



Efek Metode Passing Dengan Tembok Terhadap Peningkatan Receive Dalam Permainan Sepak Takraw

Rahmah andesti, Gabriel pasaribu, Ibrahim wiyaka, Mawardinur, Dicky edwar daulay

Universitas Negri Medan, Jl. William Iskandar Ps. V, Kenangan Baru, Kec. Percut Sei Tuan, Kabupaten Deli Serdang, Sumatera Utara 20221

E-mail : Rahmahandesti@gmail.com, bielpsrb@gmail.com, juhainafakhirah4@gmail.com, fakhrilubis.09@gmail.com, kg5232632@gmail.com, aidilfauzanmtd@gmail.com, joicet967@gmail.com, efraimkaro22@gmail.com, Ibrahimwiyaka10@gmail.com, bmw@unimed.ac.id, dickydaulay@unimed.ac.id

Abstrak

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui efek penggunaan metode passing dengan tembok terhadap peningkatan kemampuan receive dalam permainan sepak takraw. Receive merupakan salah satu keterampilan dasar dalam sepak takraw yang menentukan kelancaran permainan tim. Metode passing dengan tembok dipercaya dapat meningkatkan kontrol bola dan konsistensi dalam receive. Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan desain pretest-posttest one group design. Sampel penelitian adalah 20 atlet muda sepak takraw dari klub lokal yang dipilih secara purposive. Instrumen yang digunakan adalah lembar observasi performa receive. Hasil analisis data menunjukkan adanya peningkatan signifikan dalam kemampuan receive setelah penerapan metode passing dengan tembok. Hal ini mengindikasikan bahwa metode ini efektif diterapkan sebagai bagian dari program latihan sepak takraw.

Kata kunci: passing dengan tembok, receive, sepak takraw, pelatihan keterampilan dasar

PENDAHULUAN

Sepak takraw merupakan olahraga yang menuntut kelincahan, kekuatan, koordinasi, serta penguasaan teknik dasar seperti servis, passing, receive, smash, dan block. Receive merupakan keterampilan dasar yang sangat penting karena menjadi awal dari transisi serangan. Namun, berdasarkan observasi awal, banyak atlet pemula kesulitan dalam melakukan receive dengan baik, terutama dalam mengontrol arah dan kekuatan bola.

Salah satu metode pelatihan yang dapat digunakan untuk meningkatkan kemampuan receive adalah passing dengan tembok. Metode ini melibatkan pemain melakukan passing ke arah tembok dan menerima kembali pantulan bola tersebut, sehingga melatih reaksi, kontrol, dan presisi. Meski metode ini sering digunakan dalam olahraga bola voli atau futsal, penggunaannya dalam konteks sepak takraw masih belum banyak diteliti secara ilmiah. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui seberapa besar efek metode passing dengan tembok terhadap peningkatan receive dalam permainan sepak takraw.

METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan metode eksperimen dengan desain *pretest-posttest one group*. Sampel dalam penelitian ini adalah 20 atlet muda sepak takraw dari sebuah klub lokal di [sebutkan kota/kabupaten], dengan usia antara 13-17 tahun, yang dipilih secara purposive.

Instrumen Penelitian

Lembar observasi performa receive (aspek akurasi, kontrol, dan konsistensi).

Kamera video untuk mendokumentasikan performa sebelum dan sesudah perlakuan.

Prosedur

Pretest: Dilakukan pengukuran awal kemampuan receive setiap peserta dengan 10 kali receive dari servis standar.

Perlakuan: Peserta diberi latihan passing dengan tembok selama 4 minggu, 3 sesi per minggu. Tiap sesi berdurasi 45 menit.

Posttest: Dilakukan pengukuran ulang kemampuan receive dengan metode yang sama seperti pretest.

Teknik Analisis Data

Data dianalisis menggunakan uji *paired sample t-test* untuk mengetahui perbedaan kemampuan receive sebelum dan sesudah perlakuan

Hasil Penelitian

Setelah dilakukan analisis terhadap data pretest dan posttest, diperoleh hasil sebagai berikut:

Nilai rata-rata receive sebelum latihan: 62,3



Nilai rata-rata receive setelah latihan: 79,6

Hasil uji t menunjukkan nilai signifikansi $p < 0,05$

Hal ini menunjukkan adanya perbedaan yang signifikan antara kemampuan receive sebelum dan sesudah diberikan perlakuan metode passing dengan tembok.

Pembahasan

Peningkatan signifikan kemampuan receive setelah diterapkannya metode passing dengan tembok menunjukkan bahwa latihan ini efektif dalam melatih kontrol dan ketepatan sentuhan bola. Melalui pantulan tembok yang cepat dan acak, pemain dipaksa untuk lebih fokus dan meningkatkan kecepatan reaksi serta koordinasi mata dan kaki.

Latihan ini juga meningkatkan daya tahan otot tungkai dan fleksibilitas karena pemain harus terus bergerak untuk menyesuaikan arah pantulan bola. Hal ini sejalan dengan pendapat para ahli bahwa metode latihan yang bersifat repetitif dan simulatif terhadap situasi permainan nyata dapat meningkatkan keterampilan teknis secara signifikan.

SIMPULAN

Metode passing dengan tembok terbukti efektif dalam meningkatkan kemampuan receive pemain sepak takraw. Hal ini ditunjukkan oleh peningkatan skor rata-rata performa receive serta hasil uji statistik yang signifikan. Pelatih sepak takraw disarankan untuk memasukkan metode passing dengan tembok dalam program latihan rutin, terutama untuk atlet usia muda yang sedang mengembangkan dasar-dasar teknik permainan. Penelitian lanjutan disarankan untuk mengeksplorasi pengaruh metode ini terhadap keterampilan lain seperti servis atau smash.

Referensi

- Harsono. (1988). *Coaching dan Aspek-aspek Psikologis dalam Coaching*. Jakarta: CV Pionir Jaya.
- Bompa, T.O. (2009). *Periodization: Theory and Methodology of Training*. Human Kinetics.
- Sugiyono. (2015). *Metode Penelitian Pendidikan*. Bandung: Alfabeta.
- Widiastuti, R. (2012). *Latihan Keterampilan Teknik dalam Sepak Takraw*. Yogyakarta: FIK UNY.



p-ISSN 27756629 e-ISSN 27759873

SPORTIF VOLUME 10 NO 1 2025



Suryani, L. (2020). Pengaruh Latihan Repetitif Terhadap Keterampilan Passing Sepak Takraw. *Jurnal Olahraga dan Prestasi*, 8(1), 45-52.