

**PENGARUH LATIHAN BOUNCE KICK BALL DAN JUGGLING TERHADAP KEMAMPUAN SEPAK SILA PERMAINAN SEPAK TAKRAW PADA PESERTA EKSTRAKURIKULER DI SMA**

**Wirasandi Pratama<sup>1</sup>, Subakti<sup>2</sup>, Nurdin<sup>3</sup>**

Porogram Studi Pendidikan Olahraga dan Kesehatan, FIKKM, UNDIKMA<sup>1,2,3</sup>

e-mail: [Wira10sp@gmail.com](mailto:Wira10sp@gmail.com)

**ABSTRAK**

Kemampuan melakukan sepak sila berperan penting dalam menjaga kontrol bola dan kelangsungan permainan sepak takraw, namun pada praktiknya keterampilan tersebut belum berkembang optimal pada peserta ekstrakurikuler. Kondisi ini ditandai dengan rendahnya kestabilan kontrol dan akurasi umpan yang diduga berkaitan dengan kurangnya variasi latihan yang diterapkan. Oleh karena itu, diperlukan pendekatan latihan yang lebih spesifik dan bervariasi untuk meningkatkan penguasaan teknik dasar secara efektif. Penelitian ini bertujuan untuk mengkaji pengaruh latihan *bounce kick ball* dan *juggling* terhadap peningkatan kemampuan sepak sila. Penelitian ini menggunakan metode eksperimen dengan desain *pretest-posttest nonequivalent control group*. Sampel penelitian melibatkan 20 peserta ekstrakurikuler yang dibagi ke dalam dua kelompok perlakuan. Pengumpulan data dilakukan melalui tes performa sepak sila, sedangkan analisis data menggunakan uji statistik pada taraf signifikansi 0,05. Hasil penelitian menunjukkan bahwa kedua metode latihan memberikan peningkatan yang signifikan terhadap kemampuan sepak sila. Namun demikian, latihan *juggling* menunjukkan kecenderungan hasil yang lebih tinggi dibandingkan *bounce kick ball*, terutama dalam aspek kontrol dan konsistensi gerakan. Temuan ini mengindikasikan bahwa latihan dengan pola gerak yang lebih menyerupai keterampilan target memberikan dampak yang lebih optimal. Dengan demikian, penerapan metode latihan yang variatif dan spesifik dapat menjadi strategi efektif dalam meningkatkan keterampilan teknik dasar sepak takraw, sekaligus memberikan kontribusi praktis bagi pengembangan pembelajaran olahraga di lingkungan sekolah.

**Kata Kunci:** *Latihan Bounce Kick Ball, Juggling, Sepak Sila*

**ABSTRACT**

The ability to perform *sepak sila* plays a crucial role in maintaining ball control and sustaining gameplay in sepak takraw; however, in practice, this skill has not yet developed optimally among extracurricular participants. This condition is reflected in the low stability of ball control and the inaccuracy of passes, which are presumed to be associated with the limited variation of training methods applied. Therefore, more specific and varied training approaches are needed to effectively improve the mastery of fundamental techniques. This study aims to examine the effect of *bounce kick ball* and *juggling* exercises on improving *sepak sila* ability. This research employed an experimental method using a pretest-posttest nonequivalent control group design. The sample consisted of 20 extracurricular participants who were divided into two treatment groups. Data were collected using a sepak sila performance test, while statistical analysis was conducted at a 0.05 significance level. The results indicate that both training methods significantly improved sepak sila ability. However, *juggling* exercises demonstrated a greater improvement compared to *bounce kick ball*, particularly in terms of control and movement consistency. These findings suggest that training methods with movement patterns closely aligned with the target skill tend to produce more optimal outcomes. In conclusion, the implementation of varied and specific training methods can serve as an effective strategy for

enhancing fundamental sepak takraw skills, while also providing practical contributions to the development of physical education programs in school settings.

**Keywords:** *Bounce Kick Ball, Juggling Exercises, Sepak Sila*

## PENDAHULUAN

Sepak takraw merupakan olahraga beregu yang menuntut penguasaan teknik dasar secara presisi, terutama dalam pengendalian bola menggunakan anggota tubuh selain tangan. Keberlangsungan permainan sangat dipengaruhi oleh kemampuan pemain dalam mempertahankan kontrol bola secara stabil dan terarah selama *rally* berlangsung. Dalam praktiknya, teknik sepak sila menjadi salah satu keterampilan paling esensial karena berfungsi sebagai dasar dalam menerima, mengontrol, dan mengarahkan bola pada berbagai situasi permainan. Oleh sebab itu, penguasaan teknik ini tidak hanya menentukan kualitas permainan individu, tetapi juga berkontribusi langsung terhadap efektivitas kerja sama tim dalam pertandingan (Hanif, 2023; Yudanto & Pratama, 2024).

Dalam konteks pembelajaran olahraga, peningkatan keterampilan teknik dasar sangat dipengaruhi oleh kualitas desain latihan yang diterapkan. Latihan yang dirancang secara sistematis, progresif, dan sesuai dengan karakteristik gerak terbukti mampu mengoptimalkan kemampuan motorik, koordinasi, serta ketepatan gerakan peserta didik. Selain itu, dalam pendidikan jasmani, keberhasilan proses pembelajaran tidak hanya bergantung pada materi, tetapi juga pada strategi dan metode latihan yang digunakan oleh pendidik. Berbagai penelitian menunjukkan bahwa pemilihan model latihan yang tepat dapat memberikan dampak signifikan terhadap peningkatan keterampilan teknik olahraga peserta didik (Soederajat et al., 2022; Rizal, 2024; Basri et al., 2024; Arianta et al., 2025).

Secara ideal, peserta ekstrakurikuler diharapkan memiliki kemampuan teknik sepak sila yang baik, ditandai dengan kontrol bola yang stabil, akurasi umpan yang tepat, serta konsistensi dalam mempertahankan alur permainan. Namun demikian, kondisi empiris di lapangan menunjukkan adanya ketidaksesuaian antara harapan tersebut dengan realitas yang terjadi. Hasil observasi mengindikasikan bahwa sebagian besar peserta masih mengalami kesulitan dalam menjaga kestabilan bola dan mengontrol arah umpan secara akurat. Selain itu, metode latihan yang diterapkan cenderung monoton dan belum mengakomodasi pengembangan keterampilan teknik secara spesifik. Kesenjangan antara kondisi ideal dan fakta ini menunjukkan perlunya inovasi dalam pendekatan latihan yang lebih adaptif dan efektif.

Secara teoretis, peningkatan keterampilan olahraga berkaitan erat dengan prinsip latihan yang menekankan pada pengulangan gerak dan penguatan koordinasi motorik. Latihan yang melibatkan koordinasi antara penglihatan dan gerakan kaki dapat meningkatkan ketepatan serta kontrol dalam melakukan teknik dasar. Di samping itu, pendekatan latihan berbasis sensori-motor juga memiliki peran penting dalam meningkatkan konsentrasi dan respon gerak pemain terhadap situasi permainan. Sejumlah penelitian mengonfirmasi bahwa latihan koordinatif dan sensori-motor memberikan kontribusi positif terhadap peningkatan keterampilan teknik dasar dalam olahraga (Darminto et al., 2023; Aziz & Jahrir, 2024; Jud & Sariul, 2022).

Salah satu bentuk latihan yang relevan untuk meningkatkan kemampuan kontrol bola adalah latihan juggling. Latihan ini menuntut pemain untuk mempertahankan bola tetap berada di udara dengan memanfaatkan berbagai bagian tubuh tanpa bantuan tangan. Aktivitas tersebut tidak hanya melatih keseimbangan dan koordinasi, tetapi juga meningkatkan konsentrasi serta kontrol gerak secara berkelanjutan. Hasil penelitian sebelumnya menunjukkan bahwa latihan juggling efektif dalam meningkatkan kemampuan kontrol bola pada peserta kegiatan ekstrakurikuler olahraga. Dengan demikian, karakteristik latihan ini memiliki keterkaitan langsung dengan kebutuhan penguasaan teknik sepak sila (Rahman & Lesmana, 2023).

Selain itu, metode latihan bounce kick ball dapat dijadikan alternatif untuk mengembangkan keterampilan teknik dasar secara lebih variatif. Latihan ini memanfaatkan pantulan bola pada media tertentu sehingga menghasilkan variasi arah dan kecepatan yang tidak selalu dapat diprediksi. Kondisi tersebut mendorong pemain untuk meningkatkan kemampuan refleks, koordinasi, serta ketepatan dalam merespon pergerakan bola. Beberapa penelitian menunjukkan bahwa model latihan teknik dasar yang bersifat variatif seperti ini mampu memberikan kontribusi signifikan terhadap peningkatan kemampuan sepak sila (Syam, 2022).

Meskipun berbagai studi telah membahas efektivitas metode latihan dalam meningkatkan keterampilan olahraga, sebagian besar penelitian masih berfokus pada satu jenis latihan atau diterapkan pada cabang olahraga yang berbeda. Penelitian yang secara khusus menggabungkan latihan juggling dan bounce kick ball dalam konteks peningkatan kemampuan sepak sila pada peserta ekstrakurikuler masih relatif terbatas. Selain itu, kajian yang menempatkan lingkungan sekolah sebagai konteks implementasi latihan juga belum banyak dieksplorasi secara mendalam. Oleh karena itu, kebaruan (novelty) penelitian ini terletak pada integrasi dua metode latihan yang berbeda dalam satu desain eksperimen, serta penerapannya pada konteks pembelajaran ekstrakurikuler di sekolah.

Berdasarkan uraian tersebut, penelitian ini bertujuan untuk menganalisis pengaruh latihan *bounce kick ball* dan *juggling* terhadap kemampuan sepak sila dalam permainan sepak takraw pada peserta ekstrakurikuler. Penelitian ini diharapkan dapat memberikan kontribusi praktis dalam pengembangan metode latihan yang lebih variatif, efektif, dan kontekstual dalam pembelajaran pendidikan jasmani. Selain itu, hasil penelitian ini juga diharapkan menjadi rujukan bagi pelatih dan guru dalam merancang program latihan yang lebih adaptif sesuai dengan kebutuhan peserta didik. Dengan demikian, penelitian ini tidak hanya berorientasi pada peningkatan keterampilan teknik, tetapi juga menawarkan inovasi dalam strategi latihan berbasis kebutuhan nyata di lapangan.

## **METODE PENELITIAN**

Penelitian ini menggunakan pendekatan eksperimen yang bertujuan untuk menguji pengaruh perlakuan berupa latihan *bounce kick ball* dan *juggling* terhadap kemampuan sepak sila. Desain yang diterapkan adalah *pretest-posttest nonequivalent control group design*, sehingga memungkinkan dilakukan pengukuran sebelum dan sesudah perlakuan pada dua kelompok yang berbeda tanpa randomisasi penuh. Pelaksanaan penelitian berlangsung selama enam minggu dengan pemberian perlakuan secara terstruktur dan konsisten. Masing-masing kelompok memperoleh jenis latihan yang berbeda sesuai variabel penelitian, sehingga perbandingan pengaruh terhadap peningkatan keterampilan dapat diamati secara lebih terarah.

Populasi penelitian ini adalah seluruh peserta ekstrakurikuler sepak takraw di SMA Islam Al-Ikhwon Sesait yang berjumlah 20 orang. Karena jumlah populasi relatif kecil, seluruh anggota populasi dijadikan sampel melalui teknik *total sampling*. Selanjutnya, sampel dibagi menjadi dua kelompok masing-masing berjumlah 10 orang berdasarkan pembagian non-acak yang mempertimbangkan kesetaraan kemampuan awal. Kelompok pertama diberikan perlakuan latihan *bounce kick ball*, sedangkan kelompok kedua memperoleh latihan *juggling*, dengan pelaksanaan latihan sebanyak tiga kali dalam satu minggu selama periode penelitian. Setiap sesi latihan terdiri atas tahap pemanasan, inti, dan penutup, di mana bagian inti difokuskan pada pengembangan koordinasi, kontrol bola, serta konsistensi gerak secara bertahap.

Pengumpulan data dilakukan menggunakan tes kemampuan sepak sila yang mengukur jumlah sepakan yang mampu dilakukan peserta dalam waktu satu menit. Instrumen ini mengacu pada prosedur pengukuran yang telah digunakan dalam penelitian sebelumnya dan dinyatakan

memiliki tingkat validitas serta reliabilitas yang memadai untuk mengukur keterampilan teknik dasar. Data yang diperoleh dianalisis menggunakan uji statistik parametrik berupa *paired sample t-test* untuk melihat perubahan dalam masing-masing kelompok sebelum dan sesudah perlakuan. Selain itu, analisis juga dapat diperkuat dengan perbandingan antar kelompok untuk melihat perbedaan efektivitas kedua metode latihan. Seluruh pengujian dilakukan pada taraf signifikansi 0,05 sebagai dasar dalam menentukan kebermaknaan pengaruh perlakuan yang diberikan.

## HASIL DAN PEMBAHASAN

### Hasil

#### A. Deskripsi Data Penelitian

Deskripsi hasil pengukuran kemampuan sepak sila sebelum dan sesudah perlakuan pada kedua kelompok disajikan pada Tabel 1. Penyajian data ini bertujuan untuk memberikan gambaran awal mengenai perubahan kemampuan peserta setelah mengikuti program latihan yang berbeda. Data yang ditampilkan meliputi nilai rata-rata, skor minimum, dan skor maksimum pada masing-masing kelompok. Dengan demikian, pembaca dapat memahami pola peningkatan kemampuan secara kuantitatif sebelum dilakukan analisis lebih lanjut.

**Tabel 1. Deskripsi Data Pretest dan Posttest Kemampuan Sepak Sila**

Kelompok	Tes	Mean	Minimum	Maksimum
Bounce Kick Ball	Pretest	27,5	22	33
Bounce Kick Ball	Posttest	28,5	26	31
Juggling	Pretest	27,6	22	33
Juggling	Posttest	28,7	24	33

Berdasarkan Tabel 1, terlihat bahwa kedua kelompok mengalami peningkatan kemampuan setelah diberikan perlakuan. Kelompok *bounce kick ball* menunjukkan kenaikan nilai rata-rata dari 27,5 menjadi 28,5, sedangkan kelompok *juggling* meningkat dari 27,6 menjadi 28,7. Selain peningkatan rata-rata, terjadi pula perbaikan pada nilai minimum yang menunjukkan peningkatan kemampuan peserta dengan performa terendah. Secara keseluruhan, data ini mengindikasikan bahwa kedua metode latihan memberikan dampak positif terhadap kemampuan sepak sila peserta.

#### B. Hasil Uji Hipotesis

Hasil pengujian hipotesis menggunakan uji t untuk mengetahui pengaruh perlakuan terhadap kemampuan sepak sila disajikan pada Tabel 2. Penyajian ini bertujuan untuk menunjukkan apakah peningkatan yang terjadi memiliki signifikansi secara statistik. Nilai *t<sub>hitung</sub>* dibandingkan dengan *t<sub>tabel</sub>* pada taraf signifikansi 0,05 sebagai dasar pengambilan keputusan. Dengan demikian, dapat ditentukan apakah hipotesis penelitian diterima atau ditolak.

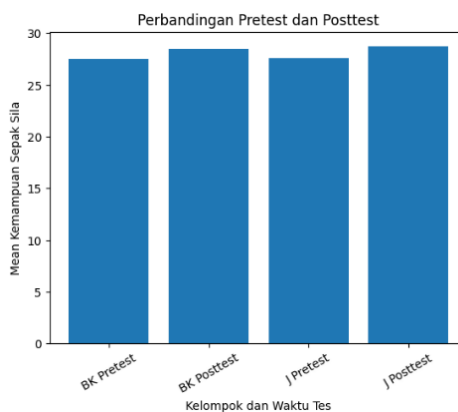
Tabel 2. Hasil Uji t Kemampuan Sepak Sila

Kelompok	t <sub>hitung</sub>	t <sub>tabel</sub> ( $\alpha = 0,05$ )	Keterangan
Bounce Kick Ball	2,713	1,833	Signifikan
Juggling	3,737	1,833	Signifikan

Berdasarkan Tabel 2, diketahui bahwa nilai  $t_{hitung}$  pada kedua kelompok lebih besar dibandingkan  $t_{tabel}$ . Pada kelompok *bounce kick ball*, nilai  $t_{hitung}$  sebesar 2,713 lebih tinggi dari 1,833, sedangkan pada kelompok *juggling* nilai  $t_{hitung}$  sebesar 3,737 juga melebihi nilai  $t_{tabel}$ . Hasil ini menunjukkan bahwa peningkatan kemampuan sepak sila yang terjadi bukan sekadar kebetulan, melainkan dipengaruhi oleh perlakuan yang diberikan. Dengan demikian, kedua metode latihan terbukti memberikan pengaruh yang signifikan terhadap peningkatan kemampuan sepak sila.

### C. Visualisasi Peningkatan Kemampuan

Untuk memperjelas perbandingan hasil pretest dan posttest, visualisasi data dalam bentuk grafik disajikan pada Gambar 1. Grafik ini bertujuan untuk memberikan gambaran visual mengenai pola peningkatan kemampuan pada masing-masing kelompok. Melalui grafik, pembaca dapat dengan mudah membandingkan perubahan nilai sebelum dan sesudah perlakuan. Penyajian visual ini juga membantu memperkuat interpretasi data yang telah dijelaskan sebelumnya.



Gambar 1. Grafik Perbandingan Pretest dan Posttest

Berdasarkan Gambar 1, terlihat adanya peningkatan nilai rata-rata pada kedua kelompok setelah diberikan perlakuan. Kelompok *juggling* menunjukkan peningkatan yang sedikit lebih tinggi dibandingkan kelompok *bounce kick ball*, meskipun keduanya sama-sama mengalami perkembangan positif. Pola kenaikan yang konsisten pada kedua kelompok memperkuat hasil analisis statistik yang telah dilakukan sebelumnya. Dengan demikian, visualisasi ini menegaskan bahwa kedua metode latihan efektif dalam meningkatkan kemampuan sepak sila peserta.

### Pembahasan

Hasil penelitian menunjukkan bahwa penerapan latihan *bounce kick ball* dan *juggling* memberikan pengaruh signifikan terhadap peningkatan kemampuan sepak sila pada peserta ekstrakurikuler. Peningkatan tersebut tidak hanya tercermin dari perolehan skor, tetapi juga

diperkuat oleh hasil analisis statistik yang menunjukkan adanya perbedaan bermakna sebelum dan sesudah perlakuan. Secara konseptual, temuan ini dapat dijelaskan melalui prinsip spesifisitas latihan dalam teori pembelajaran motorik, di mana kesesuaian antara bentuk latihan dan keterampilan yang dilatih akan menghasilkan adaptasi gerak yang lebih optimal. Dengan demikian, latihan yang dirancang secara terarah mampu mempercepat proses penguasaan teknik karena melibatkan pola gerak yang relevan. Temuan ini sejalan dengan penelitian sebelumnya, meskipun dalam konteks yang berbeda, yang menunjukkan bahwa metode latihan yang sesuai dapat meningkatkan keterampilan teknik olahraga secara signifikan (Riyoko & Rizhardi, 2020; Mukhlisin et al., 2020).

Efektivitas kedua metode latihan dalam penelitian ini juga tidak terlepas dari proses pembelajaran motorik yang berlangsung selama program latihan. Latihan yang dilakukan secara berulang dengan struktur yang konsisten memungkinkan terbentuknya pola gerak yang lebih stabil dan terkoordinasi melalui proses adaptasi neuromuskular. Dalam hal ini, peningkatan keterampilan tidak hanya terjadi pada aspek fisik, tetapi juga pada efisiensi kontrol gerakan yang dihasilkan dari penguatan koneksi saraf dan otot. Namun demikian, jika dibandingkan dengan beberapa penelitian sebelumnya, peningkatan yang terjadi dalam penelitian ini cenderung lebih terarah karena menggunakan pendekatan latihan yang spesifik sesuai dengan teknik yang dilatih. Hal ini memperkuat pandangan bahwa latihan yang terprogram secara sistematis memiliki efektivitas lebih tinggi dalam meningkatkan keterampilan olahraga (Putri & Almeida, 2024; Selan, 2023).

Selain faktor latihan, peningkatan kemampuan sepak sila juga dipengaruhi oleh kemampuan motorik dasar, terutama koordinasi antara mata dan kaki. Koordinasi ini berperan penting dalam menjaga kestabilan dan ketepatan saat mengontrol bola, sehingga menjadi fondasi utama dalam penguasaan teknik dasar sepak takraw. Latihan yang diterapkan dalam penelitian ini secara langsung menstimulasi aspek koordinasi tersebut melalui aktivitas yang menuntut akurasi dan konsistensi gerak. Meskipun demikian, tingkat peningkatan yang dicapai dapat dipengaruhi oleh variasi kemampuan awal peserta yang tidak sepenuhnya homogen. Hal ini menunjukkan bahwa faktor individu juga memiliki kontribusi dalam menentukan keberhasilan latihan. Temuan ini tetap sejalan dengan hasil penelitian sebelumnya yang menegaskan bahwa kemampuan motorik memiliki peran penting dalam penguasaan teknik dasar olahraga (Naldi & Irawan, 2020; Prasetyo & Sahri, 2021; Monicha, 2020).

Jika ditinjau secara komparatif, metode latihan *juggling* menunjukkan kecenderungan peningkatan yang lebih tinggi dibandingkan *bounce kick ball*. Secara analitis, hal ini dapat dijelaskan karena *juggling* menuntut kontrol bola secara kontinu tanpa jeda, sehingga melibatkan konsentrasi, keseimbangan, dan koordinasi yang lebih intensif. Intensitas keterlibatan tersebut memungkinkan terjadinya pengulangan gerak yang lebih sering dan relevan dengan teknik sepak sila, sehingga transfer keterampilan berlangsung lebih efektif. Dibandingkan dengan penelitian sebelumnya, hasil ini memperkuat temuan bahwa latihan dengan pola gerak yang menyerupai keterampilan target cenderung menghasilkan peningkatan yang lebih signifikan. Dengan demikian, kesamaan karakteristik gerak menjadi faktor penting dalam menentukan efektivitas latihan (Rahman & Lesmana, 2023; Oktavianus, 2024).

Di sisi lain, latihan *bounce kick ball* juga memberikan kontribusi terhadap peningkatan kemampuan sepak sila, meskipun tidak sebesar metode *juggling*. Karakteristik latihan ini lebih menekankan pada respons terhadap stimulus yang bervariasi dan tidak selalu dapat diprediksi, sehingga melatih kecepatan reaksi dan kemampuan adaptasi gerak. Variasi arah dan kecepatan pantulan bola menjadi faktor penting dalam meningkatkan kesiapan motorik peserta dalam menghadapi situasi permainan yang dinamis. Namun demikian, karena pola gerak yang dihasilkan tidak selalu identik dengan teknik sepak sila, transfer keterampilan yang terjadi

cenderung lebih rendah dibandingkan *juggling*. Hal ini sejalan dengan penelitian sebelumnya yang menunjukkan bahwa latihan berbasis variasi stimulus lebih efektif dalam meningkatkan respons gerak dibandingkan keterampilan spesifik (Munggaran & Arifin, 2024; Saputra et al., 2020).

Keberhasilan peningkatan kemampuan dalam penelitian ini juga dipengaruhi oleh struktur program latihan yang diterapkan secara konsisten selama enam minggu. Frekuensi latihan yang teratur memberikan kesempatan bagi peserta untuk mengalami proses belajar gerak secara bertahap, sehingga memungkinkan terbentuknya memori motorik yang lebih kuat. Pengulangan gerak yang dilakukan secara kontinu berkontribusi pada peningkatan otomatisasi keterampilan, sehingga gerakan menjadi lebih stabil dan efisien. Meskipun demikian, durasi penelitian yang relatif singkat menjadi salah satu keterbatasan yang perlu diperhatikan, karena kemungkinan peningkatan yang lebih optimal dapat dicapai dengan periode latihan yang lebih panjang. Temuan ini tetap mendukung hasil penelitian sebelumnya yang menekankan pentingnya latihan terstruktur dalam meningkatkan performa olahraga (Putri & Almeida, 2024; Selan, 2023).

Dalam konteks penelitian sepak takraw, hasil penelitian ini memberikan kontribusi empiris yang memperkuat pentingnya penggunaan metode latihan yang spesifik dan variatif. Berbeda dengan penelitian sebelumnya yang umumnya hanya menggunakan satu jenis latihan, penelitian ini mengintegrasikan dua metode latihan dalam satu desain sehingga memberikan gambaran komparatif yang lebih komprehensif. Pendekatan ini menunjukkan bahwa kombinasi atau variasi metode latihan dapat memberikan dampak yang lebih luas terhadap pengembangan keterampilan teknik dasar. Oleh karena itu, temuan ini memiliki nilai kebaruan dalam memperkaya strategi pembelajaran olahraga, khususnya pada konteks ekstrakurikuler di sekolah (Mahendra, 2023; Yudanto & Pratama, 2024).

Secara keseluruhan, hasil penelitian ini menegaskan bahwa variasi metode latihan memiliki peran strategis dalam meningkatkan kualitas pembelajaran olahraga, khususnya dalam penguasaan teknik dasar sepak takraw. Latihan yang menekankan pada koordinasi, kontrol, dan pengulangan gerakan terbukti mampu meningkatkan kemampuan sepak sila secara signifikan, dengan *juggling* menunjukkan efektivitas yang lebih tinggi dibandingkan *bounce kick ball*. Temuan ini memberikan implikasi praktis bagi pelatih dan guru untuk mengembangkan program latihan yang lebih adaptif, sekaligus menjadi dasar bagi penelitian lanjutan yang dapat mengkaji kombinasi metode latihan lain dengan mempertimbangkan variabel tambahan seperti durasi, intensitas, dan karakteristik peserta. Dengan demikian, penelitian ini tidak hanya memberikan kontribusi praktis, tetapi juga memperkaya pengembangan keilmuan dalam bidang pendidikan jasmani.

## **KESIMPULAN**

Penelitian ini menunjukkan bahwa penerapan latihan *bounce kick ball* dan *juggling* memberikan kontribusi nyata terhadap peningkatan kemampuan sepak sila pada peserta ekstrakurikuler sepak takraw. Kedua metode latihan terbukti mampu meningkatkan kualitas kontrol bola dan konsistensi gerakan peserta melalui proses latihan yang terarah dan berulang. Hasil ini menegaskan bahwa latihan yang memiliki kesesuaian dengan karakteristik teknik yang dilatih akan menghasilkan peningkatan keterampilan yang lebih optimal. Dengan demikian, tujuan penelitian untuk mengidentifikasi pengaruh kedua metode latihan tersebut telah tercapai secara jelas.

Secara substantif, temuan penelitian ini mengindikasikan bahwa latihan berbasis koordinasi dan pengulangan gerak memiliki peran penting dalam pembentukan keterampilan teknik dasar olahraga. Latihan *juggling* cenderung memberikan peningkatan yang lebih tinggi

karena menuntut kontrol bola secara kontinu, sedangkan *bounce kick ball* lebih menekankan pada respons dan ketepatan terhadap variasi gerakan bola. Perbedaan karakteristik ini menunjukkan bahwa setiap metode latihan memiliki keunggulan masing-masing dalam mengembangkan aspek keterampilan tertentu. Oleh karena itu, kombinasi atau variasi metode latihan menjadi strategi yang efektif dalam meningkatkan kualitas pembelajaran sepak takraw.

Implikasi dari penelitian ini adalah perlunya pelatih dan guru pendidikan jasmani untuk merancang program latihan yang lebih variatif, terstruktur, dan sesuai dengan kebutuhan peserta didik. Penerapan metode latihan yang tepat tidak hanya berdampak pada peningkatan keterampilan teknik, tetapi juga dapat meningkatkan motivasi dan kepercayaan diri peserta dalam mengikuti kegiatan olahraga. Selain itu, penelitian ini membuka peluang bagi pengembangan studi lanjutan yang dapat mengkaji kombinasi metode latihan lain atau melibatkan variabel tambahan seperti intensitas latihan, durasi, maupun faktor psikologis. Dengan demikian, hasil penelitian ini dapat menjadi dasar dalam pengembangan model latihan yang lebih inovatif dan aplikatif di masa mendatang.

#### DAFTAR PUSTAKA

- Arianta, I. K. N., Hita, I. P. A. D., & Mahotama, I. B. G. J. (2025). Optimalisasi teknik shooting dalam bola basket melalui model pembelajaran kooperatif. *Jurnal Ilmiah Multidisipin*, 3(8), 574–585. <https://doi.org/10.60126/jim.v3i8.1047>
- Aziz, M. I. M., & Jahrir, A. S. (2024). Pengaruh latihan sensori-motor terhadap peningkatan kemampuan konsentrasi atlet sepakbola Universitas Negeri Makassar. *Journal Physical Health Recreation (JPHR)*, 5(1), 162–170. <https://jurnal.stokbinaguna.ac.id/index.php/JPHR/article/view/3163>
- Basri, H., Fitria, D. Z. S., Widyowati, D. D., & Putriana, P. (2024). Peningkatan kemampuan motorik kasar anak-anak di Desa Ridogalih melalui penerapan olahraga tradisional lompat karet. *An-Nizam*, 3(2), 176–182. <https://jurnal.unismabekasi.ac.id/index.php/an-nizam/article/view/8922>
- Darminto, A. O., Maulana, A. A., & Mutmainna, A. (2023). Pengaruh latihan koordinasi mata kaki melalui media karet resistance dalam meningkatkan hasil akurasi shooting dalam permainan sepakbola siswa kelas VIII MTs Daarul Quran Pajalele. *Athena: Physical Education and Sports Journal*, 1(1), 24–30. <https://doi.org/10.56773/athena.v1i1.4>
- Hanif, A. S. (2023). *Sepaktakraw untuk pelajar*. PT RajaGrafindo Persada.
- Jud, J., & Sariul, S. (2022). Efektivitas latihan zig-zag terhadap kemampuan dribbling pada permainan sepak bola. *Jurnal Eduscience*, 9(1), 54–64. <https://doi.org/10.36987/jes.v9i1.2540>
- Mahendra, A. (2023). Pengaruh latihan berpasangan terhadap peningkatan hasil sepak sila pada siswa ekstrakurikuler sepak takraw di MTs Pondok Pesantren Masdarul Ulum Pemulutan. *Didaktik: Jurnal Ilmiah PGSD STKIP Subang*, 9(2), 2792–2799. <https://doi.org/10.36989/didaktik.v9i2.1051>
- Monicha, N. (2020). Peningkatan kemampuan motorik kasar melalui permainan sirkuit. *Jurnal Cikal Cendekia*. <https://journal.upy.ac.id/index.php/CIKAL/article/view/907>
- Mukhlisin, M., Ma'mun, A., & Nuryadi, N. (2020). Pengaruh metode latihan dan kemampuan motorik terhadap keterampilan bermain bola tangan. *Jurnal Penelitian Pendidikan*, 20(1), 91–97. <https://doi.org/10.17509/jpp.v20i1.24557>
- Munggaran, R. Y., & Arifin, Z. (2024). Pengaruh latihan dengan media bola tenis terhadap kecepatan reaksi kiper futsal di SMA Al-Musaddadiyah Garut. *Holistic Journal of Sport Education*, 4(1), 10–17. <https://doi.org/10.52434/penjas.v4i1.41784>

- Naldi, I. Y., & Irawan, R. (2020). Kontribusi kemampuan motorik terhadap kemampuan teknik dasar pada atlet SSB (sekolah sepakbola) Balai Baru Kota Padang. *Jurnal Performa Olahraga*, 5(1), 6–11. <https://garuda.kemdiktisaintek.go.id/documents/detail/1736515>
- Oktavianus, G. S. (2024). Pengaruh latihan juggling terhadap kemampuan control bola pada siswa ekstrakurikuler futsal di SMA Negeri 1 Sekampung Udik Kabupaten Lampung Timur. <https://digilib.unila.ac.id/80719/>
- Prasetyo, A., & Sahri, S. (2021). Pengaruh core stability exercise terhadap power otot tungkai dan koordinasi mata-kaki pada olahraga futsal. *Journal of Sport Science and Fitness*, 7(1), 51–56. <https://doi.org/10.15294/jssf.v7i1.44760>
- Putri, C. W., & Almeida, A. (2024). Penerapan strategi latihan fisik terstruktur untuk meningkatkan kebugaran jasmani siswa kelas X SMA swasta di Tapanuli Selatan. *PENDALAS: Jurnal Penelitian Tindakan Kelas dan Pengabdian Masyarakat*, 4(1), 89–103. <https://doi.org/10.47006/pendalas.v4i1.495>
- Rahman, H., & Lesmana, K. Y. P. (2023). Latihan teknik juggling untuk meningkatkan kemampuan kontrol bola pada ekstrakurikuler sepak bola. *Jurnal Ilmu Keolahragaan Undiksha*, 11(1), 16–23. <https://doi.org/10.23887/jiku.v11i1.55845>
- Riyoko, E., & Rizhardi, R. (2020). Efektivitas metode latihan global dalam meningkatkan keterampilan bermain sepakbola. *Gelanggang Olahraga: Jurnal Pendidikan Jasmani dan Olahraga*, 4(1), 107–114. <https://garuda.kemdiktisaintek.go.id/documents/detail/2033861>
- Rizal, A. (2024). Keterampilan teknik dasar bola voli siswa ekstrakurikuler olahraga bola voli SMP Negeri 4 Rambah Hilir. *Jurnal Sport Rokania*, 4(2), 86–118. <https://doi.org/10.56313/jsr.v4i2.387>
- Saputra, R., Al-Hadist, G., & Haris, I. N. (2020). Pengaruh latihan ballhandling terhadap peningkatan kemampuan dribble pada siswa ekstrakurikuler bola basket SMA Negeri 1 Subang. *Biormatika: Jurnal Ilmiah Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan*, 6(02), 145–152. <https://doi.org/10.35569/biormatika.v6i02.804>
- Selan, M. (2023). Pelatihan model keterampilan teknik dasar bola basket bagi mahasiswa pendidikan jasmani kesehatan dan rekreasi. *EJOIN: Jurnal Pengabdian Masyarakat*, 1(4). <https://doi.org/10.55681/ejoin.v1i4.739>
- Soederajat, S., Mahardhika, D. B., & Aminudin, R. (2022). Pengaruh metode latihan drill terhadap keterampilan dasar chest pass bola basket siswa ekstrakurikuler di SMA Negeri 1 Sukatani. *Jurnal Speed (Sport, Physical Education, Empowerment)*, 5(2), 153–159. <https://journal-fkip.unsika.ac.id/index.php/speed/article/view/7116>
- Syam, A. (2022). Pengembangan model latihan teknik dasar sepak sila dalam permainan sepaktakraw pada atlet usia dini. *Jambura Journal of Sports Coaching*, 4(1), 39–44. <https://ejurnal.ung.ac.id/index.php/jjsc/article/view/13887>
- Yudanto, Y., & Pratama, K. W. (2024). The effect of training method and coordination on first ball receiving skills in sepaktakraw. *Retos: Nuevas Tendencias en Educación Física, Deporte y Recreación*, (55), 596–602. <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=9443002>