

**PENGARUH LATIHAN *BOUNCE KICK BALL* TERHADAP KETEPATAN
RECEIVING THE FIRST BALL ATLET SEPAK TAKRAW PSTI
KABUPATEN LIMA PULUH KOTA**

SKRIPSI

*Diajukan Untuk Memenuhi Sebagian Persyaratan
Memperoleh Gelar Sarjana Pendidikan*



Oleh:

**NURIZHA NATHAZA
21087052/2021**

**PROGRAM STUDI PENDIDIKAN KEPELATIHAN OLAAHRAGA
DEPARTEMEN KEPELATIHAN
FAKULTAS ILMU KEOLAAHRAGAAN
UNIVERSITAS NEGERI PADANG
2025**

PERSETUJUAN PEMBIMBING

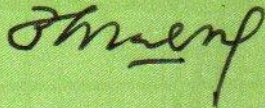
SKRIPSI

Judul : Pengaruh Latihan *Bounce Kick Ball* Terhadap Kecepatan
Receiving The First Ball Atlet Sepak Takraw PSTI
Kabupaten Lima Puluh Kota
Nama : Nurizha Nathaza
Nim/BP : 21087052/2021
Program Studi : Pendidikan Kepelatihan Olahraga
Departemen : Kepelatihan
Fakultas : Ilmu Keolahragaan

Padang, 18 November 2025

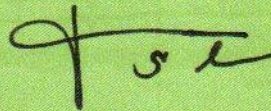
Disetujui Oleh:

Kepala Departemen Kepelatihan



Prof. Dr. Masrun, M.Kes.
NIP. 19631104 198703 1 002

Dosen Pembimbing Akademik



Dr. Donie, S.Pd., M.Pd
NIP. 19720717 199803 1 004.

HALAMAN PERSETUJUAN PENGUJI

Dinyatakan lulus setelah mempertahankan skripsi didepan tim penguji
Program Studi Pendidikan Kepelatihan Olahraga
Departemen Kepelatihan
Fakultas Ilmu Keolahragaan
Universitas Negeri Padang

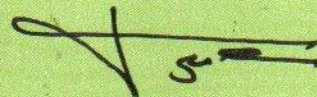
Judul : Pengaruh Latihan *Bounce Kick Ball* Terhadap Ketepatan
Receiving The First Ball Atlet Sepak Takraw PSTI Kabupaten
Lima Puluh Kota
Nama : Nurizha Nathaza
NIM/BP : 2087052/2021
Program Studi : Pendidikan Kepelatihan Olahraga
Departemen : Kepelatihan
Fakultas : Ilmu Keolahragaan

Padang, 18 November 2025

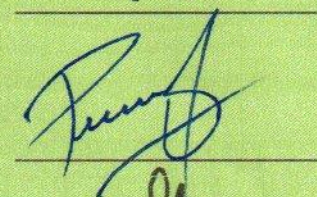
Tim Penguji

Tanda Tangan

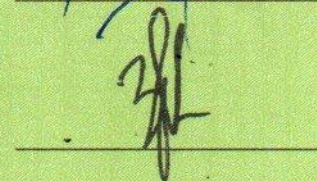
1. Ketua : Dr. Donie, S.Pd, M.Pd



2. Anggota : Dr. Padli, S.Si, M.Pd



3. Anggota : Dr. Eval Edmizal, M.Pd



SURAT PERNYATAAN

Dengan ini saya menyatakan bahwa:

1. Karya tulisan akhir berupa skripsi dengan judul "*PENGARUH LATIHAN BOUNCE KICK BALL TERHADAP KETEPATAN RECEIVING THE FIRST BALL* ATLET SEPAK TAKRAW PSTI KABUPATEN LIMA PULUH KOTA adalah karya saya sendiri.
2. Karya tulis ini murni gagasan, penilaian, dan rumusan saya sendiri, tanpa bantuan tidak sah dari pihak lain, kecuali arahan dari tim pembimbing dan penguji.
3. Di dalam karya tulis ini tidak terdapat hasil karya atau pendapat yang telah ditulis atau dipublikasikan orang lain, kecuali dikutip secara tertulis dengan jelas dan dicantumkan pada daftar pustaka.
4. Pernyataan ini saya buat dengan sesungguhnya dan apabila ada dikemudian hari terdapat penyimpangan dan ketidakbenaran pernyataan ini maka saya bersedia menerima sanksi akademik, berupa pencabutan gelar yang telah saya peroleh karena karya tulis ini, serta sanksi lainnya sesuai dengan norma dan ketentuan hukum yang berlaku.

Padang, Juli 2025
Yang membuat pernyataan



Nurizha Nathaza
NIM: 21087052

ABSTRAK

Kemampuan *receiving the first ball* merupakan salah satu keterampilan dasar yang sangat penting dalam permainan sepak takraw, penelitian ini dilatarbelakangi oleh lemahnya keterampilan *receiving the first ball* dan kurangnya variasi latihan yang diberikan kepada atlet sepak takraw PSTI Kabupaten Lima Puluh Kota. Penelitian bertujuan untuk mengetahui pengaruh metode latihan *bounce kick ball* terhadap ketepatan *receiving the first ball* atlet sepak takraw PSTI Kabupaten Lima Puluh Kota.

Penelitian ini merupakan penelitian eksperimen. Metode yang digunakan adalah "*One Grup Pretest-Posttest Design*". Populasi dan sampel penelitian ini adalah atlet PSTI Kabupaten Lima Puluh Kota, dengan teknik pengambilan sampel yaitu *purposive sampling*, dari total populasi 30 orang peserta diambil sebanyak 10 orang atlet yang sesuai dengan kriteria yang telah ditentukan. Instrumen yang digunakan adalah tes keterampilan *receiving the first ball* pada permainan sepak takraw (Hanif 2015: 135). Teknik analisis yang dilakukan adalah analisis uji-t, berdasarkan hasil penelitian ditemukan $t_{hitung} 9,000 > t_{tabel} 2,262$.

Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa terdapat pengaruh yang signifikan Metode Latihan *Bounce Kick Ball* Terhadap Ketepatan *Receiving The First Ball* Atlet Sepak takraw PSTI Kabupaten Lima Puluh Kota. Apabila dilihat dari angka *Mean Difference* sebesar 2.7 point, dari selisih rata-rata *pretest* sebesar 5.4 point dan rata-rata *posttest* sebesar 5.9% point, hal ini menunjukkan bahwa Pengaruh Latihan *Bounce Kick Ball* yang dilakukan mampu memberikan perubahan yang lebih baik sebesar 8.47% point untuk ketepatan *receiving the first ball* dibandingkan sebelum diberikan latihan.

Kata Kunci: *Bounce Kick Ball, Ketepatan Receiving The First Ball.*

ABSTRACT

The ability to receive the first ball is one of the most important basic skills in sepak takraw. This study was motivated by the weak first ball receiving skill and the lack of training variations provided to sepak takraw athletes in the Fifty Cities Regency of PSTI. The study aimed to determine the effect of the bounce kick ball training method on the first ball receiving accuracy of sepak takraw athletes in the Fifty Cities Regency of PSTI.

This was an experimental study. The method used was a "One Group Pretest-Posttest Design." The population and sample were PSTI athletes in the Fifty Cities Regency. The sampling technique used was purposive sampling. From a total population of 30 participants, 10 athletes were selected who met the predetermined criteria. The instrument used was a test of the skill of receiving the first ball in sepaktakraw (Hanif 2015: 135). The analysis technique used was a t-test, Based on the research results, it was found that $t_{count} > t_{table}$ 2,262.

The results of this study indicate a significant effect of the Bounce Kick Ball Training Method on the accuracy of receiving the first ball in Sepaktakraw athletes from PSTI Lima Puluh Kota Regency. The Mean Difference (2.7) and the difference between the pretest average of 5.4% point and the posttest average of 5.9% point indicate that the Bounce Kick Ball Training resulted in a 8.47% point improvement in the accuracy of receiving the first ball compared to before the training.

Keywords: Bounce Kick Ball, Accuracy of Receiving the First Ball.

KATA PENGANTAR

Puji dan syukur penulis panjatkan kehadiran Allah SWT, yang telah memberikan rahmat dan karunia-Nya serta shalawat dan salam tercurahkan pada nabi Muhammad SAW beserta keluarganya hingga akhir zaman, demikian juga penulis menyampaikan terima kasih sedalam dalamnya kepada kedua orang tua, dimana atas asuhan dan didikannya serta perhatian keduanya penulis dapat menyelesaikan proposal penelitian ini dengan judul **“Pengaruh Latihan *Bounce Kick Ball* Terhadap Ketepatan *Receiving The First Ball* Atlet PSTI Kabupaten Lima Puluh Kota ”.**

Dalam kesempatan ini penulis ingin menyampaikan rasa terima kasih kepada berbagai pihak yang telah memberi bantuan sehingga proposal penelitian ini dapat di selesaikan dengan baik. Penulis berterima kasih kepada:

1. Kepada Bapak Dr. Donie, M.Pd selaku ketua tim penguji yang telah memberi bimbingan, dukungan dan saran-saran yang membangun terkhususnya dalam penulisan maupun kesempurnaan proposal penelitian ini.
2. Kepada Bapak Dr. Masrun, M.Kes selaku ketua Departemen Kepelatihan yang telah memberi bimbingan, dukungan, dan saran yang membangun kepada penulis dengan sabar dan penuh semangat sehingga terselesaikanya proposal ini.
3. Kepada bapak Dr. Padli, S.Si, M.Pd dan bapak Dr.Eval Edmizal, M.Pd sebagai dosen penguji yang telah memberikan masukan, dan kritik dalam menyelesaikan skripsi ini.

4. Kepada kedua orang tua, Bapak Mulisno dan Ibu Harlenis tercinta, yang telah menjadi motivator terbesar dalam hidup saya, yang selalu memberikan semangat dan juga motivasi agar skripsi ini bisa diselesaikan.
5. Kepada Adil Rahman, S.H. yang telah memberi masukan dan dorongan kuat untuk menyelesaikan studi saya, terimakasih atas semuanya.
6. Kepada sahabat saya jefri, riska, riza dan Lupito yang telah memberikan dukungan dan motivasi dalam penyelesaian skripsi ini.
7. Seluruh staf pengajar Fakultas Ilmu Keolahragaan UNP yang telah memberikan ilmu kepada penulis selama mengikuti perkuliahan.
8. Teman-teman sesama Departemen Kepelatihan Fakultas Ilmu Keolahragaan.

Akhirnya Penulis mengucapkan terima kasih kepada semua pihak yang membantu, semoga Allah memberikan balasan yang setimpal dan proposal penelitian ini bermanfaat bagi kita semua.

Padang, Juli 2025

Nurizha Nathaza

DAFTAR ISI

ABSTRAK	i
ABSTRACT	ii
KATA PENGANTAR.....	iv
DAFTAR ISI.....	vi
DAFTAR TABEL	vii
DAFTAR GAMBAR.....	viii
DAFTAR LAMPIRAN	ix
BAB I PENDAHULUAN	
A. Latar Belakang Masalah.....	1
B. Identifikasi Masalah	12
C. Batasan Masalah.....	13
D. Rumusan Masalah	13
E. Tujuan Penelitian	13
F. Manfaat Penelitian	13
BAB II KAJIAN PUSTAKA	
A. Kajian Teori	15
1. Permainan Sepaktakraw	15
2. <i>Receiving The First Ball</i>	25
3. <i>Bounce Kick Ball</i>	30
4. Latihan	35
B. Penelitian Relevan.....	40
C. Kerangka Konseptual	41
D. Hipotesis Penelitian	43
BAB III KAJIAN PUSTAKA	
A. Desain Penelitian.....	45
B. Defenisi Operasional Variabel Penelitian	46
C. Populasi dan Sampel Penelitian	47

D. Instrumen dan Teknik Pengumpulan Data	49
E. Teknik Analisis Data.....	51
BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN	
A. Deskripsi Subjek dan Data Penelitian	53
B. Pembahasan.....	60
C. Keterbatasan Penelitian.....	62
BAB V PENUTUP	
A. Kesimpulan	64
B. Saran.....	64
DAFTAR PUSTAKA	65
LAMPIRAN.....	68

DAFTAR TABEL

Tabel	Halaman
1. Daftar Prestasi Klub PSTI Kabupaten Lima Puluh Kota Pada Kejuaraan Resmi	3
2. Daftar Prestasi Klub PSTI Kabupaten Lima Puluh Kota Pada Kejuaraan Tidak Resmi (Tarkam)	4
3. Data pengolongan usia atlet PSTI Kabupaten Lima Puluh Kota	47
4. Instrumen untuk teknik <i>receiving the first ball</i>	51
5. Norma Penilaian.....	51
6. Data Pretest dan Post Test.....	54
7. Distribusi Frekuensi Data Ketepatan <i>Receiving The First Ball</i>	54
8. Distribusi Frekuensi Data Ketepatan <i>Receiving The First Ball</i>	56
9. Uji Normalitas	58
10. <i>Pre test dan Pos test</i>	59

DAFTAR GAMBAR

Gambar	Halaman
1. Ukuran Lapangan Sepaktakraw	16
2. Faktor-faktor Penerimaan Bola Pertama	40
3. Kerangka Konseptual.....	43
4. Desain Penelitian.....	45
5. Lapangan Tes Reserving The First Ball.....	50
6. Histogram <i>Pre Test</i> Ketepatan <i>Receiving The First Ball</i>	55
7. Histogram Pre Test Ketepatan Receiving The First Ball	56

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran	Halaman
1. Program Latihan	68
2. Surat Izin Penelitian	97
3. Data Sampel	98
4. Format <i>Pre-test</i>	99
5. Format <i>Post-test</i>	100
6. Format uji Normalitas <i>Pre-Test</i>	101
7. Format uji Normalitas <i>Post-Test</i>	102
8. Format uji-t	103
9. Dokumentasi Penelitian	104

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Olahraga merupakan salah satu aspek penting dalam kehidupan masyarakat. Dalam Undang-Undang Nomor 3 Tahun 2005 tentang sistem Keolahragaan Nasional, disebutkan bahwa olahraga memiliki peran strategis dalam meningkatkan kualitas hidup masyarakat dan membangun karakter bangsa (*BPK, P. UU No. 3 Tahun 2005*). Kemudian dijelaskan juga dalam Undang-Undang Republik Indonesia Nomor 11 Tahun 2020 tentang Cipta Kerja dan Olahraga, bahwa olahraga dapat meningkatkan kemampuan fisik dan mental semua orang yang melakukan dan menerapkan olahraga dan pola hidup sehat dalam berbagai kegiatan (*UU No. 11 Tahun Tentang Cipta Kerja 2020*). Kemudian dalam Peraturan Pemerintah Republik Indonesia Nomor 1 Tahun 2017 tentang Pengelolaan Olahraga Nasional, menjelaskan bahwa olahraga memiliki manfaat untuk meningkatkan kualitas hidup, kesehatan, dan kebugaran masyarakat, serta dapat membantu meningkatkan kemampuan fisik dan mental (*PP Nomor 1 Tahun 2017 Tentang Pengelolaan Olahraga Nasional, 2017*).

Olahraga merupakan salah satu kegiatan yang sangat penting dalam meningkatkan kualitas hidup dan kesehatan masyarakat. Oleh karena itu, perlu dilakukan upaya untuk meningkatkan kesadaran dan partisipasi masyarakat dalam kegiatan olahraga, serta meningkatkan kualitas, kuantitas dan infrastruktur olahraga. Dengan demikian, olahraga sangat penting dalam meningkatkan kualitas hidup dan kesehatan masyarakat.

Sepaktakraw merupakan cabang olahraga permainan asli dari Asia. Permainan sepaktakraw sudah berkembang dan sudah dimainkan sampai ke desa-desa. Sepaktakraw adalah olahraga yang membutuhkan keterampilan motorik yang tinggi, terutama dalam hal ketepatan dan kecepatan. Sepaktakraw atau biasa disingkat “Takraw”, bisa disebut juga *kick volley ball* (bola voli sepak) atau *soccer volley ball* (sepak bola voli) (Engel 2010b, 1).

Sepaktakraw merupakan salah satu olahraga yang digemari para pelajar dan merupakan olahraga tradisional yang terus menerus dikembangkan karena olahraga sepaktakraw merupakan olahraga warisan budaya yang saat sekarang ini telah dipertandingkan di tingkat Nasional seperti PON, dan juga Internasional seperti *SEA Games dan Asian Games* (Gani 2020, 5).

Beberapa daerah di Indonesia terutama di provinsi masing-masing sudah mengalami kemajuan yang pesat dalam pembinaan prestasi, ini dibuktikan dengan adanya klub-klub yang didirikan untuk pembinaan olahraga prestasi. Untuk pembinaan olahraga prestasi di Kabupaten Lima Puluh Kota cabang olahraga sepaktakraw didirikan Klub PSTI Kabupaten Lima Puluh Kota, yang peran atau tugasnya adalah membina dan memberikan kontribusi yang baik dalam mengembangkan skill dan meningkatkan prestasi olahraga sepaktakraw Kabupaten Lima Puluh Kota. Klub sepaktakraw PSTI Kabupaten Lima Puluh Kota merupakan suatu bagian dari sistem pembinaan prestasi dengan jalur pendidikan formal disekolah.

Klub Sepaktakraw PSTI Kabupaten Lima Puluh Kota berdiri pada tahun 1988 sampai sekarang, yang dipimpin oleh Aidil Fitri, beliau juga merupakan

wasit Nasional cabang Olahraga sepaktakraw. Dalam club ini telah banyak menghasilkan atlet-atlet berprestasi yang telah mengharumkan nama Kabupaten Lima Puluh Kota, keberhasilan prestasi di klub PSTI Kabupaten Lima Puluh Kota dapat menyumbangkan mendali dari tahun ketahun, berikut adalah hasil mendali yang diperoleh yaitu :

Tabel 1. Daftar Prestasi Klub PSTI Kabupaten Lima Puluh Kota Pada Kejuaraan Resmi

No	Nama Kejuaraan	Hasil	Nomor Pertandingan
1	POPDA 2004	1 Perunggu	Beregu Putra
2	POPDA 2006	1 Perunggu	Beregu Putra
3	PORPROV 2012	1 Emas 1 Perunggu	Tim Putra Beregu Putra
4	PORPROV 2014	1 Perunggu	Tim Putra
5	PORPROV 2018	1 Perunggu	Tim Putra

Pada tabel prestasi atlet sepaktakraw PSTI Kabupaten Lima Puluh Kota pada Kejuaraan Resmi, atlet sepaktakraw PSTI Kabupaten Lima Puluh Kota memulai perolehan mendali pertama pada tahun 2004, pada kejuaraan POPDA dengan memperoleh 1 mendali perunggu dengan nomor pertandingan beregu putra.

Perolehan mendali tertinggi atlet sepaktakraw PSTI Kabupaten Lima Puluh Kota diperoleh pada kejuaraan PORPROV 2012, yaitu berhasil memperoleh emas pertamanya pada nomor pertandingan tim putra, yang berhasil mengharumkan nama Kabupaten Lima Puluh Kota pada kejuaraan PORPROV tersebut.

Kejuaraan resmi yang di ikuti atlet sepaktakraw PSTI Kabupaten Lima Puluh Kota terakhir adalah pada tahun 2018, atlet sepaktakraw PSTI Kabupaten Lima Puluh Kota berhasil memperoleh 1 perunggu dengan nomor

pertandingan tim putra. atlet sepak takraw PSTI Kabupaten Lima Puluh Kota mengalami penurunan peraih medali pada kejuaraan PORPROV tersebut.

Itulah ajang pertandingan resmi terakhir yang diikuti atlet sepak takraw PSTI Kabupaten Lima Puluh Kota pada kejuaraan POPDA dan POPROV. Setelah ajang resmi tidak berlangsung lagi atau tidak dipertandingkan lagi, atlet sepak takraw PSTI Kabupaten Lima Puluh Kota hanya mengikuti kejuaraan tidak resmi (tarkam), yang diadakan oleh beberapa desa.

Tabel 2. Daftar Prestasi Klub PSTI Kabupaten Lima Puluh Kota Pada Kejuaraan Tidak Resmi (Tarkam)

No	Nama Kejuaraan	Tahun	Hasil	Nomor Pertandingan
1	Wali Nagari Sunggayang Cap I	2022	Perunggu	Beregu Putra
2	Wali Nagari Ketinggian Cap I	2023	Perak	Beregu Putra
3	Wali Nagari Tanah Datar Cap I	2024	Perunggu	Beregu Putra
4	Wali Nagari Gurun Cap I	2025	Perunggu	Beregu Putra

Dari tabel prestasi atlet PSTI Kabupaten Lima Puluh Kota, perolehan hasil medali tertinggi diperoleh pada saat Pekan Olahraga Provinsi (POPORV) pada tahun 2012. Pada tahun tersebut sesuai dengan informasi yang peneliti terima dari pelatih, bentuk latihan yang dilakukan sangat terprogram, teratur dan sangat disiplin. Oleh karena itu atlet PSTI Kabupaten Lima Puluh Kota berhasil memperoleh emas pertamanya.

Setelah prestasi perolehan emas tahun 2012 dan perunggu tahun 2018 tersebut, tidak ada lagi prestasi yang diperoleh atlet PSTI Kabupaten Lima Puluh Kota sampai sekarang pada ajang kejuaraan resmi, yang diakibatkan karena adanya faktor penghambat jalannya acara kejuaraan resmi tersebut.

Faktor penghambat adalah adanya wabah *Covid 19* yang menghalang jalannya kejuaran-kejuaraan yang akan di adakan, wabah *Covid 19* ini berlansung cukup lama, sehingga atlet PSTI Kabupaten Lima Puluh Kota hanya mengikuti beberapa turnamen antar kampung.

Dengan adanya wabah tersebut, waktu latihan, larangan keluar rumah, portal-portal antar kampung dipasang untuk meminimalisir wabah tersebut sudah dipasang, yang mengakibatkan sulitnya untuk menempuh jarak pada saat pergi latihan, program latihan, kedisiplinan, latihan yang teratur, tidak dapat berjalan dengan baik sesuai yang telah diterapkan sebelumnya. Oleh karena itu, banyak atlet yang sudah tidak serius lagi untuk latihan, program latihan sudah tidak berjalan, teknik, taktik, dan mental sudah jauh menurun dari tahun ke tahunnya.

Pada tahun 2022, Nagari Sunggayang mengundang atlet PSTI Kabupaten Lima Puluh Kota untuk mengikuti ajang kejuaraan Wali Nagari Sunggayang Cap I dalam kategori pertandingan tidak resmi (tarkam), inilah pertandingan pertama yang akan di ikuti atlet PSTI Kabupaten Lima Puluh Kota kembali setelah beberapa tahun tidak mengikuti pertandingan, yang diiringi dengan latihan yang tidak terprogram dan hanya terfokus pada teknik khusus saja. Peroleham medali sangat jarang, hal ini disebabkan kurangnya persiapan dalam menghadapi pertandingan, contohnya seperti latihan penguatan keterampilan *Receiving The First Ball*.

Olahraga sepakakraw memiliki bermacam teknik dasar dan teknik lanjutan, salah satunya adalah teknik menerima bola pertama (*reserve*).

Receiving The First Ball pada permainan sepak takraw begitu sangat penting, karena bola pertama merupakan sentuhan pertama untuk memulai satu serangan kepada pihak lawan dalam pertandingan. Keterampilan *Receiving The First Ball* adalah kunci dari permainan yang sesungguhnya, kesalahan dalam *Receiving The First Ball* 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 *relly point*. Pemain 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.

Penerimaan bola pertama harus berfokus kepada servis yang dilakukan oleh lawan, karena teknik servis pada masa sekarang ini sangat berkembang dengan teknik yang tinggi. Menurut (Engel 2010a, 42), bola pertama adalah teknik dalam permainan sepak takraw untuk mempertahankan daerah dari serangan lawan. Sehingga *Receiving The First Ball* sangat menentukan terhadap serangan yang akan dilakukan oleh suatu tim. Selain itu *Receiving The First Ball* menjadi penentu kemenangan sebuah tim.

Teknik *Receiving The First Ball* sangat penting bagi pemain dalam sebuah tim, teknik ini tidak hanya melakukan pertahanan, namun juga merupakan salah satu teknik bermain yang sangat sulit untuk dikuasai. Jika pemain tidak berlatih mengontrol bola yang datang dengan baik, maka tim lawan akan mudah memenangkan pertandingan dengan mengandalkan

serangan dari tekong atau servis.

Faktor-faktor yang dapat mempengaruhi penguasaan teknik *Receiving The First Ball* adalah seperti kondisi fisik, teknik, taktik, dan mental. Komponen kondisi fisik seperti kelincahan, kekuatan kecepatan, daya tahan, daya ledak, dan keseimbangan. Selain kemampuan kondisi fisik, untuk dapat menguasai teknik *Receiving The First Ball*, tentu saja tidak terlepas dari adanya peran teknik yang baik, maka dari itu perlu dilakukan latihan untuk meningkatkan teknik. Latihan atau *training* merupakan proses berlatih yang sistematis, dilakukan dengan berulang-ulang, jumlah latihan bertambah dengan berjalannya waktu dan hari (Hanif 2015, 38).

Salah satu bentuk latihan teknik untuk membantu meningkatkan *Receiving The First Ball* adalah latihan *Bounce Kick Ball*. *Bounce Kick Ball* adalah salah satu jenis latihan yang diterapkan dalam olahraga sepak takraw, untuk meningkatkan keterampilan teknik dalam *Receiving The First Ball* yang datang dengan kecepatan dan sudut berbeda.

Tujuan dari latihan ini adalah untuk meningkatkan *Receiving The First Ball*, kecepatan reaksi, dan kemampuan mengontrol bola dengan baik. Dalam melakukan latihan ini, atlet berdiri dengan posisi siap menerima bola, kemudian bola dipantulkan dengan media dinding, atlet harus menerima bola dengan teknik yang tepat, seperti menggunakan teknik sepak sila, sepak kura, memaha, dada, atau kepala, dan mengontrol bola serta mempertahankan keseimbangan tubuh.

Latihan *Bounce Kick Ball* dapat dilakukan dengan berbagai variasi latihan, seperti menggunakan bola yang dipantulkan secara individu,

berpasangan, dan kecepatan bola pada saat dipantukan ke dinding. Dengan melakukan latihan ini secara teratur, atlet sepakraskraw dapat meningkatkan prestasi dalam permainan. Selain itu, latihan *Bounce Kick Ball* juga dapat membantu atlet mengembangkan kemampuan terhadap situasi pemain yang berbeda-beda dan meningkatkan kepercayaan diri mereka.

Manfaat dari latihan *Bounce Kick Ball* berguna untuk meningkatkan keterampilan teknik atlet sepaktakraw, meningkatkan *Receiving The First Ball* meningkatkan kontrol bola, serta meningkatkan kecepatan reaksi dan kepercayaan diri atlet. Dengan demikian, latihan *Bounce Kick Ball* dapat menjadi salah satu bagian penting dari program latihan sepaktakraw yang efektif. Oleh karena itu, atlet sepaktakraw dapat memanfaatkan latihan ini untuk meningkatkan kemampuan mereka dan mencapai prestasi yang lebih baik dalam permainan sepaktakraw.

Melalui pengamatan dalam kejuaraan tidak resmi (tarkam) Wali Nagari Gurun Cap I tidak resmi (tarkam) pada tahun 2025, penulis tertarik dengan salah satu keterampilan, yaitu keterampilan *Receiving The First Ball* dalam permainan sepaktakraw. Dari hasil pengamatan dari pertandingan pada turnamen tersebut, penulis banyak menemukan atlet mengalami kegagalan dalam *Receiving The First Ball* dari hasil servis yang dilakukan tim lawan. Lemahnya *Receiving The First Ball* ini mengakibatkan tim lawan mudah untuk mengalahkan Atlet PSTI Kabupaten Lima Puluh Kota dengan hanya mengandalkan serangan servis yang dilakukan oleh posisi tekong.

Pelatih Sepak Takraw PSTI Kabupaten Lima Puluh Kota menyatakan bahwa, dalam sebuah pertandingan atau latihan pasti seorang atlet menemui

servis yang cukup tajam dan memiliki kecepatan tinggi serta memiliki variasi tembakan, oleh karena itu, banyak penerimaan *Receiving The First ball* yang gagal yang diterima tim sepak takraw PSTI Kabupaten Lima Puluh Kota. Hal itu disebabkan karena kurangnya persiapan seorang atlet dalam menghadapi pertandingan.

Pernyataan pelatih Sepak Takraw PSTI Kabupaten Lima Puluh Kota, rata-rata kecepatan reaksi atlet Sepak Takraw PSTI Kabupaten Lima Puluh Kota yang masih kurang dalam *Receiving The First ball* . lemahnya *Receiving The First ball* mengakibatkan gagalnya penerimaan servis dan membuat lawan mendapatkan angka (poin) dengan mudah.

Kemudian dari hasil wawancara dari beberapa atlet Sepak Takraw PSTI Kabupaten Lima Puluh Kota, mereka menyatakan bahwa pelatih jarang memberikan variasi latihan *Receiving The First ball* dalam setiap latihan, latihan yang diberikan pelatih hanya berupa pemantapan 6 teknik dasar sepak takraw yaitu, sepak sila, sepak kura, dada, badek, memaha, dan kepala. Setelah itu dilanjutkan dengan passing berpasangan, latihan servis, smash sesuai dengan posisi atlet masing-masing, setelah itu latihan diakhiri dengan *game*.

Setiap latihan hanya terprogram seperti itu, dan kurangnya pemberian variasi latihan *Receiving The First ball* yang sangat jarang diberikan menjadi salah satu faktor dari lemahnya penerimaan bola pertama pada atlet sepak takraw PSTI Kabupaten Lima Puluh Kota.

Keberhasilan *Receiving The First Ball* dari lawan dapat ditentukan dari penempatan posisi yang benar, fokus kepada kecepatan bola serta kecepatan reaksi gerak kaki dan kemampuan antisipasi pemain terhadap teknik servis dari tekong lawan. Pada penerimaan *Receiving The First Ball* kecepatan reaksi dibutuhkan untuk melatih ketepatan *Receiving The First Ball* serta kecermatan atlet pada saat latihan dalam membaca kecepatan bola, arah datangnya bola dari servis tekong, lawan tidak dapat ditebak, terkadang arah bola keras dan tajam, terkadang bola jatuh dekat bibir net atau penempatan arah bola di sudut-sudut lapangan, yang menyebabkan gerak tungkai dan seluruh tubuh pemain saat *Receiving The First Ball* harus memiliki kelentukan.

Kecepatan reaksi dalam penerimaan *Receiving The First Ball* menentukan ketepatan dalam menerima bola. Namun, kecepatan reaksi bisa ditingkatkan dengan cara melakukan latihan. Latihan yang diberikan juga harus bervariasi agar atlet tidak merasa bosan dalam melaksanakan latihan tersebut. Dengan demikian, perlu diberikan variasi metode latihan untuk meningkatkan teknik penerimaan bola pertama, metode penerimaan *Receiving The First Ball* dapat dimulai dari latihan *Bounce Kick Ball*, yang diadopsi dari modifikasi bentuk latihan *Receiving The First Ball Bounce Kicking And Ball Control Method Training* (Engel 2010, 50).

Latihan *Bounce Kick Ball* adalah latihan pantulan bola ke dinding yang mendekatkan pada bentuk-bentuk dari hasil bola servis, karena arah datangnya bola yang bervariasi dan kecepatannya pun bervariasi, seperti pada pertandingan yang sesungguhnya. Variasi latihan *Receiving The First Ball* tersebut dikemas

dalam beberapa variasi latihan *Bounce Kick Ball*, yaitu dengan menerima pantulan dari jarak 1 meter, berpasangan, jarak 2 meter, berpasangan, pantulan ke dinding terlebih dahulu, dan menerima pantulan dengan jarak yang telah ditentukan.

Dari variasi latihan tersebut memiliki tingkat kesulitan yang berbeda dari mudah ketingkat yang sulit, yaitu akan memberikan pengaruh keterampilan atlet pada saat latihan dalam bermain, dan merupakan latihan yang menekankan pada saat latihan *Receiving The First Ball*.

Menurut Sulaiman (2011: 8) latihan menerima bola dari pantulan dinding secara berulang-ulang guna untuk mengukur kemampuan dan ketepatan seorang atlet dalam melakukan *Receiving The First Ball*. Solusi dari latihan *Receiving The First Ball* yang bervariasi adalah latihan dengan *Bounce Kick Ball*, karena latihan ini merupakan bentuk metode latihan yang baik bagi atlet pada 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, didalamnya terdapat unsur-unsur yang dibutuhkan dalam *Receiving The First Ball* merupakan latihan yang menekankan pada kebutuhan atlet akan keterampilan *Receiving The First Ball*. Penempatan posisi saat menerima bola, dan kecerdasan dalam bermain dapat meningkatkan keterampilan *Receiving The First Ball* atlet sepak takraw PSTI Kabupaten Lima Puluh Kota.

Berdasarkan latar belakang tersebut sorang penulis tertarik untuk meneliti mengenai masalah pengaruh pemberian metode latihan terhadap kemampuan ketepatan *Receiving The First Ball*, maka penulis ingin melakukan penelitian dengan judul “Pengaruh Latihan *Bounce Kick Ball* Terhadap Ketepatan *Receiving The First Ball* Atlet Sepak Takraw PSTI Kabupaten Lima Puluh Kota”.

B. Identifikasi Masalah

Berdasarkan latar belakang masalah diatas, maka masalah dalam penelitian ini dapat diidentifikasi sebagai berikut :

1. Masih lemahnya mengambil keputusan pada saat *Receiving The First Ball* pada atlet Sepaktakraw PSTI Kabupaten Lima Puluh Kota.
2. Lemahnya *Receiving The First Ball* pada atlet Sepaktakraw PSTI Kabupaten Lima Puluh Kota baik pada saat latihan maupun pada saat pertandingan.
3. Kecepatan reaksi dan ketepatan pada saat penerimaan bola pertama (*Receiving The First Ball*) pada atlet Sepaktakraw PSTI Kabupaten Lima Puluh Kota masih kurang baik.
4. Kurangnya pemberian variasi latihantendangan pantulana bola (*Bounce Kick Ball*) yang diberikan kepada atlet Sepaktakraw PSTI Kabupaten Lima Puluh Kota.
5. Belum diketahuinya Pengaruh Latihan *Bounce Kick Ball* Terhadap Ketepatan *Receiving The First Ball* Atlet Sepak Takraw PSTI Kabupaten Lima Puluh Kota

C. Batasan Masalah

Berdasarkan identifikasi masalah dalam penelitian ini, maka perlu diadakannya pembatasan masalah. Hal ini bertujuan untuk agar penelitian dapat terlaksana lebih mendalam dan terarah untuk melaksanakan penelitian dalam pengkajiannya. Adapun pembatasan masalah dari penelitian yang akan dilaksanakan dibatasi “Pengaruh Latihan *Bounce Kick Ball* Terhadap Ketepatan *Reserving The First Ball* Atlet Sepaktakraw PSTI Kabupaten Lima Puluh Kota.”

D. Rumusan Masalah

Berdasarkan pembatasan masalah yang dikemukakan di atas maka dapat dirumuskan masalah yaitu “Apakah terdapat pengaruh latihan *Bounce Kick Ball* Terhadap Ketepatan *Reserving The First Ball* Atlet Sepaktakraw PSTI Kabupaten Lima Puluh Kota.”

E. Tujuan Penelitian

Adapun tujuan yang ingin dicapai dalam penelitian ini yaitu untuk mengetahui Pengaruh Latihan *Bounce Kick Ball* Terhadap Ketepatan *Reserving The First Ball* Atlet Sepaktakraw PSTI Kabupaten Lima Puluh Kota.”

F. Manfaat Penelitian

Dengan mengetahui Pengaruh Latihan *Bounce Kick Ball* Terhadap Ketepatan *Reserving The First Ball* Atlet Sepaktakraw PSTI Kabupaten Lima Puluh Kota, Adapun manfaat penelitian ini adalah sebagai :

1. Bagi pelatih, hasil penelitian ini diharapkan dapat sebagai bahan balikan untuk mengembangkan penerapan metode latihan *Bounce kick Ball* yang lebih kreatif dan inovatif, khususnya pada atlet PSTI Kabupaten Lima Puluh Kota.
2. Bagi atlet, khususnya club PSTI Kabupaten Lima Puluh Kota diharapkan hasil penelitian ini akan memberikan pengalaman dan pemahaman latihan *Bounce kick Ball* dalam olahraga sepak takraw.
3. Bagi peneliti, adalah sebagai salah satu persyaratan dalama menyelesaikan tugas akhir untuk mendapatkan gelar sarjana kependidikan.
4. Bagi mahasiswa, sebagai bahan bacaan unutm menambah wawasan dalam ilmu keolahragaan.
5. Bagi Fakultas Ilmu Keolahragaan, sebagai bahan bacaan di perpustakaan.

BAB V

PENUTUP

A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian diketahui bahwa terdapat pengaruh metode latihan *bounce kick ball* terhadap peningkatan ketepatan *receiving the first ball* atlet sepak takraw PSTI Kabupaten Lima Puluh Kota. Berdasarkan hasil penelitian di temukan $t_{hitung} 9,000 > t_{tabel} 2,262$. Dengan mean hasil pre test 5.4 dan mean hasil post test 5.9 peningkatan mean sebesar 2.7 Maka kesimpulannya adalah metode latihan *bounce kick ball* berpengaruh signifikan terhadap peningkatan ketepatan *receiving the first ball* dalam sepak takraw.

B. Saran

1. Bagi pelatih diharapkan agar dapat menerapkan metode latihan *bounce kick ball* yang tepat dalam menyusun program latihan dan lebih bervariasi lagi agar suasana dalam latihan tidak monoton.
2. Bagi atlet sepak takraw PSTI Kabupaten Lima Puluh Kota disarankan agar dapat meningkatkan kemampuan ketepatan smash dengan cara melakukan latihan secara berulang-ulang.
3. Bagi peneliti lain yang ingin melanjutkan penelitian ini agar dapat mencari variasi lain dalam metode latihan peningkatan ketepatan *receiving the first ball* dan menjadikan penelitian ini sebagai bahan informasi dan meneliti dengan jumlah populasi atau sampel yang lebih besar serta di daerah yang berbeda.

DAFTAR PUSTAKA

- Aji, Sukma. 2016. *Buku Olahraga Paling Lengkap*. Jakarta: ilmu cemerlang group.
- Akbar, A. 2021. "Kontribusi Kelentukan, Keseimbangan Dan Kekuatan Otot Tungkai Bawah Dengan Kemampuan Service Atas Atlet Sepak Takraw." *Patriot* 3(2): 107–19.
- Arifin, Syamsul. 2010. *Olahraga Yang Memiliki Nilai-Nilai Sosial, Budaya, Dan Psikologis*. Surabaya: universitas airlangga.
- Bafirman. 2010. *Pembentukan Kondisi Fisik*. malang: WINEKA MENIA.
- Bafirman, Agus. 2008. *Pembentukan Kindisi Fisik*. Padang: fakultas ilmu keolahragaan.
- Bpk, P. n.d. *BPK, P. (2005, September 23). UU No. 3 Tahun 2005. Retrieved September 23, 2005, from Peraturan.Bpk.Go.Id: <https://Peraturan.Bpk.Go.Id>*.
- Engel, Rick. 2010b. *Dasar-Dasar Sepak Takraw*. Bogor: PT. Pakar Raya.
- Fadli, H. M. 2017. *Sepak Takraw Permainan Yang Memerlukan Kemampuan Teknis, Taktis, Dan Strategis*. Palembang.
- Fitri, Anisa. 2023. *DASAR-DASAR Statistika Untuk Penelitian*. yayasa kita menulis.
- Gani, Abdul. 2020. *Sepak Takraw Doubel Event Model-Model Latihan Dan Teori Sepak Taktaw Doubel Event*. Depok: PT. RajaGrafindo Persada - Rajawali Pers.
- Hanafi. 2016. *Teknik Dan Strategi Sepak Takraw*. Yogyakarta: universitas gadjak mada.
- Hanif, Achmad Sofyan. 2015. *Kepelatihan Dasar Sepak Takraw*. Jakarta: Rajawali Press.
- . 2016. *Manajemen Penyelenggaraan Pertandingan Sepak Takraw*. Depok: PT rajagrafindo persada.
- Hanin, A. 2017a. "Pengaruh Faktor Mental Terhadap Kinerja Pemain Sepak Takraw." *Olahraga* 9(1): 1–10.

- . 2017b. “Pengaruh Penerimaan Bola Pertama Terhadap Kinerja Pemain Sepak Takraw.” *Olahraga* 9(1): 1–10.
- Harsono. 2015. *Kepelatihan Olahraga*. Remaja Rosdakarya Offset.
- Hendri, Irwandi. 2011a. *Kondisi Fisik Dan Pengukurannya*. Padang: unp.
- . 2011b. *Kondisi Fisik Dan Pengukurannya*. Padang: Universitas Negeri Padang.
- Heriansyah. 2021. *Permainan Sepak Takraw Sejarah, Teknik Dasar, Peraturan Pertandingan, Dan Perwasitan*. Surabaya: jakad media publising.
- Maksum, Ali. 2012. *Metodologi Penelitian*. Surabaya: unesa university press.
- Mardela, R & rahman f. 2017. “Pengaruh Latihan Sepak Sila Individu Dan Berpasangan Terhadap Kemampuan Reservice Atlet Sepak Takraw.” *Performa Olahraga* 2 (01): 93–111.
- Marhaendro, agus susworo dwi. 2020. *Tes Pengukuran Dalam Olahraga*. Yogyakarta: uny press.
- Mohd, A. 2017. “The Role of Tactical Analysis in Sepak Takraw.” *International Journal of Sports Science and Coaching* 12(2): 123–32.
- Mulyana. 2018. *Teknik Dasar Sepak Takraw*. Bandung: Universitasl Padjadjaran.
- PP Nomor 1 Tahun 2017 Tentang Pengelolaan Olahraga Nasional*,. 2017.
- Regga, Sigit, and Mahendra. 2023. “Pengaruh Latihan Sepak Sila Terhadap Keterampilan Menerima Bola Pertama Dalam Permainan Sepak Takraw Pada Extra Kulikuler Siswa SMK Izzul Islam Salem.” *Seminar Nasional Ke-Indonesian VIII*.
- Riyanto. 2019. “Penerimaan Bola Pertama Sebagai Faktor Penentu Kinerja Tim Sepak Takraw.” *Ilmu Keolahragaan* 21(2): 1–12.
- Sugiyanto. 2018a. “Pengaruh Penerimaan Bola Pertama Terhadap Kinerja Tim Sepak Takraw.” *Pendidikan Jasmani Dan Olahraga* 15(1): 1–12.
- . 2018b. *Sepak Takraw Teknik, Strategi, Dan Taktik*. Jakarta: Rajawali Press.
- Sugiyono. 2012. *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatid Dan R&d*. Bandung: alfabeta.

- . 2015. *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, Dan R&d*. Bandung: Alfabeta.
- Sukadiyanto. 2011. *Pengantar Teori Dan Metodologi Melatih Fisik*. Bandung: cv lubuk agung.
- Sulaiman. 2008. *Sepak Takraw Pedoman Bagi Guru Olahraga, Pembina Dan Atlet*. Semarang: unnes press.
- . 2011. *Pengaruh Metode Latihan Fleksibilitas Dan Kecepatan Reaksi Terhadap Keterampilan Menerima Bola Pertama Pada Permainan Sepaktakraw*. Semarang: universitas negeri semarang.
- Sutanto. 2019. *Teknik, Strategi, Dan Pengembangan Sepak Takraw*. Yogyakarta: universitas gadjah mada.
- Sutarto. 2010. “Perkembangan Sepak Takraw Di Indonesia.” *Pendidikan Jasmani Dan Olahraga* 1(1): 1–10.
- Sutrisno, H. 2015. *Olahraga Yang Memiliki Sejarah Panjang Dan Kompleks*. Semarang: Universitas Diponegoro.
- UU No. 11 Tahun Tentang Cipta Kerja. 2020.
- Widodo. 2020. “Pengaruh Penerimaan Bola Pertama Terhadap Kinerja Pemain Sepak Takraw.” *Pendidikan Jasmani Dan Olahraga* 16(1): 1–12.
- Wijayanto. 2020. *Teknik Sepak Takraw Modrent*. Yogyakarta: universitas indonesia.
- Wong, K. 2019. “The Impact of Innovative Tactics on Team Performance in Sepak Takraw.” *Of Sports Sciences* 37(12): 1345–52.
- Zalfendi. 2009. *Permainan Sepak Takraw*. Padang: UNP Prees.