



**PENGARUH METODE LATIHAN DENGAN TEMBOK ANTARA  
LEMPARAN BOLA SENDIRI DAN UMPAN TEMAN  
TERHADAP HASIL PENERIMAAN BOLA PERTAMA  
DALAM SEPAKTAKRAW**

(Eksperimen pada Atlet PPOPD Kabupaten Jepara tahun 2019)

**SKRIPSI**

diajukan dalam rangka penyelesaian studi Strata 1  
untuk memperoleh gelar Sarjana Pendidikan  
pada Universitas Negeri Semarang

Oleh  
**Anita Fitriana**  
**6301415112**

**PENDIDIKAN KEPELATIHAN OLAHRAGA  
FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN  
UNIVERSITAS NEGERI SEMARANG  
2019**

## ABSTRAK

**Anita Fitriana. 2019. "Pengaruh Metode Latihan Dengan Tembok Antara Lemparan Bola Sendiri Dan Umpan Teman Terhadap Hasil Penerimaan Bola Pertama Dalam Sepaktakraw".** Skripsi pendidikan Kepelatihan Olahraga Fakultas Ilmu Keolahragaan. Universitas Negeri Semarang. Sri Haryono, S.Pd.,M.Or.

Permasalahan penelitian: Jepara masih banyak kelemahan pada bola pertama pemain seringkali tidak bisa menerima serangan pertama dari lawan. Pelatih PPOPD Jepara mengatakan kemenangan 60% didapat dari servis. Maka untuk meminimalisir dari serangan servis tekong dengan penerimaan bola pertama yang baik.

Jenis penelitian ini merupakan penelitian eksperimen dengan hasil data kuantitatif. Metode penelitian ini adalah M-S atau *Matching by subjek design*. Sampel penelitian atlet PPOPD berjumlah 12 orang dengan teknik *purposive sampling*. Variabel penelitian terdiri dari dua variabel bebas dan satu variabel terikat.

Berdasarkan uji-t pada taraf signifikan 5% hasil uji selisih *pre test* dan *post test* kelompok eksperimen dengan kelompok kontrol di ketahui t hitung < t tabel atau  $1,11106 < 2,571$ , berarti tidak ada perbedaan dengan taraf signifikansi 5%. Simpulan penelitian ini tidak ada perbedaan antara lemparan bola sendiri dan umpan teman terhadap hasil penerimaan bola pertama pada atlet PPOPD Kabupaten Jepara

Saran bagi pelatih dapat menggunakan latihan lemparan tembok bola sendiri dan umpan teman sebagai variasi latihan agar atlet tidak merasa jenuh.

**Kata Kunci :** Lemparan tembok bola sendiri, Umpan teman, Bola Pertama.

## ABSTRACT

**Anita Fitriana. 2019. "The Effect of the Training Method with the Wall Between the Throwing of Your Own Ball and the Bait of a Friend Against the Result of the First Ball Reception in the Sepaktakraw". Thesis education in Sports Coaching Faculty of Sports Science. Semarang State University. Sri Haryono, S.Pd., M.Or.**

Research problems: Jepara still has many weaknesses in the first ball players often can not accept the first attack from the opponent. PPOPD coach Jepara said 60% of the winnings came from service. So to eliminate the tekong service attack with a good first ball reception.

This type of research is an experimental study with quantitative data results. This research method is M-S or Matching by subject design. The research sample of PPOPD athletes numbered 12 people with purposive sampling technique. The research variable consists of two independent variables and one dependent variable.

Based on the t-test at a significant level of 5%, the difference between the pre-test and post-test of the experimental group with the control group is known  $t_{count} < t_{table}$  or  $1.11106 < 2.571$ , meaning there is no difference with a significance level of 5%. The conclusion of this study there is no difference between the throw of the ball itself and the bait of friends against the results of the reception of the first ball in Jepara Regency PPOPD athletes.

Suggestions for coaches to use their own ball wall throwing exercises and peer feedback as a variation of the exercise so that athletes do not feel bored.

Keywords: Throwing the ball yourself, bait a friend, the first ball.

## PERNYATAAN

Yang bertandatangan di bawah ini, Saya :

Nama : Anita Fitriana

NIM : 6301415112

Jurusan/Prodi : PKLO S1

Fakultas : Fakultas Ilmu Keolahragaan

Judul Skripsi : Pengaruh Metode Latihan Dengan Tembok Antara Lemparan Bola Sendiri Dan Umpan Teman Terhadap penerimaan Bola Pertama Dalam Sepaktakraw (Eksperimen Pada Atlet PPOPD Kabupaten Jepara Tahun 2019).

Menyatakan dengan sesungguhnya bahwa skripsi ini hasil karya saya sendiri dan tidak menjiplak (plagiat) karya ilmiah orang lain, baik seluruhnya maupun sebagian. Bagian tulisan dalam skripsi ini yang merupakan kutipan dari karya ahli atau orang lain, telah diberi penjelasan sumbernya sesuai dengan tata cara pengutipan.

Apabila pernyataan saya ini tidak benar saya bersedia menerima sanksi akademik dari Universitas Negeri Semarang dan sanksi hukum sesuai ketentuan yang berlaku di wilayah negeri Republik Indonesia.

Semarang, 19 September 2019

Yang menyatakan,



Anita Fitriana  
NIM. 6301415112

## PERSETUJUAN

Telah disetujui untuk diajukan dalam sidang Panitia Ujian Skripsi Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Semarang.

Nama : Anita Fitriana

NIM : 6301415112

Judul : PENGARUH METODE LATIHAN DENGAN TEMBOK ANTARA LEMPARAN BOLA SENDIRI DAN UMPAN TEMAN TERHADAP PENERIMAAN BOLA PERTAMA DALAM SEPAKTAKRAW (Eksperimen Pada Atlet PPOPD Kabupaten Jepara Tahun 2019)

Pada Hari :

Tanggal :

Menyetujui

Kelembagaan PKLO  
  
Geochandiko, M.Pd  
197208151997021001

Pembimbing I

  
Sri Haryono, S.Pd., M.Or.  
NIP. 196911131998021001

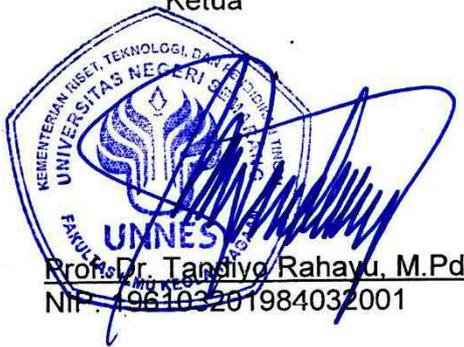
## PENGESAHAN

Skripsi atas nama Anita Fitriana NIM 6301415112 Program Studi S1 Pendidikan Keperawatan Olahraga Judul Pengaruh Metode Latihan Dengan Tembok Antara Lemparan Bola Sendiri Dan Umpan Teman Terhadap penerimaan Bola Pertama Dalam Sepaktakraw (Eksperimen Pada Atlet PPOPD Kabupaten Jepara Tahun 2019). telah dipertahankan di hadapan sidang Panitia Penguji Skripsi Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Semarang pada :

Hari : **SENIN**  
Tanggal : **7 OKTOBER 2019**

Panitia Ujian

Ketua



Prof. Dr. Tandivo Rahayu, M.Pd  
NIP. 196103201984032001

Sekretaris



Tri Tunggal Setiawan, S.Pd, M.Kes  
NIP. 196803021997021001

Dewan Penguji

1. Drs. Kriswantoro, M.Pd  
NIP. 196106301987031003

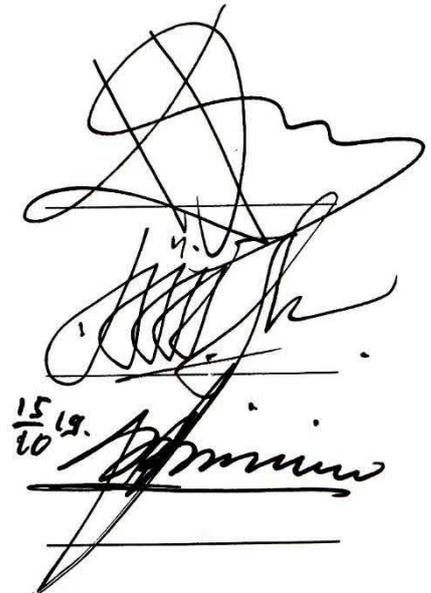
(penguji 1)

2. Sungkowo, S.Pd, M.Pd  
NIP. 198002252009121000

(penguji 2)

3. Sri Haryono, S.Pd., M.Or.  
NIP. 196911131998021001

(penguji 3)



## **MOTTO DAN PERSEMBAHAN**

**Motto : “ Jangan berserah dengan keadaan, tetapi bangkitlah dengan keyakinan karena gagal hanya terjadi bila kita menyerah”. ( Baharudin Jusuf Habibie )**

### **Persembahan :**

1. Allah S.W.T.
2. Orang tua tercinta yaitu Bapak Kasmito dan Ibu Siti Fatimah terimakasih atas dukungan, cinta dan do'a yang tiada batas dalam mengiringi setiap langkah hidupku.
3. Kakakku dan adik-adikku yang telah memberi motivasi kepada saya.
4. Teman-teman PKLO angkatan 2015
5. Almamater Universitas Negeri Semarang.

## KATA PENGANTAR

Puji syukur penulis panjatkan kehadiran Alloh S.W.T yang telah melimpahkan rahmat, taufik dan karunianya, sehingga penulis dapat menyelesaikan penyusunan skripsi yang berjudul “Pengaruh Metode Latihan Dengan Tembok Antara Lemparan Bola Sendiri Dan Umpan Teman Terhadap penerimaan Bola Pertama Dalam Sepaktakraw (Eksperimen Pada Atlet PPOPD Kabupaten Jepara Tahun 2019)”.

Keberhasilan penulis dalam menyusun skripsi ini atas bantuan dan dorongan dari berbagai pihak, sehingga pada kesempatan ini penulis mengucapkan terimakasih yang sebesar-besarnya kepada :

1. Rektor Universitas Negeri Semarang yang telah memberikan kesempatan penulis menjadi mahasiswa UNNES.
2. Dekan FIK Universitas Negeri Semarang yang telah memberikan kemudahan dalam pengurusan skripsi ini.
3. Ketua Jurusan Pendidikan Kepelatihan Olahraga Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Semarang yang telah memberikan ijin dan dukungan dalam menyelesaikan skripsi ini.
4. Bapak Sri Haryono, S.Pd., M.Or. selaku Dosen Pembimbing yang telah memberikan bimbingan, nasihat, dan arahan dengan penuh kesabaran sehingga penulis dapat menyelesaikan penyusunan skripsi.
5. Bapak dan Ibu Dosen Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Semarang yang telah memberikan bekal ilmu pengetahuan sehingga penulis dapat menyelesaikan penyusunan skripsi ini.

6. Staff Karyawan Jurusan PKLO yang telah memberikan pelayanan dan arahan demi selesainya skripsi ini.
7. Pengurus PPOPD Kabupaten Jepara yang telah memberikan ijin penelitian dalam menyelesaikan skripsi ini.
8. Pelatih dan para atlet PPOPD sepaktakraw Kabupaten Jepara yang membantu dan mendukung dalam penyelesaian skripsi penulis.
9. Rekan PKLO angkatan 2015 yang telah banyak membantu dalam penyelesaian skripsi ini.
10. Teman-teman penulis yang banyak memberikan dukungan dan motivasi untuk menyelesaikan skripsi ini yang tidak dapat penulis sebutkan satu per satu.

Semoga Allah S.W.T memberikan pahala dan membalas segala amal baik yang telah mereka berikan selama ini. Akhirnya penulis berharap semoga skripsi ini bermanfaat bagi para pembaca semua.

Semarang, 19 September 2019

Penulis

## DAFTAR ISI

	Halaman
HALAMAN JUDUL.....	i
ABSTRAK.....	ii
ABSTRACT.....	iii
PERNYATAAN.....	iv
PERSETUJUAN.....	v
PENGESAHAN.....	vi
MOTO DAN PERSEMBAHAN.....	vii
KATA PENGANTAR.....	viii
DAFTAR ISI.....	xi
DAFTAR TABEL.....	xii
DAFTAR GAMBAR.....	xiii
DAFTAR LAMPIRAN.....	xiv
<b>BAB I PENDAHULUAN.....</b>	<b>1</b>
1.1 Latar Belakang Masalah.....	1
1.2 Identifikasi Masalah.....	5
1.3 Pembatasan Masalah.....	5
1.4 Rumusan Masalah.....	6
1.5 Tujuan Penelitian.....	6
1.6 Manfaat Penelitian.....	7
1.6.1 Manfaat Teoritis.....	7
1.6.2 Manfaat Praktis.....	7
<b>BAB II LANDASAN TEORI DAN HIPOTESIS.....</b>	<b>8</b>
2.1 Landasan Teori.....	8
2.1.1 Olahraga Sepaktakraw.....	8
2.1.2 Teknik Dasar Sepaktakraw.....	11
2.1.3 Teknik Khusus Sepaktakraw.....	12
2.1.4 Teknik Menerima Servis.....	13
2.1.5 Metode Latihan Bola Pertama.....	18
2.1.6 Metode Latihan Dengan Lemparan Tembok Bola Sendiri.....	19
2.1.7 Metode Latihan Lemparan Tembok Diumpun Teman.....	20
2.1.8 Kerangka Berfikir.....	21
2.2.8 Hipotesis.....	24
<b>BAB III METODE PENELITIAN.....</b>	<b>25</b>
3.1 Jenis dan Desain Penelitian.....	25
3.1.1 Jenis Penelitian.....	25
3.1.2 Desain Penelitian.....	25
3.2 Variabel Penelitian.....	26
3.2.1 Variabel Bebas.....	26
3.2.2 Variabel Terikat.....	27
3.3 Populasi, sampel, dan teknik pengambilan sampel.....	27
3.3.1 Populasi.....	27

3.3.2 Sampel Dan Teknik Pengambilan Sampel .....	27
3.4 Instrumen Penelitian .....	28
3.5 Prosedur Penelitian.....	29
3.5.1 Tes Awal .....	29
3.5.2 Perlakuan .....	29
3.5.3 Tes Akhir .....	29
3.6 Faktor-Faktor Yang Mempengaruhi Penelitian .....	30
3.7 Teknik Analisis Data .....	31
<b>BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN .....</b>	<b>35</b>
4.1 Hasil Penelitian .....	35
4.1.1 Deskripsi Data .....	35
4.1.2 Hasil Uji Prasyarat Analisis.....	37
4.1.3 Uji Hipotesis.....	39
4.2 Pembahasan .....	41
<b>BAB V SIMPULAN DAN SARAN.....</b>	<b>46</b>
5.1 Simpulan.....	46
5.2 Saran.....	46
<b>DAFTAR PUSTAKA.....</b>	<b>48</b>
<b>LAMPIRAN.....</b>	<b>59</b>

## DAFTAR TABEL

Tabel	Halaman
1. Tabel Persiapan Penghitungan Statistik.....	32
2. Deskripsi Hasil Data <i>Pre Test</i> Kemampuan Penerimaan Bola Pertama Kelompok eksperimen 1 dan Kelompok Eksperimen 2.....	36
3. Deskripsi Hasil Data <i>Post Test</i> Kemampuan Penerimaan Bola Pertama Kelompok Eksperimen 1 dan Kelompok Eksperimen 2.	36
4. Tabel Uji Normalitas Penerimaan Bola Pertama.....	37
5. Tabel Uji Homogenitas Penerimaan Bola Pertama.....	38
6. Uji Hasil <i>Pre Test</i> dan <i>Post Test</i> Kelompok Eksperimen 1.....	39
7. Uji Hasil <i>Pre Test</i> dan <i>Post Test</i> Kelompok Eksperimen 2.....	39
8. Perbandingan Nilai T-hitung dan T-tabel .....	40
9. Kelebihan dan Kekurangan Pemberian Metode Latihan Dengan Tembok Lemparan Bola Sendiri.....	45
10. Kelebihan dan Kekurangan Pemberia Latihan Dengan Tembok Umpan Teman.....	45

## DAFTAR GAMBAR

Gambar	
Halaman	
1. Bola Takraw.....	9
2. Lapangan.....	10
3. Menerima Servis.....	13
4. Sepak Sila.....	14
5. Sepak Kura.....	15
6. Memaha.....	16
7. Menyundul.....	17
8. Metode latihan dengan lemparan tembok bola sendiri.....	20
9. Metode latihan lemparan bola teman.....	21
10. <i>Matched Subject Design</i> .....	26

## DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran	Halaman
1. Usulan Topik Skripsi .....	50
2. Usulan Dosen Pembimbing.....	51
3. Surat Keputusan Penetapan Dosen Pembimbing.....	52
4. Surat Ijin Penelitian.....	53
5. Surat Keterangan Penelitian.....	54
6. Program Latihan.....	55
7. Instrument Penelitian.....	63
8. Daftar Pembantu Penelitian.....	67
9. Daftar Sampel Penelitian.....	68
10. Hasil Tes Awal.....	69
11. HASil Tes Akhir.....	70
12. Daftar Ranging dan Matching Hasil <i>Pre Test</i> .....	71
13. Daftar Kelompok Eksperimen 1 Berdasarkan <i>Pre Test</i> .....	72
14. Daftar Kelompok Eksperimen 2 Berdasarkan <i>Pre Test</i> .....	73
15. Hasil Test Akhir Berdasarkan Kelompok... ..	74
16. Daftar Kelompok Ekaperimen 1 Berdasarkan <i>Post Test</i> .....	75
17. Daftar Kelompok Eksperimen 2 Berdasarkan <i>Post Test</i> .....	76
18. Penghitungan Statistik Pola M-S Terhadap Hasil <i>Pre Test</i> .....	77
19. Penghitungan Statistik Terhadap Hasil <i>Pre Test</i> dan <i>Post Test</i> Kelompok Eksperimen 1.....	79
20. Penghitungan Statistik Terhadap Hasil <i>Pre Test</i> dan <i>Post Test</i> Kelompok Eksperimen 2.....	81
21. Penghitungan Statistik Pola M-S terhadap selisih hasil <i>Pre Test</i>	83
22. Nomalitas dan Homogenitas <i>Pre Test</i> dan <i>Post Test</i> .....	85
23. T-tabel .....	91
24. Dokumentasi.....	92

## **BAB I**

### **PENDAHULUAN**

#### **1.1 Latar Belakang Masalah**

Dunia olahraga saat ini memang sangat berkembang dan banyak diminati. Tidak hanya sekedar untuk menjaga kesehatan tubuh, kini olahraga juga ditekuni untuk meraih prestasi. Beberapa olahraga populer memiliki banyak peminat dan prestasi baik dalam *event* nasional maupun internasional. Salah satunya adalah cabang olahraga sepak takraw. Cabang olahraga sepak takraw ini merupakan olahraga tradisional di Indonesia yang dikenal dengan nama "Sepak Raga". Sepak raga memiliki unsur seni di dalamnya, karena memiliki variasi gerakan dalam memainkan bola. Selain itu, Sepak raga memiliki aturan dalam melakukan permainan. Seiring perkembangan waktu dan kemajuan dunia olahraga, permainan sepak raga atau yang lebih dikenal dengan sepak takraw sudah memiliki aturan dalam bermain dan dipertandingkan dalam *event* olahraga nasional maupun internasional.

Sepaktakraw adalah suatu permainan yang menggunakan bola yang terbuat dari rotan (takraw), dimainkan diatas lapangan yang datar berukuran panjang 13,40 meter dan lebar 6,10 meter (Sulaiman, 2008:1). Perkembangan permainan sepak takraw sangat pesat sekali, hal ini dapat dilihat pada tahun 1983, seluruh daerah di Indonesia sudah memiliki Pengurus Daerah (Pengda) atau sekarang Pengurus Provinsi (Pengprov) dan Persatuan Sepaktakraw Indonesia (PSTI). Negara Asia Tenggara telah mengenal bola rotan ini sejak lama, sepak takraw secara Internasional telah membentuk induk organisasi tingkat asia sejak 1982, yang perkembangannya secara Internasional.

Pada saat ini permainan sepak takraw tidak ada lagi yang dimainkan dengan bola yang terbuat dari rotan melainkan sudah memakai bola yang terbuat dari *fiber (synthetic fiber)*. Permainan sepak takraw dilakukan oleh dua regu yang berhadapan di lapangan yang dipisah oleh jaring (*net*) yang terbentang membelah lapangan menjadi dua bagian. Setiap regu yang berhadapan terdiri dari tiga orang atau tiga pemain yang bertugas sebagai tekong yang berdiri paling belakang, dua orang lainnya menjadi pemain depan yang berdiri di sebelah kiri dan sebelah kanan yang di sebut apit kiri dan apit kanan. Permainan sepak takraw memiliki permainan khusus yaitu kaki memiliki peran utama dalam memainkan bola. Berbagai macam bentuk latihan dilaksanakan mulai dari latihan dasar, kerjasama dan taktik dalam bertanding.

Agar dapat bermain teknik sepak takraw dengan baik membutuhkan waktu yang cukup lama, masing-masing atlet membutuhkan waktu yang tidak sama. Bakat, minat dan kesungguhan berlatih sangat menentukan penguasaan ketrampilan bermain sepak takraw. Teknik dalam bermain sepak takraw sangat bervariasi, menurut Ratinus Darwis (1992:16) ketrampilan dasar permainan sepak takraw meliputi (1) sepak sila (2) main kepala (3) mendada (4) memaha (5) membahu. Tiap-tiap teknik memiliki peran yang sangat penting dalam permainan sepak takraw. Ratinus Darwis menyatakan bahwa selain teknik dasar dalam permainan sepak takraw seseorang pemain harus memiliki kemampuan ketrampilan khusus yang terdiri dari permainan sepak mula (*servis*), mengumpan, smash, blok (*menahan*). Untuk itu atlet harus ada pematangan dalam menguasai teknik-teknik bermain sepak takraw. Permainan sepak takraw ini adalah permainan yang bersifat kelompok atau tim, dalam permainan ini terikat oleh peraturan wasit. Adapun perbedaan pola permainan tergantung dalam program latihan yang

diberikan pelatih kepada atletnya atau pemainnya. Di dalam permainan Sepaktakraw selain melakukan serangan utama pada suatu regu juga tidak kalah penting dengan penerimaan bola pertama dari lawan. Menerima sepak mula merupakan tantangan yang musti dikuasai oleh setiap pemain karena kegagalan seorang pemain menerima sepak mula (servis) akan memberikan angka (poin) bagi regu yang melakukan sepak mula itu, setiap pemain yang menerima sepak mula (servis) hendaklah membuat beberapa gerak kerja untuk mengatur serangan balik atau serangan balasan terhadap regu yang membuat sepak mula (servis) itu (Ratinus Darwis & Penghulu Basa, 1992:64).

Cabang olahraga sepaktakraw adalah cabang olahraga yang menyumbangkan prestasi baik ditingkat lokal, nasional, maupun internasional. Karena prestasi yang telah diraih atlet lokal maupun internasional dalam hal ini untuk mempertahankan dan meningkatkan prestasi melibatkan berbagai pihak tidak hanya tertuju kepada pemain dan pelatihnya saja, tetapi oleh pihak pengurus prestasi Sepaktakraw dan pihak-pihak yang mempercepat prestasi. Untuk itu organisasi yang menjadi wadah atau tempat kegiatan sepaktakraw yang harus diperhatikan. Persatuan Sepaktakraw Seluruh Indonesia (PSTI) sebagai induk organisasi sepaktakraw dalam memajukan prestasi harus selalu memajukan dengan cara mengadakan kompetisi atau pertandingan untuk mencari bibit pemain berprestasi. Pusat Pelatihan Olahraga Prestasi Daerah (PPOPD) Kabupaten Jepara berdiri sejak tahun 2010, dan dibawah naungan ketua PSTI Kabupaten Jepara ir. Sujarot. Pusat Pelatihan Olahraga Prestasi merupakan yang paling dominan mencetak atlet-atlet sepaktakraw, di

pimpin oleh beberapa Pelatih yaitu Mustamakin, Nur Kolis dan Suko Hartono, terbukti Jepara selalu meraih prestasi teratas dalam multi event bergengsi seperti Porprov dan Kejurprov. Berturut-turut dari tahun 2013-2018 di Pekan Olahraga Provinsi (PORPROV) Jepara mampu menjadi juara umum, pada tahun 2013 di Banyumas, Jepara mendapatkan Medali 5 emas, 1 perak, 2 prunggu dan pada tahun 2018 di Solo Jepara mendapatkan Medali 5 Emas, 2 Perak, 1 Prunggu. Pada Kejuaraan mewakili Jawa Tengah 50% dari atletnya adalah asli dari Kabupaten Jepara, pada Kejuaraan Internasional sendiri seperti pada event Sea Games dan Asian Games atlet jepara di percaya untuk mewakili kejuaraan tersebut diantaranya adalah Dini Mitasari dan Victoria Eka, dan di event Pelajar seperti ASEAN SCHOOL GAMES dua dari Jepara yaitu Nicolas Dani S dan Rifky Puji S.

Melalui wawancara kepada pelatih PPOPD Jepara pada tanggal 16 Desember 2018, penulis memperoleh hasil kemampuan atlet PPOPD Jepara masih banyak kelemahan pada bola pertama pemain sering kali tidak bisa menerima serangan pertama dari lawan. Pelatih PPOPD Jepara mengatakan kemenangan 60% didapat dari servis. Maka untuk menimalisir dari serangan servis tekong dengan penerimaan bola pertama yang baik. Keberhasilan penerimaan bola pertama dapat ditentukan dari penepatan pada posisi yang benar, fokus terhadap laju bola serta kecepatan reaksi gerak tubuh. Sehubungan dengan penjelasan yang telah di sampaikan, teknik-teknik gerakan bermain sepaktakraw , peneliti ingin meneliti salah

satu teknik bermain sepak takraw yaitu melatih kemampuan bola pertama, metode yang digunakan adalah latihan sendiri dan latihan bersama teman, latihan sendiri dan latihan bersama teman dilakukan dengan cara menghadap tembok bola dilempar dengan cara bola dipantulkan ditembok kemudian bola diambil dengan cara seperti diumpan, dengan metode latihan sendiri dan bersama teman atlet mengalami kejenuhan, kejenuhan pada atlet disebabkan karena latihan yang rutin dan monoton juga atlet merasa tidak ada tantangan pada saat latihan (Harsono, 1988:131) Atlet yang dihindangi rasa jenuh pada saat latihan harus diberi perlakuan khusus dengan variasi latihan yang menarik (Hastria Effendi, 2016:29).

Melihat hal ini peneliti tertarik untuk mengembangkan metode latihan penerimaan bola pertama dengan tembok antara lemparan bola sendiri dan umpan teman dalam penerimaan bola pertama. Penulis dapat mengemukakan bahwa metode latihan yang berbeda merupakan kegiatan yang menekan kepada kebutuhan pemain menambah wawasan, sikap, konsentrasi dan ketrampilan bermain sepak takraw yaitu penerimaan bola pertama pada atlet PPOPD Kabupaten Jepara dengan judul "Pengaruh metode latihan dengan tembok antara lemparan bola sendiri dan umpan teman terhadap hasil penerimaan bola pertama pada atlet PPOPD Sepaktakraw Kabupaten Jepara".

## **1.2 Identifikasi Masalah**

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

- 1) Masih lemahnya penerimaan bola pertama pada atlet sepak takraw Kabupaten Jepara
- 2) Kurangnya konsentrasi pada saat penerimaan bola pertama
- 3) Kurangnya variasi latihan sehingga atlet merasa jenuh dalam latihan
- 4) Diperlukan penerimaan bola pertama yang bervariasi

### **1.3 Pembatasan Masalah**

Untuk mempermudah identifikasi permasalahan dalam penelitian ini, maka penulis membatasi penelitian ini sebatas "Pengaruh latihan dengan tembok antara lemparan bola sendiri dan umpan teman terhadap penerimaan bola pertama dalam sepak takraw"

### **1.4 Rumusan Masalah**

Berdasarkan latar belakang, identifikasi masalah serta pembatasan masalah maka dirumuskan masalah sebagai berikut:

- 1) Adakah pengaruh metode latihan dengan tembok dari lemparan bola sendiri terhadap penerimaan bola pertama pada atlet PPOPD sepak takraw Kabupaten Jepara ?
- 2) Adakah pengaruh metode latihan dengan tembok dari umpan teman terhadap penerimaan bola pertama pada atlet PPOPD sepak takraw Kabupaten Jepara ?
- 3) Adakah perbedaan antara latihan menggunakan metode dari lemparan tembok bola sendiri dan umpan teman terhadap hasil penerimaan bola pertama pada atlet PPOPD sepak takraw Kabupaten Jepara ?

### **1.5 Tujuan Penelitian**

Berdasarkan permasalahan di atas, maka peneliti memiliki tujuan untuk mengetahui:

- 1) Menguji pengaruh metode latihan dengan tembok dari lemparan bola sendiri terhadap penerimaan bola pertama pada atlet PPOPD sepak takraw Kabupaten Jepara
- 2) Menguji pengaruh metode latihan dengan tembok dari umpan teman terhadap penerimaan bola pertama pada atlet PPOPD sepak takraw Kabupaten Jepara
- 3) Menguji perbedaan antara latihan menggunakan metode dari lemparan tembok bola sendiri dan umpan teman terhadap hasil penerimaan bola pertama pada atlet PPOPD sepak takraw Kabupaten Jepara.

## **1.6 Manfaat Penelitian**

### **1.6.1 Manfaat Teoritis**

Penelitian ini diharapkan dapat memberikan pemahaman dan pengetahuan bagi atlet dan pelatih mengenai pemberian latihan dengan tembok antara lemparan bola sendiri dan umpan teman terhadap hasil penerimaan bola pertama.

### **1.6.2 Manfaat Praktis**

- 1) Membantu atlet dan pelatih PPOPD sepak takraw Kabupaten Jepara dalam meningkatkan penerimaan bola pertama
- 2) Membantu meningkatkan pemahaman dan pengalaman dalam meningkatkan bola pertama.

## BAB II

### LANDASAN TEORI DAN HIPOTESIS

#### 2.1 Landasan Teori

##### 2.1.1 Olahraga Sepaktakraw

Pada awalnya olahraga sepaktakraw dulu dimainkan oleh para bangsawan di Sulawesi selatan yang dimainkan oleh 6-9 orang secara melingkar disuatu tempat terbuka, sebagai hiburan dan pengisi waktu senggang. Akan tetapi sekarang sepaktakraw adalah suatu permainan yang menggunakan bola yang terbuat dari rotan (takraw), dimainkan di atas lapangan datar berukuran panjang 13,40 m dan lebar 6,10 m (Sulaiman, 2008:1). Sepaktakraw itu merupakan perpaduan atau penggabungan tiga buah permainan, yaitu sepak bola, bolavoli, dan bulutangkis. Dikatakan sama dengan sepak bola karena dimainkan dengan menggunakan kaki. Selain itu, sepaktakraw boleh dimainkan dengan anggota badan kecuali tangan. Seperti bolavoli, sepaktakraw itu memvoli bola untuk memberi umpan kepada teman untuk di *smash* ke lapangan lawan. Penghitungan nilai atau *point* pada sepaktakraw hampir sama dengan bulu tangkis, yaitu adanya *duce* lima dan tiga bila poinnya sama-sama 13 atau sama-sama 14 di antara kedua tim yang sedang bertanding. Ukuran lapangan dan net pun hampir sama dengan bulutangkis (Ratinus Darwis dan Penghulu Basa,1992:2).

Saat ini permainan sepaktakraw tidak lagi dimainkan dengan bola terbuat dari rotan melainkan sudah memakai bola yang terbuat dari *fiber (Synthetic Fiber)*. Berat bola 170-180 gr untuk putra dan 160-160 gr untuk putri. Bola sepaktakraw mempunyai lingkaran bola sepanjang 41 cm sampai 43 cm untuk putra dan untuk

putri 42 cm sampai 44 cm. Mengenai bola sepak takraw lebih jelasnya dapat dilihat pada gambar 2.1

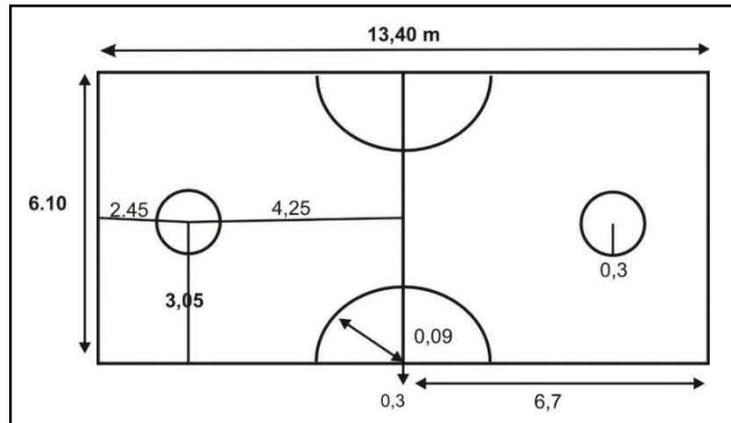


Gambar 2.1. Bola sepak takraw

Sumber: [https://www.google.co.id/search?q=gambar+bola+takraw&rlz=1C1AVSF\\_en&oq=gambar+bola+takraw](https://www.google.co.id/search?q=gambar+bola+takraw&rlz=1C1AVSF_en&oq=gambar+bola+takraw)

Ukuran lapangan permainan sepak takraw dengan panjang 13,40 meter dan lebar 6,10 meter bebas segala rintangan keatas 8m diukur dari permukaan lantai. Lapangan itu dibagi sama besar dengan dibatasi oleh garis yang lebarnya 4cm. Di ujung pangkal garis tengah yang membagi dua lapangan itu dibagi setengah lingkaran dengan jari-jari 90 cm, sehingga terbentuk 4 buah  $\frac{1}{4}$  lingkaran. Seperempat lingkaran inilah yang menjadi tempat untuk apit. Lingkaran tempat servis dengan jari-jari 30 cm ditempatkan pada kedua bagian lapangan dengan jarak 2,4m m dari garis belakang, 4,25 m dari garis tengah, dan 3,05 m dari garis pinggir lapangan. Kedudukan tiang jaring adalah 30 cm dari garis pinggir lapangan. Di tengah-tengah dibatasi oleh net yang terbuat dari jaring. Net terbuat dari nilon dimana tiap lubangnya lebar 5 cm dan lebar net 70 cm serta panjang 6,10 m. Tinggi net yang resmi untuk putra 155 m di pinggir dan di tengah 152 m. Sedangkan putri 145 m di tengah dan di pinggir 142 m. Area bebas minimal

3 meter dari garis luar lapangan. Mengenai lapangan sepak takraw untuk lebih jelasnya dapat dilihat pada gambar 2.2. (Ucup yusup.dkk, 2004:13-16)



Gambar 2.2 Lapangan sepak takraw

Sumber: <https://aturanpermainan.blogspot.co.id/2015/11/gambar-dan-ukuran-lapangan-sepak-takraw.html>

Sepak takraw sebagai suatu permainan yang didominasi oleh kaki yang memainkan bola takraw di atas lapangan seluas lapangan bulutangkis dan dipertandingkan antara dua regu yang saling berhadapan dengan jumlah pemain masing-masing 3 orang (Achmad Achmad Sofyan Hanif, 2015:11). Penguasaan keterampilan sepak takraw yang dimaksud dapat berupa keterampilan individual dan keterampilan khusus. Keterampilan individual meliputi: sepak sila, sepak kura, sepak petik, sepak badik, sepak cangkuk, menggunakan paha, dan menyundul bola (*menyundul*) (Achmad Achmad Sofyan Hanif, 2015:28). Keterampilan Khusus meliputi: sepak mula (servis), menerima bola pertama (servis), mengumpan, *smash*, dan *block* (menahan) (Ratinus Darwis dan Penghulu Basa, 1992:73).

Menerima sepak mula adalah gerak kerja yang tak kalah pentingnya dari sepak mula merupakan tantangan yang mesti dikuasai oleh setiap pemain karena kegagalan penerima sepak mula (servis) akan memberikan angka (poin) bagi regu yang melakukan sepak mula (servis) (Ratinus Darwis dan Penghulu Basa,1992:64). Ketiga pemain penerima bola pertama hendaknya selalu bersedia dengan posisi yang didapat. Selain itu, juga dalam menerima bola. Penerima bola pertama harus siap untuk melihat dan mengawasi bola yang akan disepak oleh tekong (Ratinus Darwis dan Penghulu Basa,1992:64).

### **2.1.2 Teknik Dasar Sepaktakraw**

Dalam sepaktakraw, penguasaan keterampilan dasar diperlukan. Keterampilan memainkan bola dalam sepaktakraw menggunakan komponen-komponen teknik dasar. Teknik dasar menjadi modal utama untuk dapat bermain sepaktakraw dengan baik sehingga menunjang prestasi yang optimal. Sepakan dalam permainan sepaktakraw merupakan gerak dominan, karena dalam sepaktakraw lebih banyak dimainkan dengan kaki, di antara kemampuan menyepak antara lain sepak sila, sepak kura, sepak badek, sepak *cross*, menapak, menyundul (*heading*), memaha, mendada, dan membahu (Acmad Achmad Sofyan Hanif,2015:35-44).

Sepak sila adalah menyepak bola dengan menggunakan kaki bagian dalam. Sepak sila digunakan untuk menerima dan menguasai bola baik dari servis maupun *smash*, mengumpan bola dan menyelamatkan bola dari serangan lawan. Sepak kura adalah dengan menggunakan punggung kaki.

Sepak kura digunakan untuk memainkan bola yang datangannya rendah dan kencang ataupun serangan *dropshot* dari lawan, menguasai bola dalam usaha penyelamatan. Sepak badek adalah menyepak bola dengan kaki bagian luar arau samping dan bisa dikatakan kebalikan dari sepak sila. Sepak badek digunakan untuk menerima bola dari serangan lawan dan menguasai bola dalam usaha penyelamatan. Sepak *cross* adalah teknik dasar tersulit, perkenaan kaki dengan bola harus menyilang di antara kaki tumpuan serta sambil melompat. Menapak adalah sepakan dengan menggunakan telapak kaki. Menyundul adalah memainkan bola dengan kepala. Bola disundul dengan bagian kepala seperti dahi, samping kiri kepala, samping kanan kepala dan bagian belakang kepala. Bagian dahi, samping kiri kepala dan samping kanan kepala digunakan untuk bertahan menerima bola dari serangan lawan ataupun menyerang bola ke daerah lawan. Bagian belakang kepala digunakan untuk menyerang lawan dengan tipuan. Memaha adalah memainkan bola dengan usaha mengontrol dan menyelamatkan bola dari serangan lawan ke arah perut. Mendada adalah memainkan bola dengan dada yang biasanya digunakan untuk mengontrol bola agar dapat dimainkan. Membahu adalah memainkan bola menggunakan bahu yang digunakan untuk mengontrol bola agar dapat melanjutkan permainan.

### **2.1.3 Teknik Khusus Sepaktakraw**

Setelah menguasai teknik dasar sepaktakraw, seorang pemain juga harus menguasai teknik khusus sepaktakraw. Ratinus Darwis dan

Penghulu Basa (1992:61) berpendapat bahwa teknik khusus sepaktakraw diantaranya adalah servis, menerima servis, mengumpan, *smash*, dan *block*. Servis adalah sepakan yang dilakukan oleh tekong ke arah lapangan lawan sebagai cara memulai permainan. Servis merupakan cara kerja yang penting dalam sepaktakraw karena poin dapat diperoleh regu ketika servis dapat mematikan pertahanan lawan. Menerima servis adalah gerak kerja yang tak kalah penting dari servis, tantangan yang mesti dikuasai oleh setiap pemain karena kegagalan dalam menerima servis akan memberikan poin bagi regu lawan yang melakukan servis. Mengumpan adalah gerak kerja memindahkan bola dari pemain ke pemain lain supaya dapat diteruskan untuk gerak kerja berikutnya seperti mengumpan balik atau *smash*. *Block* adalah salah satu cara kerja bertahan. *Block* yang baik dapat menjadikan bola *smash* dari pihak lawan kembali ke lapangannya sendiri.

#### **2.1.4 Teknik Menerima Servis**

Ratinus Darwis dan Penghulu Basa (1992:64) mengemukakan bahwa menerima servis adalah gerak kerja yang tak kalah pentingnya dari sepak mula merupakan tantangan yang harus dikuasai oleh setiap pemain karena kegagalan seorang pemain menerima servis akan memberikan angka (poin) bagi regu yang melakukan servis itu. Ketiga pemain penerima servis hendaknya selalu bersedia dengan posisi yang dapat dan siap menerima bola. Selain itu juga, melihat dan mengawasi bola yang akan disepak oleh tekong. Pada hal ini kecepatan reaksi tubuh diperlukan agar pemain tidak terlambat dalam menerima bola pertama. Sulaiman (2008: 16-30)

berpendapat bahwa ada beberapa cara melakukan teknik penerimaan bola pertama antara lain: sepak sila, sepak kura, memaha, dan menyundul.



Gambar 2.3 Menerima Servis

Sember : [https://i.ytimg.com/vi/yC5JT\\_3JGU8/maxresdefault.jpg](https://i.ytimg.com/vi/yC5JT_3JGU8/maxresdefault.jpg)

#### 2.1.4.1 Sepak Sila

Teknik melakukan sepak sila: 1) sikap awal berdiri dengan dua kaki terbuka selebar bahu. 2) kaki pukul (sepak) digerakan melipat (sila) setinggi lutut kaki tumpu, dengan sumbu pukulan pada pangkal paha, sedang kaki tumpu rileks sedikit ditekuk. 3) jarak bola terhadap badan dijaga tidak boleh lebih dari separuh jarak lengan atlet, karena atlet memukul dengan posisi kaki sila. Jarak badan dan bola dekat. 4) bola dipukul dengan kaki bagian dalam menghadap ke atas, pergelangan kaki keraskan jangan lemas untuk kekuatan pukulan dan agar tidak terjadi putaran pada bola saat dipukul. 5) badan sedikit dibungkukkan ke depan dan pandangan mata ke arah bola. 6) kedua tangan dibengkokkan pada siku dan dibuka disamping badan untuk menjaga keseimbangan 7) pada saat perkenaan bola, pergelangan kaki tegangkan dan kaki tumpu luruskan. 8) bola disepak ke atas melewati kepala.



Gambar 2.4 Teknik Sepak Sila  
 Sumber: <https://m.youtube.com/watch?v=ueqrXnbyq3o>

Kesalahan umum dalam melakukan sepak sila: 1) kaki tumpu tidak ditekuk sedikit, akibatnya kaki pukul tidak dapat melakukan sikap sila sempurna, kaki bagian dalam turun menghadap ke depan tidak ke atas. 2) saat perkenaan bola pergelangan kaki tidak dikeraskan, akibatnya pukulannya tidak bertenaga dan bola berputar. 3) sikap badan saat pukulan terlalu membungkuk, akibatnya bola mengenai mulut atau wajah sendiri. 4) bola dipukul di atas lutut kaki atau kaki pukul terlalu naik mengejar bola yang belum turun untuk saatnya dipukul.

#### 2.1.4.2 Sepak Kura

Teknik melakukan sepak kura: 1) sikap awal berdiri dengan kedua kaki dibuka selebar bahu. 2) begitu bola datang, lutut kaki sepak dibengkokkan sedikit sambil ujung jari mengarah ke lantai, kaki sepak diangkat ke arah

bola yang datang di bawah lutut. 3) pandangan tertuju ke arah bola. 4) bola dipukul pada bagian bawahnya dengan punggung kaki. Saat perkenaan bola pergelangan kaki dikencangkan. 5) badan dibungkukan sedikit dan kaki tumpu ditekuk. 6) jarak antara bola dengan badan antara separuh lengan sampai satu lengan. 7) bola disepak ke atas setinggi lutut. 8) agar bola dipukul tegak ke atas, maka saat perkenaan posisi punggung kaki lurus datar. 9) kedua tangan dibuka disamping badan dan dibengkokkan pada siku untuk menjaga keseimbangan.



Gambar 2.5 Teknik sepak kura

Sumber: <https://m.youtube.com/watch?v=ueqrXnbyq3o>

Kesalahan umum dalam melakukan sepak kura: 1) saat perkenaan bola pergelangan kaki tidak dikencangkan, akibatnya pukulannya tidak bertenaga dan bola berputar. 2) sikap badan pada saat memukul terlalu membungkuk, akibatnya kaki terlalu ditekuk sehingga bola dengan gerakan berpusat pada lutut tidak pada pergelangan kaki. 3) jarak badan dengan bola terlalu jauh, sehingga bola tidak dapat dikendalikan atau diarahkan.

#### 2.1.4.3 Memaha

Teknik melakukan memaha: 1) sikap awal berdiri dengan kedua kaki terbuka selebar bahu. 2) bola yang datang disambut dengan kaki diangkat ke atas dengan cara lutut ditekuk dan paha rata air tidak melebihi tinggi pinggang. 3) kaki tumpu ditekuk sedikit dan berat badan berada pada kaki tumpu. 4) kedua tangan terbuka di samping badan untuk menjaga keseimbangan. 5) pandangan tertuju arah bola. 6) menempatkan paha dibawah bola. Perkenaan pada paha bagian tengah (di atas lutut), tidak pada pangkal paha agar bola yang datang dapat memantul. 7) bola yang dikontrol diarahkan lurus ke atas agar dapat dikuasai lebih lanjut.



Gambar 2.6 Memaha

Sumber: <https://m.youtube.com/watch?v=ueqrXnbyq3o>

Kesalahan umum dalam melakukan memaha: 1) terlambat menempatkan paha di bawah bola. 2) perkenaan pada paha terlalu ke ujung (lutut) atau pada pangkal paha. 3) kaki tumpu tidak sedikit ditekuk, akibatnya tidak ada tenaga dorong ke atas.

#### 2.1.4.4 Menyundul

Teknik melakukan menyundul: 1) sikap awal berdiri dengan kedua kaki dibuka selebar bahu. 2) pandangan mata tertuju pada arah datangnya bola. 3) begitu bola datang, tempatkan kepala dibawah bola dengan menekuk kedua kaki pada lutut tidak terlalu dalam. 4) kedua tangan dibuka samping badan, dengan kedua siku dibengkokkan untuk menjaga keseimbangan dan sekaligus sebagai daya dorong bola ke atas. 5) posisi kedua kaki dapat dilakukan sejajar atau salah satu kaki di depan dan yang lain di belakang. 6) untuk bola keras dari lawan tanpa di beri dorongan oleh kedua kaki, tetapi pada bola lemah dorongan dibantu dengan meluruskan kedua lutut. 7) perkenaan bola pada dahi dengan leher dikencangkan, bola disundul ke atas untuk bertahan dan disundul ke depan bawah untuk menyerang. 8) gerak lanjut setelah menyundul dengan melangkahkan kaki ke depan mengeper.



Gambar 2.7 Menyundul

Sumber : [http://1.bp.blogspot.com/-z5SpiuDXshw/U95G\\_bsuprI/AAAAAAAAAM0/ZLE685JHwVs/s1600/CIMG1554.JPG](http://1.bp.blogspot.com/-z5SpiuDXshw/U95G_bsuprI/AAAAAAAAAM0/ZLE685JHwVs/s1600/CIMG1554.JPG)

Kesalahan umum dalam melakukan menyundul: 1) terlambat menempatkan badan/kepala di bawah bola. Akibatnya perkenaan bola pada kepala membentuk sudut sehingga arah tidak sesuai yang diharapkan 2) perkenaan bola tidak pada bagian dahi tetapi pada bagian ubun-ubun. Sehingga pemain merasa sakit dan bola tidak bias diarahkan 3) leher tidak dikencangkan saat perkenaan bola, sehingga sundulan tidak bertenaga. 4) kedua lutut tidak ditekuk, sehingga sundulan tidak mengeper dan tenaga dorongan lemah.

#### **2.1.5 Metode Latihan Bola Pertama**

Bola pertama atau menerima sepak mula adalah gerakan 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. Setiap pemain yang menerima sepak mula (servis) hendaknya membuat beberapa gerakan kerja untuk mengatur sengan balik atau serangan balasan terhadap regu yang membuat sepak mula (servis) itu. Kesalahan pemain pada waktu menerima sepak mula (servis) biasanya disebabkan oleh posisi yang tidak betul dari regu penerima bola pertama dan keinginan pemain-pemain ke dekat net untuk smash. Hal ini selalu menimbulkan salah paham antara penerima bola pertama yang mengakibatkan sepak mula (servis) dari pihak lawan itu masuk bebas begitu saja. Oleh karena itu diperlukan latihan agar kesalahan dapat dihilangkan. Ketiga pemain penerima sepak mula hendaknya selalu

bersedia dengan posisi yang dapat dan siap menerima bola dan melihat dan mengawasi bola yang akan disepak, bola yang diterima dari sepak mula diusahakan agar dapat terangkat setinggi kepala agar gerak kerja selanjutnya dapat dibuat dengan baik dan mudah untuk memberi umpan kepada teman agar bola itu dapat dismarsh dan dimatikan dilapangan lawan (Ratius Darwis & Penghulu Basa, 1992:64).

Dalam penelitian ini peneliti tertarik untuk mengembangkan bentuk latihan yang bervariasi, dimana peneliti akan membandingkan bentuk latihan kemampuan melakukan penerimaan bola pertama dengan lemparan tembok bola sendiri dan umpan teman. Untuk masing-masing bentuk latihan dilaksanakan sesuai dengan jadwal yang telah ditetapkan. Untuk mengetahui sejauh mana pemain sepak takraw PPOPD Jepara menguasai kemampuan penerimaan bola pertama setelah diberikan pembelajaran selama 16 kali pertemuan. Maka dilakukan tes keterampilan penerimaan bola pertama.

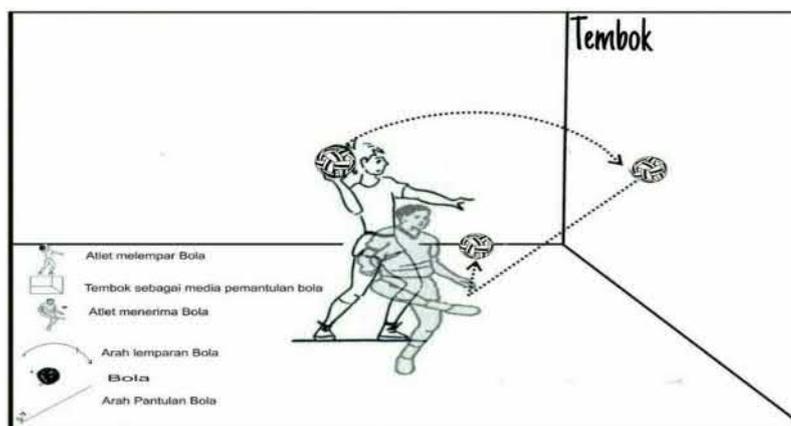
Dalam latihan penerimaan bola pertama, perlu adanya variasi dalam latihan agar tidak menimbulkan kebosanan dan kejenuhan bagi pemain sepak takraw PPOPD Kabupaten Jepara serta untuk menimbulkan motivasi positif kepada pemain dalam berlatih penerimaan bola pertama. Dengan adanya variasi latihan, pemain sepak takraw PPOPD Kabupaten Jepara akan berlatih dengan sungguh-sungguh karena metode latihannya tidak monoton ataupun latihan konvensional. Dengan ini peneliti mengembangkan latihan penerimaan bola pertama dengan lemparan tembok bola sendiri dan lemparan bola teman.

#### **2.1.6 Metode Latihan dengan Lemparan Tembok Bola Sendiri**

Dalam penelitian ini yang dimaksud metode latihan lemparan tembok bola sendiri adalah usaha untuk memperoleh kemampuan melakukan penerimaan bola

pertama dari sepak mula (servis) dengan lemparan bola sendiri melemparkan bola dengan posisi atlet berhadapan dengan tembok, latihan ini bertujuan untuk mengembangkan kemampuan teknik penerimaan bola pertama dalam sepaktakraw dan melatih otomatisasi ketepatan perkenaan bola dalam menerima bola pertama dengan melemparkan bola dengan cepat. Latihan penerimaan bola pertama dengan lemparan tembok individu dilakukan dengan cara sebagai berikut:

- 1) Berdiri menghadap tembok dengan jarak 1,5 meter,
- 2) Bola dilempar ke arah tembok dengan cepat diarahkan kekanan dan kekiri secara acak
- 3) Posisi penjaga membentuk kuda-kuda seperti pada saat menerima bola pertama,
- 4) Bola diterima dengan sepaksila dan menaikkan bola diatas kepala lalu di tangkap

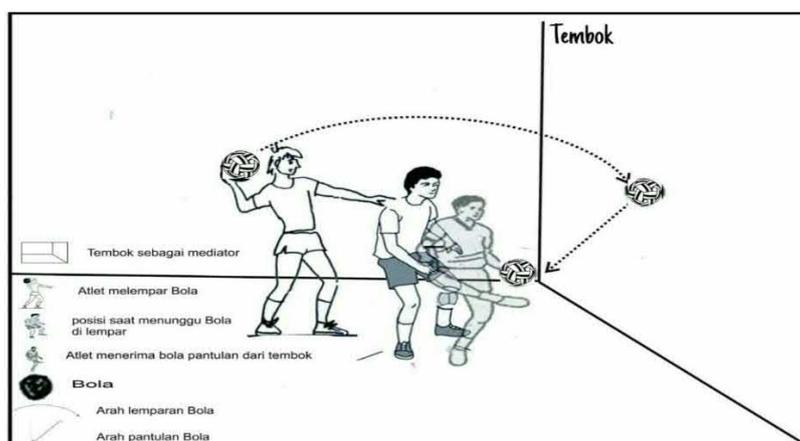


Gambar 2.8 Metode latihan dengan lempar menghadap tembok secara individu  
sumber : Dokumentasi penelitian 2019

### 2.1.7 Metode Latihan Lemparan Bola Teman

Metode latihan ini sangat efektif bagi atlet sepaktakraw untuk penguasaan bola pertama. Metode latihan bola pertama dengan menggunakan lemparan bola teman ini bisa merasakan bola keras dan bola pelan pada saat dilapangan. agar pemain sepaktakraw memiliki penguasaan bola pertama yang baik dan benar metode ini bertujuan untuk

melatih reflek dan reaksi gerak tubuh juga membutuhkan konsentrasi penuh supaya dapat melihat arah datangnya bola serta fokus dalam penerimaan bola pertama. Latihan penerimaan bola pertama dengan lemparan tembok dari lemparan teman dilakukan dengan cara sebagai berikut: 1) Dua atlet berdiri didepan tembok dengan posisi satu atlet di depan dan satu dibelakang dengan jarak 1,5 meter, 2) Atlet yang melempari berada diposisi belakang, 3) Posisi penjaga membentuk kuda-kuda seperti pada saat menerima bola pertama, 4) Bola diterima dengan sepaksila dan menaikkan bola diatas kepala lalu di tangkap



Gambar 2.9 Metode latihan dengan lemparan menghadap tembok dari lemparan teman  
sumber : Dokumentasi penelitian 2019

## 2.1.8 Kerangka Berfikir

### 2.1.8.1 Pengaruh metode latihan dengan tembok dari lemparan bola sendiri terhadap penerimaan bola pertama

Metode latihan ini sangat efektif bagi atlet sepak takraw untuk penguasaan bola pertama. Metode latihan bola pertama menggunakan lemparan bola sendiri ini sangat diperlukan agar ketepatan perkenaan bola pada kaki tepat serta mampu memiliki otomatisasi gerak yang baik pada

saat menerima bola pertama. Selain itu mampu melatih reflek gerak kaki dalam penerimaan bola pertama. Dalam metode latihan bola pertama ini teknik dasar yang harus dikuasai oleh atlet takraw adalah sepak sila, sepak kura, memaha dan main kepala. Dengan keterampilan teknik dasar tersebut dapat dijelaskan fungsinya sebagai berikut: sepak sila sangat efektif dalam menerima serangan bola keras dan tajam, sepak kura untuk mengambil foles atau pelan, paha untuk menerima serangan bola keras dan datar, kepala sangat efektif untuk mengambil bola atas. Metode ini sangat baik untuk mengembangkan teknik dasar sepak takraw khususnya penerimaan bola pertama. Dalam mengembangkan kemampuan penerimaan bola pertama dalam sepak takraw harus dengan latihan yang baik salah satunya dengan metode latihan dengan lemparan tembok sendiri. Metode latihan ini sangat penting agar pemain sepak takraw memiliki keterampilan penguasaan bola yang baik dan benar selain itu dengan metode latihan ini pemain juga bisa fokus dalam menerima bola sehingga bisa di umpan dengan baik

Metode latihan bola pertama menggunakan tembok dari lemparan bola sendiri juga memiliki beberapa kelebihan antara lain : 1) fokus melatih ketepatan perkenaan bola pada kaki, dikarenakan jika perkenaan bola masih salah maka tidak akan maksimal jika diberi latihan dengan arah yang sulit 2) memperbaiki tehnik pada saat menerima bola pertama 3) latihan yang berulang-ulang membuat otomatisasi pada saat penerimaan bola pertama 4) fokus penerimaan bola pertama. Selain kelebihan metode ini

juga memiliki kelemahan antara lain 1) bentuk latihan kurang bervariasi 2) pantulan bola tidak tepat sehingga bola tidak terarah 3) tidak melatih konsentrasi pada saat menerima bola pertama 4) atlet lebih mudah membaca pergerakan arah bola sehingga atlet hanya menghafal bukan berfikir menggunakan teknik yang benar.

#### **2.1.8.2 Pengaruh metode latihan dengan tembok umpan teman terhadap penerimaan bola pertama**

Metode latihan ini tidak membuat atlet jenuh terhadap bentuk latihan yang sama tetapi juga memiliki efektifitas dan tujuan yang diharapkan, metode latihan dengan tembok dari lemparan bola teman untuk penerimaan bola pertama karena metode ini baik untuk melatih reflek dan reaksi gerak tubuh juga membutuhkan konsentrasi penuh supaya dapat melihat arah datangnya bola serta fokus dalam penerimaan bola pertama. Dalam metode latihan bola pertama ini teknik dasar yang harus dikuasai oleh atlet takraw adalah sepak sila, sepak kura, memaha dan main kepala. Dengan keterampilan teknik dasar tersebut dapat dijelaskan fungsinya sebagai berikut: sepak sila sangat efektif dalam menerima serangan bola keras dan tajam, sepak kura untuk mengambil foles atau pelan, paha untuk menerima serangan bola keras dan datar, kepala sangat efektif untuk mengambil bola atas. Metode ini sangat baik untuk mengembangkan teknik dasar sepak takraw khususnya penerimaan bola pertama.

Metode latihan dengan tembok antara lemparan tembok di umpan teman juga memiliki beberapa kelebihan antara lain : 1) meningkatkan reflek gerak dalam menerima bola pertama 2) melatih konsentrasi dalam

menerimaan bola pertama 3) adanya variasi latihan. Selain kelebihan latihan ini juga memiliki beberapa kelemahan antara lain : 1) pantulan bola yang tidak baik akan menghambat latihan karena bola akan keluar wilayah sehingga akan menghambat jalannya latihan 2) lebih melatih konsentrasi 3) jika atlet tidak fokus dalam membaca bola pada saat menerima bola pertama akan terlewatkan 4) jika reflek gerak kaki tidak cepat dalam mengambil bola maka perkenaan bola tidak tepat sehingga membuang kesempatan penerimaan bola pertama.

#### **2.1.8.3 Pengaruh metode latihan dengan tembok antara lemparan bola sendiri dan umpan teman terhadap penerimaan bola pertama dalam sepaktakraw**

Setiap bentuk variasi atau metode latihan tentu memiliki efektifitas yang berbeda-beda terhadap tujuan yang diinginkan. Olahraga sepak takraw merupakan olahraga yang cenderung menggunakan sistem energi anaerobik karena pada olahraga ini memerlukan intensitas yang tinggi dalam waktu yang singkat contohnya pada saat menerima servis atau bola pertama. Maka dari itu diperluaka pola latihan untuk melatih kecepatan gerak reflek atlet, metode latihan dengan tembok dari lemparan bola sendiri dan umpan teman menekankan pada penguasaan serangan bola keras maupun foles atau pelan. Dalam latihan ini atlet juga dilatih untuk fokus terhadap serangan yang tidak terduga. Pemain sepak takraw melakukan teknik menerima bola pertama secara berulang-ulang sampai teknik menerima bola pertama dengan benar. Atlet Sepaktakraw PPOPD Kabupaten Jepara dalam melakukan latihan ini dituntut harus benar-benar

menguasai teknik dasar sepak takraw terutama penerimaan bola pertama, karena latihan ini sangat berperan penting dalam meningkatkan kemampuan penerimaan bola pertama.

### **2.2.8 Hipotesis**

Dari hasil analisis kerangka berfikir terkait dengan metode latihan dengan lemparan tembok individu, metode latihan lemparan tembok dengan teman, dan perbedaan pengaruh metode latihan dengan tembok individu dan lemparan tembok dengan teman. Hipotesis yang dapat dirumuskan dalam penelitian ini sebagai berikut:

- 1) Ada pengaruh metode latihan dengan tembok dari lemparan bola sendiri terhadap penerimaan bola pertama pada atlet PPOPD sepaktakraw Kabupaten Jepara
- 2) Ada pengaruh metode latihan dengan tembok umpan teman terhadap penerimaan bola pertama pada atlet PPOPD sepaktakraw Kabupaten Jepara
- 3) Ada perbedaan metode latihan dengan tembok antara lemparan bola sendiri dan umpan teman terhadap hasil penerimaan bola pertama pada atlet PPOPD Sepaktakraw Kabupaten Jepara

## **BAB V**

### **KESIMPULAN DAN SARAN**

#### **5.1 Kesimpulan**

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan maka dapat diambil beberapa kesimpulan dalam penelitian ini antara lain :

1. Ada pengaruh pemberian metode latihan dengan tembok dari lemparan bola sendiri terhadap penerimaan bola pertama pada Atlet PPOPD Sepaktakraw Kabupaten Jepara Tahun 2019
2. Ada pengaruh pemberian metode latihan dengan tembok dari lemparan bola teman terhadap penerimaan bola pertama pada Atlet PPOPD sepaktakraw Kabupaten Jepara Tahun 2019
3. Tidak ada perbedaan metode latihan dengan tembok antara lemparan bola sendiri dan umpan teman terhadap hasil penerimaan bola pertama pada Atlet PPOPD sepaktakraw Kabupaten Jepara Tahun 2019

#### **5.2 Saran**

Saran peneliti terkait dengan hasil penelitian antara lain :

1. Pemberian metode latihan dengan tembok dari lemparan bola sendiri dan umpan teman digunakan untuk meningkatkan kemampuan penerimaan bola pertama dalam sepaktakraw.
2. Bagi pelatih dapat menggunakan pemberian latihan dengan metode ini untuk variasi latihan agar atlet tidak jenuh dalam berlatih.
3. Hasil penelitian ini dapat digunakan sebagai acuan dengan penelitian sejenis dengan metode yang sama dan penggunaan sempel yang lebih besar. Selain

itu perlu dilakukan penelitian lanjut terkait dengan variasi metode latihan pada permainan sepak takraw untuk meningkatkan kemampuan penerimaan bola pertama dan mendapatkan hasil yang sempurna.

## DAFTAR PUSTAKA

- Achmad Sofyan Hanif. 2015. "Kepelatihan Dasar Sepak Takraw". Jakarta: Rajawali Pers
- Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Semarang 2014 " Pedoman penulisan skripsi". Semarang : FIK-UNNES
- Gambar Bola Takraw. Online  
[https://www.google.co.id/search?q=gambar+bola+takraw&rlz=1C1AVSF\\_en&oq=gambar+bola+takraw](https://www.google.co.id/search?q=gambar+bola+takraw&rlz=1C1AVSF_en&oq=gambar+bola+takraw)
- Gambar Menerima Service. Online  
[https://i.ytimg.com/vi/yC5JT\\_3JGU8/maxresdefault.jpg](https://i.ytimg.com/vi/yC5JT_3JGU8/maxresdefault.jpg)
- Gambar Lapangan sepak takraw  
<https://aturanpermainan.blogspot.co.id/2015/11/gambar-dan-ukuran-lapangan-sepak-takraw.html>
- Gambar Sepak Sila. Online  
<https://m.youtube.com/watch?v=ueqrXnbyq3o>
- Gambar Sepak Kura. Online  
<https://m.youtube.com/watch?v=ueqrXnbyq3o>
- Gambar Memaha  
<https://m.youtube.com/watch?v=ueqrXnbyq3o>
- Gambar Menyundul  
[http://1.bp.blogspot.com/-z5SpiuDXshw/U95G\\_bsuprI/AAAAAAAAAM0/ZLE685JHwVs/s1600/CIMG1554.JPG](http://1.bp.blogspot.com/-z5SpiuDXshw/U95G_bsuprI/AAAAAAAAAM0/ZLE685JHwVs/s1600/CIMG1554.JPG)
- Harsono. 1988. *Coaching dan Aspek-Aspek Psikologis dalam Coaching*. Jakarta : Depdikbud
- Hastria Effendi. "Peran Psikologi Olahraga Dalam Meningkatkan Prestasi Atlet". Nusantara. 01/Desember, 2016:22-30.
- Hanif A. S. 2015. *Sepak Takraw Pantai*. Jakarta: Rajawali Pers
- Ratinus Darwis & Basa Penghulu. 1992. "Olahraga Pilihan Sepak Takraw". Jakarta : DepDikBud.
- Sulaiman. 2008. *Sepak Takraw Pedoman Bagi Guru Olahraga, Pembina, Pelatih dan Atlet*. Semarang: Universitas Negeri Semarang.

- , 2014. Alat Tes Keterampilan Sepak Takraw Bagi Atlet Sepak Takraw Jawa Tengah. *Journal Physical Education, Health And Sport*, 2, 69-76.
- Suharsimi Arikunto. 2010. *“Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktik”*. Jakarta: PT. Rineka Cipta.
- Sutrisno Hadi. 2004. *“Statistik II”*. Yogyakarta :Yayasan Penerbit Fakultas Fisiologi Universitas Gadjah Mada.
- Sudrajat Prawirasaputra. 2000. *“Sepak Takraw”*. Jakarta: DepDikBud.
- Suwardi. 2015. *“Pengaruh Metode Latihan Penerimaan Bola Pertama dengan Lemparan dan Menggunakan Raket Terhadap Penerimaan Bola Pertama Pada Atlet PPOP Sepak Takraw Kabupaten Jepara Tahun 2015”*. Skripsi. Program Sarjana Universitas Negeri Semarang.
- Yusup Ucup, dkk. 2004. Pembelajaran Permainan Sepak Takraw: pendekatan ketrampilan taktis di SMU. Jakarta: Dirjen Olahraga, Depdiknas.