

LATIHAN BOUNCE KICK BALL DAN JUGGLING MENINGKATKAN SEPAK SILA SEPAK TAKRAW

Rizal Nugraha¹, Subakti², Nurdin³

Program Studi Pendidikan Olahraga dan Kesehatan, Universitas Pendidikan Mandalika^{1,2,3}

e-mail: subakti@undikma.ac.id

ABSTRAK

Kemampuan sepak sila peserta ekstrakurikuler sepak takraw masih perlu ditingkatkan karena teknik ini berperan penting dalam menerima bola, mengontrol permainan, memberikan umpan, dan mempertahankan reli selama pertandingan. Penelitian ini bertujuan menganalisis pengaruh latihan *bounce kick ball* dan *juggling* terhadap kemampuan sepak sila peserta ekstrakurikuler sepak takraw SMA Islam Al-Ikhwan Sesait Kecamatan Kayangan Kabupaten Lombok Utara tahun 2022. Penelitian menggunakan metode eksperimen semu dengan desain *pretest-posttest nonequivalent group design*. Sampel penelitian berjumlah 20 peserta yang dibagi ke dalam dua kelompok perlakuan, masing-masing kelompok *bounce kick ball* dan *juggling* terdiri atas 10 peserta. Pengukuran kemampuan sepak sila dilakukan menggunakan tes sepak sila selama satu menit pada tahap *pre-test* dan *post-test*. Program latihan dilaksanakan selama enam minggu dengan frekuensi tiga kali per minggu. Analisis data dilakukan menggunakan statistik deskriptif, *paired sample t-test*, dan *independent sample t-test* pada taraf signifikansi 0,05. Hasil penelitian menunjukkan bahwa kedua kelompok mengalami peningkatan kemampuan sepak sila setelah perlakuan diberikan. Kelompok *bounce kick ball* mengalami peningkatan sebesar 2,15%, sedangkan kelompok *juggling* meningkat sebesar 5,51%. Hasil uji statistik menunjukkan kedua latihan berpengaruh signifikan terhadap kemampuan sepak sila, tetapi tidak terdapat perbedaan peningkatan yang signifikan antara kedua kelompok. Dengan demikian, latihan *bounce kick ball* dan *juggling* dapat digunakan sebagai variasi latihan untuk meningkatkan kemampuan sepak sila peserta ekstrakurikuler sepak takraw.

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

ABSTRACT

The *sepak sila* ability of extracurricular sepak takraw participants still needs to be improved because this technique plays an important role in receiving the ball, controlling the game, providing passes, and maintaining rallies during matches. This study aimed to analyze the effect of *bounce kick ball* and *juggling* exercises on the *sepak sila* ability of sepak takraw extracurricular participants at SMA Islam Al-Ikhwan Sesait, Kayangan District, North Lombok Regency, in 2022. The study employed a quasi-experimental method using a *pretest-posttest nonequivalent group design*. The sample consisted of 20 participants divided into two treatment groups, with 10 participants in the *bounce kick ball* group and 10 participants in the *juggling* group. The measurement of *sepak sila* ability was conducted using a one-minute *sepak sila* test during the *pre-test* and *post-test* stages. The training program was carried out for six weeks with a frequency of three sessions per week. Data were analyzed using descriptive statistics, *paired sample t-test*, and *independent sample t-test* at a significance level of 0.05. The results showed that both groups experienced improvements in *sepak sila* ability after the treatment. The *bounce kick ball* group improved by 2.15%, while the *juggling* group improved by 5.51%. Statistical analysis indicated that both training methods significantly affected *sepak sila* ability, although there was no significant difference in improvement between the two groups. Therefore, *bounce kick ball* and *juggling* exercises can

be used as alternative training variations to improve the *sepak sila* ability of sepak takraw extracurricular participants.

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

PENDAHULUAN

Sepak takraw merupakan cabang olahraga permainan yang menuntut penguasaan keterampilan teknik, koordinasi gerak, keseimbangan tubuh, fleksibilitas, kelincahan, dan kecepatan reaksi dalam situasi permainan yang berlangsung cepat. Karakter permainan sepak takraw berbeda dari permainan bola lainnya karena pemain hanya diperbolehkan menggunakan kaki, paha, dada, bahu, dan kepala untuk memainkan bola tanpa melibatkan tangan. Kondisi tersebut menyebabkan pemain harus memiliki kemampuan kontrol bola dan koordinasi tubuh yang baik agar dapat mempertahankan permainan secara efektif. Analisis aktivitas pertandingan sepak takraw menunjukkan bahwa pemain melakukan banyak gerakan eksplosif, perpindahan posisi cepat, dan aktivitas fisik dengan intensitas yang berbeda sesuai peran pemain di lapangan (Udomtaku & Konharn, 2020). Oleh sebab itu, pengembangan keterampilan dasar perlu dilakukan secara terencana sejak tahap pembinaan sekolah melalui kegiatan pembelajaran maupun ekstrakurikuler.

Salah satu keterampilan dasar yang memiliki peranan penting dalam permainan sepak takraw ialah sepak sila. Teknik ini digunakan untuk menerima bola, mengontrol bola, mempertahankan reli, serta mengatur umpan kepada rekan satu tim. Sepak sila dilakukan menggunakan kaki bagian dalam sehingga membutuhkan ketepatan perkenaan bola, stabilitas tubuh, dan koordinasi mata-kaki yang baik. Penguasaan sepak sila menjadi fondasi bagi peserta didik sebelum mempelajari teknik lanjutan seperti smash, heading, block, maupun sepak kuda. Penelitian sebelumnya menunjukkan bahwa kualitas keterampilan dasar berkontribusi besar terhadap kemampuan bermain sepak takraw secara keseluruhan (Purwanto et al., 2022; Husain et al., 2022). Selain itu, Yudanto et al. (2022) juga menegaskan bahwa model latihan dan kemampuan keseimbangan memiliki pengaruh terhadap peningkatan keterampilan sepak sila peserta ekstrakurikuler sepak takraw tingkat sekolah menengah pertama.

Meskipun sepak sila merupakan teknik fundamental, pelaksanaan pembelajaran teknik tersebut pada kegiatan ekstrakurikuler masih menghadapi berbagai kendala. Berdasarkan observasi awal di SMA Islam Al-Ikhwan Sesait Kecamatan Kayangan KLU, sebagian peserta belum mampu mempertahankan bola tetap stabil saat melakukan sepak sila. Kesalahan yang sering muncul meliputi kurang tepatnya perkenaan kaki terhadap bola, lemahnya koordinasi mata-kaki, serta rendahnya kemampuan mengontrol arah lambungan bola. Selain itu, proses latihan yang diterapkan masih cenderung monoton karena peserta lebih banyak melakukan latihan berulang tanpa variasi tugas gerak yang sesuai dengan situasi permainan. Kondisi tersebut menyebabkan peserta kurang memperoleh pengalaman gerak yang bermakna sehingga perkembangan keterampilan teknik berlangsung kurang optimal.

Dalam pembelajaran keterampilan olahraga, latihan teknik tidak cukup hanya mengandalkan pengulangan, tetapi juga perlu memperhatikan variasi latihan, pemberian umpan balik, dan pengaturan lingkungan belajar yang sesuai. Umpan balik gerak memiliki peranan penting dalam membantu peserta memahami kesalahan teknik dan memperbaiki performa keterampilan secara bertahap (Hooyman et al., 2021). Di sisi lain, observational learning juga berkontribusi terhadap peningkatan pemahaman pola gerak karena peserta memperoleh contoh gerakan yang dapat diamati dan ditiru secara langsung (Han et al., 2022). Spittle (2021) menjelaskan bahwa proses motor learning dan skill acquisition dalam olahraga berlangsung lebih efektif apabila latihan dirancang dengan prinsip pengalaman gerak yang

berulang, bermakna, dan sesuai konteks permainan. Oleh karena itu, latihan sepak sila memerlukan bentuk aktivitas yang mampu meningkatkan frekuensi sentuhan bola sekaligus mempertahankan kualitas gerakan teknik peserta.

Pendekatan constraints-led menjadi salah satu pendekatan modern yang relevan digunakan dalam latihan keterampilan olahraga. Pendekatan ini menekankan pentingnya manipulasi tugas, alat, sasaran, dan lingkungan latihan agar peserta dapat menemukan solusi gerak yang efektif sesuai tuntutan permainan (Renshaw et al., 2019). Dalam konteks olahraga, constraints-led approach tidak hanya digunakan untuk mengembangkan aspek teknik, tetapi juga aspek pengambilan keputusan dan tuntutan psikologis selama latihan (Hamilton et al., 2020). Penerapan pendekatan tersebut memungkinkan peserta beradaptasi terhadap perubahan arah gerak, kecepatan bola, dan posisi tubuh secara lebih alami. Dengan demikian, latihan sepak sila sebaiknya tidak hanya berorientasi pada repetisi gerakan, tetapi juga menghadirkan situasi latihan yang dinamis dan menyerupai kebutuhan permainan sebenarnya.

Salah satu bentuk latihan yang dapat digunakan untuk meningkatkan kemampuan sepak sila adalah bounce kick ball. Latihan ini dilakukan dengan menyepak bola ke arah dinding menggunakan kaki bagian dalam, kemudian menerima kembali pantulan bola secara berulang. Pantulan bola yang berubah-ubah menuntut peserta melakukan penyesuaian posisi tubuh, koordinasi gerak, dan kecepatan reaksi secara cepat. Selain meningkatkan frekuensi sentuhan bola, latihan bounce kick ball juga membantu peserta mengembangkan ketepatan perkenaan kaki serta kemampuan membaca arah bola. Karakteristik latihan tersebut sesuai dengan prinsip latihan berbasis tugas karena peserta belajar melalui interaksi langsung antara gerakan tubuh, arah pantulan, dan situasi lingkungan latihan.

Selain bounce kick ball, latihan juggling juga dapat digunakan sebagai alternatif untuk meningkatkan keterampilan sepak sila. Juggling merupakan aktivitas mempertahankan bola tetap berada di udara menggunakan kaki, paha, kepala, atau bagian tubuh lain yang diperbolehkan dalam permainan sepak takraw. Latihan ini menuntut konsentrasi, keseimbangan, kontrol gerak, dan ketepatan sentuhan agar bola tetap terkendali. Kemampuan menjaga ritme lambungan bola selama juggling memiliki keterkaitan langsung dengan kebutuhan teknik sepak sila dalam permainan. Penelitian Lembang et al. (2023) menunjukkan bahwa variasi latihan yang memberikan banyak kesempatan kontrol bola mampu meningkatkan kemampuan sepak sila peserta latihan. Temuan tersebut didukung oleh penelitian Purwanto et al. (2022) dan Husain et al. (2022) yang menekankan pentingnya variasi latihan teknik dasar dalam pembinaan sepak takraw di sekolah.

Penggunaan variasi latihan juga berpengaruh terhadap keterlibatan dan motivasi peserta dalam pembelajaran olahraga. Pendekatan pembelajaran yang aktif, bervariasi, dan berbasis permainan terbukti dapat meningkatkan pengalaman belajar serta hasil pembelajaran pendidikan jasmani (Barba-Martín et al., 2020; Dudley et al., 2022; Arufe-Giráldez et al., 2023). Pada cabang olahraga permainan, latihan yang efektif perlu mengintegrasikan unsur teknik, fisik, koordinasi, dan pengambilan keputusan agar transfer keterampilan ke situasi pertandingan menjadi lebih baik (Clemente et al., 2021a; Clemente et al., 2021b). Berdasarkan uraian tersebut, masih terdapat kesenjangan penelitian terkait perbandingan efektivitas latihan bounce kick ball dan juggling terhadap kemampuan sepak sila peserta ekstrakurikuler sepak takraw. Oleh karena itu, penelitian ini bertujuan untuk menganalisis pengaruh kedua bentuk latihan tersebut terhadap kemampuan sepak sila peserta ekstrakurikuler SMA Islam Al-Ikhwan Sesait Kecamatan Kayangan KLU Tahun 2022. Kebaruan penelitian terletak pada analisis komparatif dua variasi latihan spesifik yang sama-sama berbasis pengulangan sentuhan bola, tetapi memiliki karakter stimulus berbeda, yaitu

bounce kick ball yang menekankan respons terhadap pantulan bola dan juggling yang menekankan kontrol bola berkelanjutan di udara.

METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan metode eksperimen semu dengan desain *pretest-posttest nonequivalent group design* untuk menganalisis pengaruh latihan *bounce kick ball* dan *juggling* terhadap kemampuan sepak sila peserta ekstrakurikuler sepak takraw. Desain tersebut digunakan karena peneliti tidak melakukan pengacakan subjek secara penuh, tetapi tetap membandingkan kemampuan sebelum dan sesudah perlakuan pada dua kelompok latihan. Variabel bebas dalam penelitian ini adalah latihan *bounce kick ball* dan latihan *juggling*, sedangkan variabel terikatnya adalah kemampuan sepak sila. Penelitian dilaksanakan di SMA Islam Al-Ikhwani Sesait Kecamatan Kayangan Kabupaten Lombok Utara pada tahun 2022 setelah memperoleh izin dari pihak sekolah dan persetujuan peserta untuk mengikuti program latihan. Populasi penelitian berjumlah 20 peserta ekstrakurikuler sepak takraw dan seluruh populasi dijadikan sampel penelitian. Sampel kemudian dibagi menjadi dua kelompok perlakuan, masing-masing terdiri atas 10 peserta, yaitu kelompok latihan *bounce kick ball* dan kelompok latihan *juggling*.

Instrumen penelitian menggunakan tes kemampuan sepak sila selama satu menit yang bertujuan mengukur frekuensi sepakan menggunakan kaki bagian dalam secara berkelanjutan. Pelaksanaan tes dilakukan pada area yang telah ditentukan dengan prosedur peserta menimang bola menggunakan teknik sepak sila setelah aba-aba dimulai. Penguji menghitung jumlah sepakan yang dinyatakan sah selama waktu pengukuran berlangsung. Apabila bola jatuh sebelum waktu berakhir, peserta diperbolehkan melanjutkan tes dan penghitungan kembali diteruskan setelah sepakan berikutnya berhasil dilakukan. Skor akhir diperoleh dari total frekuensi sepak sila yang berhasil dicapai dalam satu menit pada saat *pre-test* dan *post-test*. Instrumen yang digunakan mengacu pada pengukuran keterampilan dasar sepak takraw yang umum digunakan dalam kegiatan pembinaan olahraga sekolah sehingga dinilai sesuai untuk mengukur kemampuan sepak sila peserta.

Program perlakuan dilaksanakan selama enam minggu dengan frekuensi latihan tiga kali setiap minggu, yaitu Senin, Rabu, dan Jumat. Kelompok *bounce kick ball* melakukan latihan menyepak bola ke arah dinding menggunakan kaki bagian dalam kemudian menerima dan mengembalikan pantulan bola secara berulang, sedangkan kelompok *juggling* melakukan latihan menjaga bola tetap berada di udara menggunakan bagian tubuh yang diperbolehkan dalam permainan sepak takraw. Intensitas latihan diberikan secara bertahap mulai dari durasi enam menit hingga sepuluh menit setiap set untuk menyesuaikan kemampuan peserta dan prinsip progresivitas latihan. Ringkasan program latihan ditampilkan pada Tabel 1. Data penelitian dianalisis menggunakan statistik deskriptif untuk mengetahui rata-rata, standar deviasi, selisih skor, dan persentase peningkatan. Selanjutnya, pengaruh perlakuan pada masing-masing kelompok dianalisis menggunakan *paired sample t-test*, sedangkan perbandingan peningkatan kedua kelompok dianalisis menggunakan *independent sample t-test* dengan taraf signifikansi 0,05.

Tabel 1. Program Latihan Bounce Kick Ball dan Juggling

Minggu	Hari Latihan	Set	Repetisi/Waktu	Recovery
I	Senin, Rabu, Jumat	3	6 menit	1 menit
II	Senin, Rabu, Jumat	3	6 menit	1 menit
III	Senin, Rabu, Jumat	3	8 menit	2 menit
IV	Senin, Rabu, Jumat	3	8 menit	2 menit
V	Senin, Rabu, Jumat	3	10 menit	3 menit

HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil

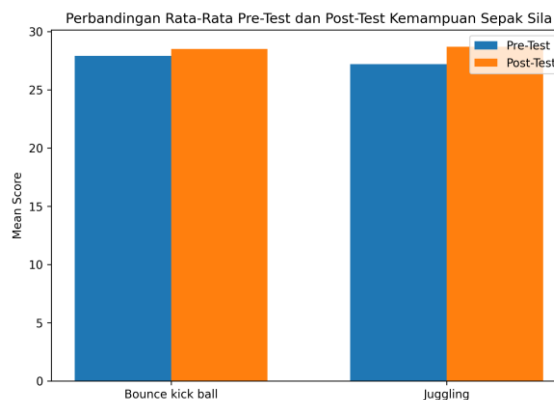
Hasil penelitian menunjukkan adanya perubahan kemampuan sepak sila pada kedua kelompok perlakuan setelah program latihan diberikan selama enam minggu. Data hasil pengukuran kemampuan sepak sila sebelum dan sesudah perlakuan disajikan pada Tabel 2. Penyajian data dilakukan menggunakan statistik deskriptif untuk memberikan gambaran mengenai rata-rata kemampuan awal, kemampuan akhir, selisih peningkatan, dan persentase perubahan pada masing-masing kelompok latihan. Selain itu, hasil analisis inferensial juga digunakan untuk mengetahui signifikansi pengaruh perlakuan yang diberikan terhadap kemampuan sepak sila peserta ekstrakurikuler sepak takraw.

Tabel 2. Statistik Deskriptif Kemampuan Sepak Sila

Kelompok	Pre-Test (Mean±SD)	Post-Test (Mean±SD)	Selisih (Mean±SD)	Peningkatan
<i>Bounce kick ball</i>	27,90±2,28	28,50±1,84	0,60±0,70	2,15%
<i>Juggling</i>	27,20±3,26	28,70±3,06	1,50±1,27	5,51%

Berdasarkan Tabel 2, kedua kelompok mengalami peningkatan rata-rata kemampuan sepak sila setelah mengikuti program latihan. Kelompok latihan *bounce kick ball* mengalami peningkatan skor rata-rata dari 27,90 menjadi 28,50 dengan persentase peningkatan sebesar 2,15%. Sementara itu, kelompok latihan *juggling* menunjukkan peningkatan rata-rata dari 27,20 menjadi 28,70 dengan persentase peningkatan sebesar 5,51%. Secara deskriptif, kelompok *juggling* memperlihatkan peningkatan yang lebih besar dibandingkan kelompok *bounce kick ball*, meskipun kedua kelompok sama-sama mengalami perkembangan kemampuan teknik sepak sila.

Untuk memberikan gambaran visual mengenai perubahan rata-rata kemampuan sepak sila pada kedua kelompok, hasil *pre-test* dan *post-test* disajikan pada Gambar 1. Grafik tersebut memperlihatkan perbandingan skor rata-rata sebelum dan sesudah perlakuan pada kelompok *bounce kick ball* dan *juggling*. Penyajian visual digunakan untuk mempermudah interpretasi perubahan skor kemampuan sepak sila pada masing-masing kelompok latihan. Dengan adanya grafik, pola peningkatan kemampuan peserta dapat diamati secara lebih jelas dan sistematis.



Gambar 1. Perbandingan Rata-Rata *Pre-Test* dan *Post-Test* Kemampuan Sepak Sila

Berdasarkan Gambar 1, terlihat bahwa kedua kelompok mengalami peningkatan skor rata-rata setelah pelaksanaan latihan. Kelompok *juggling* menunjukkan kenaikan skor yang lebih tinggi dibandingkan kelompok *bounce kick ball*. Meskipun demikian, selisih peningkatan antar kelompok tidak terlalu jauh sehingga diperlukan analisis statistik lebih lanjut untuk mengetahui signifikansi perbedaannya. Oleh karena itu, pengujian hipotesis dilakukan menggunakan *paired sample t-test* dan *independent sample t-test* sebagaimana disajikan pada Tabel 3.

Tabel 3. Hasil Uji *t* Kemampuan Sepak Sila

Analisis	<i>t</i>	<i>df</i>	<i>p</i>	Keterangan
<i>Bounce kick ball: pre-test dan post-test</i>	2,71	9	0,024	Signifikan
<i>Juggling: pre-test dan post-test</i>	3,74	9	0,005	Signifikan
Perbandingan peningkatan kedua kelompok	1,96	18	0,065	Tidak signifikan

Berdasarkan Tabel 3, hasil analisis menunjukkan bahwa latihan *bounce kick ball* memberikan pengaruh signifikan terhadap peningkatan kemampuan sepak sila dengan nilai $p=0,024$. Latihan *juggling* juga menunjukkan pengaruh signifikan dengan nilai $p=0,005$. Akan tetapi, hasil perbandingan peningkatan kedua kelompok menunjukkan nilai $p=0,065$ atau lebih besar dari taraf signifikansi 0,05. Temuan tersebut menunjukkan bahwa tidak terdapat perbedaan peningkatan yang signifikan secara statistik antara latihan *bounce kick ball* dan *juggling*, meskipun kelompok *juggling* memperlihatkan peningkatan rata-rata yang lebih tinggi secara deskriptif.

Pembahasan

Hasil penelitian menunjukkan bahwa latihan *bounce kick ball* dan *juggling* sama-sama memberikan pengaruh terhadap peningkatan kemampuan sepak sila peserta ekstrakurikuler sepak takraw. Peningkatan tersebut menunjukkan bahwa latihan yang menekankan frekuensi sentuhan bola menggunakan kaki bagian dalam mampu membantu peserta memperbaiki kontrol bola, koordinasi gerak, dan stabilitas teknik selama melakukan sepak sila. Dalam keterampilan olahraga permainan, penguasaan teknik dasar sangat dipengaruhi oleh kualitas latihan yang memungkinkan peserta memperoleh pengalaman gerak secara berulang dan terarah. Temuan ini memperkuat pandangan bahwa latihan spesifik cabang olahraga berkontribusi terhadap peningkatan keterampilan teknik permainan. Farley et al. (2020) melalui *systematic review* juga menjelaskan bahwa kualitas kondisi fisik dan keterampilan teknis memiliki hubungan yang saling mendukung dalam olahraga permainan berbasis bola.

Peningkatan kemampuan sepak sila pada kelompok *bounce kick ball* dapat dipahami melalui konsep hubungan persepsi dan aksi (*perception-action coupling*). Dalam latihan ini, peserta harus mengamati arah pantulan bola, memperkirakan posisi jatuh bola, kemudian menyesuaikan gerak tubuh dan waktu perkenaan kaki secara cepat. Proses tersebut membuat peserta tidak hanya mengulang gerakan secara mekanis, tetapi juga belajar menyesuaikan respons gerak terhadap perubahan situasi latihan. Clavaud-Seon et al. (2024) menjelaskan bahwa *perception-action coupling* berperan penting dalam pengembangan keterampilan motorik karena individu belajar mengintegrasikan informasi visual dengan tindakan gerak secara simultan. Dengan demikian, pantulan bola dari dinding pada latihan *bounce kick ball* dapat menjadi stimulus yang membantu peserta meningkatkan kemampuan adaptasi gerak selama melakukan sepak sila.

Selain berkaitan dengan persepsi gerak, latihan *bounce kick ball* juga relevan dengan pendekatan *constraints-led approach*. Dalam pendekatan ini, lingkungan latihan dimodifikasi untuk mendorong peserta menemukan pola gerak yang lebih efektif sesuai tuntutan tugas yang dihadapi (Renshaw et al., 2019). Dinding yang digunakan dalam latihan berfungsi sebagai bentuk manipulasi lingkungan yang menghasilkan arah dan kecepatan pantulan bola yang berbeda-beda. Variasi pantulan tersebut menuntut peserta melakukan penyesuaian posisi tubuh, keseimbangan, dan koordinasi kaki secara cepat sebelum melakukan sepak sila. Kondisi tersebut sejalan dengan karakter permainan sepak takraw yang mengharuskan pemain bereaksi terhadap arah bola yang berubah secara dinamis selama pertandingan (Udomtaku & Konharn, 2020). Oleh karena itu, latihan *bounce kick ball* dapat membantu peserta membangun kesiapan teknik dan respons gerak yang lebih baik dalam situasi permainan.

Kelompok *juggling* menunjukkan peningkatan rata-rata yang lebih tinggi dibandingkan kelompok *bounce kick ball*. Kondisi ini dapat terjadi karena latihan *juggling* menuntut peserta mempertahankan bola tetap berada di udara secara terus-menerus sehingga kontrol gerak dilakukan secara berulang dalam waktu yang relatif lebih lama. Aktivitas tersebut melatih konsentrasi, ritme gerak, keseimbangan, dan ketepatan sentuhan kaki terhadap bola. Semakin baik kemampuan peserta mengontrol kekuatan dan arah sepakan, semakin stabil pula lambungan bola yang dihasilkan. Temuan penelitian ini mendukung hasil penelitian Lembang et al. (2023) yang menunjukkan bahwa variasi latihan yang memberi banyak kesempatan penguasaan bola berpengaruh terhadap peningkatan kemampuan sepak sila. Hasil tersebut juga memperkuat penelitian Purwanto et al. (2022) dan Husain et al. (2022) yang menekankan pentingnya penguasaan teknik dasar dalam pembinaan sepak takraw di sekolah.

Peningkatan kemampuan sepak sila pada kedua kelompok juga berkaitan dengan prinsip *motor learning* dan *skill acquisition*. Keterampilan teknik dalam olahraga berkembang melalui pengulangan gerak yang disertai penyesuaian terhadap kesalahan selama latihan berlangsung. Spittle (2021) menjelaskan bahwa proses pembelajaran motorik akan lebih efektif apabila peserta memperoleh pengalaman gerak yang berulang dan kontekstual. Pada latihan *bounce kick ball*, peserta menerima umpan balik dari arah pantulan bola, sedangkan pada latihan *juggling*, umpan balik diperoleh dari keberhasilan menjaga bola tetap stabil di udara. Petancevski et al. (2022) dalam *systematic review* juga menjelaskan bahwa *augmented feedback* memiliki pengaruh positif terhadap pembelajaran keterampilan motorik dan keterampilan olahraga spesifik. Dengan demikian, kedua bentuk latihan dalam penelitian ini memberikan kesempatan kepada peserta untuk memperbaiki kualitas gerak berdasarkan umpan balik yang diperoleh secara langsung selama latihan.

Selain umpan balik, proses pengamatan gerak dan demonstrasi teknik turut mendukung peningkatan kemampuan sepak sila peserta. Pada tahap pembelajaran teknik dasar, peserta memerlukan contoh gerakan yang jelas agar mampu memahami posisi kaki tumpu, ayunan kaki, dan perkenaan kaki bagian dalam secara tepat. Han et al. (2022) menjelaskan bahwa *observational learning* membantu peserta membangun pemahaman gerak melalui proses pengamatan terhadap demonstrasi yang dilakukan pelatih atau guru. Dalam penelitian ini, demonstrasi teknik sebelum latihan membantu peserta memahami pola gerak yang benar sebelum melakukan pengulangan latihan secara mandiri. Proses tersebut menyebabkan peserta tidak hanya menghafal gerakan, tetapi juga memahami cara mempertahankan keseimbangan dan kontrol tubuh selama melakukan sepak sila.

Secara deskriptif, kelompok *juggling* mengalami peningkatan sebesar 5,51%, sedangkan kelompok *bounce kick ball* meningkat sebesar 2,15%. Walaupun demikian, hasil uji beda menunjukkan nilai $p=0,065$ sehingga perbedaan peningkatan kedua kelompok belum

signifikan secara statistik pada taraf 0,05. Temuan ini menunjukkan bahwa kedua bentuk latihan memiliki efektivitas yang relatif serupa dalam meningkatkan kemampuan sepak sila peserta ekstrakurikuler. Interpretasi tersebut penting karena perbedaan persentase peningkatan tidak selalu menunjukkan keunggulan metode latihan apabila tidak didukung hasil uji statistik yang signifikan. Tidak signifikannya perbedaan antarkelompok kemungkinan dipengaruhi oleh jumlah sampel yang terbatas dan durasi latihan yang relatif singkat sehingga efek perlakuan belum berkembang secara optimal.

Dari perspektif pembinaan olahraga sekolah, latihan *bounce kick ball* dan *juggling* memiliki manfaat praktis karena mudah diterapkan dalam kegiatan ekstrakurikuler. Latihan *bounce kick ball* dapat dilakukan secara mandiri dengan memanfaatkan dinding sebagai media latihan, sedangkan *juggling* efektif digunakan untuk meningkatkan kontrol bola pada area latihan yang terbatas. Kedua bentuk latihan tersebut juga tidak membutuhkan peralatan tambahan yang mahal sehingga sesuai diterapkan pada pembinaan olahraga sekolah dengan sarana sederhana. Pembelajaran olahraga yang bervariasi dan aktif terbukti mampu meningkatkan keterlibatan peserta didik dalam proses latihan maupun pembelajaran pendidikan jasmani (Barba-Martín et al., 2020; Dudley et al., 2022; Arufe-Giráldez et al., 2023). Oleh karena itu, penggunaan variasi latihan seperti *bounce kick ball* dan *juggling* dapat menjadi alternatif strategi pembinaan teknik sepak sila yang efektif, sederhana, dan mudah diterapkan dalam kegiatan ekstrakurikuler sepak takraw di sekolah.

KESIMPULAN

Latihan *bounce kick ball* dan *juggling* berpengaruh signifikan terhadap peningkatan kemampuan sepak sila peserta ekstrakurikuler sepak takraw SMA Islam Al-Ikhwan Sesait Kecamatan Kayangan KLU Tahun 2022. Kelompok *bounce kick ball* meningkat dari rata-rata 27,90 menjadi 28,50 dengan peningkatan 0,60 poin atau 2,15%, $t(9)=2,71$; $p=0,024$. Kelompok *juggling* meningkat dari rata-rata 27,20 menjadi 28,70 dengan peningkatan 1,50 poin atau 5,51%, $t(9)=3,74$; $p=0,005$. Perbandingan peningkatan kedua kelompok menunjukkan tidak terdapat perbedaan signifikan, $t(18)=1,96$; $p=0,065$. Dengan demikian, kedua bentuk latihan dapat digunakan sebagai variasi latihan untuk meningkatkan sepak sila. *Juggling* menunjukkan peningkatan lebih besar secara deskriptif, sedangkan *bounce kick ball* tetap bermanfaat karena melatih respons terhadap pantulan dan koordinasi mata-kaki. Pembina ekstrakurikuler disarankan mengombinasikan kedua latihan secara progresif agar peserta memperoleh pengalaman kontrol bola yang lebih beragam.

DAFTAR PUSTAKA

- Arufe-Giráldez, V., Sanmiguel-Rodríguez, A., Ramos-Álvarez, O., & Navarro-Patón, R. (2023). News of the pedagogical models in physical education—A quick review. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 20(3), 2586. <https://doi.org/10.3390/ijerph20032586>
- Barba-Martín, R. A., Bores-García, D., Hortigüela-Alcalá, D., & González-Calvo, G. (2020). The application of the Teaching Games for Understanding in physical education: Systematic review of the last six years. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 17(9), 3330. <https://doi.org/10.3390/ijerph17093330>
- Clavaud-Seon, N., Guillon, Q., & Schmitz, C. (2024). Perception/action coupling is modulated by the age-related motor skills of the agent performing the action. *bioRxiv*, 2024–08. <https://doi.org/10.1101/2024.08.24.609171>

- Clemente, F. M., Afonso, J., & Sarmiento, H. (2021). Small-sided games: An umbrella review of systematic reviews and meta-analyses. *PLOS ONE*, *16*(2), e0247067. <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0247067>
- Clemente, F. M., Ramirez-Campillo, R., Sarmiento, H., Praça, G. M., Afonso, J., Silva, A. F., Rosemann, T., & Knechtle, B. (2021). Effects of small-sided game interventions on the technical execution and tactical behaviors of young and youth team sports players: A systematic review and meta-analysis. *Frontiers in Psychology*, *12*, 667041. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2021.667041>
- Dudley, D., Mackenzie, E., Van Bergen, P., Cairney, J., & Barnett, L. (2022). What drives quality physical education? A systematic review and meta-analysis of learning and development effects from physical education-based interventions. *Frontiers in Psychology*, *13*, 799330. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2022.799330>
- Farley, J. B., Stein, J., Keogh, J. W., Woods, C. T., & Milne, N. (2020). The relationship between physical fitness qualities and sport-specific technical skills in female, team-based ball players: A systematic review. *Sports Medicine - Open*, *6*(1), 18. <https://link.springer.com/article/10.1186/s40798-020-00245-y>
- Granacher, U., Lesinski, M., Büsch, D., Muehlbauer, T., Prieske, O., Puta, C., Gollhofer, A., & Behm, D. G. (2016). Effects of resistance training in youth athletes on muscular fitness and athletic performance: A conceptual model for long-term athlete development. *Frontiers in Physiology*, *7*, 164. <https://doi.org/10.3389/fphys.2016.00164>
- Hamilton, L., Smith, C. A., & Brandon, Z. E. (2020). Representing the psychological demands of sport: A constraints-led approach to mental skills training. *Journal of Sport Psychology in Action*, *11*(2), 129–137. <https://doi.org/10.1080/21520704.2020.1729913>
- Han, Y., Syed Ali, S. K. B., & Ji, L. (2022). Use of observational learning to promote motor skill learning in physical education: A systematic review. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, *19*(16), 10109. <https://doi.org/10.3390/ijerph191610109>
- Harvey, S., & Jarrett, K. (2014). A review of game-centred approaches to teaching and coaching literature since 2006. *Physical Education and Sport Pedagogy*, *19*(3), 278–300. <https://doi.org/10.1080/17408989.2012.754005>
- Hooyman, A., Wulf, G., & Lewthwaite, R. (2021). Effects of feedback on students' motor skill learning in physical education: A systematic review. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, *18*(12), 6281. <https://doi.org/10.3390/ijerph18126281>
- Husain, S., Ferawati, Munandar, W., & Rusli, K. (2022). Tingkat keterampilan bermain sepak takraw peserta ekstrakurikuler di SMP Negeri 2 Satap Kabupaten Kepulauan Selayar. *Indonesian Journal of Physical Activity*, *2*(1), 21–27. <https://doi.org/10.59734/ijpa.v2i1.22>
- Lembang, A. K., Rusli, K., & Janwar, M. (2023). Pengaruh latihan berpasangan terhadap kemampuan sepak sila dalam permainan sepak takraw. *Indonesian Journal of Physical Activity*, *3*(2). <https://doi.org/10.59734/ijpa.v3i2.38>
- Lesinski, M., Prieske, O., & Granacher, U. (2016). Effects and dose-response relationships of resistance training on physical performance in youth athletes: A systematic review and meta-analysis. *British Journal of Sports Medicine*, *50*(13), 781–795. <https://doi.org/10.1136/bjsports-2015-095497>

- Petancevski, E. L., Inns, J., Fransen, J., & Impellizzeri, F. M. (2022). The effect of augmented feedback on the performance and learning of gross motor and sport-specific skills: A systematic review. *Psychology of Sport and Exercise*, 63, 102277. <https://doi.org/10.1016/j.psychsport.2022.102277>
- Purwanto, D., Rifandy, A. A., & Sardiman. (2022). Analisis keterampilan bermain sepak takraw atlet Kabupaten Toli-Toli. *PENJAGA: Pendidikan Jasmani & Olahraga*, 2(2), 35–41. <https://doi.org/10.55933/pjga.v2i2.296>
- Renshaw, I., Davids, K., Newcombe, D., & Roberts, W. (2019). *The constraints-led approach: Principles for sports coaching and practice design*. Routledge. <https://doi.org/10.4324/9781315102351>
- Spittle, M. (2021). *Motor learning and skill acquisition: Applications for physical education and sport*. Bloomsbury Publishing.
- Udomtaku, K., & Konharn, K. (2020). Energy expenditure and movement activity analysis of sepahtakraw players in the Thailand league. *Journal of Exercise Science & Fitness*, 18(3), 136–141. <https://doi.org/10.1016/j.jesf.2020.04.001>
- Yudanto, Y., Yudhistira, D., Antoni, M. S., & Septian, M. (2022). The effect of the training model and balance on students' sepak sila skills on sepak takraw extracurricular in first middle school. *Physical Education Theory and Methodology*, 22(4), 485–492. <https://doi.org/10.17309/tmfv.2022.4.05>