

PENGARUH LATIHAN *BOUNCE KICK BALL* TERHADAP KETERAMPILAN MENGONTROL BOLA PERTAMA PERMAINAN SEPAK TAKRAW PADA KLUB ALIMA MLONGGO KABUPATEN JEPARA

Achmad Dwiky Aprilianto

email:

Universitas PGRI Semarang

Abstract

This investigation is motivated by the fact that the Alima club has not achieved the best execution, because this newly formed organization actually has many good initial projects carried out by the poor network. The situation at the highest point of KEJURKAB involves cheaper places to eat. This investigation aims to find out how the main ball control ability of the Alima Mlonggo Regime Jepara club is influenced by the preparation of the ball kick. Quantitative trial research is used as an exploration plan. Participants in this research were members of the Alima Mlonggo Jepara Rule club. The testing strategy in this investigation uses direct examination techniques. 25 people from the Alima Mlonggo Club of the Jepara Regime were used by scientists. From this test it is known that individuals from the Alima Mlonggo Jepara club have a normal pretest score of 20.84 and a normal posttest score of 54.23, this shows that the influence of the ball kick preparation strategy is feasible in developing further abilities. After obtaining approval, the ball is broken. The end of this exploration is the ability to control the main ball in the sepak takraw round of the Alima Mlonggo Club Jepara Regulations which is basically influenced by the influence of ball kick preparation strategies. This results in a Mean Separation of 34.00 from a pretest mean of 20.84 and a posttest mean of 54.23, separately.

Keywords: *Bounce Kickball, Controlling the first ball, Sepak Takraw*

Abstrak

Investigasi ini dilatarbelakangi oleh fakta bahwa klub Alima belum mencapai eksekusi terbaik, karena organisasi yang baru dibentuk ini sebenarnya memiliki banyak proyek awal yang baik dilakukan oleh jaringan malang. Situasi di titik tertinggi KEJURKAB melibatkan tempat makan yang lebih murah. Penelusuran ini bertujuan untuk mengetahui bagaimana kemampuan utama penguasaan bola klub Alima Mlonggo Rezim Jepara dipengaruhi oleh persiapan tendangan goyang bola. Penelitian uji coba kuantitatif digunakan sebagai rencana eksplorasi. Partisipan dalam penelitian ini adalah anggota klub Alima Mlonggo Jepara Rule. Strategi pengujian dalam penyidikan ini menggunakan teknik pemeriksaan langsung. 25 orang dari klub Alima Mlonggo Rezim Jepara dimanfaatkan oleh para ilmuwan. Dari pengujian ini diketahui bahwa individu klub Alima Mlonggo Jepara mempunyai nilai normal pretest sebesar 20,84 dan nilai normal posttest sebesar 54,23, hal ini menunjukkan bahwa pengaruh strategi persiapan tendangan bola layak dalam mengembangkan kemampuan selanjutnya. Setelah mendapat persetujuan, bola dipecah. Akhir dari eksplorasi ini adalah kemampuan menguasai bola utama pada babak sepak takraw Klub Alima Mlonggo Peraturan Jepara pada dasarnya dipengaruhi oleh pengaruh strategi persiapan tendangan bola. Hal ini menghasilkan Mean Separation sebesar 34,00 dari mean pretest sebesar 20,84 dan mean posttest sebesar 54,23, secara terpisah.

Kata kunci: *Bounce Kickball, Mengontrol bola pertama, Sepak takraw*

PENDAHULUAN

Olahraga memegang peranan penting dalam pertumbuhan dan kemajuan bangsa kita. Dengan berfokus pada jalannya permainan, Anda sebenarnya ingin memusatkan perhatian pada hubungan

antara orang-orang yang dapat membantu negara. Hal ini juga membantu kita memenangkan penghargaan dalam tantangan olahraga di seluruh dunia, yang merupakan hal yang pantas untuk diri kita sendiri dan untuk dipertimbangkan sebagai sebuah negara. (KONI, 2017:1).

Olahraga adalah permainan atau latihan yang menguji keterampilan dan membantu pertumbuhan tubuh. Anda dapat melakukan ini sendiri atau bersama orang lain, dan ini dapat menunjukkan kepada Anda cara sukses, bersaing, dan menemukan kesuksesan, di antara banyak hal lainnya. Futsal merupakan permainan yang digemari segala usia. Orang yang menyukai futsal menganggapnya sebagai permainan yang terpuji karena menyenangkan, brutal, membantu belajar, menarik, dan membuat Anda tetap bugar (Saputra, 2019).

Sepak takraw merupakan permainan menarik yang dulunya sederhana, namun kini memiliki banyak norma. Untuk berbicara dengan spesialis, Anda perlu minum obat lain. Jika Anda tidak memiliki kemampuan tersebut maka Anda tidak akan bisa bermain (Khulfani, 2016).

Pelajar Teritorial PON, PON Umum, Gelar Juara Umum, dan PON semuanya memandang sepak takraw sebagai permainan khas Indonesia.

Dalam Sistem Jepara, hanya sedikit individu yang tidak hadir. Banyak klub-klub yang mulai membentuk dan menata sekolah-sekolah untuk mengajarkan sepak takraw kepada usia yang lebih muda dan lebih tua. Alima, salah satu klub baru, tampil fenomenal, bahkan lebih baik dari beberapa klub lama. Klub Alima pada umumnya mengikuti perlombaan-perlombaan baik yang dikoordinir dengan acara silaturahmi, misalnya Piala Pusaka dan Piala Pemuda Pancasila, maupun yang dikoordinasikan oleh Otoritas Hubungan Sepak Takraw Peraturan Jepara, misalnya KEJURKAB Jepara yang selalu diselenggarakan secara konsisten. Meski begitu, hal itu membantu klub dan para pemain tampil lebih baik.

METODE PENELITIAN

Cara penyelesaian ujian menyerupai penjelajahan sains. Para spesialis perlu memahami bagaimana suatu hal mempengaruhi hal lain. Mereka memberikan perlakuan luar

biasa pada beberapa hal untuk menyaksikan apa yang akan terjadi (Sugiyono, 2016: 65). Bagaimana ujian itu diselesaikan seperti ujian kapan. Ketika dia menyelesaikan sesuatu di pagi hari, dia menyelesaikan sesuatu di sore hari, dan dia melakukan sesuatu di malam hari untuk mengetahui bagaimana dia perlu memperbaiki perbedaannya.

HASIL PENELITIAN

Eksplorasi ini perlu melihat apakah latihan dengan tendangan bola yang menyenangkan dapat membantu seseorang menjadi lebih baik dalam menguasai bola pertama dalam suatu permainan sepak takraw. Mereka mempelajarinya di sebuah klub bernama Alima Mlonggo di Rezim Jepara. Para peneliti akan membagikan apa yang mereka temukan kepada orang lain.:

Tabel 4.1 Deskripsi Statistik Tingkat Keterampilan Mengontrol Bola Pertama (*Pretest*)

Statistik	Skor
Mean (Rata-rata)	20,8462
Median (Nilai tengah)	11,00
Mode (Skor yang sering muncul)	10,00
Std. Deviation	3,3599
Range	9,00
Minimum	7,00
Maximum	16,00

Sumber: Data primer diolah, 2023

Dari data di atas dapat digambarkan bahwa derajat kemampuan penguasaan bola pada pretes pertama adalah 20,8462, nilai mean adalah 11,00, nilai yang kadang-kadang terjadi adalah 10 dan standar deviasi adalah 3,35. Sedangkan nilai tertinggi adalah 16 dan nilai terkecil adalah 7.

Dari hasil tes maka dapat disajikan dalam kelas interval sebagai berikut:

Tabel 4.2 Deskripsi Statistik Tingkat Keterampilan Mengontrol Bola Pertama (*Pretest*)

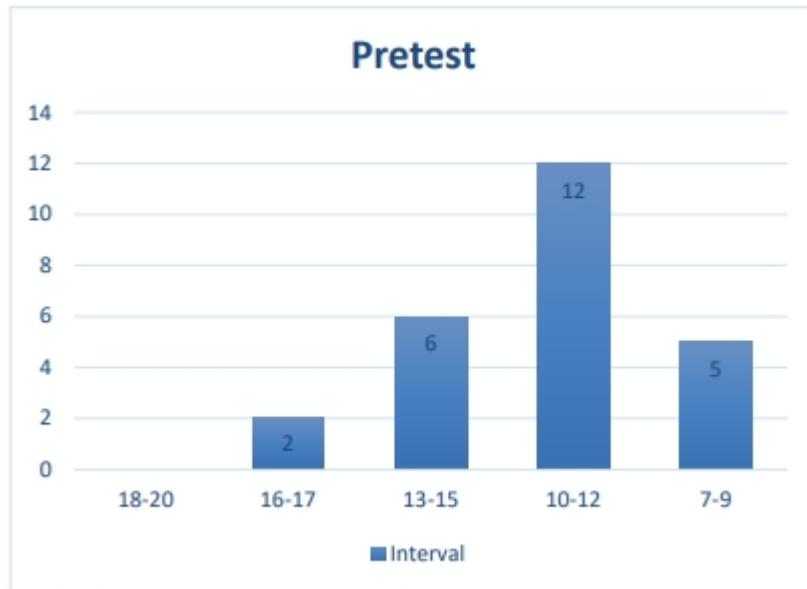
No	Interval	Frekuensi	Presentase
1	18-20	-	-
2	16-17	2	8%
3	13-15	6	24%
4	10-12	12	48%
5	7-9	5	20%
Jumlah		5	100%

Sumber: Data primer diolah, 2023

Dari tabel 4.2 dapat diketahui bahwa tingkat keterampilan menerima bola pertama pretest

apabila ditampilkan dalam bentuk grafik dapat dilihat sebagai berikut:

Gambar 4.1 Grafik Interval Pretest



Sumber: Data primer diolah, 2023

Hasil pretest permainan ini adalah sebagai berikut: 12 peserta mendapat skor 10-12, 6 peserta mendapat skor 13-15, 5 peserta mendapat skor 7-9, dan 2 peserta mendapat skor 16-17. Peneliti melakukan posttest setelah melakukan pretest, memberikan perlakuan pada Bob selama pelatihan, dan menyelesaikan pelatihan selama sepuluh pertemuan. Hasil posttest dapat digambarkan sebagai berikut:

Tabel 4.3 Deskripsi Statistik Tingkat Keterampilan Mengontrol Bola Pertama (*Posttest*)

Statistik	Skor
Mean (Rata-rata)	54,23
Median (Nilai tengah)	28,00
Mode (Skor yang sering muncul)	28,00
Std. Deviation	3,935
Range	9,00
Minimum	24,00
Maximum	38,00

Sumber: Data primer diolah, 2023

Data digunakan untuk menentukan nilai bola dengan berbagai cara. Anda memiliki nilai normal 54,23 poin. Gelombang kedua memiliki 28 poin, dua di antaranya kurang sempurna dan satu lagi lebih dari memuaskan. Skor terendah adalah 24, sedangkan skor tertinggi adalah 38:

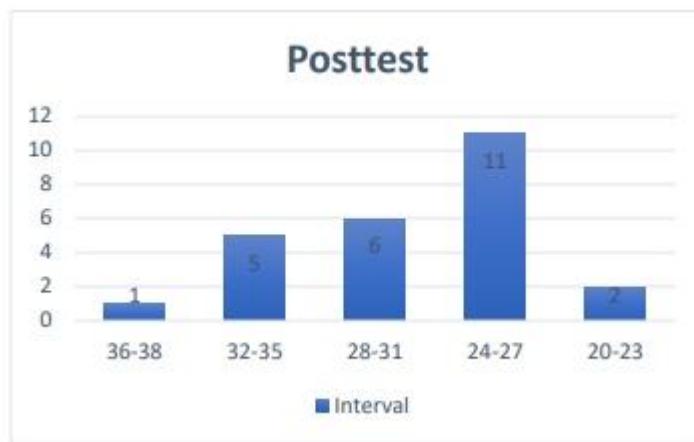
Tabel 4.4 Deskripsi Statistik Tingkat Keterampilan Mengontrol Bola Pertama (*Posttest*)

No	Interval	Frekuensi	Presentase
1	36-38	1	4%
2	32-35	5	20%
3	28-31	6	24%
4	24-27	11	44%
5	20-23	2	8%
Jumlah		25	100%

Sumber: Data primer diolah, 2023

Dari tabel 4.4 dapat diketahui bahwa tingkat keterampilan menerima bola pertama posttest apabila ditampilkan dalam bentuk grafik dapat dilihat sebagai berikut:

Gambar 4.2 Grafik Interval Posttest



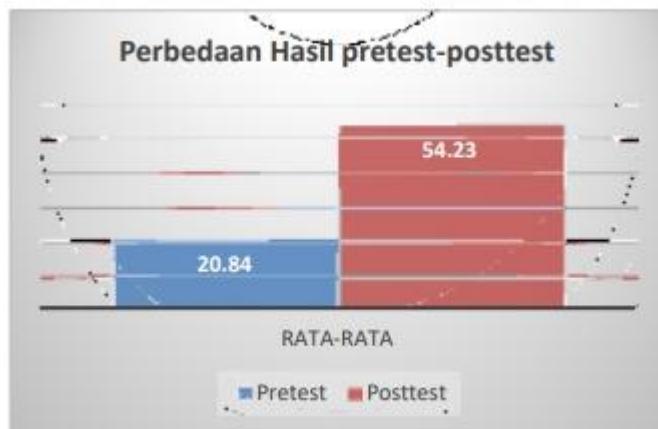
Sumber: Data primer diolah, 2023

Gambar diatas menunjukkan hasil posttest pada mengontrol bola pertama, terbanyak 11 atlet mendapat skor 24-27, 6 atlet mendapat skor 28-31, 5 atlet mendapat 32-35, 2 atlet mendapat skor 20-23, dn 1 atlet mendapat nilai 36-38.

PEMBAHASAN

Dilihat dari grafik perbandingan hasil pre-test dan post-test dapat dilihat dari nilai mean:

Gambar 4.3 grafik perbandingan hasil pretest-posttest



Sumber: Data primer diolah, 2023

Selisih tipikal pre-test sebesar 20,84 dan selisih tipikal post-test sebesar 54,23 jelas menunjukkan bahwa strategi persiapan lompat bola yang digunakan mampu mencapai perubahan kemampuan penguasaan bola yang lebih baik, dibuktikan dengan angka rata-rata selisih sebesar 34,00. Itu akan berakhir suatu hari nanti.

Mengingat temuan-temuan dalam tinjauan ini, sangat masuk akal bahwa sistem skipping individu dapat membuat suatu kelompok cukup mampu untuk membuat kemajuan pertama kali. Keahlian dasar penguasaan bola dalam permainan sepak takraw merupakan suatu pekerjaan penting yang mempunyai peranan penting. Tidak diragukan lagi, para pesaing yang mempunyai pilihan untuk menguasai bola fundamental dari servis lawannya, akan sering mengejar terlebih dahulu untuk mencetak gol secepat yang diharapkan. Selain itu permainan sepak takraw semakin berkembang sehingga servisnya pun berbeda-beda dan berubah menjadi struktur serangan dasar yang disampaikan secara tidak bergerak dan jatuh ke wilayah lawan sehingga menyulitkan lawan untuk mendapatkannya. Jika tim penerima mampu menerima bola terlebih dahulu, penting bagi mereka untuk bisa memainkan bola dan melakukan rotasi menyerang.

Mengingat keeksentrikan model permainan sepak takraw yang tak terhindarkan, metodologi perencanaan bola berayun yang sah sangat cocok untuk menambah peningkatan lebih lanjut kapasitas pengumpulan bola terbaik para pesaing. Dengan melatih kapan harus menendang dan melompati bola, maka anggota akan siap dalam usahanya merebut bola dengan baik. Metode persiapan yang disarankan adalah yang disesuaikan dengan permainan sebenarnya, di mana peserta akan menerima bola yang menyenangkan dan cepat tanpa sundulan yang tegas. Situasi yang sedang terjadi akan membantu

pesaing untuk bergerak cepat dan berusaha merebut bola terlebih dahulu dalam jangka waktu dan kecepatan yang cukup lama.

Memperkirakan kapasitas dan ketelitian peserta dalam memainkan kemampuan merebut bola secara menarik dengan cara berusaha mendapatkan bola secara umum dari kesan tembok (Sulaiman, 2012: 8). Saat melakukan takraw, salah satu cara menjaga bola adalah dengan makan sambil menggunakan kaki, kepala, atau badan. Berdasarkan pemikiran ini, strategi persiapan bola bobbing memberikan pesaing kesempatan luar biasa untuk berusaha mendapatkan bola terlebih dahulu dari lantai atau dinding dengan menggunakan seluruh bagian tubuh mereka, selain tangan. Pertemuan kunci melakukan serangan balik saat sepak takraw. Sama seperti kehilangan penguasaan bola dalam permainan kejar-kejaran dan hati membantu tim lawan mencetak poin secara efektif tanpa melebihi skor sebenarnya, memenangkan bola terlebih dahulu akan sangat buruk bagi tim.

Untuk bermain sepak takraw, Anda pasti ingin mengetahui cara menendang dan menggerakkannya. Hal ini menunjukkan bahwa kapasitas normal dalam bermain sepak takraw hendaknya diatur agar anggota dapat mempersiapkan kapasitasnya secara maksimal. Pengaturan bola untuk diayunkan seperti ini akan membantu anggota untuk memiliki fiksasi yang baik selama pertandingan sehingga mereka dapat melihat dari mana arah datangnya bola dan mengetahui bagian tubuh mana yang digunakan untuk mengontrol bola utama dengan baik. Karena tujuan persiapan adalah untuk memastikan bahwa peserta akan berdiri tegak di tingkat yang lebih rendah, maka metode persiapan yang digunakan dapat mencapai tujuan serupa. Kesepakatannya sangat jarang, dan pesaingnya sangat tidak masuk akal. Temuan penyelidikan menunjukkan bahwa mengembangkan strategi dengan tingkat kesulitan yang tinggi juga akan menghasilkan kemampuan yang tinggi.

SIMPULAN DAN SARAN

Mengingat akibat dari pemeriksaan yang dilakukan terhadap peserta sepak takraw Alima Mlonggo, Rezim Jepara dan sesuai dengan isu yang berlaku saat ini, strategi persiapan bola skip diduga mempengaruhi kemampuan otoritas bola pantul. pertama kali. bola. dalam pertandingan sepak takraw di Klub Alima Mlonggo Kabupaten Jepara. Hal ini ditunjukkan dengan selisih rata-rata sebesar 34,00 antara selisih rata-rata pre-test sebesar 20,84 dan selisih rata-rata post-test

sebesar 54,23. Hal ini menunjukkan bahwa teknik persiapan bola bobbing yang digunakan dapat menghasilkan perubahan kemampuan penguasaan bola yang lebih baik dari perkiraan siapa pun dalam persiapan.

DAFTAR PUSTAKA

- Awaluddin. (2019). *Peningkatan Teknik Dasar Sepak Sila Dalam Sepak Takraw Melalui Alat Bantu Kicking PAD*. Seminar Nasional Silatnas 1 Adpertisi. ISBN : 978-623-92615-0-4
- Hanif, A, S. (2017). *Kepelatihan Dasar Sepak Takraw*. Jakarta: Rajawali Pers.
- Hatmoko, Jefri, Hendri. (2017). *Kontribusi Koordinasi Mata Kaki dan Kekuatan Otot Kaki Terhadap Kemampuan Sepak Sila dalam Permainan Sepak Takraw pada Siswa Ekstrakurikuler SMA 1 N Benai*. Skripsi. Riau: Universitas Islam Riau
- KONI PUSAT. (2017). *Rencana Strategis Komite Olahraga Nasional*. Jakarta
- Khulfani, Farit. (2016). *Tingkat Keterampilan Bermain Sepaktakraw Peserta Ekstrakurikuler Sepaktakraw di SD Negeri Bhayangkara Kecamatan Gondokusuman Kota Yogyakarta Tahun 2016*. Skripsi. Yogyakarta: Universitas Negeri Yogyakarta.
- Riesmayana, Dhika. (2020). *Tes Keterampilan Teknik Dasar Sepak Sila Sepak Takraw Untuk Siswa Usia 13 – 15 Tahun Di Yogyakarta*. Skripsi. Yogyakarta: Universitas Negeri Yogyakarta
- Saharullah, Hasyim. (2019). *Dasar-Dasar Ilmu Kepelatihan*. Makassar: Badan Penerbit Universitas Negeri Makassar
- Saputra. (2017). *Pengembangan Variasi Latihan Sepak Sila Sepak Takraw Untuk Tingkat Pemula*. Indonesia Performance Journal. Vol 1. No 2: 113
- Sugiyono. (2016). *Metode Penelitian Pendidikan (Pendekatan Kuantitatif, Kualitatif dan R&D)*. Bandung: Alfabeta CV
- Wijaya, Kusuma, Made. (2022). *Kemampuan Sepak Sila dalam Sepak Takraw pada Siswa Kelas XMIPA-4 SMA Negeri 2 Abiansemal*. Jurnal Pendidikan Kesehatan Rekreasi. Vol 8 No 1. E-ISSN 2580-1430. DOI : 10.5281/zenodo.5860701
- Yopi, Trianus. (2020). *Survei Keterampilan Teknik Dasar Sepak Takraw Pada Atlet SMA Negeri Khusus Keberangkatan Olahraga Sulawesi Selatan*. Skripsi. Sulawesi Selatan: Universitas Megarezky
- Zaputra, Apridho. (2019). *Upaya Meningkatkan Hasil Belajar Teknik Dasar Sepak Sila Dalam Permainan Sepak Takraw Melalui Media Audio Visual Siswa VIII.2 di SMP Negeri 1 Keritang*. Skripsi. Pekanbaru: Universitas Islam.

Zulman. (2018). *Hubungan Keseimbangan Dan Kelincahan Terhadap Keterampilan Sepak Sila Pemain Sepaktakraw Smp Negeri 2 Batang Anai*. Jurnal Menssana. Vol 3, No 1.
ISSN 2622-0295

Peraturan Menteri Pendidikan Nasional Republik Indonesia Nomor 22 Tahun 2006 Tentang Model Silabus Mata Pelajaran Pendidikan Jasmani

Undang-Undang Sistem Keolahragaan Nasional No 3 Tahun 2005 Tentang Keolahragaan