Rahantoknam, (1988: 125) kelentukan dapat dibedakan menjadi dua kategori yaitu: (1) Fleksibilitas statis meliputi rentangan gerakan sederhana, seperti tunduk perlahan-lahan dan sentuh ubin, dan (2) Fleksibilitas dinamis adalah kecakapan untuk menggunakan rentangan gerakan sendi dalam penampilan kegiatan fisik, dengan tingkat kecepatan yang diperlukan dalam penampilan

### 3) Kelincahan

Salah satu komponen kondisi fisik yang penting dalam olahraga baik dalam olahraga sepak takraw maupun pada cabang olahraga lainnya adalah kelincahan. Kelincahan merupakan salah satu komponen kondisi fisik yang sangat diperlukan

dalam permainan sepak takraw. Seorang pemain dikatakan memiliki kelincahan baik apabila pemain tersebut mampu mengubah posisi yang berbeda dengan kecepatan yang tinggi dan koordinasi yang baik. Hal ini mengacu pada pengertian dari kelincahan secara umum yaitu kemampuan untuk merubah arah dan posisi tubuh dengan cepat dalam keadaan bergerak, tanpa kehilangan keseimbangan dengan koordinasi yang baik.

#### 8. Metode Latihan dengan *Bounce Kick Ball*

Peningkatan prestasi dalam sepak takraw harus didukung oleh pelaksanaan pembinaannya. Dalam pelaksanaan olahraga sepak takraw selain kebutuhan komponen-komponen biomotor, juga hal yang tidak kalah penting dalam mendukung prestasi adalah pemilihan bentuk latihan keterampilan dasar yang sangat besar pengaruhnya terhadap kemampuan bermain. Seorang pelatih harus jeli dan secara tepat memberikan bentuk latihan kepada atlet untuk menghasilkan prestasi yang lebih baik. Variasi latihan menggunakan metode latihan *bounce kick ball*, ini baik digunakan saat seorang pelatih menemui perbedaan kemampuan bermain, terlebih dalam olahraga permainan sepak takraw ini umumnya banyak kita temui bahwa urutan keterampilan terbaik berada pada tekong kemudian baru apit kanan dan kiri. Bentuk latihan ini disusun guna mengakomodasi perbedaan kemampuan pemain. Secara umum pemain bisa dikategorikan menjadi atlet pemula, menengah dan mahir.

Kata *bounce kick ball* ini berasal dari kata *bounce* yang artinya memantul, *kick* bisa diartikan sepak, dan *ball* adalah bola, jadi *bounce kick ball* bisa diartikan sebagai latihan pantulan bola sepak atau lebih kita kenal, latihan menerima bola

dengan media dinding dan lantai. Konsep latihan *bounce kick ball* adalah latihan menerima bola dari pantulan dinding secara berulang-ulang guna mengukur kemampuan dan ketepatan dalam melakukan penerimaan bola pertama (Sulaiman, 2012: 8). Menurut Waharsono (1997: 1) cara memainkan bola pada permainan sepak takraw adalah dengan menggunakan kaki, kepala, atau badan asalkan dalam keadaan memantul.

Menurut Rick Engel (dalam buku terjemahan Dasar-dasar Sepak Takraw 2010: 11) mengingat sepak takraw adalah olahraga yang relatif baru, maka untuk mendapatkan kesenangan sekaligus kesuksesan dalam melatih pertama kali harus dilakukan modifikasi. Seberapa banyak modifikasi yang dibutuhkan tergantung pada usia dan tingkatan kemampuan pemain, misal menggunakan bola yang bukan sebenarnya. Dalam belajar sepak takraw biasanya anak melakukan belajar dasar *passing* adalah dengan menimang bola dengan kaki yang diawali bola di jatuhkan dari tangan, bola di tali dan di tendang berulang-ulang dengan tujuan bola tidak terlepas jauh, belajar *passing* dengan di lempar dari teman atau pembina dari jarak 2-3 meter, bermain *passing* bola dengan bantuan pantulan tembok, sepak, pantul, sepak yaitu bola di lempar ke tembok saat kembali memantul, bola di *passing* dengan kaki, paha, atau kepala.

Dalam latihan *bounce kick ball* hal yang perlu dilatih dalam pencapaian suatu keterampilan, yaitu:

- 1) Kecepatan reaksi, menurut Ganestasari (2009: 45) kecepatan reaksi adalah kemampuan organisme atlet untuk menjawab suatu rangsangan secepat mungkin dalam mencapai hasil yang sebaik-baiknya.
- 2) Ketepatan, ketepatan adalah kemampuan seseorang dalam mengendalikan gerak-gerak bebas terhadap suatu sasaran (Muh. Sajoto, 1995: 9).

- 3) Kelentukan (fleksibilitas) adalah daya lentur seseorang dalam penyesuaian diri untuk segala aktivitas dengan penguluran tubuh yang luas (Muh. Sajoto, 1995: 10).
- 4) Kelincahan adalah kemampuan untuk mengubah posisi dan arah tubuh dengan cepat secara tepat waktu ketika sedang bergerak tanpa kehilangan keseimbangan maupun kesadaran akan posisi tubuhnya (Harsono, 1993: 14)  
Dari empat faktor pendukung tersebut pada umumnya merupakan suatu keterampilan dalam olahraga yang dilakukan terbatas pada waktu pelaksanaan.

Metode latihan ini dilakukan oleh satu orang pemain, dengan tujuan adalah menerima bola tepat pada bagian tubuh yang digunakan dan berusaha melambungkan bola lurus ke atas, sependek-pendeknya diatas kepala, kemudian dikembalikan lagi ke tembok (Sulaiman, 2012: 10). Faktor pendukung latihan *bounce kick ball* selain menguasai teknik dasar, yang paling dominan adalah ketepatan, karena gerakan yang dilakukan secara tepat memberikan kontribusi terhadap penampilan secara terampil. Misalnya, arah gerak bola yang tepat, bidang perkenaan bola dengan bagian tubuh secara tepat membuat gerakan terjadi dengan baik. Dalam permainan ini kemampuan atau keterampilan dasar yang mendukung, antara satu dengan yang lainnya merupakan satu kesatuan yang tidak terpisahkan.

Menurut Rick Engel (dalam buku terjemahan Dasar-dasar Sepak Takraw 2010: 43), berikut adalah beberapa bentuk latihan penerimaan bola pertama yang dapat di terapkan dalam latihan *bounce kick ball* pada dinding :

a) Latihan dengan dinding

Selain bagus sebagai permainan atau pembuka, latihan ini juga bisa digunakan oleh pemain dari berbagai tingkat kemampuan bila tidak ada teman berlatih. Pemain berdiri sejauh 6-10 kaki menghadap dinding, kemudian melempar bola, menerima pantulannya, dan kembali menendang bola ke arah dinding. Latihan ini dilakukan berulang-ulang selama mungkin tanpa kehilangan kontrol atas bola atau membiarkan bola menyentuh lantai.

b) Berpasangan- bola dekat, angkat dan lambungkan

Dua pemain berdiri menghadap ke tembok dan sedikit berhadapan (serong). Mereka bergantian memantulkan bola ke arah tembok, sedekat mungkin sehingga bola bisa dijangkau dengan menggunakan kaki, lutut, atau kepala, yang akan menerima bola tersebut dan kemudian memantulkan kembali ke tembok. Bola yang dilemparkan bisa bervariasi kecepatannya, bergantung pada tingkat kemampuan si pemain dan jarak yang ditentukan antara jarak berdiri dengan tembok. Semakin cepat kita melemparnya maka bola juga akan kembali dengan cepat.

c) Latihan individu –berpasangan- memantul, menjangkau, angkat dan melambungkan

Setelah kemampuan meningkat dan pemain telah terbiasa mendapat bola yang jatuh dekat dengan tubuh, maka lemparan bola harus lebih bervariasi dan semakin jauh dari tubuh sehingga pemain harus menjangkaunya. Bola bisa diarahkan dipantulkan dengan keras oleh pemain, kemudian bola dibiarkan memantul pada lantai dan berusaha menyepak satu kali kontrol dan bola kedua

dikembalikan kembali ke tembok. Hal-hal yang telah dijabarkan di atas harus juga menjadi pertimbangan. Latihan ini untuk melatih kecepatan refleks dan koordinasi mata dan kaki mengingat pemain harus bergerak (sekitar satu langkah) untuk bisa berada di posisi yang tepat, tetapi tetap tenang dan sabar.

#### 9. Pembinaan Prestasi Olahraga Klub PSTI Kabupaten Magelang

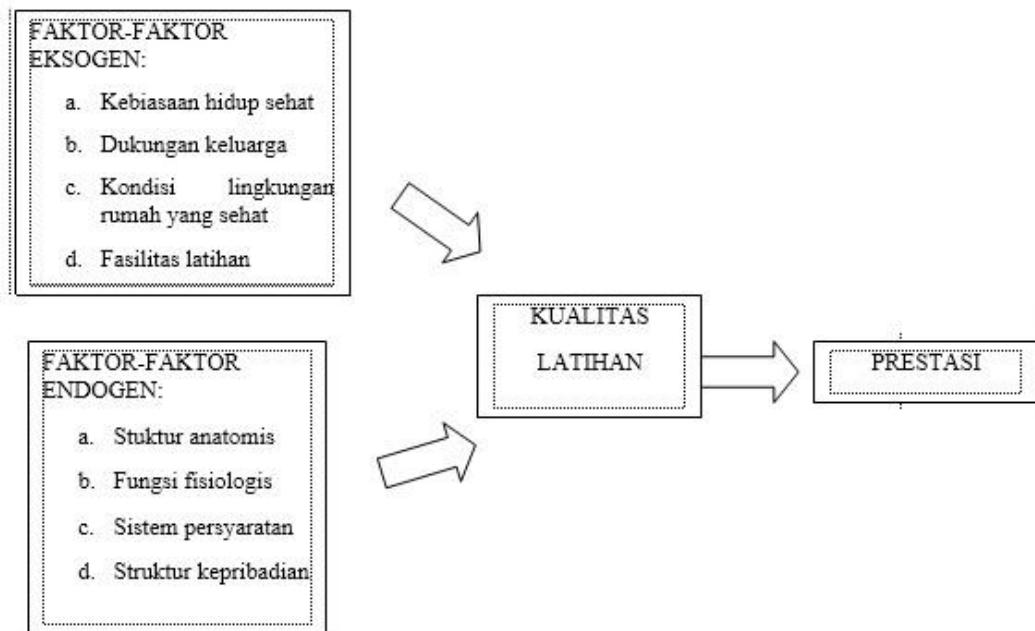
Persatuan Sepak Takraw Indonesia sebagai induk organisasi yang menaungi cabang olahraga khususnya sepak takraw di Indonesia yang bertugas untuk membina prestasi para atlet untuk mendapatkan prestasi. PSTI memiliki kedudukan penting dalam kerangka pembinaan sepak takraw, sehingga di daerah masing-masing terdapat kepengurusan PSTI dan Klub PSTI daerah, termasuk di Kabupaten Magelang.

Klub PSTI Kabupaten Magelang merupakan klub sepak takraw satu-satunya di Kabupaten Magelang. Dalam peranannya klub ini menjadi pusat pembinaan bakat dan minat di bidang olahraga sepak takraw, mencari dan membina bibit-bibit atlet, menanam jiwa disiplin dan kerja keras dalam latihan, mempersiapkan anak latih siap untuk menjadi atlet dan siap bersaing dalam pertandingan baik di tingkat kabupaten, provinsi, nasional, maupun internasional. Pembinaan prestasi olahraga untuk dapat mencapai prestasi yang optimal, maka pembinaan itu harus dilakukan dengan gigih, secara terus menerus dan berkesinambungan terhadap semua faktor yang mempengaruhi pencapaian prestasi tersebut. Untuk mencapai prestasi yang tinggi bukanlah pekerjaan ringan, tetapi bukan berarti tidak dapat dicapai. Prestasi olahraga sepak takraw Klub PSTI Kabupaten Magelang dalam pembinaannya tidak berbeda dengan cabang olahraga

yang lain, dasar kualitas latihan yang merupakan penentu prestasi atlet juga dipengaruhi oleh banyak faktor.

Menurut Lutan (1988: 13) menyatakan bahwa faktor-faktor yang mempengaruhi pencapaian prestasi olahraga digolongkan menjadi dua kategori yaitu faktor endogen dan faktor eksogen. Yang dimaksud faktor endogen ialah atribut atau ciri-ciri yang melekat pada aspek fisik dan psikis seseorang, sementara faktor eksogen diartikan semua faktor diluar dari individu, baik yang terdapat di lingkungan tempat terlatih maupun dilingkungan yang lebih umum pengertiannya seperti lingkungan fisikal-geografis, ekonomi, sosial dan budaya, bahkan tradisi kegiatan yang telah melekat di suatu lingkungan masyarakat tertentu.

Hoger dalam Lutan (1988: 18) menyatakan bahwa faktor eksogen adalah faktor yang secara langsung berkaitan dengan pelaksanaan latihan. Tempo peningkatan prestasi berkaitan erat dengan jumlah dan tempo peningkatan beban latihan. Kualitas latihan itu sendiri khususnya bagaimana latihan atau pengajaran diorganisasikan juga akan mempengaruhi pembebanan untuk meningkatkan prestasi. Berikut adalah faktor-faktor pencapaian prestasi, yaitu:



Gambar. 1  
Faktor endogen dan eksogen terhadap prestasi olahraga  
(Sumber: Lutan, 1988, 18)

Dari faktor-faktor diatas Klub PSTI Kabupaten Magelang berusaha menjadi pondasi dalam proses pembinaan prestasi sepak takraw di Kabupaten Magelang. Untuk meningkatkan dan memotivasi kualitas binaan dan prestasi para atlet dan anak latih Klub PSTI Kabupaten Magelang, hal tersebut juga di usahakan dengan meningkatkan mutu dan kualitas latihan untuk membina atlet, dan juga selalu memupuk semangat, mental juang yang bertanggungjawab dalam meraih prestasi yang maksimal.

#### 10. Keterampilan Menerima Bola Pertama dari Lawan

Servis dari tekong sekarang ini dikembangkan dengan teknik tinggi dengan pukulan yang sangat bervariasi. Servis tidak lagi sekedar teknik pukulan untuk memulai atau membuka permainan/ pertandingan, tetapi servis merupakan serangan pertama dari lawan, yang darinya skor atau angka dapat diperoleh dengan mudah. Pukulan servis dari tekong lawan dengan teknik tinggi, sulit diterima

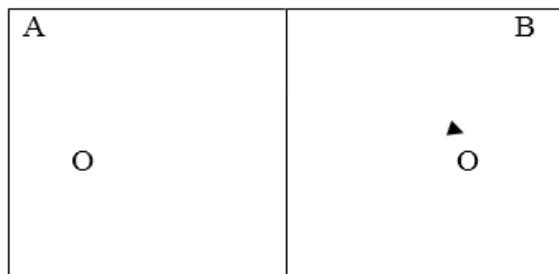
bahkan sukar dikembalikan. Oleh sebab itu, pemain penerima servis/ pemain yang bertahan, apapun posisinya, baik tekong, apit kanan maupun apit kiri, harus mewaspadai teknik atau pukulan servis tekong lawannya, karena agar mudah mengembalikan bola dan tidak banyak kehilangan angka karena mati dalam menerima servis, dan juga bola pertama atau menerima sepak mula adalah gerak kerja yang tak kalah pentingnya dari sepak mula merupakan tantangan yang mesti dikuasai oleh setiap pemain karena kegagalan seorang pemain menerima sepak mula (servis) akan memberikan angka (poin) bagi regu yang melakukan sepak mula itu. Menurut Rick Engel (2010: 42) latihan menerima bola pertama, atau bola servis lawan, adalah latihan yang sangat penting bagi tiap pemain, mengingat teknik ini tidak hanya penting dalam permainan namun merupakan salah satu teknik yang paling sulit dikuasai. Jika pemain tidak belajar mengontrol bola datang, regu lawan akan memenangkan pertandingan hanya dengan melakukan servis. Permainan akan berjalan dengan cepat tetapi sangat membosankan. Dan jenis permainan seperti ini tidak menyenangkan sama sekali.

Penerimaan bola pertama dikatakan berhasil jika bola dapat diterima sempurna dengan seluruh anggota badan kecuali tangan, bola diterima dengan melambungkan tegak tidak jauh dari badan, dan diusahakan ketinggian bola minimal di atas kepala penerima, hal ini agar bola dapat dimainkan oleh regunya yang selanjutnya untuk menyusun serangan balik ke regu lawan (Ratinus Darwis, 1992: 57).

Menurut Ratinus Darwis & Penghulu Basa (1992: 64) bentuk-bentuk latihan bola pertama ada beberapa macam melakukan bola pertama, seperti :

a) Latihan Sendiri

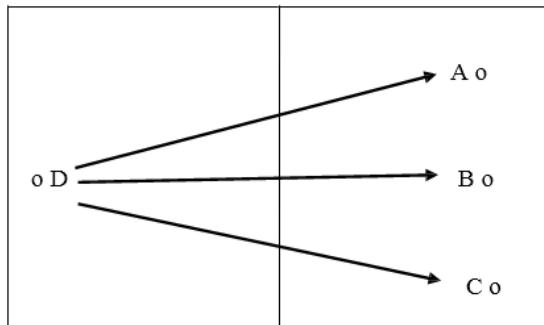
- 1) Dua orang pemain berdiri pada dua bagian lapangan di lingkaran servis (sebagai tekong).
- 2) A melambungkan bola ke B melewati tinggi net.
- 3) B menerima bola dengan sepak sila dan menaikan bola setinggi kepala dan ditangkap.
- 4) A menyepak bola ke B melewati tinggi net.
- 5) B menerima bola dengan sepak sila dan menaikan bola setinggi kepala.
- 6) Setelah dilakukan latihan ini 5 kali diadakan pergantian pelambung dan penyepak.



Gambar 2.  
Latihan sendiri  
Sumber : (Ratinus Darwis & Penghulu Basa, 1992:65)

b) Latihan Berteman

- 1) D berdiri di bagian lapangan kiri sedangkan A,B dan C dibagian lapangan kanan.
- 2) D melambungkan bola ke lapangan bagian kanan dengan bermacam arah. Pemain A,B atau C menerima bola itu dengan sepak sila dan memberikan bola tinggi (setinggi kepala) kepada pemain berikutnya untuk di smash.



Gambar 3.  
Latihan berteman

Sumber : (Ratinus Darwis & Penghulu basa, 1992:65)

Menurut Rick Engel (dalam buku terjemahan Dasar-dasar Sepak Takraw 2010: 43), bentuk latihan menerima bola pertama adalah sebagai berikut:

1) Latihan dengan dinding

Selain bagus sebagai permainan atau pembuka, latihan ini juga bisa digunakan oleh pemain dari berbagai tingkat kemampuan bila tidak ada teman berlatih. Pemain berdiri sejauh 6-10 kaki menghadap dinding, kemudian melempar bola, menerima pantulannya, dan kembali menendang bola ke arah dinding. Latihan ini dilakukan berulang-ulang selama mungkin tanpa kehilangan kontrol atas bola atau membiarkan bola menyentuh lantai.

2) Berpasangan- bola dekat, angkat dan lambungkan

Dua pemain berdiri sejauh 10-12 kaki, saling berhadapan. Mereka bergantian melempar bola ke arah pasangan, sedekat mungkin sehingga bola bisa dijangkau dengan menggunakan kaki, lutut, atau kepala, yang akan menerima bola tersebut dan kemudian mengumpam kembali kepada pelempar pada kontak kedua. Bola yang dilemparkan bisa bervariasi kecepatannya, bergantung pada

tingkat kemampuan si pemain. Semakin cepat kita melemparnya maka bola juga akan kembali dengan cepat.

3) Latihan berpasangan- menjangkau, angkat dan melambungkan

Setelah kemampuan meningkat dan pemain telah terbiasa mendapat bola yang jatuh dekat dengan tubuh, maka lemparan bola harus lebih bervariasi dan semakin jauh dari tubuh sehingga pemain harus menjangkaunya. Bola bisa diarahkan ke depan, samping, atau belakang pemain. Hal-hal yang telah dijabarkan di atas harus juga menjadi pertimbangan. Latihan ini untuk melatih kecepatan refleks dan koordinasi mata dan kaki mengingat pemain harus bergerak (sekitar satu langkah) untuk bisa berada di posisi yang tepat, tetapi tetap tenang dan sabar.

Berikut adalah hal-hal yang perlu diperhatikan dalam menerima bola pertama, yaitu :

1) Posisi dan Sikap Tubuh saat Bola Pertama

Saat bersiap menerima servis, tekong biasanya akan berdiri sedikit ke depan lingkaran servisnya, dengan dua pemain lain berdiri sedikit kedepan atau dekat dengan jaring sehingga dapat menerima servis pendek, sedangkan tanggungjawab tekong adalah menerima bola servis yang mengarah lapangan belakang atau pojokan. Semua pemain berdiri dengan posisi badan rendah, untuk mengantisipasi bola datang di antara kepala dan lutut. Badan sedikit condong ke depan, dengan kedua kaki membuka selebar bahu menghadap ke depan (sehingga mereka siap menggunakan kaki manapun yang dibutuhkan dengan kecepatan sama dan tetap seimbang).

## 2) Teknik Umum Menerima Bola Pertama

Dimana dan bagaimana bola datang akan sangat berpengaruh dalam menentukan teknik tau bagian tubuh yang digunakan untuk menerima bola pertama. Namun, pada dasarnya terdapat dua hal penting yang harus selalu diingat untuk dapat mengontrol bola, baik yang datang dengan pelan maupun dengan keras :

- a) Mengontrol Bola Pendek atau Pelan : tempatkan kaki di bawah bola lalu dorong bola lalu dorong bola tersebut hingga terangkat ke atas dengan tenang dan lembut.
- b) Mengontrol Bola Keras : tempatkan kaki di belakang atau di bawah bola, tetapi jangan dorong bola tersebut melainkan rendam benturan yang terjadi dengan cara sedikit menarik bagian tubuh yang melakukan kontak dengan bola ke belakang tepat saat terjadi kontak.

## 3) Memilih Teknik Menerima Bola Pertama

- a) Sundulan : digunakan untuk menerima bola yang datang dengan cukup keras ke arah antara dada dan kepala.
- b) Lutut : digunakan untuk menerima bola yang datang dengan cukup keras ke arah antar lutut dan pinggang.
- c) Kaki dalam : digunakan untuk menerima bola yang datang dengan cukup keras atau pelan ke arah antara lantai dan lutut atau paha.
- d) Ujung kaki : digunakan untuk menerima bola yang datang cukup jauh di depanmu, dengan kata lain saat kamu harus menjulurkan kaki untuk meraih bola tersebut.

#### 4) Strategi tim saat menerima bola pertama

Secara umum terdapat tiga strategi bertahan saat menerima bola pertama :

##### a) Pertahanan Dua Pemain

Penerima bola akan melambungkan bola yang datang untuk dirinya sendiri, lalu mengumpam bola kepada spiker yang biasanya akan langsung menyambut bola ketiga tersebut. Strategi ini hanya melibatkan dua pemain yang bertugas menerima dan mengembalikan bola ini biasa digunakan jika penerima bola adalah pemain yang memang bertugas sebagai pengumpang utama dalam regu dan bola yang datang tidak terlalu sulit.

##### b) Umpan dan Lari

Strategi pertahanan ini paling sering digunakan jika spiker bertugas menerima bola servis. Bola yang datang akan dipantulkan (ke arah pengumpam utama) yang kemudian mengumpam bola kepada spiker yang akan siap melakukan smes pada bola tersebut. Seperti di atas, strategi ini hanya melibatkan dua pemain.

#### 5) Pertahanan Tiga Pemain

Penerima bola memantulkan bola ke arah pemain kedua (pengumpam utama) yang kemudian mengumpam bola kedua kepada spiker yang akan menyepak bola ketiga tersebut, bahkan jika bola tersebut tidak dalam posisi mudah. Ketiga pemain dilibatkan dalam jenis permainan ini digunakan jika bola pertama sulit dijangkau atau dikontrol.

Diantara ketiga strategi diatas, strategi terakhir bisa dianggap sebagai strategi yang paling efektif, karena melibatkan semua pemain dalam regu. Hal ini berarti permainan akan lebih rileks, dengan setiap pemain tetap aktif dalam

permainan. Namun sebenarnya, kemampuan setiap pemain, bagaimana mereka secara tim, dan bola yang datang adalah hal-hal yang sangat menentukan dalam memilih strategi terbaik. Idealnya, sebuah regu memang harus memilih sebuah strategi sebagai strategi utamanya, tetapi tetap harus bersiap untuk menggunakan strategi lainnya.

#### 11. Faktor-faktor yang Mempengaruhi Penerimaan Bola Pertama

Keberhasilan pemain untuk dapat menerima bola pertama (servis) dengan baik dari lawan dipengaruhi oleh faktor internal (dari dalam diri pemain) dan eksternal (dari luar pemain).

Menurut Sulaiman (2011: 35), faktor dari dalam atlet penerima servis (internal) terdiri dari :

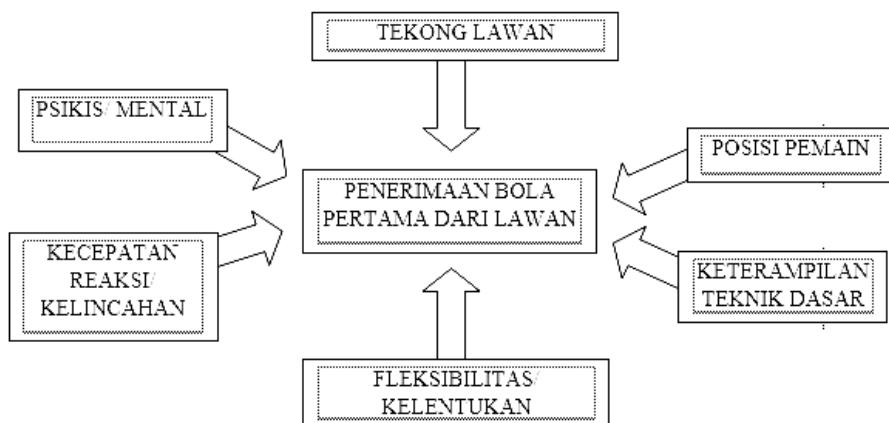
- a. Faktor psikis: berupa konsentrasi, percaya diri, kematangan mental dalam permainan/ pertandingan untuk menerima bola pertama dari lawan. Pemain yang tidak konsentrasi dan memiliki mental bagus, akan mengalami demam lapangan yang berakibat gemetar dan serba salah dalam menerima bola pertama, sehingga gagal dalam mengantisipasi dan menerima bola pertama (servis)
- b. Posisi pemain: yaitu pola pertahanan yang terkait dengan posisi pemain akan mempengaruhi keberhasilan menerima bola pertama dari lawan, karena posisi pemain akan berpengaruh pada jangkauan pemain untuk menerima bola dari lawan.
- c. Keterampilan teknik dasar yang dimiliki pemain: bahwa kemampuan pemain dalam menguasai teknik dasar dalam permainan, yang terkait dengan

menerima bola pertama misalnya: sepak sila, sepak kura, sepak badek/sepak simpuh, memaha, dan kepala, sangat berpengaruh terhadap keberhasilan menerima bola pertama. Walaupun psikisnya bagus, tetapi kalau teknik dasarnya jelek, maka pemain tidak akan berhasil dalam menerima bola pertama.

- d. Kecepatan reaksi atau kelincahan gerak: atlet/ pemain penerima servis harus memiliki kecepatan reaksi atau kecepatan gerak yang tinggi, hal ini disebabkan pukulan tekong lawan yang cepat dan tajam menuntut kecepatan menanggapinya yang tinggi pula, kecepatan gerak (reaksi) itu terutama pada kaki dalam menerima servis, jika atlet lamban dalam menerima bola servis, maka bola akan cepat menyentuh lantai permianan dan angka untuk lawan.
- e. Fleksibilitas/ kelenturan kaki dan togok atlet: bahwa atlet penerima servis dalam menerima bola pertama lawan terutama untuk bola-bola yang jauh dari tubuhnya harus memiliki fleksibilitas (kelenturan) kaki dan togok/badan untuk menjangkau bola dari tekong lawan.
- f. Faktor eksternal keberhasilan menerima bola pertama dipengaruhi oleh kemampuan tekong lawan dalam melakukan servis. Tekong lawan yang mahir akan sangat merepotkan pemain yang akan menerima servisnya, karena pukulan servis bisa sangat variatif, terkadang dipukul keras tajam ke arah lapangan lawan, terkadang dipukul *splash*, yaitu pukulan spin bola jatuh dekat dengan net. Menurut Bambang Edy, (dalam Sulaiman, 2011: 36) Pukulan servis yang bervariasi inilah yang menyulitkan penerima servis, yang terkadang tidak siap apakah bola yang akan dipukul keras dan tajam atau

*splash*. Jadi dalam persiapan atlet menerima servis dari tekong yang mahir, maka harus membentuk faktor-faktor internal tersebut di atas terlebih dahulu, setelah itu konsentrasi penuh untuk mewaspadai teknik ataupun strategi tekong lawan dalam melakukan servis (pukulan bola pertama).

Faktor-faktor keberhasilan pemain dalam menerima bola pertama dapat dilihat pada gambar berikut ini :



Gambar 4. Faktor-faktor Penerimaan Bola Pertama  
(Sumber: Sulaiman, 2011: 37)

## B. Penelitian yang Relevan

Sulaiman (UNNES, 2011) dalam penelitiannya yang berjudul “Pengaruh Metode Latihan, Fleksibilitas dan Kecepatan Reaksi Terhadap Keterampilan Menerima Bola Pertama Pada Sepak Takraw. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui: 1) perbedaan pengaruh antara metode latihan acak dan block-acak terhadap keterampilan menerima bola pertama, 2) pengaruh latihan fleksibilitas antara PNF (*Proprioceptive Neuromuscular Facilitation*) dengan statis- pasif terhadap keterampilan menerima bola pertama, 3) perbedaan pengaruh antara atlet yang memiliki kecepatan reaksi tinggi dengan kecepatan reaksi rendah terhadap

keterampilan menerima bola pertama, 4) interaksi antara metode latihan fleksibilitas terhadap keterampilan menerima bola pertama, 5) interaksi antara fleksibilitas dengan kecepatan reaksi terhadap keterampilan menerima bola pertama, 6) interaksi antara metode latihan dengan kecepatan reaksi terhadap keterampilan menerima bola pertama, 7) interaksi antara metode latihan, fleksibilitas, dan kecepatan reaksi terhadap keterampilan menerima bola pertama pada permainan sepak takraw. Metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah eksperimen dengan rancangan faktorial  $2 \times 2 \times 2$ . Sampel dalam penelitian ini adalah atlet sepak takraw pelajar putera usia 13-18 tahun dari Kabupaten Kendal dan Kabupaten Demak sebanyak 45 orang. Sampel penelitian ini terdiri atas 40 atlet yang diambil dengan teknik *purposive sampling*. Hasil penelitian menunjukkan bahwa 1) ada perbedaan yang signifikan antara metode latihan acak dan blok-acak terhadap keterampilan menerima bola pertama, metode latihan acak lebih efektif dibanding metode latihan blok-acak, 2) ada perbedaan yang signifikan antara latihan fleksibilitas PNF dan statis-pasif terhadap keterampilan menerima bola pertama, latihan fleksibilitas PNF lebih efektif dibandingkan latihan fleksibilitas statis-pasif. 3) ada perbedaan yang signifikan antara kecepatan reaksi tinggi dan kecepatan reaksi rendah terhadap keterampilan menerima bola pertama, atlet dengan kecepatan reaksi tinggi lebih efektif dibandingkan atlet dengan kecepatan reaksi rendah. 4) ada interaksi antara metode latihan dengan fleksibilitas terhadap keterampilan menerima bola pertama. 5) tidak ada interaksi antara metode latihan dan kecepatan reaksi terhadap keterampilan menerima bola pertama. 6) tidak ada interaksi antara latihan fleksibilitas dan kecepatan reaksi

antara latihan fleksibilitas dan kecepatan reaksi terhadap keterampilan menerima bola pertama, dan 7) ada interaksi antara metode latihan, fleksibilitas, dan kecepatan reaksi terhadap keterampilan menerima bola pertama pada permainan sepak takraw.

### **C. Kerangka Berpikir**

Kerangka berpikir merupakan hasil aktualisasi dari penulis dalam rangka meresum landasan teori secara logika yang diambil. Berdasarkan tinjauan teoritis sebelumnya untuk mencapai suatu prestasi yang maksimal, tidak hanya menggunakan program latihan yang baik dan benar saja. Keberhasilan dalam suatu latihan dapat diperoleh apabila atlet benar-benar mengerti dan memahami apa dan bagaimana tujuan dari suatu latihan. Misalnya menggunakan metode latihan teknik dasar sepak takraw khususnya sepak sila terhadap penguasaan penerimaan bola pertama. Berikut adalah landasan dasar dalam latihan dengan *bounce kick ball* ini adalah latihan menerima bola dari pantulan dinding secara berulang-ulang guna mengukur kemampuan dan ketepatan dalam melakukan penerimaan bola pertama (Sulaiman, 2012: 8), serta menurut Joko Pekik Irianto (dalam Rudy Saeful S, 2016: 29) ada tiga konsep dasar latihan yaitu, frekuensi, intensitas, dan lamanya latihan. Metode Latihan dengan *bounce kick ball* diharapkan dapat meningkatkan kemampuan/ keterampilan menerima bola pertama, karena metode ini lebih menekankan pada penguasaan atau mengontrol bola pertama.

Metode latihan untuk meningkatkan penerimaan bola pertama sepak takraw sangat penting dalam permainan sepak takraw khususnya bagi atlet pemula dan

menengah dalam penguasaan bola pertama. Sebagai modal dalam mengembangkan penguasaan menerima bola pertama dalam permainan sepak takraw dengan latihan yang baik salah satunya latihan sepak sila, sepak kura, paha, dan kepala.

Metode latihan *bounce kick ball* ini juga sangat efektif bagi atlet sepak takraw untuk penguasaan bola pertama. Metode latihan bola pertama dengan menggunakan latihan *bounce kick ball* sangat baik untuk melihat permainan saat dilapangan, saat unjuk keterampilan menerima bola pertama dari serangan-serangan keras maupun pelan. Dalam metode latihan bola pertama ini adalah salah satu teknik dasar yang harus dikuasai oleh pesepaktakraw pada penguasaan bola pertama dalam bermain sepak takraw, hal tersebut agar pemain (*atlet*) sepak takraw memiliki keterampilan penguasaan bola yang baik dan benar, selain itu dengan metode latihan ini pemain juga lebih fokus dalam menerima bola yang dikembalikan oleh lawan dengan baik.

Untuk mengetahui pengaruh metode latihan *bounce kick ball* terhadap keterampilan menerima bola pertama pada permainan sepak takraw atlet pelajar Klub PSTI Kabupaten Magelang, perlu diadakan tes. Instrumen tes yang digunakan dalam penelitian adalah tes keterampilan menerima bola pertama pada permainan sepak takraw, yang disusun oleh peneliti dengan Validitas = 0,547, dan reabilitas = 0,690 (Sulaiman, 2011).

## **D. Hipotesis**

Hipotesis adalah pernyataan yang masih lemah kebenarannya dan masih perlu dibuktikan lagi kebenarannya, menurut Sutrisno Hadi (1994: 257). Untuk dapat dipakai sebagai pegangan dalam sebuah penelitian maka diperlukan menentukan penafsiran sebelumnya terhadap hipotesis apa yang dibuktikan kebenarannya. Hipotesis yang dapat dirumuskan dalam penelitian ini sebagai berikut: Ada pengaruh yang signifikan metode latihan *bounce kick ball* terhadap keterampilan menerima bola pertama permainan sepak takraw pada peserta Klub PSTI Kabupaten Magelang setelah mengikuti latihan *bounce kick ball*.

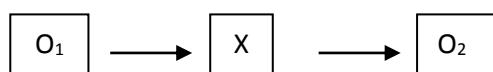
## **BAB III**

### **METODE PENELITIAN**

#### **A. Desain Penelitian**

Jenis penelitian yang dilakukan dalam penelitian ini adalah penelitian eksperimen lapangan. Penelitian eksperimen adalah penelitian yang dilakukan secara ketat untuk mengetahui hubungan sebab akibat di antara variabel (Ali Maksum, 2012: 65). Rancangan penelitian yang digunakan adalah pretest-posttest only one grup design, yaitu desain penelitian yang terdapat *pre test* sebelum diberi perlakuan dan *post test* setelah diberi perlakuan. Menurut Suharsimi Arikunto (2013: 124), Observasi yang dilakukan sebelum eksperimen (O1) disebut *pre-test*, dan observasi sesudah eksperimen (O2) disebut *post-test*. Dengan demikian dapat diketahui lebih akurat, karena dapat membandingkan dengan diadakan sebelum diberi perlakuan (Sugiyono, 2013: 112).

Secara skematis dapat digambarkan sebagai berikut :



Gambar. 5. Desain Penelitian

Keterangan :

O<sub>1</sub> : Pretest (Tes awal kemampuan menerima bola pertama).

O<sub>2</sub> : Posttest (Tes akhir kemampuan menerima bola pertama)

X : *Treatment* (Perlakuan permainan *bounce kick ball*).

## **B. Waktu dan Tempat Penelitian**

Penelitian dimulai dari tanggal 17 Desember 2017 sampai dengan tanggal 28 Januari 2018 dan tempat yang digunakan untuk penelitian ini di GOR Tuksongo, Kecamatan Borobudur, Kabupaten Magelang, Jawa Tengah. Pelaksanaan *pretest*, perlakuan, dan *posttest* berlangsung 5 minggu, dengan 18 kali pertemuan dalam 5 minggu, yang terbagi menjadi 3 tahap, yaitu 1 kali pengambilan data *pretest*, 16 kali perlakuan, dan pertemuan terakhir diakhiri dengan 1 kali pengambilan data *posttest*.

## **C. Populasi dan Sampel Penelitian**

Populasi dalam penelitian ini ada sebanyak 25 peserta Klub PSTI Kabupaten Magelang, dengan teknik pengambilan sampelnya *purposive sampling*.

Menurut Sugiyono (2012: 119) populasi adalah wilayah generalisasi yang terdiri atas obyek atau subyek yang mempunyai kualitas dan karakteristik tertentu yang ditetapkan oleh peneliti untuk dipelajari dan kemudian ditarik kesimpulan.

Purposive sampling adalah teknik penentuan sampel dengan pertimbangan tertentu (Sugiyono, 2012: 126). Dalam hal ini sampel dalam penelitian ini ditentukan dengan kriteria sebagai berikut:

1. Anggota Klub PSTI Kabupaten Magelang.
2. Tidak terdaftar dalam list atlet PPOPD dan PPLP.
3. Aktif dalam mengikuti latihan.
4. Pernah mengikuti kejuaraan minimal POPDA.

Dari kriteria diatas dari total populasi dapat diambil 12 orang dari 25 orang peserta Klub PSTI Kabupaten Magelang.

#### **D. Definisi Operasional Variabel**

Setiap penelitian mempunyai objek yang dijadikan sasaran dalam penelitian, objek tersebut sering disebut gejala, sedangkan gejala-gejala yang menunjukkan variasi baik dari jenisnya maupun tingkatnya disebut variabel. Menurut Sugiyono (2008 : 80) menyatakan bahwa variabel penelitian adalah atribut atau sifat nilai dari orang, objek atau kegiatan yang mempunyai variasi tertentu yang ditetapkan oleh peneliti untuk dipelajari dan ditarik kesimpulannya.

Variabel dalam penelitian ini terdapat dua (2) variabel, yaitu variabel bebas dan variabel terikat. Variabel Bebas adalah penyebab atau yang mempengaruhi. Ada dua variabel bebas atau X yaitu Metode latihan *Bounce Kick Ball*. Variabel Terikat adalah akibat (variabel yang dipengaruhi). Variabel terikat dalam penelitian ini adalah keterampilan menerima bola pertama.

#### **E. Teknik dan Instrumen Pengumpulan Data**

Menurut Suharsimi Arikunto (2013: 262) instrumen penelitian adalah alat bantu atau fasilitas yang digunakan oleh peneliti dalam pengumpulan data itu. Instrumen yang digunakan untuk memperoleh data harus sesuai dengan yang diinginkan. Baik tidaknya penelitian juga tergantung dengan instrumen penelitiannya. Dalam penelitian ini digunakan prosedur pelaksanaan tes yang baku yaitu nilai yang diambil adalah berupa angka, dengan tes keterampilan menerima bola pertama pada permainan sepak takraw, yang disusun oleh peneliti dengan Validitas = 0,547, dan reabilitas = 0,690, bertujuan untuk mengukur tingkat keterampilan pemain dalam menerima bola pertama dari servis lawan pada permainan sepak takraw ( Sulaiman, 2011: 138).

Sedangkan teknik pengumpulan data adalah suatu cara untuk memperoleh keterangan yang benar sehingga dapat dipertanggungjawabkan. Dalam teknik ini cara yang digunakan untuk mengumpulkan data adalah tes dan pengukuran untuk mendapatkan data yang objektif. Agar pengumpulan data sesuai yang direncanakan, maka perlu disusun langkah-langkah yang sistematis dan jumlah. Pada penelitian ini telah disusun petunjuk pelaksanaan pengumpulan data. Hal ini dilakukan untuk menghindari terjadinya kesalahan pada saat melakukan tes dan pengukuran. Adapun langkah-langkahnya, sebagai berikut :

1. Menyiapkan alat dan penglengkapan tes, yang meliputi: lapangan, tiang net, net, bola sepak takraw, stopwatch, dan alat tulis.
2. Memberikan penjelasan kepada sampel akan hal-hal yang akan dilakukan dalam tes tersebut, yaitu penerimaan bola pertama (di tes dengan 10 bola sepak takraw).
3. Menyiapkan peserta *treatment* secara fisik untuk mengikuti tes ialah dengan diberi *warming- up* atau pemanasan terlebih dulu agar tidak terjadi cedera.
4. Langkah-langkah ini dilakukan sebelum dan sesudah pemberian perlakuan.

Prosedur penelitian tentang penerimaan bola pertama ini dilakukan dalam 18 kali pertemuan dengan alokasi waktu setiap pertemuan kurang lebih 120 menit. Dari 18 kali pertemuan tersebut pertemuan pertama didahului 1 kali pengambilan data *pretest/* tes awal dengan instrumen tes keterampilan menerima bola pertama Dr. Sulaiman, 16 kali pertemuan berikutnya diberikan *treatment/* perlakuan dengan metode latihan *bounce kick ball* dan pada akhir pertemuan diadakan 1 kali pengambilan data *posttest/* tes akhir dengan instrumen tes

keterampilan menerima bola pertama Dr. Sulaiman. Adapun kegiatan latihan tersebut adalah sebagai berikut :

a. Tes Awal ( *Pretest* )

Tes awal ( *pretest* ) dilakukan sebelum diberikan *treatment*, yaitu tes kemampuan menerima bola pertama. Tujuan dari pretest adalah untuk mengetahui kemampuan awal dari masing-masing atlet sebelum kegiatan berlangsung.

b. Perlakuan ( *treatment* )

Latihan penerimaan bola pertama dengan latihan *bounce kick ball* (pantulan bola sepak). Setiap kali perlakuan, dilakukan tiga tahap, yaitu:

1) Pemanasan

Sebelum pemanasan semua atlet dipimpin berdoa, kemudian diberikan pengantar mengenai latihan yang akan dilaksanakan. Bentuk latihan pemanasan meliputi : stretching, peregangan, kelentukan, penguatan, melatih reaksi dan pemanasan skill dasar sepak takraw ( selama 10 menit) . Alokasi waktu yang digunakan untuk pemanasan ini kurang lebih 30 menit.

2) Kegiatan Inti

Inti dari latihan ini adalah latihan penerimaan bola pertama dengan metode latihan *bounce kick ball*, yang di buat dengan berbagai variasi latihan disetiap pertemuannya.

### 3) Pendinginan / *Colling Down*

Tujuan dari pendinginan adalah mengembalikan kondisi atlet sesudah latihan. Pelaksanaan pendinginan ini dengan relaksasi dan *stretching*, evaluasi jalannya latihan dan koreksi secara umum.

#### c. Tes Akhir ( *Posttest* )

Setelah dilakukan perlakuan selama 16 kali pertemuan kemudian diadakan 1 kali tes akhir atau *posttest* yang pelaksanaannya sama seperti tes awal, setiap peserta menerima bola pertama dari tekong sebanyak 10 bola hasil servis dari tekong.

## F. Validitas dan Reabilitas Instrumen

Menurut Sugiyono ( 2010: 267 ) derejat ketepatan antara data yang terjadi pada objek penelitian. Dengan demikian data yang valid adalah data “yang tidak berbeda” antara data yang dilaporkan oleh peneliti dengan data yang sesungguhnya terjadi pada objek penelitian.

Uji reabilitas dilakukan untuk mengetahui seberapa jauh hasil pengukuran tetap konsisten apabila dilakukan pengukuran dua kali atau lebih terhadap gejala yang sama dengan menggunakan alat pengukur yang sama (Sugiyono, 2010: 354).

Dalam penelitian ini digunakan prosedur pelaksanaan tes yang baku yaitu nilai yang diambil adalah berupa angka, dengan tes keterampilan menerima bola pertama pada permainan sepak takraw, yang disusun oleh peneliti dengan Validitas = 0,547, dan reabilitas = 0,690 (Sulaiman, 2011). Tes ini bertujuan untuk mengukur tingkat keterampilan atau kemampuan pemain dalam menerima bola pertama dari servis lawan dalam permainan sepak takraw (Sulaiman, 2011 : 138).

## **G. Teknik Analisis Data**

### **1. Uji Prasyarat Analisis**

#### **a. Uji Normalitas**

Uji normalitas ini dimaksudkan untuk mengetahui apakah data yang bersangkutan berdistribusi normal atau tidak. Uji normalitas dalam penelitian ini menggunakan rumus *Kolmogorov-SmirnovZ*. Untuk menguji normalitas data digunakan uji *Kolmogorov-SmirnovZ* dengan bantuan seri program stastistik (SPSS) edisi 16 *for windows*. Untuk mengetahui normal tidaknya distribusi data masing-masing variabel dengan melihat hasil dari signifikansi, apabila *sig hitung*  $> 0,05$ , maka data dinyatakan berdistribusi normal.

#### **b. Uji homogenitas**

Uji homogenitas dilakukan untuk mengetahui kesamaan varians populasi penelitian. Pengujian homogenitas dilakukan dengan bantuan program komputer SPSS 16. Kriteria pengambilan keputusan adalah apabila *p sign*  $> 0,005$  atau *t hitung*  $< t$  tabel, berarti sampel tersebut homogen.

### **2. Uji Hipotesis**

Hipotesis adalah jawaban sementara terhadap masalah penelitian yang kebenarannya masih diuji secara empiris. Penelitian ini menggunakan metode eksperimen dengan membandingkan data *pretest* dan *posttest* setelah diberi perlakuan. Teknik analisis data yang digunakan adalah menggunakan uji-t, dengan hipotesis alternatif ( $H_a$ ) menyatakan bahwa ada pengaruh positif dari latihan *bounce kick ball* terhadap keterampilan menerima bola pertama

permainan sepak pada peserta Klub PSTI Kabupaten Magelang. Apabila nilai  $t$  hitung lebih besar dibandingkan dengan  $t$  tabel, maka  $H_a$  diterima. Perhitungan uji hipotesis dapat dinyatakan signifikan jika nilai  $t$  hitung  $> t$  tabel dan nilai  $sig$  lebih kecil dari 0,05 ( $sig < 0,05$ ).

## **BAB IV**

### **HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN**

#### **A. Hasil Penelitian**

##### **1. Deskripsi Data Hasil Penelitian**

Penelitian ini digunakan untuk mengetahui Pengaruh Metode Latihan *Bounce Kick Ball* Terhadap Keterampilan Menerima Bola Pertama Permainan Sepak Takraw Pada Peserta PSTI Kabupaten Magelang. Penelitian ini mulai dilakukan pada tanggal 17 Desember 2017 dan memiliki 12 sampel dari total populasi 25 orang. Hasil penelitian tersebut dideskripsikan sebagai berikut:

a. Deskripsi Tingkat Keterampilan menerima bola pertama *Pretest*

Dari hasil analisis data penelitian yang dilakukan maka dapat dideskripsikan dalam bentuk tabel sebagai berikut:

Tabel 1. Deskripsi Statistik Tingkat Keterampilan Menerima Bola Pertama-  
*Pretest*

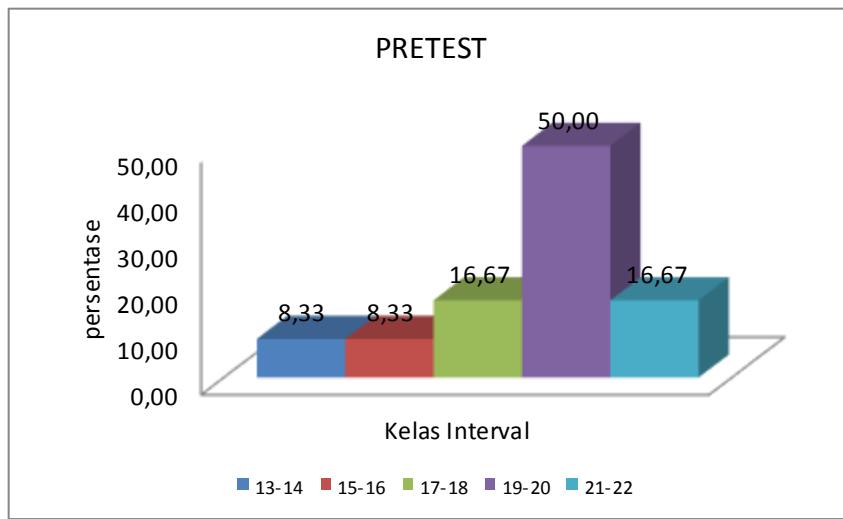
<b>Statistik</b>	<b>Skor</b>
<i>Mean (rerata)</i>	18,8333
<i>Median (nilai tengah)</i>	19,0000
<i>Mode (nilai yang sering muncul)</i>	19,00
<i>Std. Deviation</i>	2,24958
<i>Range</i>	8,00
<i>Minimum (skor terendah)</i>	14,00
<i>Maximum (skor maksimum)</i>	22,00

Dari data di atas dapat dideskripsikan tingkat keterampilan menerima bola pertama *pretest* dengan rerata sebesar 18,83, nilai tengah 19, nilai sering muncul 19 dan simpangan baku 2,25. Sedangkan skor tertinggi sebesar 22 dan skor terendah sebesar 14. Dari hasil tes maka dapat disajikan dalam kelas interval sebagai berikut:

Tabel 2. Kelas Interval Tingkat Hasil Belajar Keterampilan Menerima Bola Pertama- *Pretest*

No	Interval	Frekuensi	Persentase
1	21 – 22	2	16,67
2	19 – 20	6	50,00
3	17 – 18	2	16,67
4	15 – 16	1	8,33
5	13 – 14	1	8,33
Jumlah		12	100

Dari tabel di atas dapat diketahui bahwa tingkat keterampilan menerima bola pertama pretest apabila ditampilkan dalam bentuk grafik dapat dilihat pada gambar di bawah ini:



Gambar 6. Grafik Hasil Tingkat Keterampilan Menerima Bola Pertama- *Pretest*

b. Deskripsi Tingkat Keterampilan Menerima Bola Pertama *Posttest*

Dari hasil analisis data penelitian yang dilakukan maka dapat dideskripsikan dalam bentuk tabel sebagai berikut:

Tabel 3. Deskripsi Statistik Tingkat Keterampilan Menerima Bola Pertama *Posttest*

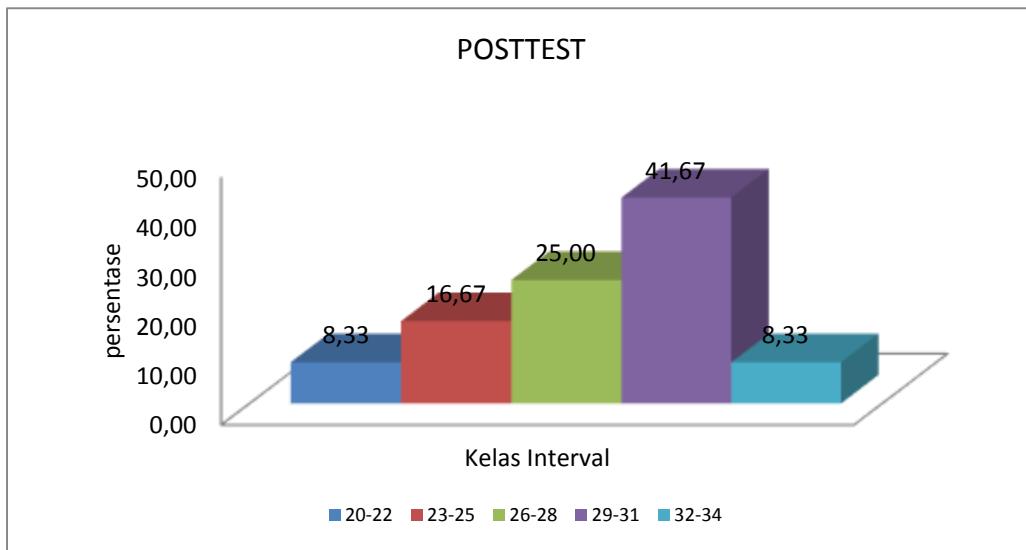
Statistik	Skor
<i>Mean</i>	27,8333
<i>Median</i>	28,5000
<i>Mode</i>	29,00
<i>Std. Deviation</i>	2,91807
<i>Range</i>	10,00
<i>Minimum</i>	22,00
<i>Maximum</i>	32,00

Dari data di atas dapat dideskripsikan tingkat keterampilan menerima bola pertama *posttest* dengan rerata sebesar 27,83, nilai tengah 28,5, nilai sering muncul 29 dan simpangan baku 2,91. Sedangkan skor tertinggi sebesar 32 dan skor terendah sebesar 22. Dari hasil tes maka dapat disajikan dalam kelas interval sebagai berikut:

Tabel 4. Kelas Interval Tingkat Hasil Belajar Keterampilan Menerima Bola Pertama-*Posttest*

No	Interval	Frekuensi	Persentase
1	32 – 34	1	8,33
2	29 – 31	5	41,67
3	26 – 28	3	25,00
4	23 – 25	2	16,67
5	20 – 22	1	8,33
Jumlah		12	100

Dari tabel di atas dapat diketahui bahwa tingkat keterampilan menerima bola pertama *posttest* apabila ditampilkan dalam bentuk grafik dapat dilihat pada gambar di bawah ini:



Gambar 7. Grafik Hasil Tingkat Keterampilan Menerima Bola Pertama -*Posttest*

## 2. Hasil Uji Prasyarat

Sebelum dilakukan analisis statistik, terlebih dahulu dilakukan uji asumsi atau uji persyaratan analisis yang meliputi uji normalitas dan uji homogenitas. Penggunaan uji normalitas digunakan untuk mengetahui normal atau tidaknya distribusi data yang diperoleh, sedangkan penggunaan uji homogenitas digunakan untuk mengetahui apakah sampel penelitian berasal dari populasi yang bersifat homogen.

### a. Uji Normalitas

Pengujian normalitas menggunakan uji *Kolmogrov – SmirnovZ*. Dalam uji ini akan menguji hipotesis sampel berasal dari populasi berdistribusi normal atau tidak, untuk menerima atau menolak hipotesis dengan membandingkan harga *Asymp. Sig* dengan 0,05. Kriterianya Menerima hipotesis apabila *Asymp. Sig* lebih besar dari 0,05, apabila tidak memenuhi keriteria tersebut maka hipotesis ditolak.

Tabel 5. Hasil Perhitungan Uji Normalitas

No	Variabel	Asymp. Sig	Kesimpulan
1	<i>Pre test</i>	0,745	Normal
2	<i>Post test</i>	0,782	Normal

Dari tabel di atas harga *Asymp. Sig* dari variabel semuanya lebih besar dari 0,05 maka hipotesis yang menyatakan sampel bedasarkan dari populasi yang berdistribusi normal diterima. Dari keterangan tersebut, maka data variabel dalam penelitian ini dapat dianalisis menggunakan pendekatan statistik parametrik.

b. Uji Homogenitas

Dalam uji ini akan menguji hipotesis bahwa varians dari variabel-variabel tersebut sama, untuk menerima atau menolak hipotesis dengan membandingkan  $p > 0,05$  (nilai signifikan lebih dari 0,05) maka tes dinyatakan homogen, jika  $p < 0,05$ , maka tes dikatakan tidak homogen. Hasil uji homogenitas dapat dilihat pada tabel di bawah ini:

Tabel 6. Hasil Perhitungan Uji Homogenitas Keterampilan Menerima Bola Pertama

Variabel	df1	df2	Nilai Signifikansi	Kesimpulan
<i>pretest-posttest</i>	1	22	0,338	Homogen

Dari perhitungan diperoleh signifikansi  $> 0,05$ , berarti varian sampel tersebut homogen, maka hipotesis yang menyatakan varians dari variabel yang ada sama atau diterima. Dengan demikian dapat ditarik kesimpulan bahwa semua

data bersifat homogen, maka analisis data dapat dilanjutkan dengan statistik parametrik.

### 3. Hasil Uji Hipotesis

Analisis data yang digunakan untuk menjawab hipotesis yang diajukan adalah uji-t untuk menguji hipotesis yang berbunyi “ada pengaruh yang signifikan metode latihan *bounce kick ball* terhadap keterampilan menerima bola pertama permainan sepak takraw pada peserta Klub PSTI Kabupaten Magelang”, berdasarkan hasil *pretest* dan *posttest*. Apabila hasil analisis menunjukkan perbedaan yang signifikan maka latihan *bounce kick ball* mempunyai pengaruh terhadap peningkatan keterampilan menerima bola pertama, kesimpulan penelitian dinyatakan signifikan jika nilai  $t_{hitung} > t_{tabel}$  dan nilai  $sig. < 0,05$ . Berdasarkan hasil analisis diperoleh data pada tabel sebagai berikut:

Tabel 7. Uji -T

Keterampilan Menerima Bola Pertama	Rata- rata	t-test for equality of Means			
		$T_{hitung}$	$T_{tabel}$	Sig. (2- tailed)	Mean Difference
<i>pretest</i>	18,83	10,139	2,20	0,000	9,00
<i>posttest</i>	27,83				

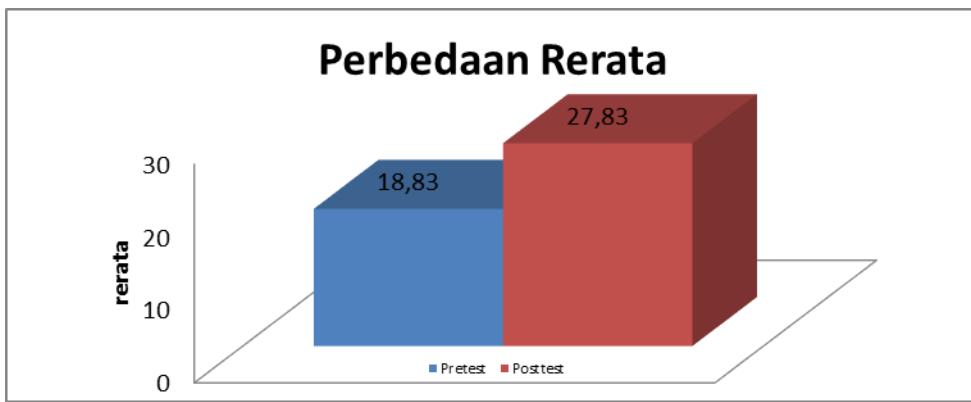
Dari hasil uji t dapat dilihat bahwa  $t_{hitung}$  sebesar  $10,139 > 2,20$  ( $t_{tabel}$ ) dan besar nilai signifikansi *probability*  $0,000 < 0,05$ , maka hasil ini menunjukkan terdapat perbedaan yang signifikan. Dengan demikian hipotesis alternatif ( $H_a$ ) yang berbunyi “ada pengaruh yang signifikan metode latihan *bounce kick ball* terhadap keterampilan menerima bola pertama permainan sepak takraw pada peserta Klub PSTI Kabupaten Magelang. Apabila dilihat dari angka *Mean*

*Difference* sebesar 9,00 dan rerata *pretest* sebesar 18,83, hal ini menunjukkan bahwa metode latihan dengan *bounce kick ball* yang dilakukan mampu memberikan perubahan atau peningkatan keterampilan menerima bola pertama pada permainan sepak takraw yang lebih baik dengan kenaikan presentase 47,79 % untuk keterampilan menerima bola pertama dibandingkan sebelum diberikan latihan.

## **B. Pembahasan**

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui adanya pengaruh Metode Latihan *Bounce Kick Ball* Terhadap Keterampilan Menerima Bola Permainan Sepak Takraw Pada Klub PSTI Kabupaten Magelang. Dari hasil uji t dapat dilihat bahwa t hitung sebesar  $10,139 > 2,20$  (t-tabel) dan besar nilai signifikansi *probability*  $0,000 < 0,05$ , maka  $H_a$  diterima, berarti terdapat pengaruh yang signifikan Metode Latihan *Bounce Kick Ball* Terhadap Keterampilan Menerima Bola Permainan Sepak Takraw Pada Klub PSTI Kabupaten Magelang. Apabila dilihat dari angka *Mean Difference* sebesar 9,00 dari selisih rerata *pretest* sebesar 18,83 dan rerata *posttest* sebesar 27,83 , hal ini menunjukkan bahwa metode latihan *bounce kick ball* yang dilakukan mampu memberikan perubahan yang lebih baik 47,79 % untuk keterampilan menerima bola dibandingkan sebelum diberikan latihan.

Dilihat dengan grafik perbandingan hasil *pre-test* dan *post-test* dilihat dari nilai rata-rata:



Gambar 8. Grafik Perbandingan Rata-Rata *Pretest* dan *Posttest*

Berdasarkan hasil penelitian di atas menunjukkan bahwa metode latihan *bounce kick ball* mampu memberikan kontribusi yang signifikan terhadap peningkatan keterampilan menerima bola pertama. Keterampilan menerima bola pertama dalam permainan sepak takraw merupakan teknik dasar yang memegang peran penting. Hal ini dikarenakan atlet harus mampu menerima bola pertama hasil servis dari lawan yang cenderung merupakan serangan pertama yang ditujukan untuk mencetak poin secepat mungkin. Selain itu, dewasa ini permainan sepak takraw telah berkembang bahwa servis bervariasi dan menjadi proses serangan pertama dan dilakukan tajam jatuh ke area lawan agar lawan kesulitan menerima bola pertama. Kemampuan menerima bola pertama sangatlah penting agar tim yang menerima servis dapat memainkan bola dan berbalik untuk melakukan serangan.

Melihat fenomena pola permainan sepak takraw yang semakin modern tersebut, metode latihan *bounce kick ball* sangatlah berkontribusi maksimal untuk meningkatkan keterampilan atlet menerima bola pertama. Dengan adanya latihan bola yang ditendang memantul maka atlet akan dilatih untuk berusaha menerima bola dengan baik. Bentuk latihan yang diberikan yaitu latihan yang menyesuaikan

dengan permainan sesungguhnya, di mana atlet akan menerima bola cepat dan memantul tanpa arah yang pasti. Keadaan ini akan membantu atlet untuk dapat bergerak cepat dan mampu berlatih menerima bola pertama yang beragam arah datang dan kecepatannya.

Latihan menerima bola dari pantulan dinding secara berulang-ulang guna mengukur kemampuan dan ketepatan seorang atlet dalam melakukan keterampilan menerima bola pertama (Sulaiman, 2012: 8). Menurut Waharsono (1997: 1), cara memainkan bola pada permainan sepak takraw adalah dengan menggunakan kaki, kepala, atau badan asalkan dalam keadaan memantul. Sejalan dengan pendapat tersebut bahwa metode latihan *bounce kick ball* memberikan kesempatan pada atlet untuk berlatih menerima bola pertama dari pantulan lantai maupun tembok dengan menggunakan seluruh anggota badan yang memungkinkan dilakukan kecuali tangan. Menerima bola pertama dalam permainan sepak takraw menjadi kunci utama dalam regu (tim) dalam melakukan serangan balasan. Kesalahan dalam menerima bola pertama akan sangat merugikan bagi tim karena sama saja bola belum dalam permainan yang melibatkan serangan dan bertahan, hal itu juga membuat tim lawan mendapat poin dengan mudah tanpa melewati *really point*.

Permainan sepak takraw membutuhkan teknik dasar dan gerakan dalam melakukan sepakan. Hal ini menunjukkan bahwa keterampilan bermain sepak takraw harus dilatih agar atlet dapat meningkatkan keterampilannya dengan maksimal. Bentuk latihan bola pantul tersebut akan membantu atlet memiliki konsentrasi yang baik dalam bermain untuk mampu melihat arah datangnya bola

dan mengambil keputusan dalam menentukan bagian tubuh mana yang digunakan untuk menerima bola pertama dengan baik. Metode latihan yang diberikan memiliki tingkat kesulitan yang meningkat, hal ini dikarenakan kualitas latihan harus mampu ditingkatkan agar atlet memiliki kesempatan berlatih ke tahap yang lebih sulit. Semakin sulit latihannya maka semakin baik pula peningkatkan keterampilan yang dimiliki oleh atlet. Berdasarkan hasil penelitian bahwa metode latihan yang memiliki tingkat kesulitan tinggi akan menghasilkan tingkat keterampilan yang tinggi pula.

## **BAB V**

### **KESIMPULAN DAN SARAN**

#### **A. Kesimpulan**

Berdasarkan hasil penelitian yang telah diperoleh dengan analisis data dan pengujian hipotesis, maka dapat ditarik kesimpulan bahwa terdapat pengaruh yang signifikan metode latihan *bounce kick ball* terhadap keterampilan menerima bola pertama permainan sepak takraw pada Klub PSTI Kabupaten Magelang. Apabila dilihat dari angka *Mean Difference* sebesar 9,00 dari selisih rerata *pretest* sebesar 18,83 dan rerata *posttest* sebesar 27,83, hal ini menunjukkan bahwa Metode Latihan *Bounce Kick Ball* yang dilakukan mampu memberikan perubahan yang lebih baik 47,79 % untuk keterampilan menerima bola pertama dibandingkan sebelum diberikan latihan.

#### **B. Implikasi Hasil Penelitian**

Dengan diketahuinya ada pengaruh yang signifikan Metode Latihan *Bounce Kick Ball* terhadap Keterampilan Menerima Bola Pertama Permainan Sepak Takraw Pada Klub PSTI Kabupaten Magelang, hasil penelitian ini mempunyai implikasi praktis bagi pihak-pihak yang terkait utamanya bagi pelaku sepak takraw, yaitu pelatih dan atlet:

1. Bagi pelatih, sebagai sarana evaluasi kualitas latihan yang telah dilakukan.
2. Bagi atlet, hasil penelitian ini dapat menjadikan acuan untuk atlet agar mau meningkatkan keaktifan dalam latihan untuk meningkatkan keterampilan dasar maupun keterampilan dalam bermainnya dengan baik, terutama dalam penerimaan bola pertama.

### **C. Keterbatasan Penelitian**

Peneliti berusaha keras memenuhi segala ketentuan yang dipersyaratkan, namun bukan berarti penelitian ini tanpa kelemahan dan kekurangan. Beberapa kelemahan dan kekurangan yang dapat dikemukakan disini antara lain:

1. Sampel tidak di asramakan, sehingga kemungkinan ada yang berlatih sendiri di luar *treatment*.
2. Peneliti tidak dapat mengontrol faktor - faktor lain yang mungkin mempengaruhi hasil tes, seperti waktu istirahat, kondisi tubuh, faktor psikologis, dan sebagainya.
3. Peneliti sudah berusaha mengontrol kesungguhan tiap-tiap atlet dalam berlatih namun masih ada atlet yang tidak serius.
4. Dalam penelitian ini tidak ada variabel pembanding.

### **D. Saran-saran**

Dengan mengacu pada hasil penelitian, peniliti menyarankan:

1. Bagi pelatih, harus mampu menjadi fasilitator bagi atlet agar dapat meningkatkan keterampilan dan keterampilan secara kompleks.
2. Bagi pelatih, dapat menjadikan latihan *bounce kick ball* ini sebagai variasi latihan dalam memberikan latihan baik untuk atlet pemula, menengah, dan mahir dengan memperhatikan penyusunan program latihan.
3. Bagi Klub, harus mampu memberikan fasilitas dan mendukung kegiatan latihan agar atlet dapat meningkatkan keterampilan dasar dan keterampilan bermain secara maksimal.

4. Bagi peneliti selanjutnya agar melakukan kontrol terhadap faktor-faktor yang dapat mempengaruhi proses penelitian.
5. Bagi peneliti selanjutnya agar menambah variabel pembanding.
6. Bagi peneliti selanjutnya agar memberikan program latihan dengan lebih jelas dan terprogram.

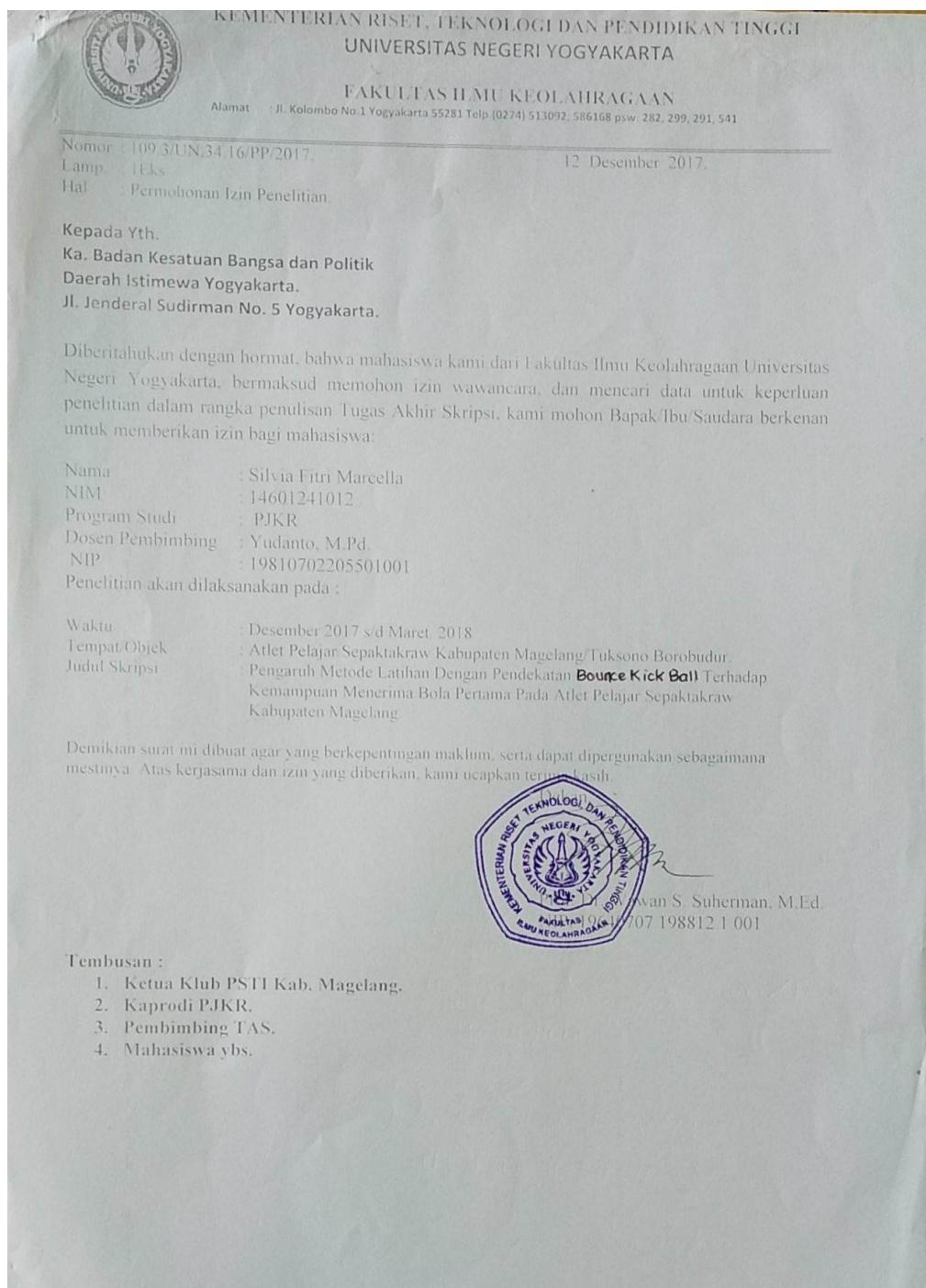
## DAFTAR PUSTAKA

- Adisasmita M. Y dan Aip Syarifudin. 1996. *Ilmu Kepelatihan Dasar*. Jakarta: Departemen Pendidikan dan kebudayaan, direktorat jendral pendidikan Tinggi, proyek Pendidikan Tenaga Akademik.
- Angel Rick. 2010. *Dasar –Dasar Sepak Takraw*, terjemahan Widyarso Basuki. Bandung: PT. Intan Sejati.
- Arikunto, Suharsimi. 2005. *Manajemen Penelitian*. Jakarta: Rineka Cipta
- Arikunto, Suharsimi. 2013. *Prosedur Penelitian: Suatu Pendekatan Praktik*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Bompa. O. T. 1994. *Theory and methodology of Training*. Dibuque, IOWA: Kendall/Hunt Publising company.
- Djoko Pekik Irianto. 2002. Panduan Latihan Kebugaran Yang Efektif dan Aman, Yogyakarta: Lukaman Offet.
- H. Herman. (2015). *Perbedaan Ketepatan Servis Melalui Latihan Sepak Sila Dan Pantulan Bola ke Tembok Dalam Permainan Sepak Takraw*. Universitas Negeri Makasar : Makasar.
- Hanif A. S. 2015. *Kepelatihan Dasar Sepak Takraw*. Jakarta: Rajawali Pers.
- Hanif A. S. 2015. *Sepak Takraw Pantai*. Jakarta: Rajawali Pers.
- Harsono. 1988. *Coaching dan Aspek-aspek psikologis dalam Coaching*. Jakarta : Depdikbud.
- Harsono. 2015. *Periodisasi Pragram Latihan*. Bandung: PT. Remaja Rosdakarya Offset.
- Muslim Deny. 1999. *Bermain Sepaktakraw* ; PB. Persetasi, Jakarta.
- Muslim Deny. 1999. *Mari Bermain sepaktakraw*. Jakarta : PB. Persetasi.
- PB. PSTI. 2005. *Permainan Sepak Takraw*. Jakarta: PB.PSTI
- Prawirasaputra Sudrajat. 1999. *Sepak Takraw*. Jakarta: Dirjen Dikti. P2LPTK, Depdikbud.
- Rattinus Darwis, dkk. 1992. *Olahraga Pilihan: Sepak Takraw*. Jakarta: Dirjen Dikti. P2LPTK, Depdikbud.

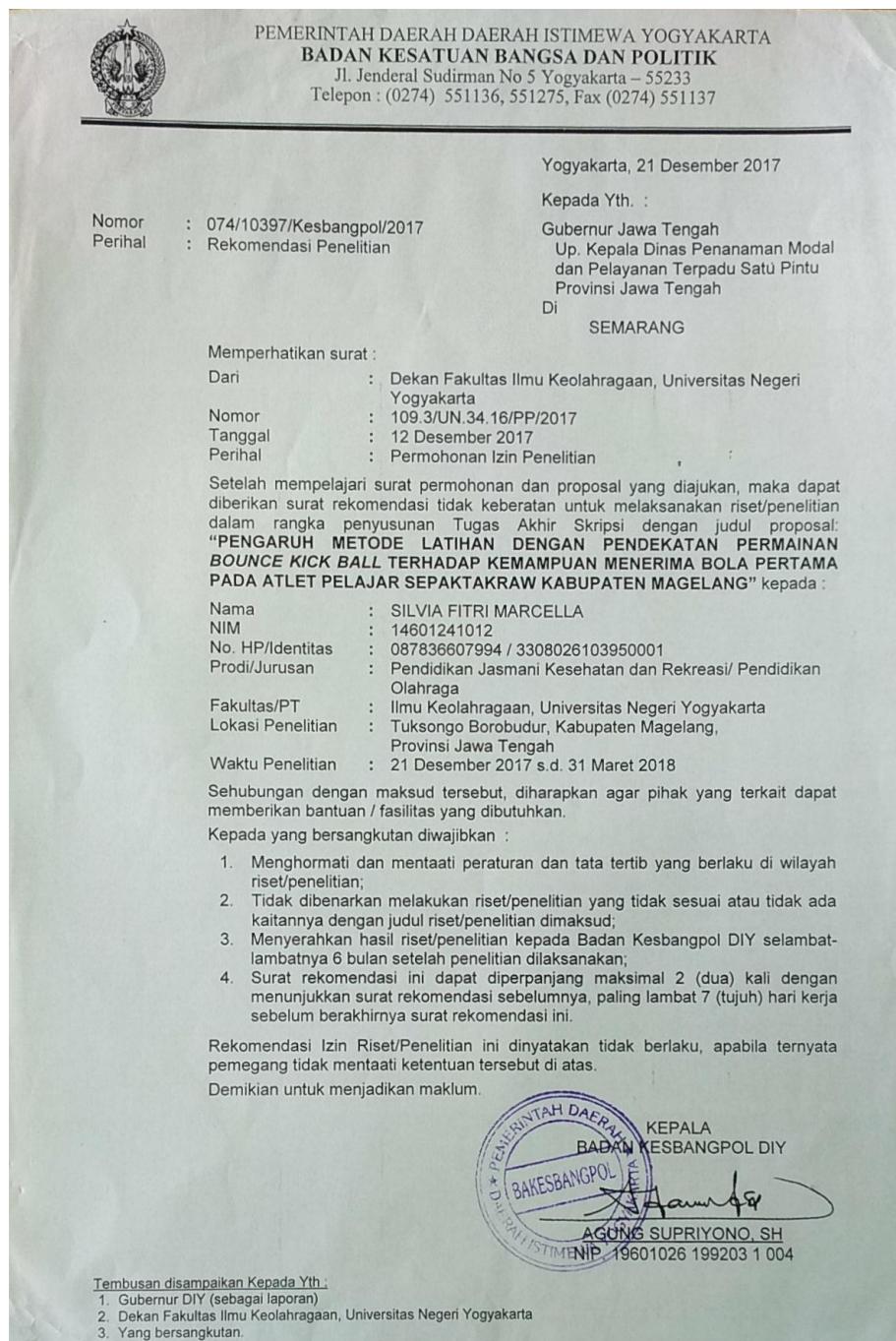
- Rusli Lutan. 1988. *Belajar Keterampilan Motorik: Pengantar Teori dan Metoda*. Jakarta: LP2LPTK, Depdikbud.
- Sajoto, M. 1988. *Peningkatan dan Pembinaan Kondisi Fisik dalam Olahraga*. Semarang: Dhahara Prize.
- Siregar M.F. 1990. *Ilmu Pengetahuan Melatih*. Jakarta: Proyek Pembinaan Prestasi Olahraga.
- Sugiyono. 2008. *Metode Penelitian Kuantitatif Kualitatif dan R&D*. Bandung: Alfabeta.
- Sugiyono. 2010. *Statistika untuk Penelitian*. Bandung: Alfabeta.
- Sukadiyanto. 2002. *Pengantar Teori Metode Melatih Fisik*. Yogyakarta: FIK UNY
- Sulaiman. (2011). *Penagruh Metode Latihan Fleksibilitas dan Kecepatan Reaksi Terhadap Keterampilan Menerima Bola Pertama Pada Permainan Sepak Takraw*. Desersasi 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.
- Sulaiman. 2008. *Sepak Takraw: Pedoman bagi Guru Olahraga, Pembina dan Atlet*. Semarang: UNNES Press.
- Waharsono. 1977. *Pembelajaran Sepaktakraw*. Jakarta : Dikmenum. Depdikbud.
- Yusup Ucup, dkk. 2004. *Pembelajaran Permainan Sepak Takraw: Pendekatan Keterampilan taktis di SMU*. Jakarta: Dirjen Olahraga, Depdiknas.

## **LAMPIRAN**

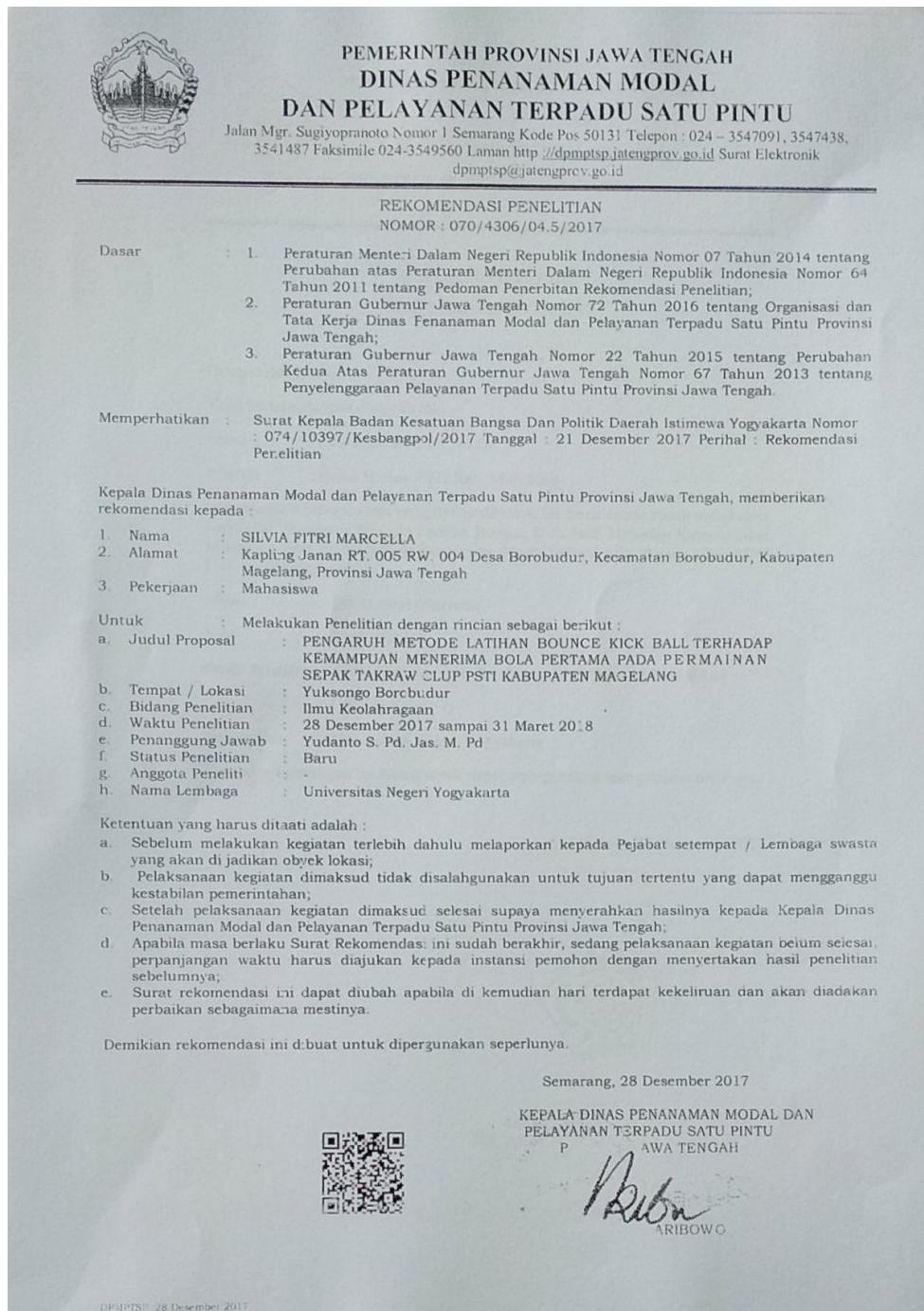
## Lampiran 1. Surat Izin Penelitian dari FIK UNY



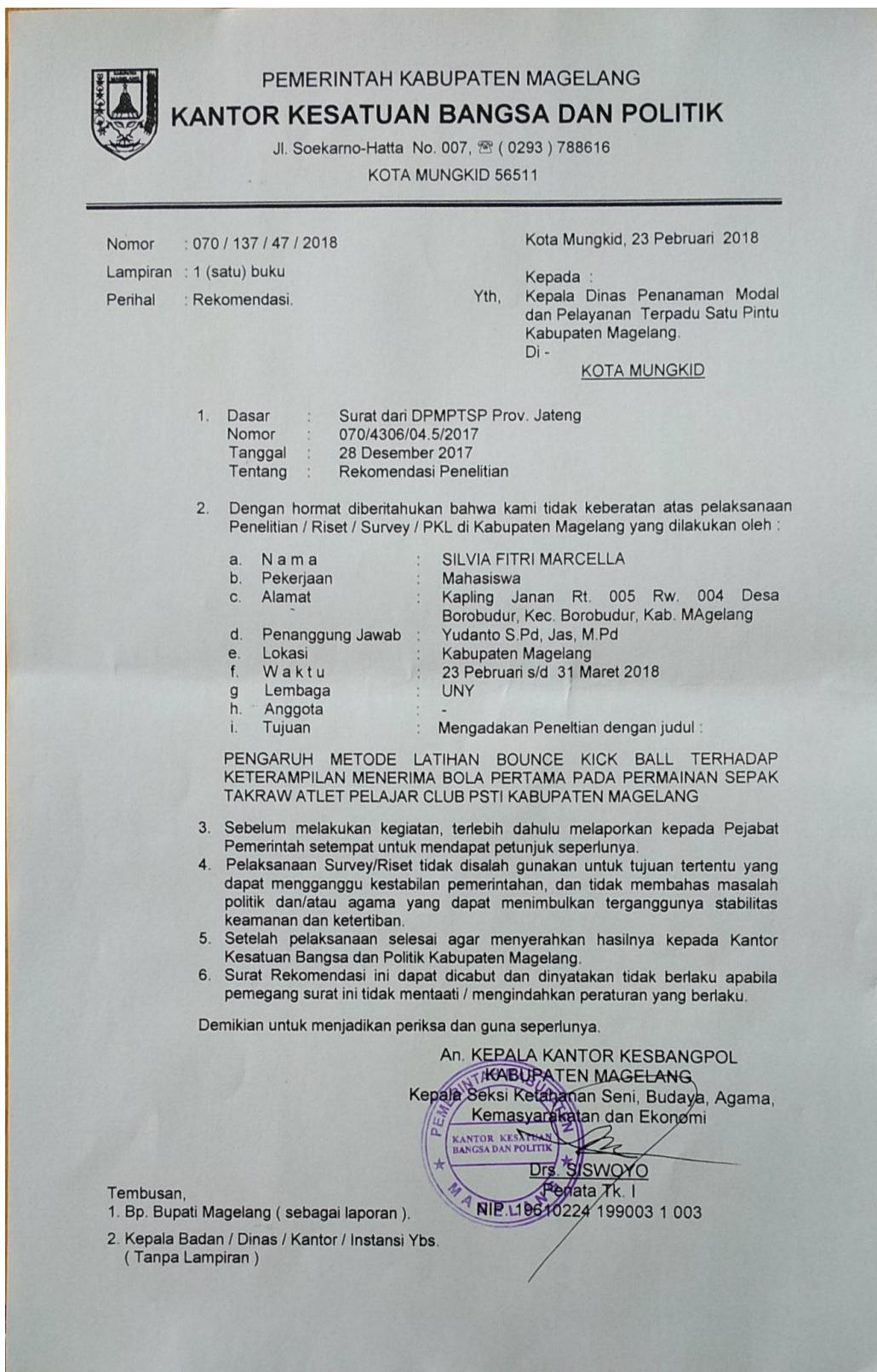
## Lampiran 2. Surat Izin Penelitian dari Kesbangpol DIY.



### Lampiran 3. Surat Izin Penelitian dari DPMPTSP Jateng.



#### Lampiran 4. Surat Izin Penelitian dari Kesbangpol Kabupaten Magelang.



Lampiran 5. Surat Keterangan dari *Club* PSTI Kabupaten Magelang.



**PENGURUS PERSATUAN SEPAKTAKRAW INDONESIA  
(PSTI)  
KABUPATEN MAGELANG**

*No Telp : 08157929526, 085600242694 E-mail:pstimagelang@gmail.com*

**SURAT KETERANGAN**

016/PSTIKABMGL/XII/2017

Dengan Hormat,

Yang bertandatangan dibawah ini :

Nama : Eko Susanto, S.Pd., M.Or

Jabatan : Ketua PSTI Kab. Magelang

Menerangkan bahwa nama yang tertera dibawah ini benar-benar sudah melakukan penelitian ‘Pengaruh Metode Latihan Bounce Kick Ball Terhadap Keterampilan Menerima Bola Pertama Pada Permainan Sepak Takraw Atlet Pelajar Club PSTI Kab. Magelang, yaitu :

Nama : Silvia Fitri Marcella

NIM : 14601241012

Prodi/ Jurusan : Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi / Pendidikan Olahraga

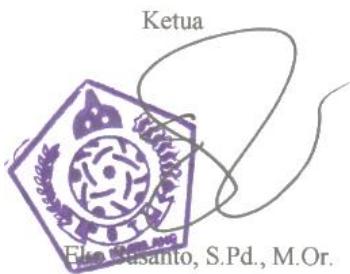
Universitas : Universitas negeri Yogyakarta

Demikian keterangan ini dibuat untuk dapat dipergunakan sebagaimana mestinya.

Magelang, 25 Desember 2017

PSTI Kabupaten Magelang

Ketua



Eko Susanto, S.Pd., M.Or.

Lampiran 6. Sertifikat Kalibrasi *Stopwatch*

  
**PEMERINTAH DAERAH DAERAH ISTIMEWA YOGYAKARTA**  
**DINAS PERINDUSTRIAN DAN PERDAGANGAN**  
**BALAI METROLOGI**  
 Jl. Sisingamangaraja No. 21 Yogyakarta Telp. (0274) 375062, 377303 Fax. (0274) 375062

**SERTIFIKAT KALIBRASI**  
*CALIBRATION CERTIFICATE*

Nomor : 3340 / SW - 25 / V / 2016

Number	No. Order : 009449
	Diterima tgl : 24 Mei 2016

**ALAT**  
*Equipment*

Nama Name	: Stopwatch
Kapasitas Capacity	: 9 jam
Daya Baca Accuracy	: 1 detik

**PEMILIK**  
*Owner*

Nama Name	Putut Indramawan
Alamat Address	Jl. Suryoputran 36, Panembahan, Kraton, Yogyakarta

**METODE, STANDAR, TELUSURAN**  
*Method, Standard, Traceability*

Metode Method	: ISO 4168 (1976) Time Measurement Instrument
Standar Standard	: Casio HS-80TW.IDF
Telusuran Traceability	: Ke satuan SI melalui LK-045 IDN

**TANGGAL DIKALIBRASI**  
*Date of Calibrated*

: 24 Mei 2016

**LOKASI KALIBRASI**  
*Location of calibration*

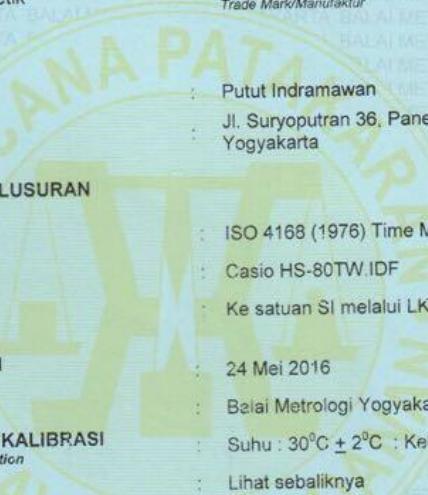
: Balai Metrologi Yogyakarta

**KONDISI LINGKUNGAN KALIBRASI**  
*Environment condition of calibration*

: Suhu :  $30^{\circ}\text{C} \pm 2^{\circ}\text{C}$  : Kelembaban :  $55\% \pm 10\%$

**MASIL**  
*Result*

: Lihat sebaliknya

  
 PEMERINTAH DAERAH  
 Yogyakarta, 27 Mei 2016  
 Pt. Kepala  
**BALAI METROLOGI**  
 Masino SE, M.Si  
 NIP. 19581210 198401 1 003

Halaman 1 dari 2 Halaman

FBM.22-02.T

DILARANG MENGANDALKAN SEBAGIAN ATAU SELURUHNYA ISI DARI SERTIFIKAT INI TANPA SEIZIN KEPALA BALAI METROLOGI YOGYAKARTA

**HASIL KALIBRASI**  
RESULT OF CALIBRATION

**I. DATA KALIBRASI**

*Calibration data*

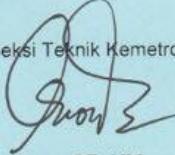
1. Referensi : Putut Indramawan  
2. Dikalibrasi oleh : Marsudi Harjono NIP. 19591117.198401.1.002  
*Calibrated by*

**II. HASIL KALIBRASI**

*Result of Calibration*

Nominal (menit)	Nilai Sebenarnya (menit)
00,01'00"00	00,01'00"00
00,05'00"00	00,05'00"01
00,10'00"00	00,10'00"02
00,15'00"00	00,15'00"02
00,30'00"00	00,30'00"02
00,59'00"00	00,59'00"01

Kepala Seksi Teknik Kemetropogian



*Gono*  
Gono, SE, MM  
NIP.19610807.198202.1.007

Lampiran 7. Sertifikat Kalibrasi ban ukur



PEMERINTAH KOTA YOGYAKARTA  
DINAS PERINDUSTRIAN DAN PERDAGANGAN  
**UPT METROLOGI LEGAL**

Jl. Sisingamangaraja 21 C Yogyakarta. Kode pos 55122 Telp (0274) .....  
SMS : 085643491009 EMAIL : metrologilegal@jogjakota.go.id

**SERTIFIKAT PENERAAN**

*VERIFICATION CERTIFICATE*

Nomor : 110 / MET / UP - 15 / II / 2017

No. Order : 010505

Diterima tgl : 08 Februari

**ALAT**

*Equipment*

Nama Name	: Ukuran panjang	Nomor Seri Serial number	: -
Kapasitas Capacity	: 50 meter	Merek/Buatan Brand / Made in	: -
Tipe/Model Type/Model	: -	Daya Baca Readability	: 2 mm

**PEMILIK**

*Owner*

Nama Name	: DION ERWINANTO
Alamat Address	: Mutihan RT 05/05 Wates, Kulonprogo

**METODE, STANDART, TELUSURAN**

*Method, Standard, Traceability*

Metode Method	: SK DJ PDN No. 32 / PDN / KEP / 3 / 2010
Standard Standard	: Komparator 10 meter
Telusuran Traceability	: Ke satuan SI melalui Direktorat Metrologi

**TANGGAL PENERAANI**

*Date of Verified*

: 08 Februari 2017

**LOKASI PENERAAN**

*Location of Verified*

: Kantor UPT Metrologi Legal Kota Yogyakarta

**KONDISI LINGKUNGAN PENERAAN**

*Environment condition of Verified*

: Suhu :  $30^{\circ}\text{C} \pm 3^{\circ}\text{C}$  ; Kelembaban :  $55\% \pm 3\%$

**HASIL**

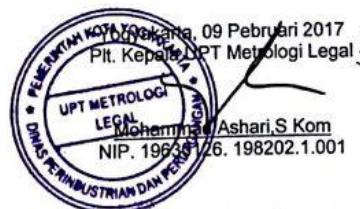
*Result*

: DISAHKAN UNTUK TERA ULANG TAHUN 2017

**DITERA ULANG KEMBALI**

*Reverification*

: 08 Februari 2018

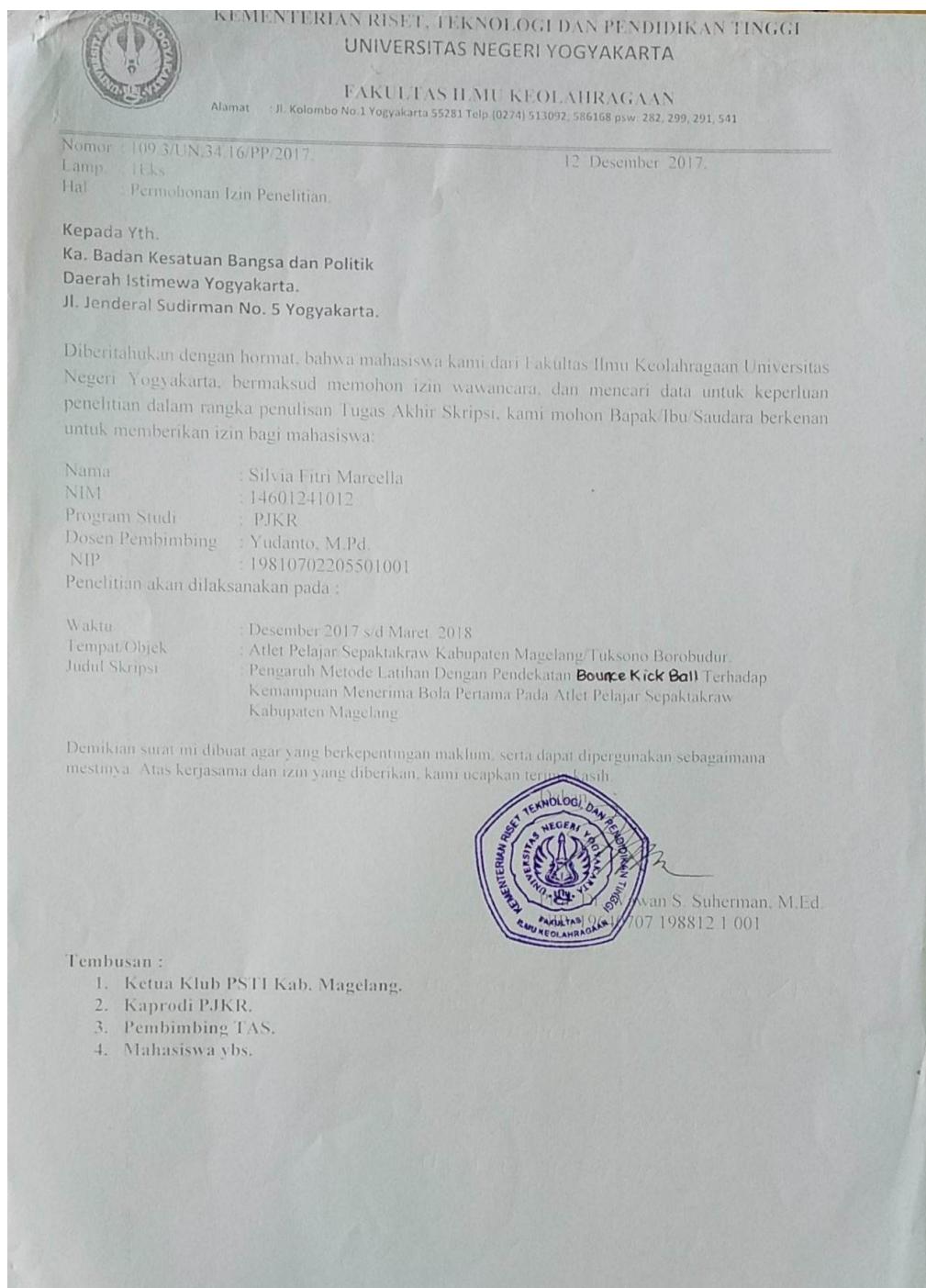


Halaman 1 dari 1 Halaman

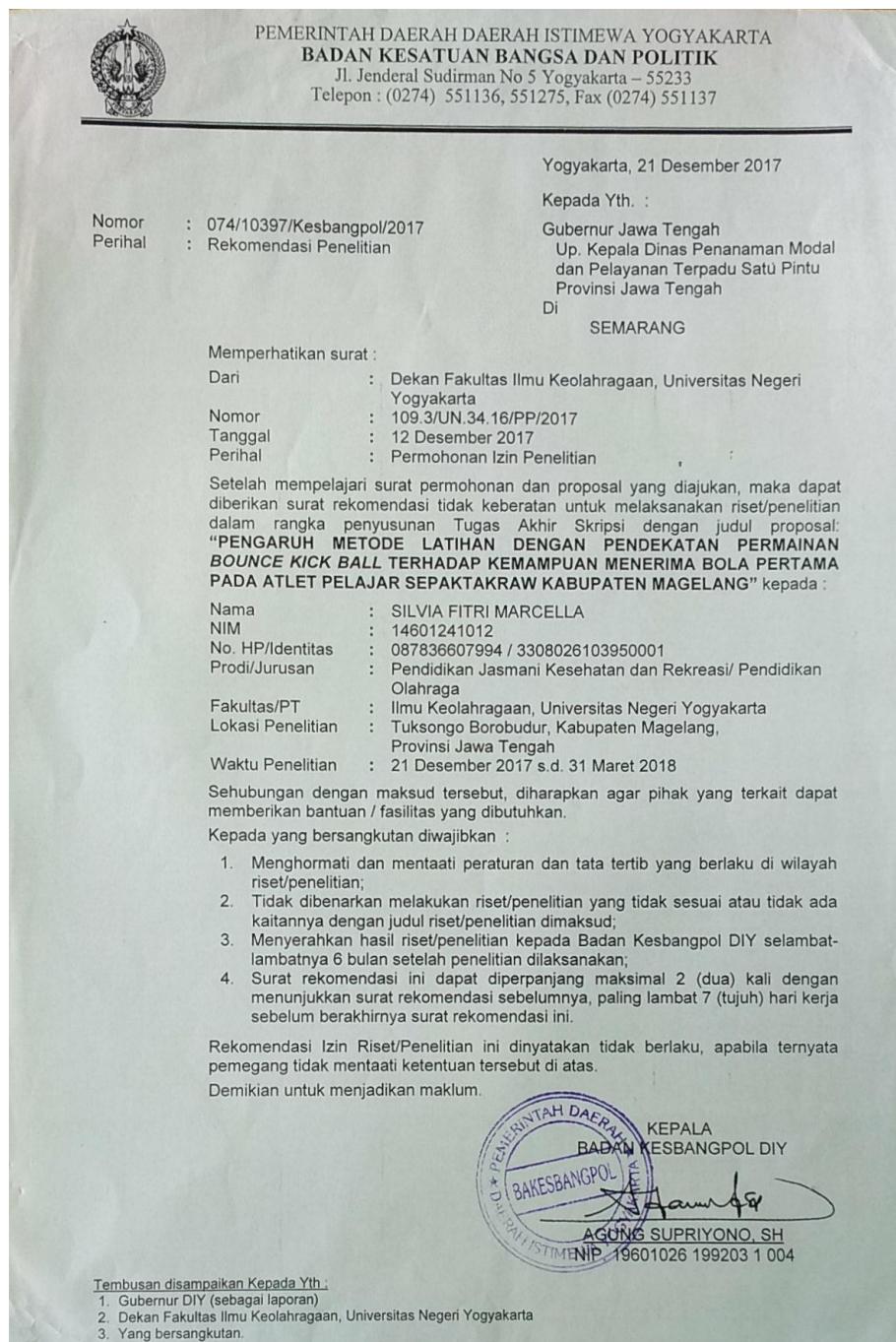
Lampiran 8. Daftar Identitas Sampel Penelitian

NO	NAMA	TTL	KELAS	SEKOLAH
1	Een Wendra Afriana	MGL, 28-02-2005	7	SMP 1 BOROBUDUR
2	Dini Nur Fatimah	MGL, 26-09-2003	8	SMP 1 KOTA MUNGKID
3	Rindana Dwi Suci	MGL, 11-10-2004	7	SMP 1 TEGALREJO
4	Lilik Pujiyati	MGL, 13-04-2005	7	SMP 1 BOROBUDUR
5	Wahyu Kurnia	MGL, 28-08-2003	8	SMP 1 SALAMAN
6	Uswatun Khasanah	MGL, 17-05-2002	9	MTS PANGERAN DIPONEGO SALAMAN
7	Fatwa Jamhur F	MGL, 02-12-2002	9	SMP 1 SALAMAN
8	Dicky Arya Pratama	MGL, 07-02-2005	7	SMP TERPADU MA'ARIF MUNTILAN
9	Yusuf Setiawan	MGL, 08-01-2005	7	SMP 1 TEGALREJO
10	Muhammad Sandi Khoirudin	MGL ,05-12-2004	8	SMP 2 TEMPURAN
11	M. Ilham Erlangga	MGL, 27-05-2004	8	SMP 1 BOROBUDUR
12	Ahmad Faizin	Jakarta, 28-3-2002	9	MTS BOROBUDUR 1

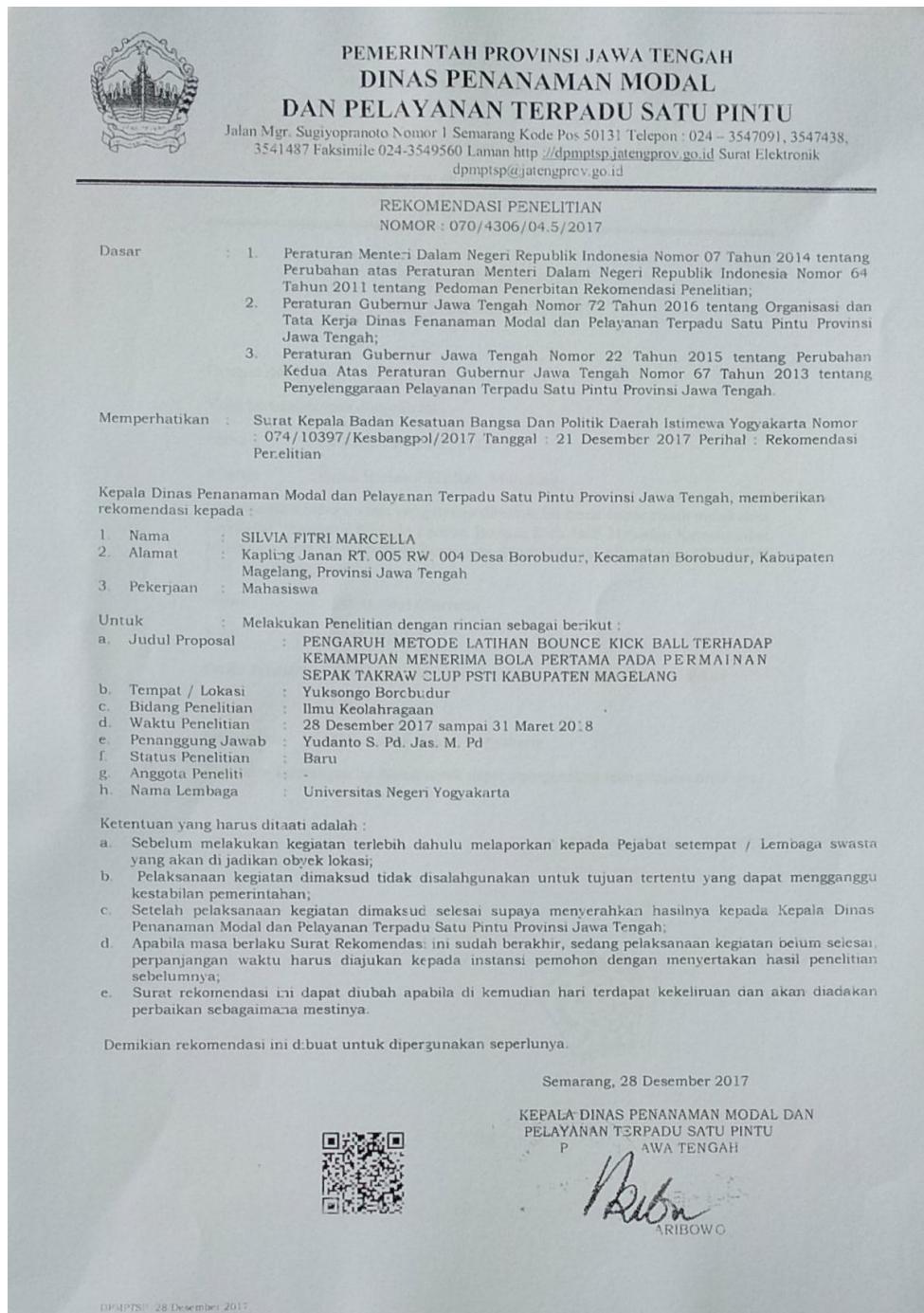
## Lampiran 1. Surat Izin Penelitian dari FIK UNY



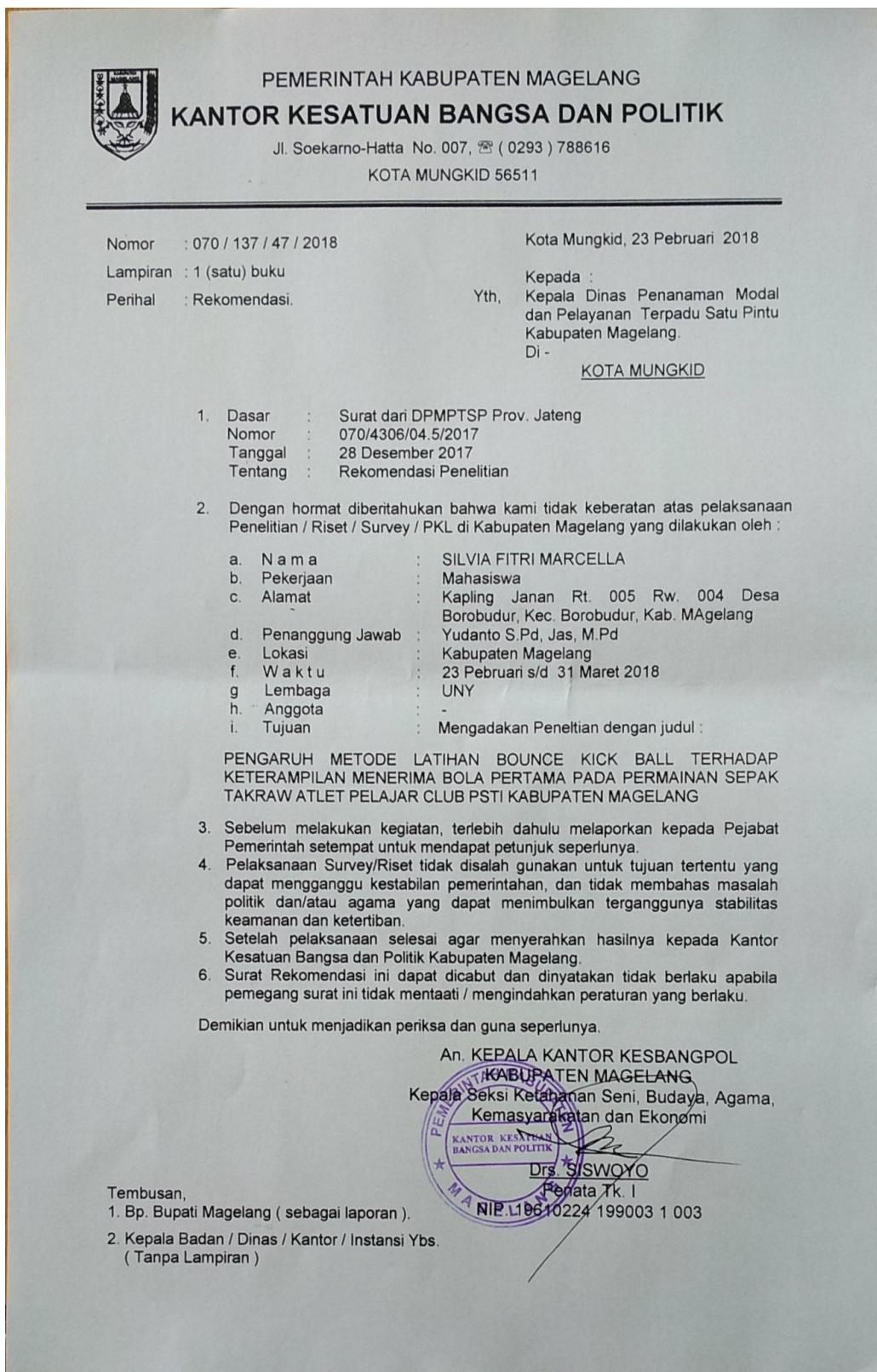
## Lampiran 2. Surat Izin Penelitian dari Kesbangpol DIY.



### Lampiran 3. Surat Izin Penelitian dari DPMPTSP Jateng.



#### Lampiran 4. Surat Izin Penelitian dari Kesbangpol Kabupaten Magelang.



Lampiran 5. Surat Keterangan dari *Club* PSTI Kabupaten Magelang.



**PENGURUS PERSATUAN SEPAKTAKRAW INDONESIA  
(PSTI)  
KABUPATEN MAGELANG**

*No Telp : 08157929526, 085600242694 E-mail:pstimagelang@gmail.com*

**SURAT KETERANGAN**

016/PSTIKABMGL/XII/2017

Dengan Hormat,

Yang bertandatangan dibawah ini :

Nama : Eko Susanto, S.Pd., M.Or

Jabatan : Ketua PSTI Kab. Magelang

Menerangkan bahwa nama yang tertera dibawah ini benar-benar sudah melakukan penelitian ‘Pengaruh Metode Latihan Bounce Kick Ball Terhadap Keterampilan Menerima Bola Pertama Pada Permainan Sepak Takraw Atlet Pelajar Club PSTI Kab. Magelang, yaitu :

Nama : Silvia Fitri Marcella

NIM : 14601241012

Prodi/ Jurusan : Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi / Pendidikan Olahraga

Universitas : Universitas negeri Yogyakarta

Demikian keterangan ini dibuat untuk dapat dipergunakan sebagaimana mestinya.

Magelang, 25 Desember 2017

PSTI Kabupaten Magelang

Ketua



Eko Susanto, S.Pd., M.Or.

Lampiran 6. Sertifikat Kalibrasi *Stopwatch*

  
**PEMERINTAH DAERAH DAERAH ISTIMEWA YOGYAKARTA**  
**DINAS PERINDUSTRIAN DAN PERDAGANGAN**  
**BALAI METROLOGI**  
 Jl. Sisingamangaraja No. 21 Yogyakarta Telp. (0274) 375062, 377303 Fax. (0274) 375062

**SERTIFIKAT KALIBRASI**  
*CALIBRATION CERTIFICATE*

Nomor : 3340 / SW - 25 / V / 2016

Number	No. Order : 009449
	Diterima tgl : 24 Mei 2016

**ALAT**  
*Equipment*

Nama <i>Name</i>	: Stopwatch
Kapasitas <i>Capacity</i>	: 9 jam
Daya Baca <i>Accuracy</i>	: 1 detik

**PEMILIK**  
*Owner*

Nama <i>Name</i>	Putut Indramawan
Alamat <i>Address</i>	Jl. Suryoputran 36, Panembahan, Kraton, Yogyakarta

**METODE, STANDAR, TELUSURAN**  
*Method, Standard, Traceability*

Metode <i>Method</i>	: ISO 4168 (1976) Time Measurement Instrument
Standar <i>Standard</i>	: Casio HS-80TW.IDF
Telusuran <i>Traceability</i>	: Ke satuan SI melalui LK-045 IDN

**TANGGAL DIKALIBRASI**  
*Date of Calibration*

: 24 Mei 2016

**LOKASI KALIBRASI**  
*Location of calibration*

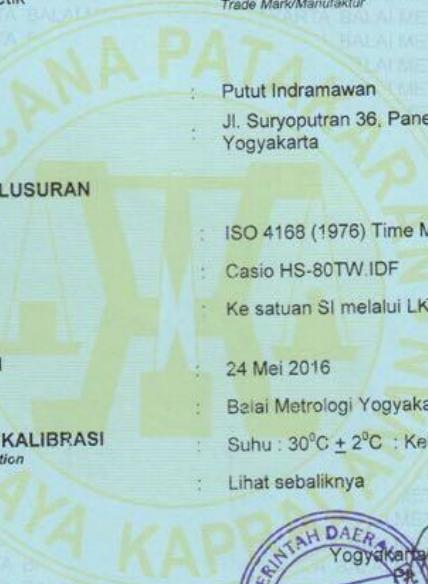
: Balai Metrologi Yogyakarta

**KONDISI LINGKUNGAN KALIBRASI**  
*Environment condition of calibration*

: Suhu :  $30^{\circ}\text{C} \pm 2^{\circ}\text{C}$  : Kelembaban :  $55\% \pm 10\%$

**MASIL**  
*Result*

: Lihat sebaliknya

  
 PEMERINTAH DAERAH  
Yogyakarta, 27 Mei 2016  
Pt. Keraza  
BALAI METROLOGI  
Masino SE, M.Si  
NIP. 19581210 198401 1 003

Halaman 1 dari 2 Halaman

FBM.22-02.T

DILARANG MENGANDALKAN SEBAGIAN ATAU SELURUHNYA ISI DARI SERTIFIKAT INI TANPA SEIZIN KEPALA BALAI METROLOGI YOGYAKARTA

**HASIL KALIBRASI**  
RESULT OF CALIBRATION

**I. DATA KALIBRASI**

*Calibration data*

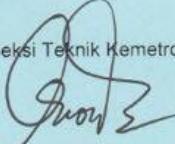
1. Referensi : Putut Indramawan  
2. Dikalibrasi oleh : Marsudi Harjono NIP. 19591117.198401.1.002  
*Calibrated by*

**II. HASIL KALIBRASI**

*Result of Calibration*

Nominal (menit)	Nilai Sebenarnya (menit)
00,01'00"00	00,01'00"00
00,05'00"00	00,05'00"01
00,10'00"00	00,10'00"02
00,15'00"00	00,15'00"02
00,30'00"00	00,30'00"02
00,59'00"00	00,59'00"01

Kepala Seksi Teknik Kemetroligian



**Gono, SE, MM**  
NIP.19610807.198202.1.007

Lampiran 7. Sertifikat Kalibrasi ban ukur



PEMERINTAH KOTA YOGYAKARTA  
DINAS PERINDUSTRIAN DAN PERDAGANGAN  
**UPT METROLOGI LEGAL**

Jl. Sisingamangaraja 21 C Yogyakarta. Kode pos 55122 Telp (0274) .....  
SMS : 085643491009 EMAIL : metrologilegal@jogjakota.go.id

**SERTIFIKAT PENERAAN**

*VERIFICATION CERTIFICATE*

Nomor : 110 / MET / UP - 15 / II / 2017

No. Order : 010505

Diterima tgl : 08 Februari

**ALAT**

*Equipment*

Nama Name	: Ukuran panjang	Nomor Seri Serial number	: -
Kapasitas Capacity	: 50 meter	Merek/Buatan Brand / Made in	: -
Tipe/Model Type/Model	: -	Daya Baca Readability	: 2 mm

**PEMILIK**

*Owner*

Nama Name	: DION ERWINANTO
Alamat Address	: Mutihan RT 05/05 Wates, Kulonprogo

**METODE, STANDART, TELUSURAN**

*Method, Standard, Traceability*

Metode Method	: SK DJ PDN No. 32 / PDN / KEP / 3 / 2010
Standard Standard	: Komparator 10 meter
Telusuran Traceability	: Ke satuan SI melalui Direktorat Metrologi

**TANGGAL PENERAANI**

*Date of Verified*

**LOKASI PENERAAN**

*Location of Verified*

**KONDISI LINGKUNGAN PENERAAN**

*Environment condition of Verified*

**HASIL**

*Result*

**DITERA ULANG KEMBALI**  
*Reverification*

: 08 Februari 2017

: Kantor UPT Metrologi Legal Kota Yogyakarta

: Suhu :  $30^{\circ}\text{C} \pm 3^{\circ}\text{C}$  ; Kelembaban :  $55\% \pm 3\%$

: DISAHKAN UNTUK TERA ULANG TAHUN 2017

: 08 Februari 2018



Halaman 1 dari 1 Halaman

Lampiran 8. Daftar Identitas Sampel Penelitian

NO	NAMA	TTL	KELAS	SEKOLAH
1	Een Wendra Afriana	MGL, 28-02-2005	7	SMP 1 BOROBUDUR
2	Dini Nur Fatimah	MGL, 26-09-2003	8	SMP 1 KOTA MUNGKID
3	Rindana Dwi Suci	MGL, 11-10-2004	7	SMP 1 TEGALREJO
4	Lilik Pujiyati	MGL, 13-04-2005	7	SMP 1 BOROBUDUR
5	Wahyu Kurnia	MGL, 28-08-2003	8	SMP 1 SALAMAN
6	Uswatun Khasanah	MGL, 17-05-2002	9	MTS PANGERAN DIPONEGO SALAMAN
7	Fatwa Jamhur F	MGL, 02-12-2002	9	SMP 1 SALAMAN
8	Dicky Arya Pratama	MGL, 07-02-2005	7	SMP TERPADU MA'ARIF MUNTILAN
9	Yusuf Setiawan	MGL, 08-01-2005	7	SMP 1 TEGALREJO
10	Muhammad Sandi Khoirudin	MGL ,05-12-2004	8	SMP 2 TEMPURAN
11	M. Ilham Erlangga	MGL, 27-05-2004	8	SMP 1 BOROBUDUR
12	Ahmad Faizin	Jakarta, 28-3-2002	9	MTS BOROBUDUR 1

Lampiran. 9 Hasil *Pretest* Keterampilan Menerima Bola Pertama

### **HASIL PRETEST PENERIMAAN BOLA PERTAMA**

No	Nama	L/P	B1	B2	B3	B4	B5	B6	B7	B8	B9	B10	Jumlah
1	Yusuf Setiawan	L	3	0	4	2	2	2	3	3	1	2	22
2	Muhammad Sandi Khoirudin	L	2	2	3	1	2	2	3	0	2	2	19
3	Dicky Arya P	L	0	2	1	3	2	3	2	0	2	1	16
4	Muhammad Ilham Erlangga	L	2	0	4	3	2	3	4	1	1	2	22
5	Ahmad Faizin	L	1	1	3	4	3	3	2	0	1	0	18
6	Fatwa Jamhur	L	3	2	1	2	3	2	3	2	2	0	20
7	Een Wendra Afriana	P	0	2	4	1	2	1	2	3	1	2	18
8	Rindana Dwi Suci	P	2	4	1	0	3	1	2	1	3	2	19
9	Dini Nur Fatimah	P	0	1	0	4	2	1	0	3	1	2	14
10	Wahyu Kurnia	P	0	3	4	3	3	2	0	0	2	3	20
11	Lilik Pujiyati	P	3	1	4	3	2	3	2	0	1	0	19
12	Uswatun	P	0	2	1	2	1	3	3	2	4	1	19
													jumlah
													226
													rata-rata
													18,8333333
													3

Lampiran 10. Hasil Posttest Keterampilan Menerima Bola Pertama

**HASIL POSTTEST PENERIMAAN BOLA PERTAMA**

No	Nama	L/P	B1	B2	B3	B4	B5	B6	B7	B8	B9	B10	Jumlah
1	Yusuf Setiawan	L	3	4	1	4	3	4	3	4	2	4	32
2	Muhammad Sandi Khoirudin	L	3	4	3	4	2	4	1	3	3	4	31
3	Dicky Arya P	L	2	4	3	3	4	3	3	2	1	2	27
4	Muhammad Ilham Erlangga	L	4	0	2	2	4	3	4	4	3	2	28
5	Ahmad Faizin	L	2	3	4	4	0	4	4	4	3	2	30
6	Fatwa jamhur	L	0	2	1	4	3	4	2	3	4	1	24
7	Een Wendra Afriana	P	3	3	4	4	2	4	4	0	3	2	29
8	Rindana Dwi Suci	P	3	4	2	4	1	4	3	4	3	1	29
9	Dini Nur Fatimah	P	2	4	0	3	3	2	4	2	1	4	25
10	Wahyu Kurnia	P	4	2	4	2	0	3	3	4	3	3	28
11	Lilik Pujiyati	P	4	1	4	3	3	0	4	3	4	3	29
12	Uswatun	P	2	3	0	2	1	2	3	2	4	3	22
													jumlah rata-rata
													334 27,833333333

Lampiran. 10 Daftar Hadir

No	Nama	L/P	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18
1	Yusuf Setiawan	L	V	V	V	V	V	V	V	V	V	V	V	V	V	V	V	V	V	
2	Muhammad Sandi Khoirudin	L	V	V	V	V	V	V	V	V	V	V	V	V	V	V	V	V	V	
3	Dicky Arya P	L	V	V	V	V	V	V	V	V	V	V	V	V	V	V	V	V	V	
4	Muhammad Ilham Erlangga	L	V	V	V	V	V	V	V	V	V	V	V	V	V	V	V	V	V	
5	Ahmad Faizin	L	V	V	V	V	V	V	V	V	V	V	V	V	V	V	V	V	V	
6	Fatwa jamhur	L	V	V	V	V	V	V	V	V	V	V	V	V	V	V	V	V	V	
7	Een Wendra Afriana	P	V	V	V	V	V	V	V	V	V	V	V	V	V	V	V	V	V	
8	Rindana Dwi Suci	P	V	V	V	V	V	V	V	V	V	V	V	V	V	V	V	V	V	
9	Dini Nur Fatimah	P	V	V	V	V	V	V	V	V	V	V	V	V	V	V	V	V	V	
10	Wahyu Kurnia	P	V	V	V	V	V	V	V	V	V	V	V	V	V	V	V	V	V	
11	Lilik Pujiyati	P	V	V	V	V	V	V	V	V	V	V	V	V	V	V	V	V	V	
12	Uswatun	P	V	V	V	V	V	V	V	V	V	V	V	V	V	V	V	V	V	

## Lampiran 12. Deskriptif Statistik

**Statistics**

		pretest	posttest
N	Valid	12	12
	Missing	0	0
Mean		18.8333	27.8333
Median		19.0000	28.5000
Mode		19.00	29.00
Std. Deviation		2.24958	2.91807
Range		8.00	10.00
Minimum		14.00	22.00
Maximum		22.00	32.00

**pretest**

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	14	1	8.3	8.3	8.3
	16	1	8.3	8.3	16.7
	18	2	16.7	16.7	33.3
	19	4	33.3	33.3	66.7
	20	2	16.7	16.7	83.3
	22	2	16.7	16.7	100.0
	Total	12	100.0	100.0	

**posttest**

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	22	1	8.3	8.3	8.3
	24	1	8.3	8.3	16.7
	25	1	8.3	8.3	25.0
	27	1	8.3	8.3	33.3
	28	2	16.7	16.7	50.0
	29	3	25.0	25.0	75.0
	30	1	8.3	8.3	83.3
	31	1	8.3	8.3	91.7
	32	1	8.3	8.3	100.0
	Total	12	100.0	100.0	

### Lampiran 13. Uji Normalitas

**Tabel Uji Normalitas**

**One-Sample Kolmogorov-Smirnov Test**

		pretest	posttest
N		12	12
Normal Parameters <sup>a,b</sup>	Mean	18,8333	27,8333
	Std. Deviation	2,24958	2,91807
	Absolute	,196	,189
Most Extreme Differences	Positive	,137	,095
	Negative	-,196	-,189
Kolmogorov-Smirnov Z		,680	,656
Asymp. Sig. (2-tailed)		,745	,782

a. Test distribution is Normal.

b. Calculated from data.

Lampiran 14. Uji Homogenitas

**Test of Homogeneity of Variances**

pretest

Levene Statistic	df1	df2	Sig.
.961	1	22	.338

## Lampiran 15. Uji-T

### Paired Samples Test

	Paired Differences					t	df	Sig. (2-tailed)		
	Mean	Std. Deviation	Std. Error	95% Confidence Interval of the Difference						
				Mean	Lower	Upper				
Pair 1 pretest - posttest	-9.00000	3.07482	.88763	-10.95365	-7.04635	-10.139	11	.000		

### Paired Samples Statistics

	Mean	N	Std. Deviation	Std. Error Mean
Pair 1 pretest	18.8333	12	2.24958	.64940
	27.8333	12	2.91807	.84238

### Paired Samples Correlations

	N	Correlation	Sig.
Pair 1 pretest & posttest	12	.314	.320

Lampiran 16. Tabel- t

**Tabel Presentase Distribusi t (df = 1-40)**

Pr	0.25	0.10	0.05	0.025	0.01	0.005	0.001
df	0.50	0.20	0.10	0.050	0.02	0.010	0.002
<b>1</b>	1.00000	3.0776	6.3137	12.7062	31.8205	63.65674	318.30
<b>2</b>	0.81650	1.8856	2.9199	4.30265	6.9645	9.92484	22.327
<b>3</b>	0.76489	1.6377	2.3533	3.18245	4.5407	5.84091	10.214
<b>4</b>	0.74070	1.5332	2.1318	2.77645	3.7469	4.60409	7.173
<b>5</b>	0.72669	1.4758	2.0150	2.57058	3.3649	4.03214	5.893
<b>6</b>	0.71756	1.4397	1.9431	2.44691	3.1426	3.70743	5.207
<b>7</b>	0.71114	1.4149	1.8945	2.36462	2.9979	3.49948	4.785
<b>8</b>	0.70639	1.3968	1.8595	2.30600	2.8964	3.35539	4.500
<b>9</b>	0.70272	1.3830	1.8331	2.26216	2.8214	3.24984	4.296
<b>10</b>	0.69981	1.3721	1.8124	2.22814	2.7637	3.16927	4.143
<b>11</b>	0.69745	1.3634	1.7958	<b>2.20099</b>	2.7180	3.10581	4.024
<b>12</b>	0.69548	1.3562	1.7822	2.17881	2.6810	3.05454	3.929
<b>13</b>	0.69383	1.3501	1.7709	2.16037	2.6503	3.01228	3.851
<b>14</b>	0.69242	1.3450	1.7613	2.14479	2.6244	2.97684	3.787
<b>15</b>	0.69120	1.3406	1.7530	2.13145	2.6024	2.94671	3.732
<b>16</b>	0.69013	1.3367	1.7458	2.11991	2.5834	2.92078	3.686
<b>17</b>	0.68920	1.3333	1.7396	2.10982	2.5669	2.89823	3.645
<b>18</b>	0.68836	1.3303	1.7340	2.10092	2.5523	2.87844	3.610
<b>19</b>	0.68762	1.3277	1.7291	2.09302	2.5394	2.86093	3.579
<b>20</b>	0.68695	1.3253	1.7247	2.08596	2.5279	2.84534	3.551
<b>21</b>	0.68635	1.3231	1.7207	2.07961	2.5176	2.83136	3.527
<b>22</b>	0.68581	1.3212	1.7171	2.07387	2.5083	2.81876	3.504
<b>23</b>	0.68531	1.3194	1.7138	2.06866	2.4998	2.80734	3.484
<b>24</b>	0.68485	1.3178	1.7108	2.06390	2.4921	2.79694	3.466
<b>25</b>	0.68443	1.3163	1.7081	2.05954	2.4851	2.78744	3.450
<b>26</b>	0.68404	1.3149	1.7056	2.05553	2.4786	2.77871	3.435
<b>27</b>	0.68368	1.3137	1.7032	2.05183	2.4726	2.77068	3.421
<b>28</b>	0.68335	1.3125	1.7011	2.04841	2.4671	2.76326	3.408
<b>29</b>	0.68304	1.3114	1.6991	2.04523	2.4620	2.75639	3.396
<b>30</b>	0.68276	1.3104	1.6972	2.04227	2.4572	2.75000	3.385
<b>31</b>	0.68249	1.3094	1.6955	2.03951	2.4528	2.74404	3.374
<b>32</b>	0.68223	1.3085	1.6938	2.03693	2.4486	2.73848	3.365
<b>33</b>	0.68200	1.3077	1.6923	2.03452	2.4447	2.73328	3.356
<b>34</b>	0.68177	1.3069	1.6909	2.03224	2.4411	2.72839	3.347
<b>35</b>	0.68156	1.3062	1.6895	2.03011	2.4377	2.72381	3.340
<b>36</b>	0.68137	1.3055	1.6883	2.02809	2.4344	2.71948	3.332
<b>37</b>	0.68118	1.3048	1.6870	2.02619	2.4314	2.71541	3.325
<b>38</b>	0.68100	1.3042	1.6859	2.02439	2.4285	2.71156	3.319
<b>39</b>	0.68083	1.3036	1.6848	2.02269	2.4258	2.70791	3.312
<b>40</b>	0.68067	1.3030	1.6838	2.02108	2.4232	2.70446	3.306

## Lampiran 17. Instumen Tes Keterampilan Menerima Bola Pertama Dr. Sulaiman

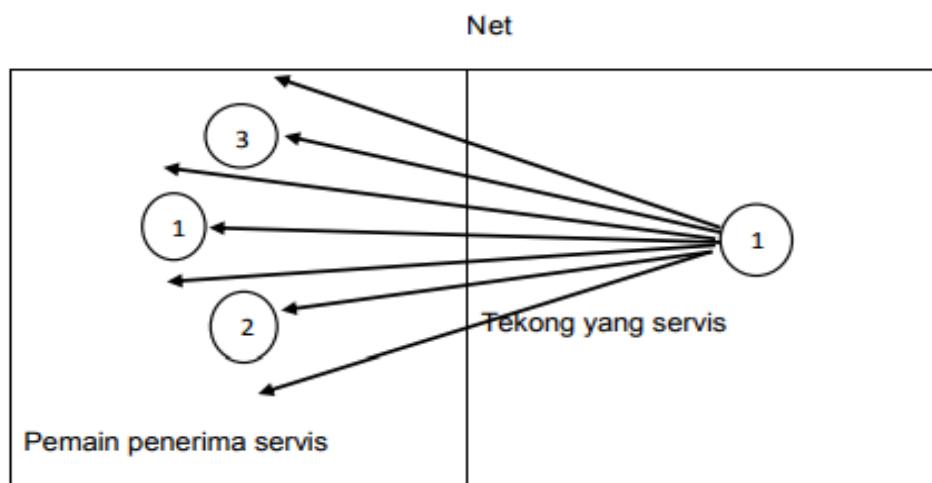
### **Instumen Tes Keterampilan Menerima Bola Pertama Dr. Sulaiman**

Tujuan instrumen:

Tes ini bertujuan untuk mengukur tingkat keterampilan atau kemampuan pemain dalam menerima bola pertama dari servis lawan pada permainan sepak takraw.

Cara melakukan :

1. Testee (tiga orang) berdiri di tengah lapangan, siap menerima servis dari tekong (server). Hal ini seperti situasi dan kondisi bermain sesungguhnya.



2. Tekong/server melakukan servis (memukul bola dengan kaki) dengan bola dilambungkan oleh pelambung, servis ke arah testee bebas, bisa dengan pukulan keras tajam atau splash/skrup atau penempatan bola dilapangan lawan.
3. Testee tiga orang, masing-masing menerima bola server sebanyak 10 kali.
4. Testee berusaha menerima bola (dengan seluruh anggota badannya kecuali tangan) dari tekong/server dengan sebaik-baiknya.
5. Skor/nilai yang diperoleh oleh testee, adalah total skor dari 10 kali menerima servis.

Adapun penskoran tes menerima bola pertama untuk setiap penerimaan adalah sebagai mana pada tabel di bawah ini :

Tabel. 8 Skor penilaian penerimaan bola pertama

PENERIMAAN BOLA	SKOR
<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Bola dapat diterima oleh testee dengan baik, dengan penguasaan bola yang tenang, dilambungkan dekat dengan dirinya (kurang dari satu meter)</li> </ul>	4 (empat)
<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Bola dapat diterima oleh testee kurang baik, penguasaan bola kurang tenang, lambungan bola lebih jauh dari dirinya sampai keluar lapangan tetapi masih dalam jangkauan penguasaannya.</li> </ul>	3 (tiga)
<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Bola dapat diterima oleh testee, tetapi luncas tidak dalam penguasaannya, masuk ke lapangan lawan.</li> </ul>	2 (dua)
<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Bola dapat diterima oleh testee, tetapi luncas menyentuh net, masuk di lapangan sendiri</li> <li>▪ Bola dapat diterima oleh testee, tetapi luncas jauh ke luar lapangan.</li> </ul>	1 (satu)
<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Bola tidak dapat diterima (anggota tubuh tidak dapat menyentuh sedikitpun) oleh testee, masuk lapangan sendiri (testee).</li> </ul>	0 (nol)

Sumber : Sulaiman (2011)

Hal yang perlu diperhatikan tester :

1. Pukulan tekong/server diulang, jika :

- (1) Bola yang diservis menyangkut net jatuh di lapangan server.
- (2) Bola yang dipukul server keluar garis batas lapangan (out).
- (3) Lambungan bola ke tekong/server tidak tepat, sehingga tidak disepak oleh tekong.
- (4) Bola servis mengenai net dan jatuh dekat dengan net di bidang lapangan penerima servis (testee).

2. Servis dilakukan satu per satu dengan baik, setelah testee benar-benar siap untuk menerima servis dengan konsentrasi penuh. Bila testee belum siap, dan bola sudah dipukul oleh server, maka pukulan tersebut diulang.

Server/tekong yang digunakan dalam tes ini, sudah memenuhi syarat-syarat yang diperlukan.

Tes keterampilan menerima bola pertama (servis) ini dibantu oleh tekong (server). Untuk menyetarakan kemampuan tekong dalam melakukan servis, maka ditempuh seleksi dari semua atlet pada posisi tekong, dengan mempersyaratkan sebagai berikut :

- 1) Memiliki keterampilan yang sesuai dengan kelompok testee, berdasarkan umur dan tingkat keterampilannya atlet pelajar (pemain yunior dan pelajar SMP)
- 2) Penilaian oleh praktisi sepak takraw, dari 10 kali tes pukulan tekong bola keras dan 10 bola drop/splash, masuk kelapangan lawan minimal 60% ke atas, dengan teknik pukulan yang benar.
- 3) Tekong sudah pernah memperkuat daerahnya ada kejuaraan daerah atau POPDA.

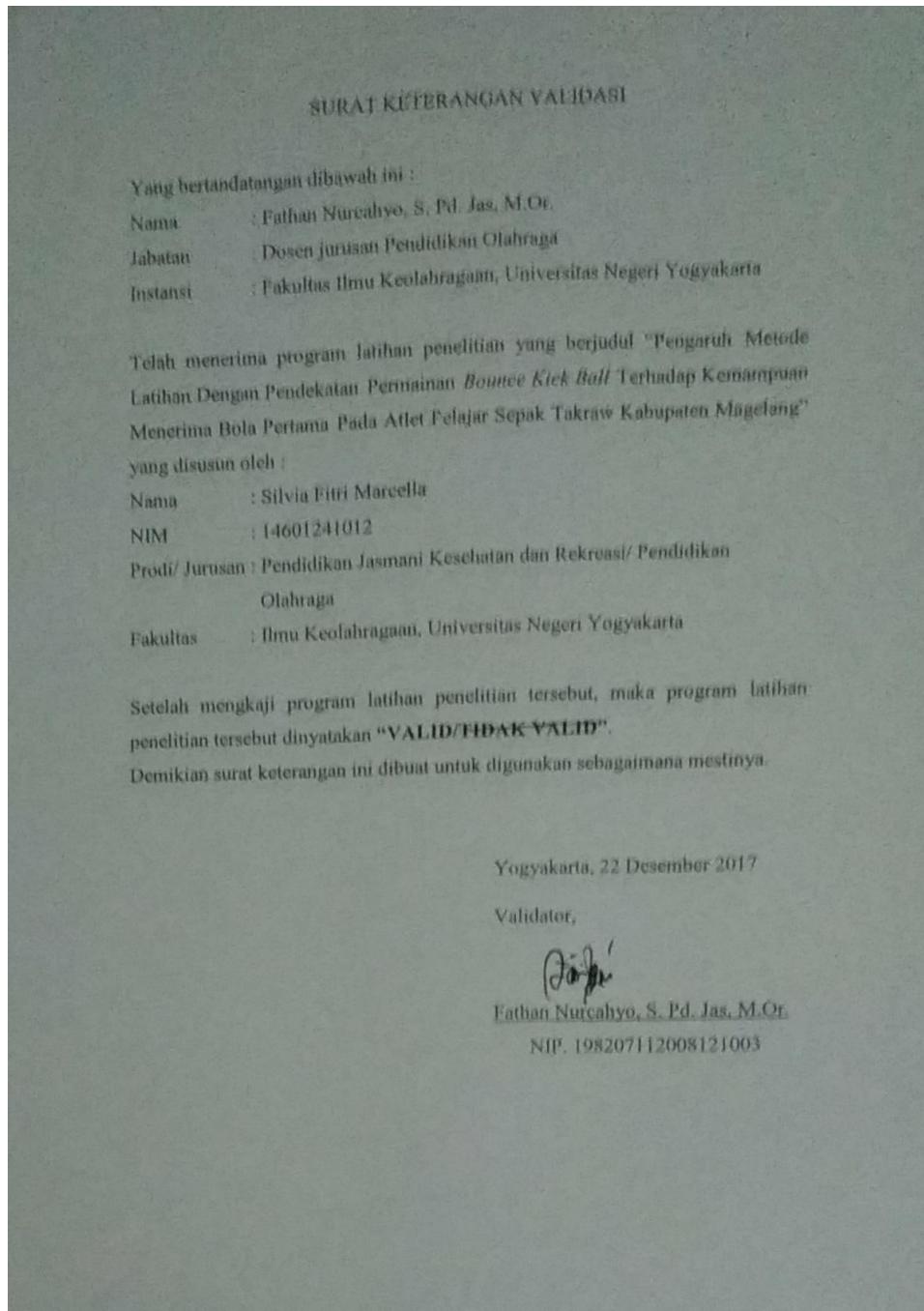
Alat yang di gunakan dalam pelaksanaan tes :

1) Sarana yang digunakan adalah lapangan sepak takraw lengkap dengan tanda garis.

2) Alat yang digunakan :

- Tiang net sepasang
- Net sepak takraw 1 buah
- Bola takraw sebanyak 10 buah atau lebih
- Keranjang bola (5) Blangko tes dan alat tulis.

## Lampiran 17. Validasi



## SURAT KETERANGAN VALIDASI

Yang bertandatangan dibawah ini :

Nama : Nurhadi Santosa, S. Pd. Jas, M. Pd.

Jabatan : Dosen Jurusan Pendidikan Olahraga

Instansi : Universitas Negeri Yogyakarta

Telah menerima instrumen penelitian yang berjudul "Pengaruh Metode Latihan Dengan Pendekatan Permainan *Bounce Kick Ball* Terhadap Kemampuan Menerima Bola Pertama Pada Atlet Pelajar Sepak Takraw Kabupaten Magelang" yang disusun oleh :

Nama : Silvia Fitri Marcella

NIM : 14601241012

Prodi/ Jurusan : Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi/ Pendidikan

Olahraga

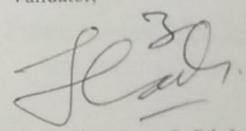
Fakultas : Ilmu Keolahragaan, Universitas Negeri Yogyakarta

Setelah memperhatikan dan mengadakan pembahasan butir-butir pernyataan berdasarkan kisi-kisi instrumennya, maka instrumen penelitian tersebut dinyatakan "**VALID/TIDAK VALID**".

Demikian surat keterangan ini dibuat untuk digunakan sebagaimana mestinya.

Yogyakarta, 22 Desember 2017

Validator,



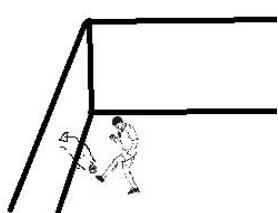
Nurhadi Santosa, S. Pd. Jas, M. Pd.

NIP. 197403172008121003

Lampiran 18. Program Latihan

**Program Latihan Menggunakan Metode Latihan *Bounce Kick Ball***

Pertemuan	:	1	Tempat	:	Gor
Obyek	:	Peserta Klub PSTI Kabupaten Magelang			Tuksongo Borobudur
Time/Durasi	:	120 Menit	Lama Program	:	5
Perlengkapan	:	1. Peluit 2. Stopwatch	Variasi Latihan	:	Minggu/16 kali Pantulan
			Intensitas	:	bola sepak 60 %

No	Materi latihan	waktu	formasi	catatan
1	Pendahuluan <ul style="list-style-type: none"> <li>• Do'a</li> <li>• Penjelasan Materi</li> <li>• Motivasi</li> </ul>	3 Menit	Lingkaran * * * O * * *	Penyampaian singkat, jelas dan mudah dipahami
2	Pemanasan <ul style="list-style-type: none"> <li>• Jogging</li> <li>• Stretching Statis</li> <li>• Dinamis</li> <li>• Dinamis Kompleks</li> <li>• Pemanasan 6 skill dasar</li> </ul>	30 Menit	* * * O * * *	Jogging untuk menaikkan DN, Stretching, Gerak dinamis/senam ditempat. Gerak dinamis kompleks. Pemanasan skill sila kanan, kiri, kanan kiri, <i>juggling</i> , memaha, <i>heading</i> .
3	Latihan Inti : latihan Pantulan bola sepak dengan jarak 1 m dari tembok, dilakukan individu Set = 3 Repetisi = 6 x 30 s	56 menit 30 detik		Pantulan bola pendek

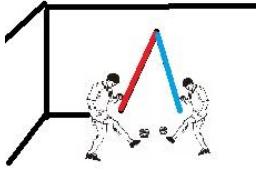
	Recovery (istirahat antar repetisi) = 2' 30'' Interval (istirahat antar set) = 5 '			
4.	Pendinginan • Stretching	7 menit	* xxxxxxxx	dipandu stretching
5.	Penutupan • evaluasi • do'a	3 menit	x * x x x xxxx	penyampaian jelas, singkat.

### Program Latihan Menggunakan Metode Latihan *Bounce Kick Ball*

Pertemuan	:	2	Tempat	:	Gor Tuksongo
Obyek	:	Peserta Klub PSTI Kabupaten Magelang	Lama Program	:	Borobudur 5 Minggu/16 Latihan
Time/Durasi	:	114 Menit	Variasi Latihan	:	teknik menerima
Perlengkapan	:	1. Peluit 2. Stopwatch			bola pertama dengan pantulan bola sepak

Intensitas : 70%

No	Materi latihan	waktu	formasi	catatan
1	Pendahuluan • Do'a • Penjelasan Materi • Motivasi	3 Menit	Lingkaran * * * O * * *	Penyampaian singkat, jelas dan mudah dipahami
2	Pemanasan • Jogging • Stretching • Statis • Dinamis • Dinamis Kompleks • Pemanasan 6 skill dasar	30 Menit	 * * * O * * *	Jogging untuk menaikkan DN, Stretching, Gerak dinamis/senam ditempat. Gerak dinamis

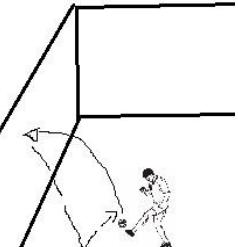
				kompleks. Pemanasan skill sila kanan, kiri, kanan kiri, <i>jugling</i> , memaha, <i>heading</i> .
3	Latihan Inti : latihan Pantulan bola sepak dengan jarak 1 m dari tembok, dilakukan individu Set = 3 Repetisi = $6 \times 35$ s Recovery (istirahat antar repetisi) = 2' 55'' Interval (istirahat antar set) = 6' 23''	54 menit		Pantulan bola pendek berpasangan
4.	Pendinginan • Stretching	7 menit	* xxxxxxxx	dipandu stretching
5.	Penutupan • evaluasi • do'a	3 menit	x * x x x xxxx	penyampaian jelas, singkat.

Lampiran 18. Program Latihan

**Program Latihan Menggunakan Metode Latihan *Bounce Kick Ball***

Pertemuan	:	3	Tempat	:	Gor
Obyek	:	Peserta Klub PSTI Kabupaten Magelang			Tuksongo Borobudur
Time/Durasi	:	106 Menit	Lama Program	:	5 Minggu/16 kali
Perlengkapan	:	1. Peluit 2. Stopwatch	Variasi Latihan	:	Latihan teknik menerima bola pertama dengan pantulan bola sepak
			Intensitas	:	80%

No	Materi latihan	waktu	formasi	catatan
1	Pendahuluan <ul style="list-style-type: none"> <li>• Do'a</li> <li>• Penjelasan Materi</li> <li>• Motivasi</li> </ul>	3 menit	Lingkaran * * * O * * *	Penyampaian singkat, jelas dan mudah dipahami
2	Pemanasan <ul style="list-style-type: none"> <li>• Jogging</li> <li>• Stretching Statis</li> <li>• Dinamis</li> <li>• Dinamis Kompleks</li> <li>• Pemanasan 6 skill dasar</li> </ul>	30 menit	* * * O * * *	Jogging untuk menaikkan DN, Stretching, Gerak dinamis/senam ditempat. Gerak dinamis kompleks. Pemanasan skill sila kanan, kiri, kanan kiri, <i>juggling</i> , memaha, <i>heading</i> .

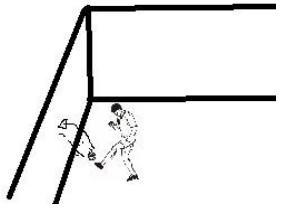
3	Latihan Inti : pantulan bola sepak dari lantai Set = 3 Repetisi = 6 x 40 s Recovery (istirahat antar repetisi) = 3' 33'' Interval (istirahat antar set) = 6' 6''	63 menit		Pantulan bola tinggi dan memantul lantai terlebih dahulu
4.	Pendinginan • Stretching	7 menit	* xxxxxxxx	dipandu stretching
5.	Penutupan • evaluasi • do'a	3 menit	x * x x x xxxx	penyampaian jelas, singkat.

### Program Latihan Menggunakan Metode Latihan *Bounce Kick Ball*

Pertemuan	:	4	Tempat	:	Gor
Obyek	:	Peserta Klub PSTI Kabupaten Magelang			Tuksongo Borobudur
Time/Durasi	:	120 Menit	Lama Program	:	5 Minggu/16 kali
Perlengkapan	:	1. Peluit 2. Stopwatch	Variasi Latihan	:	Latihan pantulan bola sepak jarak 2 meter
				:	60 %

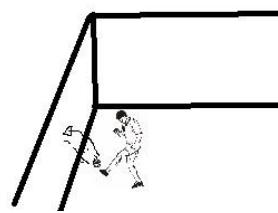
#### Intensitas

No	Materi latihan	waktu	formasi	catatan
1	Pendahuluan <ul style="list-style-type: none"> <li>• Do'a</li> <li>• Penjelasan Materi</li> <li>• Motivasi</li> </ul>	3 menit	Lingkaran * * * O * * * *	Penyampaian singkat, jelas dan mudah dipahami
2	Pemanasan <ul style="list-style-type: none"> <li>• Jogging</li> <li>• Stretching Statis</li> <li>• Dinamis</li> <li>• Dinamis Kompleks</li> </ul>	30 menit	* * * O * * * *	Jogging untuk menaikkan DN, Stretching, Gerak

	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Pemanasan 6 skill dasar</li> </ul>			dinamis/senam ditempat. Gerak dinamis kompleks. Pemanasan skill sila kanan, kiri, kanan kiri, <i>juggling</i> , memaha, <i>heading</i> .
3	Latihan Inti : latihan Pantulan bola sepak dengan jarak 1 m dari tembok, dilakukan individu Set = 3 Repetisi = $6 \times 30$ s Recovery (istirahat antar repetisi) = 2' 30'' Interval (istirahat antar set) = 5'	56 menit 30 detik		Kontrol bola diatas kepala dan jarak badan ke tembok 2 meter
4.	Pendinginan <ul style="list-style-type: none"> <li>• Stretching</li> </ul>	7 menit	* xxxxxxxxx	dipandu stretching
5.	Penutupan <ul style="list-style-type: none"> <li>• evaluasi</li> <li>• do'a</li> </ul>	3 menit	x * x x x xxxx	penyampaian jelas, singkat.

### Program Latihan Menggunakan Metode Latihan *Bounce Kick Ball*

Pertemuan	: 5	Tempat	: Gor
Obyek	: Peserta Klub PSTI Kabupaten Magelang		Tuksongo Borobudur
Time/Durasi	: 120 Menit	Lama Program	: 5
Perlengkapan	: 3. Peluit 4. Stopwatch	Variasi Latihan	: Minggu/16 kali Pantulan
		Intensitas	: bola sepak 60 %

No	Materi latihan	waktu	formasi	catatan
1	Pendahuluan <ul style="list-style-type: none"> <li>• Do'a</li> <li>• Penjelasan Materi</li> <li>• Motivasi</li> </ul>	3 Menit	Lingkaran * * * O * * *	Penyampaian singkat, jelas dan mudah dipahami
2	Pemanasan <ul style="list-style-type: none"> <li>• Jogging</li> <li>• Stretching Statis</li> <li>• Dinamis</li> <li>• Dinamis Kompleks</li> <li>• Pemanasan 6 skill dasar</li> </ul>	3 Menit	* * * O * * *	Jogging untuk menaikkan DN, Stretching, Gerak dinamis/senam ditempat. Gerak dinamis kompleks. Pemanasan skill sila kanan, kiri, kanan kiri, <i>juggling</i> , memaha, <i>heading</i> .
3	Latihan Inti : latihan Pantulan bola sepak dengan jarak 1 m dari tembok, dilakukan individu Set = 3 Repetisi = $6 \times 30$ s Recovery (istirahat antar repetisi) = 2'	56 menit 30 detik		Pantulan bola pendek

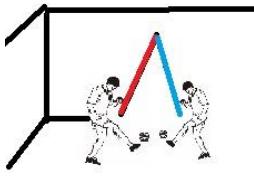
	30'' Interval (istirahat antar set) = 5 '			
4.	Pendinginan • Stretching	7 menit	* XXXXXXX	dipandu stretching
5.	Penutupan • evaluasi • do'a	3 menit	X * X X X XXXX	penyampaian jelas, singkat.

### Program Latihan Menggunakan Metode Latihan **Bounce Kick Ball**

Pertemuan	: 6	Tempat	: Gor Tuksongo Borobudur
Obyek	: Peserta Klub PSTI Kabupaten Magelang	Lama Program	: 5 Minggu/16 Latihan
Time/Durasi	: 114 Menit	Variasi Latihan	: teknik menerima
Perlengkapan	: 3. Peluit 4. Stopwatch		bola pertama dengan pantulan bola sepak

Intensitas : 70%

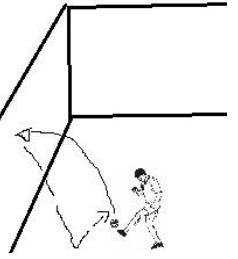
No	Materi latihan	waktu	formasi	catatan
1	Pendahuluan • Do'a • Penjelasan Materi • Motivasi	3 menit	Lingkaran * * * O * * * *	Penyampaian singkat, jelas dan mudah dipahami
2	Pemanasan • Jogging • Stretching Statis • Dinamis • Dinamis Kompleks • Pemanasan 6 skill dasar	30 menit	* * * O * * * *	Jogging untuk menaikkan DN, Stretching, Gerak dinamis/senam ditempat. Gerak dinamis kompleks. Pemanasan

				skill sila kanan, kiri, kanan kiri, <i>jugling</i> , memaha, <i>heading</i> .
3	<p>Latihan Inti : latihan Pantulan bola sepak dengan jarak 1 m dari tembok, dilakukan individu</p> <p>Set = 3</p> <p>Repetisi = <math>6 \times 35</math> s</p> <p>Recovery (istirahat antar repetisi) = 2' 55''</p> <p>Interval (istirahat antar set) = 6' 23''</p>	54 menit		Pantulan bola pendek berpasangan
4.	<p>Pendinginan</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Stretching</li> </ul>	7 menit	<p>*</p> <p>xxxxxxxx</p>	dipandu stretching
5.	<p>Penutupan</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• evaluasi</li> <li>• do'a</li> </ul>	3 menit	<p>x * x</p> <p>x x</p> <p>xxxx</p>	penyampaian jelas, singkat.

### **Program Latihan Menggunakan Metode Latihan *Bounce Kick Ball***

Pertemuan	:	7	Tempat	:	Gor Tuksongo Borobudur
Obyek	:	Peserta Klub PSTI Kabupaten Magelang			
Time/Durasi	:	106 Menit	Lama Program	:	5 Minggu/16 kali
Perlengkapan	:	3. Peluit 4. Stopwatch	Variasi Latihan	:	Latihan teknik menerima bola pertama dengan pantulan bola sepak
			Intensitas	:	80%

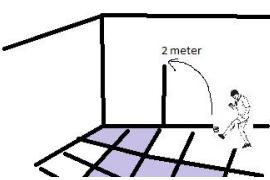
No	Materi latihan	waktu	formasi	catatan
1	Pendahuluan <ul style="list-style-type: none"> <li>• Do'a</li> <li>• Penjelasan Materi</li> <li>• Motivasi</li> </ul>	3 menit	Lingkaran * * * O * * *	Penyampaian singkat, jelas dan mudah dipahami
2	Pemanasan <ul style="list-style-type: none"> <li>• Jogging</li> <li>• Stretching Statis</li> <li>• Dinamis</li> <li>• Dinamis Kompleks</li> <li>• Pemanasan 6 skill dasar</li> </ul>	30 menit	* * * O * * *	Jogging untuk menaikkan DN, Stretching, Gerak dinamis/senam ditempat. Gerak dinamis kompleks. Pemanasan skill sila kanan, kiri, kanan kiri, <i>juggling</i> , memaha, <i>heading</i> .

3	Latihan Inti : pantulan bola sepak dari lantai Set = 3 Repetisi = 6 x 40 s Recovery (istirahat antar repetisi) = 3' 33'' Interval (istirahat antar set) = 6' 6''	63 menit		Pantulan bola tinggi dan memantul lantai terlebih dahulu
4.	Pendinginan • Stretching	7 menit	* xxxxxxxx	dipandu stretching
5.	Penutupan • evaluasi • do'a	3 menit	x * x x x xxxx	penyampaian jelas, singkat.

### Program Latihan Menggunakan Metode Latihan *Bounce Kick Ball*

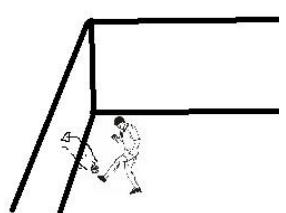
Pertemuan	:	8	Tempat	:	Gor
Obyek	:	Peserta Klub PSTI Kabupaten Magelang			Tuksongo Borobudur
Time/Durasi	:	120 Menit	Lama Program	:	5 Minggu/16 kali
Perlengkapan	:	3. Peluit 4. Stopwatch	Variasi Latihan	:	Latihan pantulan bola sepak jarak 2 meter
			Intensitas	:	60 %

No	Materi latihan	waktu	formasi	catatan
1	Pendahuluan • Do'a • Penjelasan Materi • Motivasi	3 Menit	Lingkaran * * * O * * * *	Penyampaian singkat, jelas dan mudah dipahami
2	Pemanasan • Jogging • Stretching Statis • Dinamis • Dinamis Kompleks	3 Menit	* * * O * * * *	Jogging untuk menaikkan DN, Stretching, Gerak dinamis/senam

	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Pemanasan 6 skill dasar</li> </ul>			ditempat. Gerak dinamis kompleks. Pemanasan skill sila kanan, kiri, kanan kiri, <i>juggling</i> , memaha, <i>heading</i> .
3	Latihan Inti : latihan Pantulan bola sepak dengan jarak 1 m dari tembok, dilakukan individu Set = 3 Repetisi = $6 \times 30$ s Recovery (istirahat antar repetisi) = $2' 30''$ Interval (istirahat antar set) = $5'$	56 '30''		Kontrol bola diatas kepala dan jarak badan ke tembok 2 meter
4.	Pendinginan <ul style="list-style-type: none"> <li>• Stretching</li> </ul>	7 menit	* xxxxxxxx	dipandu stretching
5.	Penutupan <ul style="list-style-type: none"> <li>• evaluasi</li> <li>• do'a</li> </ul>	3 menit	x * x x x xxxx	penyampaian jelas, singkat.

### **Program Latihan Menggunakan Metode Latihan *Bounce Kick Ball***

Pertemuan	: 9	Tempat	: Gor
Obyek	: Peserta Klub PSTI Kabupaten Magelang		Tuksongo Borobudur
Time/Durasi	: 120 Menit	Lama Program	: 5
Perlengkapan	: 5. Peluit 6. Stopwatch	Variasi Latihan	: Pantulan bola sepak
		Intensitas	: jarak 1 m 60 %

No	Materi latihan	waktu	formasi	catatan
1	Pendahuluan <ul style="list-style-type: none"> <li>• Do'a</li> <li>• Penjelasan Materi</li> <li>• Motivasi</li> </ul>	3 Menit	Lingkaran * * * O * * *	Penyampaian singkat, jelas dan mudah dipahami
2	Pemanasan <ul style="list-style-type: none"> <li>• Jogging</li> <li>• Stretching Statis</li> <li>• Dinamis</li> <li>• Dinamis Kompleks</li> <li>• Pemanasan 6 skill dasar</li> </ul>	3 Menit	* * * O * * *	Jogging untuk menaikkan DN, Stretching, Gerak dinamis/sena m ditempat. Gerak dinamis kompleks. Pemanasan skill sila kanan, kiri, kanan kiri, <i>jugling</i> , memaha, <i>heading</i> .
3	Latihan Inti : latihan Pantulan bola sepak dengan jarak 1 m dari tembok, dilakukan individu Set = 3 Repetisi = 6 x 30 s	56 '30''		Pantulan bola pendek

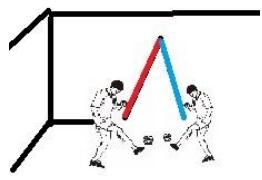
	Recovery (istirahat antar repetisi) = 2' 30'' Interval (istirahat antar set) = 5 '			
4.	Pendinginan • Stretching	7 menit	* xxxxxxxx	dipandu stretching
5.	Penutupan • evaluasi • do'a	3 menit	x * x x x xxxx	penyampaian jelas, singkat.

### Program Latihan Menggunakan Metode Latihan *Bounce Kick Ball*

Pertemuan	:	10	Tempat	:	Gor Tuksongo
Obyek	:	Peserta Klub PSTI Kabupaten Magelang	Lama Program	:	Borobudur 5 Minggu/16 Latihan
Time/Durasi	:	114 Menit	Variasi Latihan	:	pantulan bola sepak
Perlengkapan	:	5. Peluit 6. Stopwatch			memantul lantai terlebih dahulu

Intensitas : 70%

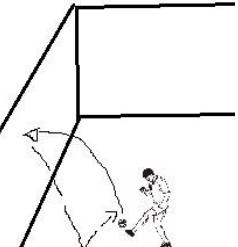
No	Materi latihan	waktu	formasi	catatan
1	Pendahuluan • Do'a • Penjelasan Materi • Motivasi	3 Menit	Lingkaran * * * O * * *	Penyampaian singkat, jelas dan mudah dipahami
2	Pemanasan • Jogging • Stretching • Statis • Dinamis • Dinamis Kompleks • Pemanasan 6 skill dasar	30 Menit	* * * O * * *	Jogging untuk menaikkan DN, Stretching, Gerak dinamis/senam ditempat. Gerak dinamis

				kompleks. Pemanasan skill sila kanan, kiri, kanan kiri, <i>jugling</i> , memaha, <i>heading</i> .
3	Latihan Inti : latihan Pantulan bola sepak dengan jarak 1 m dari tembok, dilakukan individu Set = 3 Repetisi = $6 \times 35$ s Recovery (istirahat antar repetisi) = 2' 55'' Interval (istirahat antar set) = 6' 23''	54 menit		Pantulan bola pendek berpasangan
4.	Pendinginan • Stretching	7 menit	* xxxxxxxx	dipandu stretching
5.	Penutupan • evaluasi • do'a	3 menit	x * x x x xxxx	penyampaian jelas, singkat.

### **Program Latihan Menggunakan Metode Latihan *Bounce Kick Ball***

Pertemuan	:	11	Tempat	:	Gor Tuksongo Borobudur
Obyek	:	Peserta Klub PSTI Kabupaten Magelang			
Time/Durasi	:	106 Menit	Lama Program	:	5 Minggu/16 kali
Perlengkapan	:	5. Peluit 6. Stopwatch	Variasi Latihan	:	Latihan teknik menerima bola pertama dengan pantulan bola sepak
			Intensitas	:	80%

No	Materi latihan	waktu	formasi	catatan
1	Pendahuluan <ul style="list-style-type: none"> <li>• Do'a</li> <li>• Penjelasan Materi</li> <li>• Motivasi</li> </ul>	3 Menit	Lingkaran * * * O * * *	Penyampaian singkat, jelas dan mudah dipahami
2	Pemanasan <ul style="list-style-type: none"> <li>• Jogging</li> <li>• Stretching Statis</li> <li>• Dinamis</li> <li>• Dinamis Kompleks</li> <li>• Pemanasan 6 skill dasar</li> </ul>	30Menit	* * * O * * *	Jogging untuk menaikkan DN, Stretching, Gerak dinamis/senam ditempat. Gerak dinamis kompleks. Pemanasan skill sila kanan, kiri, kanan kiri, <i>juggling</i> , memaha, <i>heading</i> .

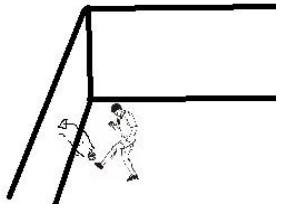
3	Latihan Inti : pantulan bola sepak dari lantai Set = 3 Repetisi = 6 x 40 s Recovery (istirahat antar repetisi) = 3' 33'' Interval (istirahat antar set) = 6' 6''	63 menit		Pantulan bola tinggi dan memantul lantai terlebih dahulu
4.	Pendinginan • Stretching	7 menit	* xxxxxxxx	dipandu stretching
5.	Penutupan • evaluasi • do'a	3 menit	x * x x x xxxx	penyampaian jelas, singkat.

### Program Latihan Menggunakan Metode Latihan *Bounce Kick Ball*

Pertemuan	:	12	Tempat	:	Gor
Obyek	:	Peserta Klub PSTI Kabupaten Magelang			Tuksongo Borobudur
Time/Durasi	:	120 Menit	Lama Program	:	5 Minggu/16 kali
Perlengkapan	:	5. Peluit 6. Stopwatch	Variasi Latihan	:	Latihan pantulan bola sepak jarak 2 meter
				:	60 %

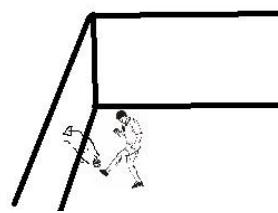
#### Intensitas

No	Materi latihan	waktu	formasi	catatan
1	Pendahuluan <ul style="list-style-type: none"> <li>• Do'a</li> <li>• Penjelasan Materi</li> <li>• Motivasi</li> </ul>	3 Menit	Lingkaran <ul style="list-style-type: none"> <li>* *</li> <li>* O *</li> <li>* *</li> </ul>	Penyampaian singkat, jelas dan mudah dipahami
2	Pemanasan <ul style="list-style-type: none"> <li>• Jogging</li> <li>• Stretching Statis</li> <li>• Dinamis</li> <li>• Dinamis Kompleks</li> </ul>	3 Menit	<ul style="list-style-type: none"> <li>* *</li> <li>* O *</li> <li>* *</li> </ul>	Jogging untuk menaikkan DN, Stretching, Gerak

	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Pemanasan 6 skill dasar</li> </ul>			dinamis/senam ditempat. Gerak dinamis kompleks. Pemanasan skill sila kanan, kiri, kanan kiri, <i>juggling</i> , memaha, <i>heading</i> .
3	Latihan Inti : latihan Pantulan bola sepak dengan jarak 1 m dari tembok, dilakukan individu Set = 3 Repetisi = $6 \times 30$ s Recovery (istirahat antar repetisi) = 2' 30'' Interval (istirahat antar set) = 5'	56 '30''		Kontrol bola diatas kepala dan jarak badan ke tembok 2 meter
4.	Pendinginan <ul style="list-style-type: none"> <li>• Stretching</li> </ul>	7 menit	* xxxxxxxxx	dipandu stretching
5.	Penutupan <ul style="list-style-type: none"> <li>• evaluasi</li> <li>• do'a</li> </ul>	3 menit	x * x x x xxxx	penyampaian jelas, singkat.

### Program Latihan Menggunakan Metode Latihan *Bounce Kick Ball*

Pertemuan	: 13	Tempat	: Gor
Obyek	: Peserta Klub PSTI		Tuksongo
	Kabupaten Magelang		Borobudur
Time/Durasi	: 120 Menit	Lama Program	: 5
Perlengkapan	: 7. Peluit	Variasi Latihan	: Minggu/16
	8. Stopwatch		kali
			Pantulan
		Intensitas	: bola sepak
			60 %

No	Materi latihan	waktu	formasi	catatan
1	Pendahuluan <ul style="list-style-type: none"> <li>• Do'a</li> <li>• Penjelasan Materi</li> <li>• Motivasi</li> </ul>	3 Menit	Lingkaran * * * O * * *	Penyampaian singkat, jelas dan mudah dipahami
2	Pemanasan <ul style="list-style-type: none"> <li>• Jogging</li> <li>• Stretching Statis</li> <li>• Dinamis</li> <li>• Dinamis Kompleks</li> <li>• Pemanasan 6 skill dasar</li> </ul>	3 Menit	* * * O * * *	Jogging untuk menaikkan DN, Stretching, Gerak dinamis/senam ditempat. Gerak dinamis kompleks. Pemanasan skill sila kanan, kiri, kanan kiri, <i>juggling</i> , memaha, <i>heading</i> .
3	Latihan Inti : latihan Pantulan bola sepak dengan jarak 1 m dari tembok, dilakukan individu Set = 3 Repetisi = 6 x 30 s Recovery (istirahat antar repetisi) = 2'	56 '30"		Pantulan bola pendek

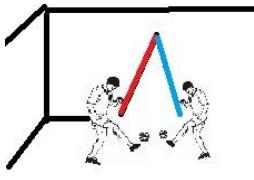
	30'' Interval (istirahat antar set) = 5 '			
4.	Pendinginan • Stretching	7 menit	* XXXXXXX	dipandu stretching
5.	Penutupan • evaluasi • do'a	3 menit	X * X X X XXXX	penyampaian jelas, singkat.

### Program Latihan Menggunakan Metode Latihan *Bounce Kick Ball*

Pertemuan	: 14	Tempat	: Gor Tuksongo Borobudur
Obyek	: Peserta Klub PSTI	Kabupaten Magelang	Lama Program
Time/Durasi	: 114 Menit	Variasi Latihan	: 5 Minggu/16 Latihan teknik menerima
Perlengkapan	: 7. Peluit 8. Stopwatch		bola pertama dengan pantulan bola sepak

Intensitas : 70%

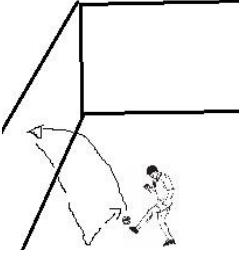
No	Materi latihan	waktu	formasi	catatan
1	Pendahuluan • Do'a • Penjelasan Materi • Motivasi	3 Menit	Lingkaran * * * O * * *	Penyampaian singkat, jelas dan mudah dipahami
2	Pemanasan • Jogging • Stretching Statis • Dinamis • Dinamis Kompleks • Pemanasan 6 skill dasar	30 Menit	 * * * O * * *	Jogging untuk menaikkan DN, Stretching, Gerak dinamis/senam ditempat. Gerak dinamis kompleks. Pemanasan

				skill sila kanan, kiri, kanan kiri, <i>jugling</i> , memaha, <i>heading</i> .
3	<p>Latihan Inti : latihan Pantulan bola sepak dengan jarak 1 m dari tembok, dilakukan individu</p> <p>Set = 3</p> <p>Repetisi = <math>6 \times 35</math> s</p> <p>Recovery (istirahat antar repetisi) = 2' 55''</p> <p>Interval (istirahat antar set) = 6' 23''</p>	54 menit		Pantulan bola pendek berpasangan
4.	<p>Pendinginan</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Stretching</li> </ul>	7 menit	<p>*</p> <p>xxxxxxxx</p>	dipandu stretching
5.	<p>Penutupan</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• evaluasi</li> <li>• do'a</li> </ul>	3 menit	<p>x * x</p> <p>x x</p> <p>xxxx</p>	penyampaian jelas, singkat.

### Program Latihan Menggunakan Metode Latihan *Bounce Kick Ball*

Pertemuan	: 15	Tempat	: Gor
Obyek	: Peserta Klub PSTI Kabupaten Magelang		Tuksongo Borobudur
Time/Durasi	: 106 Menit	Lama Program	: 5 Minggu/16
Perlengkapan	: 7. Peluit 8. Stopwatch	Variasi Latihan	kali
			: Latihan teknik menerima bola pertama dengan pantulan bola sepak
		Intensitas	: 80%

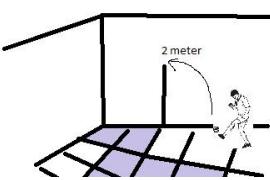
No	Materi latihan	waktu	formasi	catatan
1	Pendahuluan <ul style="list-style-type: none"> <li>• Do'a</li> <li>• Penjelasan Materi</li> <li>• Motivasi</li> </ul>	3 Menit	Lingkaran * * * O * * *	Penyampaian singkat, jelas dan mudah dipahami
2	Pemanasan <ul style="list-style-type: none"> <li>• Jogging</li> <li>• Stretching Statis</li> <li>• Dinamis</li> <li>• Dinamis Kompleks</li> <li>• Pemanasan 6 skill dasar</li> </ul>	30Menit	* * * O * * *	Jogging untuk menaikkan DN, Stretching, Gerak dinamis/senam ditempat. Gerak dinamis kompleks. Pemanasan skill sila kanan, kiri, kanan kiri, <i>juggling</i> , memaha, <i>heading</i> .

3	Latihan Inti : pantulan bola sepak dari lantai Set = 3 Repetisi = $6 \times 40$ s Recovery (istirahat antar repetisi) = 3' 33'' Interval (istirahat antar set) = 6' 6''	63 menit		Pantulan bola tinggi dan memantul lantai terlebih dahulu
4.	Pendinginan • Stretching	7 menit	* xxxxxxxx	dipandu stretching
5.	Penutupan • evaluasi • do'a	3 menit	x * x x x xxxx	penyampaian jelas, singkat.

### Program Latihan Menggunakan Metode Latihan *Bounce Kick Ball*

Pertemuan	:	16	Tempat	:	Gor
Obyek	:	Peserta Klub PSTI Kabupaten Magelang			Tuksongo Borobudur
Time/Durasi	:	120 Menit	Lama Program	:	5 Minggu/16 kali
Perlengkapan	:	7. Peluit 8. Stopwatch	Variasi Latihan	:	Latihan pantulan bola sepak jarak 2 meter
			Intensitas	:	60 %

No	Materi latihan	waktu	formasi	catatan
1	Pendahuluan • Do'a • Penjelasan Materi • Motivasi	3 Menit	Lingkaran * * * O * * * *	Penyampaian singkat, jelas dan mudah dipahami
2	Pemanasan • Jogging • Stretching Statis • Dinamis • Dinamis Kompleks	3 Menit	* * * O * * * *	Jogging untuk menaikkan DN, Stretching, Gerak dinamis/senam

	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Pemanasan 6 skill dasar</li> </ul>			ditempat. Gerak dinamis kompleks. Pemanasan skill sila kanan, kiri, kanan kiri, <i>juggling</i> , memaha, <i>heading</i> .
3	Latihan Inti : latihan Pantulan bola sepak dengan jarak 1 m dari tembok, dilakukan individu Set = 3 Repetisi = $6 \times 30$ s Recovery (istirahat antar repetisi) = $2' 30''$ Interval (istirahat antar set) = $5'$	56 '30''		Kontrol bola diatas kepala dan jarak badan ke tembok 2 meter
4.	Pendinginan <ul style="list-style-type: none"> <li>• Stretching</li> </ul>	7 menit	* xxxxxxxx	dipandu stretching
5.	Penutupan <ul style="list-style-type: none"> <li>• evaluasi</li> <li>• do'a</li> </ul>	3 menit	x * x x x xxxx	penyampaian jelas, singkat.

Lampiran 19. Dokumentasi Pengambilan Data

**1. PEMANASAN & *PENDINGINAN***



## 2. PRETEST



### 3. TREATMENT/ PERLAKUAN





#### 4. POSTTEST



**5. FOTO ATLET PELAJAR SMP CLUB PSTI KAB. MAGELANG**

