

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

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.

Oleh : Silvia Fitri Marcella, pjkr, fik, uny
sfmarcella29@gmail.com

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 latihan SMP Klub PSTI Kabupaten Magelang dengan jumlah 12 orang dari 25 peserta latihan di Klub PSTI Kabupaten Magelang. Teknik pengambilan sampel yaitu *purposive sampling*. 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 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.

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

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 first receiving ball than before doing training.

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

PENDAHULUAN

Olahraga sepak takraw merupakan permainan yang sederhana 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. Kemampuan dasar bermain yang paling dibutuhkan oleh pemain adalah 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.

Pelatih pembinaan prestasi sepak takraw 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.

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 jenuh 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* dari (Rick Engel), latihan tersebut merupakan latihan sepak pantul sepak yang dalam buku aslinya disebut *bounce kicking and ball control method training for first ball skill*, latihan menerima pantulan bola dari dinding, sepak pantul sepak adalah latihan yang mendekati 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 ke tingkat yang sulit akan memberikan pengaruh keterampilan peserta latihan dalam bermain dan merupakan latihan yang menekankan pada latihan menerima bola pertama, 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.

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.

Menurut Bompas (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.

Jadi 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.

BOUNCE KICK BALL

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). Metode latihan *bounce kick ball* adalah bentuk latihan yang diadopsi dari metode latihan untuk penerimaan bola pertama, yaitu *bounce kicking and ball control* (Rick Engel). 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.

SEPAK TAKRAW

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.

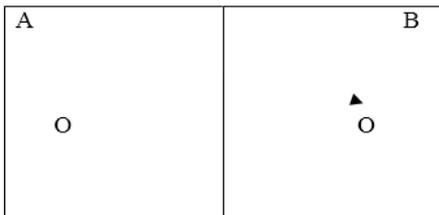
Teknik dasar permainan sepak takraw terdiri dari sepak sila, memaha, sepak kuda, sepak kura, dan *heading*. Teknik khusus sepak takraw teknik sepak mula (servis), smash, teknik menerima sepak mula (servis).

KETERAMPILAN MENERIMAN BOLA PERTAMA DARI LAWAN

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

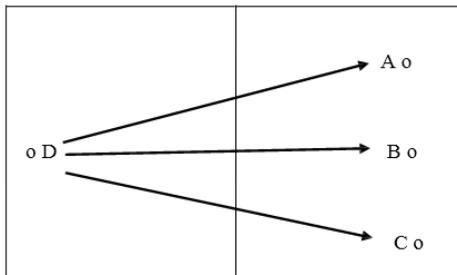
Darwis & Penghulu Basa (1992: 64) bentuk-bentuk latihan bola pertama ada beberapa macam melakukan bola pertama, seperti :

a) Latihan Sendiri



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

b) Latihan Berteman



Gambar 3.

Latihan berteman

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

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

a) Latihan dengan dinding

Latihan ini digunakan oleh pemain dari berbagai tingkat kemampuan bila tidak ada teman berlatih. 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 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 mengumpan 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.

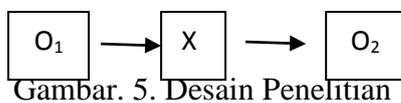
c) Latihan berpasangan- menjangkau, angkat dan melambungkan

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.

Jenis Penelitian

Penelitian ini adalah penelitian kuantitatif yang bertujuan untuk mengetahui pengaruh metode latihan *bounce kick ball* terhadap keterampilan menerima bola pertama permainan sepak takraw pada peserta klub PSTI Kabupaten Magelang, dan merupakan penelitian eksperimen dengan desain penelitian *only one group pretest and posttest design*. Adapun rancangan penelitian ini dapat digambarkan sebagai berikut:



Gambar. 5. Desain Penelitian

Keterangan :

O₁ : Pretest (Tes awal kemampuan menerima bola pertama).

O₂ : Posttest (Tes akhir kemampuan menerima bola pertama)

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

Waktu dan Tempat Penelitian

Penelitian dimulai dari tanggal 17 Desember 2017 sampai dengan tanggal 28 Januari 2018, 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*.

Subjek Penelitian

Populasi dan sampel penelitian ini adalah peserta latihan SMP Klub PSTI Kabupaten Magelang. Teknik pengambilan sampel yaitu *purposive sampling*, 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.

Sesuai kriteria diatas dari total populasi yang berjumlah 25 orang dapat diambil 12 orang peserta latihan Klub PSTI Kabupaten Magelang.

Prosedur

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. Tujuannya 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 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*.

3) Pendinginan / *Colling Down*

Tujuan dari pendinginan adalah mengembalikan kondisi atlet sesudah latihan.

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.

Data, Instrumen, dan Teknik Pengumpulan Data

Dalam penelitian ini digunakan prosedur pelaksanaan tes yang baku yaitu data/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).

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 bantuan SPSS versi 16 dengan rumus *Kolmogorov-Smirnov*. 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 $p \text{ sign} > 0,005$ atau $t \text{ hitung} < t \text{ tabel}$, berarti sampel tersebut homogen.

2. Uji Hipotesis

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 $t \text{ hitung} > t \text{ tabel}$ dan nilai sig lebih kecil dari 0,05 ($\text{sig} < 0,05$).

HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

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 responden sebanyak 12 orang. Hasil penelitian tersebut dideskripsikan sebagai berikut:

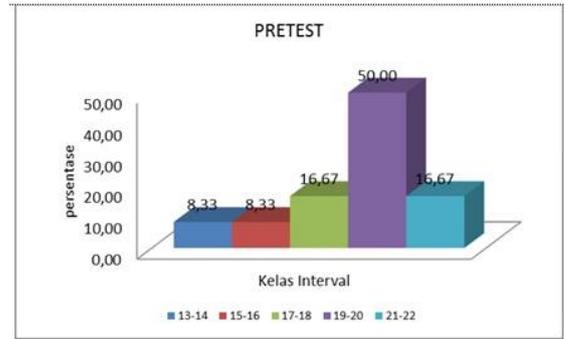
a. Deskripsi Tingkat Keterampilan menerima bola pertama *Pretest*

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*

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



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

b. Deskripsi Tingkat Keterampilan Menerima Bola Pertama *Posttest*

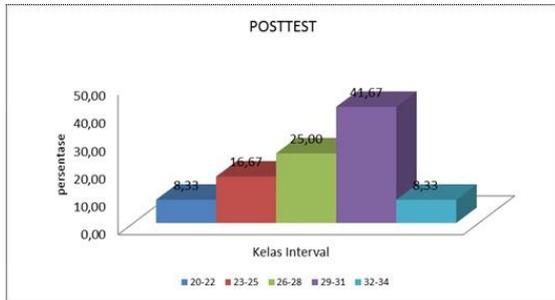
Dari hasil analisis data penelitian yang dilakukan maka dapat dideskripsikan dalam bentuk tabel sebagai berikut:

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

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



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

2. Uji Prasyarat

a. Uji Normalitas

Tabel 5. Hasil Perhitungan Uji Normalitas

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

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

b. Uji Homogenitas

Variabel	df1	df2	Nilai Signifikansi	Kesimpulan
pretest-posttest	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.

c. Uji Hopotesis

Untuk mengetahui hasil uji hipotesis dapat dilihat dari hasil uji- t, berikut adalah hasilnya

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
pretest	18,83	10,139	2,20	0,000	9,00
posttest	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 (*Ha*) 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.

3. 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_0 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.

SIMPULAN DAN SARAN

Simpulan

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.

Saran

Dengan mengacu pada hasil penelitian, peneliti 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.

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

Bompa. O. T. 1994. *Theory and methodology of Training*. Dibuque, IOWA: Kendall/Hunt Publising company.

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.

Muslim Deny. 1999. *Bermain Sepaktakraw ;* PB. Persetasi, Jakarta.

PB. PSTI. 2005. *Permainan Sepak Takraw*. Jakarta: PB.PSTI

Rattinus Darwis, dkk. 1992. *Olahraga Pilihan: Sepak Takraw*. Jakarta: Dirjen Dikti. P2LPTK, Depdikbud.

Siregar M.F. 1990. *Ilmu Pengetahuan Melatih*. Jakarta: Proyek Pembinaan Prestasi Olahraga.

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*. Desertasi doktor, tidak diterbitkan, Universitas Negeri Semarang: Semarang.

Sulaiman. (2014). Alat Tes Keterampilan Sepak Takraw Bagi Atlet Sepak Takraw Jawa Tengah. *Journal Physical Education, Health And Sport*, 2, 69-76.

Sulaiman. 2008. *Sepak Takraw: Pedoman bagi Guru Olahraga, Pembina dan Atlet*. Semarang: UNNES Press.

Waharsono. 1977. *Pembelajaran Sepaktakraw*. Jakarta : Dikmenum. Depdikbud