

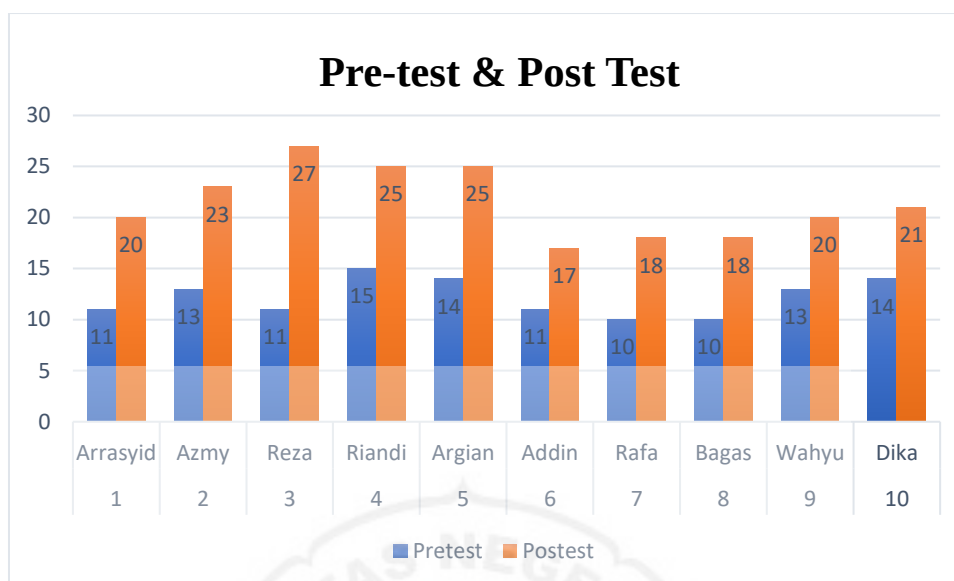
BAB IV HASIL DAN PEMBAHASAN

4.1. Metode Penelitian

Dalam penelitian ini, digunakan metode eksperimen. Metode ini diterapkan untuk menganalisis pengaruh program latihan yang diberikan terhadap kemampuan menerima servis pada atlet Sepak Takraw STC Bomper Serdang Bedagai Tahun 2024. Program latihan yang digunakan meliputi latihan *bounce kick ball* dan *wall pass*. Penelitian ini dilaksanakan melalui tiga tahapan utama. Pertama, data pre-test dikumpulkan untuk mengukur kemampuan awal atlet. Tahap kedua berupa pemberian perlakuan, yaitu pelaksanaan program latihan yang telah dirancang. Tahap terakhir, yaitu tes akhir (post-test), dilakukan untuk mengevaluasi peningkatan kemampuan menerima servis setelah program latihan diterapkan.

4.1.1. Deskripsi Subyek Penelitian

Penelitian ini melibatkan 10 atlet Sepak Takraw dari STC Bomper Serdang Bedagai Tahun 2024 sebagai peserta. Lokasi penelitian bertempat di Lapangan Sepak Takraw di Desa Tuallang, Serdang Bedagai. Penelitian berlangsung selama Oktober hingga November 2024 dengan total 18 sesi latihan. Kegiatan dilakukan Dilakukan empat kali setiap minggu, pada hari Senin, Selasa, Rabu, dan Sabtu, mulai pukul 16.00 hingga 18.00 WIB. Selain itu, ada dua sesi khusus yang dirancang khusus untuk pelaksanaan pre-test dan post-test. Para atlet dibagian menjadi dua kelompok: yang pertama melakukan latihan *bounce kick ball*, dan yang kedua melakukan menggunakan metode latihan *wall pass*.



Gambar 4. 1 Hasil *Pre Test* dan *Post-Test* Keterampilan Menerima Bola Pertama

Tabel 4. 1 Hasil *Pre Test* dan *Post Test* Kelompok Latihan *Bounce Kick Ball*

No	Nama	Pre Test	Post Test	B	B2
1	Arrasyid	11	20	8	64
2	Azmy	13	23	10	200
3	Riandi	11	25	11	121
4	Reza	15	27	10	200
5	Argian	14	25	11	121
Minimal		11	20	9	81
Maksimal		15	27	12	144
Rata-Rata		13.40	24.00	10,6	112,36
SD		1.34	2.64	1,3	1,69

Tabel 4. 2 Hasil *Pre Test* dan *Post Test* Kelompok Latihan *Wall Pass*

No	Nama	Pre Test	Post Test	B	B2
1	Addin	14	20	6	36
2	Rafa	11	18	8	64
3	Bagas	13	21	8	64
4	Wahyu	13	21	7	49
5	Dika	14	25	7	49
Minimal		10	17	7	49
Maksimal		14	21	16	256
Rata-Rata		13.00	21.00	8	64
SD		1.22	2.55	1.33	1.76

4.2. Pengujian Pengujian Persyaratan Analisis Data

4.2.1. Uji Normalitas

Dalam penelitian ini, uji normalitas digunakan untuk mengetahui apakah data memiliki distribusi normal. Penghitungan uji normalitas dilakukan dengan menggunakan rumus Shapiro Wilk, dan data diolah menggunakan SPSS 29. Hasil uji normalitas disajikan pada tabel berikut:

Tabel 4. 3 Uji Normalitas Data *Pre Test* dan *Post Test* pada Kedua Kelompok

Kelompok	p	Sig	Keterangan
<i>Pre Test</i> Kelompok Latihan <i>Bounce Kick Ball</i>	0.337	0.05	Normal
<i>Post Test</i> Kelompok Latihan <i>Bounce Kick Ball</i>	0.679	0.05	Normal
<i>Pre Test</i> Kelompok Latihan <i>Wall Pass</i>	0.146	0.05	Normal
<i>Post Test</i> Kelompok Latihan <i>Wall Pass</i>	0.537	0.05	Normal

Semua data menunjukkan distribusi normal, menurut tabel di atas, dan nilai $p(\text{sig.}) > 0,05$ menunjukkan bahwa analisis ini dapat dilakukan dengan metode statistik parametrik.

4.2.2. Uji Homogenitas

Tujuan uji homogenitas adalah untuk mengetahui apakah sampel memiliki keseragaman, atau varians populasi sampel bersifat homogen. Menurut kaidah pengambilan keputusan, data dianggap homogen jika $p > 0,05$, dan tidak homogen jika $p < 0,05$. Tabel berikut menunjukkan hasil uji homogenitas penelitian ini:

Tabel 4. 4 Hasil Uji Homogenitas

Kelompok	df1	df2	Sig.	Keterangan
<i>Pre Test</i>	1	8	0,460	Homogen
<i>Post Test</i>	1	8	0,397	Homogen

Ada kemungkinan untuk melanjutkan analisis data dengan uji statistik parametrik, seperti yang ditunjukkan dalam tabel di atas, karena nilai pre-test dan post-test sig. P semuanya lebih besar dari 0,05.

4.2.3. Uji Hipotesis

Uji hipotesis dilakukan untuk menentukan apakah variabel independen dalam penelitian memiliki pengaruh terhadap variabel dependen. Pada penelitian ini, uji hipotesis digunakan untuk melihat apakah terdapat perbedaan pengaruh yang signifikan. Pengujian dilakukan menggunakan paired sample t-test dan independent sample t-test dengan bantuan software SPSS. Adapun hasil dari uji hipotesis tersebut adalah sebagai berikut:

4.2.3.1. Perbandingan *Pre Test* dan *Post Test* Kelompok Latihan *Bounce Kick Ball*

Keterampilan menerima bola pertama dipengaruhi oleh latihan *bounce kick ball*. Jika hasil analisis menunjukkan perbedaan yang signifikan, hipotesis pertama mengatakan “Terdapat pengaruh dari latihan Bounce Kick Ball terhadap keterampilan menerima bola pertama.” Jika nilai *t* hitung lebih besar dari *t* tabel dan nilai signifikan kurang dari 0,05, maka temuan penelitian dinyatakan signifikan. Berdasarkan hasil analisis, data disajikan dalam tabel sebagai berikut:

Tabel 4. 5 Hasil Uji Paired Sampel t test Kelompok Latihan *Bounce Kick Ball*

Kelompok	Rata-rata	<i>t test for equality of mean</i>			
		Thitung	Ttabel	Sig.	Selisih
<i>Pre test</i>	12,80	-9,00	2,78	0,001	11,20
<i>Post test</i>	24,00				

Berdasarkan hasil perhitungan data kelompok latihan menggunakan *bounce kick ball*, pengujian hipotesis menunjukkan bahwa nilai *t*-hitung sebesar 9,00, sedangkan dari daftar distribusi *t*, nilai *t*-tabel sebesar 2,77. Karena *t*-hitung > *t*-tabel ($9,00 > 2,77$) dan nilai signifikansi sebesar $0,001 < 0,05$, maka H_0 ditolak dan H_a diterima. Dengan demikian, terdapat pengaruh yang signifikan dari latihan

bounce kick ball terhadap keterampilan menerima bola pertama pada atlet Sepak Takraw STC Bomper Serdang Bedagai tahun 2024.

4.2.3.2. Perbandingan *Pre-Test* dan *Post-Test* Kelompok Latihan *Wall Pass*

Hipotesis kedua berbunyi “terdapat pengaruh latihan *Wall Pass* terhadap keterampilan menerima bola pertama,” berdasarkan hasil *Pre-test* dan *Post-test*. Jika hasil analisis menunjukkan perbedaan yang signifikan, maka dapat disimpulkan bahwa latihan *Wall Pass* memberikan pengaruh terhadap keterampilan menerima bola pertama. Penelitian ini dinyatakan signifikan apabila nilai $t_{hitung} > t_{tabel}$ dan nilai signifikansi lebih kecil dari 0,05 ($sig. < 0,05$). Hasil analisis data yang diperoleh disajikan dalam tabel berikut:

Tabel 4. 6 Hasil Uji *Paired Sampel t test* Kelompok Latihan *Wall Pass*

Kelompok	Rata-rata	<i>t test for equality of mean</i>			
		T_{hitung}	T_{tabel}	Sig.	Selisih
<i>Pre test</i>	13,00	-9,00	2,77	0,001	8,00
<i>Post test</i>	21,00				

Berdasarkan hasil perhitungan data kelompok latihan *Wall Pass* yang diuji melalui pengujian hipotesis, diperoleh nilai t_{hitung} sebesar -9.00. Berdasarkan tabel distribusi t , nilai t_{tabel} adalah 2,78. Karena $t_{hitung} > t_{tabel}$ ($9,00 > 2,78$) dan nilai signifikansi $0,001 < 0,05$, maka H_0 ditolak dan H_a diterima. Dengan demikian, terdapat pengaruh yang signifikan dari latihan *Wall Pass* terhadap keterampilan menerima bola pertama pada atlet Sepak Takraw STC Bomper Serdang Bedagai tahun 2024.

4.2.3.3. Perbandingan Peningkatan *Post-Test* Kelompok A dan Kelompok B

Hipotesis ketiga menyatakan bahwa “Latihan *Bounce Kick Ball* memiliki pengaruh yang lebih signifikan dibandingkan dengan latihan *Wall Pass* terhadap

keterampilan menerima bola pertama.” Berdasarkan hasil analisis, data yang diperoleh disajikan dalam tabel berikut:

Tabel 4. 7 Hasil Uji *Independent Sample t test* Kedua Kelompok

Kelompok	Rata-rata	<i>t test for equality of mean</i>			
		t _{hitung}	t _{tabel}	Sig.	Selisih
Latihan <i>Bounce Kick Ball</i>	24,00	1,82	2,30	0,53	3
Latihan <i>Wall Pass</i>	21,00				

Berdasarkan tabel uji t di atas, kita melihat bahwa t hitung sebesar 1,82 dan t tabel (df 8) sebesar 2,30. Nilai signifikansi p yang diperoleh adalah 0,53. Karena t hitung (1,82) < t tabel (2,30) dan sig. (0,53) > 0,05, ini menunjukkan bahwa ada perbedaan signifikan antara hasil posttest kelompok A dengan posttest kelompok B.

Untuk mengetahui kelompok mana yang memiliki presentase peningkatan yang lebih baik, perhitungan perbedaan presentase peningkatan untuk setiap kelompok dapat dilakukan sebagai berikut:

Tabel 4. 8 Nilai Perbedaan Peningkatan Keterampilan Menerima Servis

Presentase Peningkatan				
Latihan	Rata – Rata		Presentase peningkatan	Keterangan
	<i>Pre-test</i>	<i>Post- test</i>		
Bounce Kick Balll	12,80	24	87.5%	Diterima
Wall Pass	13	21	61,54%	

Dari hasil perhitungan di atas, dapat disimpulkan bahwa presentase peningkatan dari latihan Bounce Kick Ball sebesar 87.5%, dan latihan Wall Pass sebesar 61.54%, dimana latihan *bounce kick ball* lebih besar 41.99% dibandingkan latihan *Wall Pass* terhadap keterampilan menerima bola pertama pada atlet Sepak Takraw STC Bomper Serdang Bedagai dalam permainan sepak takraw. Maka dapat disimpulkan bahwa latihan *bounce kick ball* berpengaruh lebih signifikan

dibandingkan latihan *wall pass* terhadap keterampilan menerima bola pertama pada atlet Sepak Takraw STC Bomper Serdang Bedagai tahun 2024.

4.3. Pembahasan

Sepak takraw merupakan olahraga permainan yang tergolong dalam kategori keterampilan motorik terbuka (*open skill*). Permainan ini memerlukan pemain untuk cepat menyesuaikan diri dengan berbagai kondisi di lapangan, seperti mengatasi ketinggian, putaran, kecepatan, jarak, dan arah bola. Oleh karena itu, pemain harus memiliki kemampuan untuk merespon secara tepat dan cepat terhadap setiap situasi yang muncul. Kemampuan ini sangat penting dalam mempertahankan permainan yang efektif, sehingga bola tetap dapat dipertahankan di lapangan dan menghasilkan serangan yang dapat menghasilkan poin.

Setiap pemain harus melatih berbagai teknik yang ada dalam sepak takraw, baik itu teknik menerima bola pertama, melakukan serangan, maupun mengembalikan bola. Teknik-teknik ini dibutuhkan untuk bermain dengan efisien dan efektif, yang memungkinkan bola tetap hidup di lapangan dan memberi serangan-serangan yang kuat untuk mencetak poin. Tanpa keterampilan dalam teknik-teknik ini, pemain tidak akan mampu mempertahankan permainan mereka secara optimal atau memberikan serangan yang cukup kuat untuk mencetak poin.

Latihan merupakan elemen kunci dalam meningkatkan prestasi pemain sepak takraw. Latihan harus dilakukan secara teratur, terencana, dan sesuai dengan jadwal yang telah ditetapkan untuk meningkatkan berbagai aspek kemampuan, termasuk fisik, teknik, taktik bermain, dan mental bertanding. Latihan yang terstruktur dengan baik dan sesuai prinsip-prinsip latihan yang tepat dapat membantu pemain mencapai tujuan peningkatan kemampuan mereka. Dengan cara

ini, pemain dapat mengembangkan kemampuan mereka secara maksimal, meningkatkan performa di lapangan, dan sukses dalam permainan sepak takraw.

Latihan *Bounce Kick Ball* adalah latihan yang sangat efektif dalam meningkatkan keterampilan menerima bola pertama dalam sepak takraw. Latihan ini memerlukan pemain untuk merespons dengan cepat terhadap bola yang datang dalam berbagai kecepatan, ketinggian, dan arah. Dengan teknik *bounce kick*, pemain harus mampu mengontrol bola dengan baik menggunakan kaki mereka, memantulkan bola ke udara dengan presisi, dan menyesuaikan posisi tubuh untuk menerima bola dengan efektif. Latihan ini tidak hanya membantu mengembangkan koordinasi, tetapi juga meningkatkan ketepatan dan kecepatan respons pemain terhadap bola yang datang, yang sangat penting dalam permainan sepak takraw. Dengan meningkatkan keterampilan menerima bola pertama, pemain menjadi lebih siap dalam menghadapi serangan lawan dan mempertahankan permainan mereka dengan lebih baik. Latihan *bounce kick ball* juga mampu memberikan pengaruh baik untuk meningkatkan kemampuan menerima servis. Dalam penelitian Khairur Rifqi (2018:10) menyatakan bahwa terdapat peningkatan dari latihan *bounce kick ball* terhadap menerima servis. Dalam penelitian Silvia Fitri Marcella (2018:12) menyatakan terdapat pengaruh yang signifikan dari penggunaan latihan *bounce kick ball* terhadap keterampilan menerima bola pertama.

Latihan *Wall Pass* memiliki manfaat yang serupa dengan latihan *Bounce Kick Ball* dalam meningkatkan keterampilan menerima bola pertama dalam sepak takraw. Meskipun teknik latihan *Wall Pass* sedikit berbeda dalam cara bola dipantulkan dari dinding, prinsip dasarnya tetap sama. Kedua latihan ini melibatkan kemampuan pemain untuk merespons bola dengan cepat, mengontrol arah bola, dan

memantulkan bola kembali dengan presisi. Dengan latihan *Wall Pass*, pemain harus bisa menyesuaikan diri dengan berbagai kecepatan, ketinggian, dan arah bola yang datang dari dinding, mirip dengan respons yang dibutuhkan saat melakukan bounce kick. Ini membantu pemain mengembangkan koordinasi yang lebih baik, ketepatan dalam menerima bola, serta kecepatan respons yang dibutuhkan untuk mempertahankan bola di permainan. Sehingga, latihan *Wall Pass* tidak hanya meningkatkan keterampilan menerima bola pertama, tetapi juga memperkuat kemampuan pemain dalam menghadapi situasi yang memerlukan respons cepat dalam pertandingan sepak takraw.

Dalam permainan sepak takraw, menerima bola pertama adalah langkah krusial yang harus dilakukan pemain untuk menjaga kelangsungan permainan. Tindakan ini biasanya terjadi ketika bola datang dari servis lawan, serangan balik, atau bola pantulan dari dinding. Pemain harus siap menghadapi bola dengan cepat, mengarahkan bola agar tetap hidup di lapangan, serta memberikan serangan balik yang efektif. Tugas utama dalam menerima bola pertama adalah untuk mengontrol bola dengan presisi dan mengembalikannya dengan tepat.

Saat menerima bola pertama, pemain harus memiliki koordinasi yang baik antara mata, tangan, dan kaki untuk merespons bola dengan cepat dan akurat. Kemampuan ini melibatkan membaca pola bola, mengantisipasi gerakan bola, serta menyesuaikan posisi tubuh dengan tepat agar dapat memukul bola dengan baik. Latihan seperti *Bounce Kick Ball* dan *Wall Pass* sangat penting dalam mengembangkan keterampilan ini, karena latihan ini membantu pemain melatih kecepatan respons, ketepatan, dan kemampuan untuk mengontrol bola dengan baik.

Dengan melatih menerima bola pertama secara konsisten, pemain sepak takraw dapat meningkatkan kemampuan mereka untuk tetap bertahan di lapangan dan memberikan serangan balik yang efektif. Ini tidak hanya meningkatkan performa individu, tetapi juga keseluruhan strategi tim dalam permainan, memungkinkan mereka untuk menciptakan peluang dan mempertahankan bola di permainan. Keterampilan ini sangat penting dalam menjaga keseimbangan permainan dan memberikan keuntungan bagi tim dalam mencetak poin.

