

**EFEKTIVITAS MODEL LATIHAN PENERIMAAN BOLA
PERTAMA DILEMPAR LANGSUNG DENGAN PANTULAN
DARI TEMBOK TERHADAP PENINGKATAN KEMAMPUAN
PENERIMAAN BOLA PERTAMA PADA ATLET PUTRA
SEPAK TAKRAW CLUB CENDRAWASIH JAKARTA BARAT**



Intelligentia - Dignitas

AHMAD JUBAEDIH

1602618077

Skripsi Ini Disusun Sebagai Salah Satu Persyaratan Dalam Mendapatkan Gelar
Sarjana Pendidikan

**PROGRAM STUDI PENDIDIKAN KEPELATIHAN OLAAHRAGA
FAKULTAS ILMU KEOLAAHRAGAAN DAN KESEHATAN
UNIVERSITAS NEGERI JAKARTA
2025**

LEMBAR PENGESAHAN UJIAN SKRIPSI

Nama

Tanda Tangan Tanggal

Pembimbing I

Dr. Abdul Gani, S.Pd., M.Pd.
NIP. 197802172006041001

 30/25
7

Pembimbing II

Dr. Bayu Nugraha, S.Pd., M.Pd.
NIP. 198112182010121002

 24/25
7

Nama

Jabatan

Tanda Tangan Tanggal

1. Dr. Muhamad Arif, S.Pd., M.Pd
NIDN. 0023028304

Ketua

 25/25
7

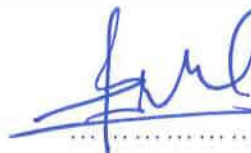
2. Hermanto, S.Pd., M.Pd
NIP. 197803102005011002

Sekretaris

 30/25
7

3. Dr. Abdul Gani, S.Pd., M.Pd.
NIP. 197802172006041001

Anggota

 30/25
7

4. Dr. Bayu Nugraha, S.Pd., M.Pd.
NIP. 198112182010121002

Anggota

 24/25
7

5. Dr. Drs. Endang Darajat, M.KM
NIP. 196806041994031002

Anggota

 24/25
7

Tanggal Lulus: 30 Juni 2025

PERNYATAAN ORISINALITAS

1. Skripsi ini merupakan karya asli dari belum pernah diajukan untuk mendapatkan gelar akademik sarjana baik di Universitas Negeri Jakarta maupun diperguruan tinggi lain
2. Skripsi ini belum dipublikasikan, kecuali secara tertulis dengan jelas dicantumkan sebagai acuan dalam naskah dengan disebutkan nama pengarang dan dicantumkan dalam daftar pustaka. Apabila kemudian hari terbukti atau dapat dibuktikan skripsi ini hasil penjiplakan (plagiasi), maka saya bersedia menerima sanksi atas perbuatan tersebut.

Jakarta, 26 Mei 2025
Yang bertanda tangan dibawah ini



Ahmad Jubaedih
NIM. 1602618077



KEMENTERIAN PENDIDIKAN TINGGI, SAINS DAN TEKNOLOGI
UNIVERSITAS NEGERI JAKARTA
UPT PERPUSTAKAAN

Jalan Rawamangun Muka Jakarta 13220

Telepon/Faksimili: 021-4894221

Laman: lib.unj.ac.id

**LEMBAR PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI
KARYA ILMIAH UNTUK KEPENTINGAN AKADEMIS**

Sebagai sivitas akademika Universitas Negeri Jakarta, yang bertanda tangan di bawah ini, saya:

Nama : Ahmad Jubaedih

NIM : 1602618077

Fakultas/Prodi : Fakultas Ilmu Keolahragaan dan Kesehatan / Pendidikan Kepelatihan Olahraga

Alamat email : ajubaedih@gmail.com

Demi pengembangan ilmu pengetahuan, menyetujui untuk memberikan kepada UPT Perpustakaan Universitas Negeri Jakarta, Hak Bebas Royalti Non-Eksklusif atas karya ilmiah:

☒ Skripsi ☐ Tesis ☐ Disertasi ☐ Lain-lain (... ..)

yang berjudul : EFEKTIVITAS MODEL LATIHAN PENERIMAAN BOLA PERTAMA DILEMPAR LANGSUNG DENGAN PANTULAN DARI TEMBOK TERHADAP PENINGKATAN KEMAMPUAN PENERIMAAN BOLA PERTAMA PADA ATLET PUTRA SEPAK TAKRAW KLUB CENDRAWASIH JAKARTA BARAT

Dengan Hak Bebas Royalti Non-Eksklusif ini UPT Perpustakaan Universitas Negeri Jakarta berhak menyimpan, mengalihmediakan, mengelolanya dalam bentuk pangkalan data (*database*), mendistribusikannya, dan menampilkan/mempublikasikannya di internet atau media lain secara **fulltext** untuk kepentingan akademis tanpa perlu meminta ijin dari saya selama tetap mencantumkan nama saya sebagai penulis/pencipta dan atau penerbit yang bersangkutan.

Saya bersedia untuk menanggung secara pribadi, tanpa melibatkan pihak Perpustakaan Universitas Negeri Jakarta, segala bentuk tuntutan hukum yang timbul atas pelanggaran Hak Cipta dalam karya ilmiah saya ini.

Demikian pernyataan ini saya buat dengan **sebenarnya**.

Jakarta, 31 Juli 2025

(Ahmad Jubaedih)

EFEKTIFITAS MODEL LATIHAN PENERIMAAN BOLA PERTAMA DI LEMPAR LANGSUNG DENGAN PANTULAN DARI TEMBOK TERHADAP PENINGKATAN KEMAMPUAN PENERIMAAN BOLA PERTAMA PADA ATLET PUTRA KLUB CENDRAWASIH JAKARTA BARAT

ABSTRAK

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui peningkatan kemampuan penerimaan bola pertama dengan model latihan lemparan langsung dan mengetahui peningkatan kemampuan penerimaan bola pertama dengan model pantulan tembok. Selanjutnya mengetahui efektifitas antara model latihan penerimaan bola pertama lemparan langsung dan pantulan dari tembok terhadap peningkatan kemampuan penerimaan bola pertama pada atlet putra Klub Cendrawasih Jakarta Barat. Penelitian ini dilaksanakan di GOR Bulutangkis Cendrawasih, Jakarta Barat. Adapun waktu penelitian selama 1 bulan 1 minggu, penelitian ini dilaksanakan mulai tanggal 31 Agustus 2024 dan berakhir 10 Oktober 2024. Penelitian ini menggunakan metode eksperimen, dengan sampel yang digunakan adalah Purposive Sampling dengan jumlah sampel 14 orang atlet putra Klub Cendrawasih Jakarta Barat. Dalam penelitian ini, metode pengolahan data menggunakan komputer dengan *software SPSS (Statistical Package For Social Sciences)* versi 23. Dari hasil penelitian menyimpulkan pada latihan penerimaan bola pertama dengan lemparan langsung nilai rata-rata meningkat dari 14,71 pada tes awal menjadi 18,29 pada tes akhir, menunjukkan adanya peningkatan performa sebesar 3.58 setelah pelatihan. Nilai minimum pada tes ini meningkat dari 6 menjadi 10, sementara nilai maksimum meningkat dari 23 menjadi 25, menunjukkan bahwa terdapat perbaikan performa baik pada peserta dengan hasil terendah maupun tertinggi. Pada latihan penerimaan bola pertama dengan pantulan tembok nilai rata-rata nilai juga menunjukkan peningkatan signifikan dari 21,43 pada tes awal menjadi 27,43 pada tes akhir, menunjukkan adanya peningkatan performa sebesar 3.58 setelah pelatihan. Nilai minimum meningkat dari 15 menjadi 18, sedangkan nilai maksimum mengalami peningkatan yang cukup besar dari 31 menjadi 41, mencerminkan peningkatan performa yang lebih besar di kalangan peserta terbaik. Berdasarkan hasil analisa data dapat disimpulkan bahwa model latihan pantulan tembok lebih efektif dibanding dengan model latihan penerimaan bola pertama dengan lemparan langsung terhadap peningkatan kemampuan penerimaan bola pertama pada atlet putra sepak takraw Klub Cendrawasih Jakarta Barat.

Kata Kunci : *model latihan, sepak takraw, penerimaan bola pertama, efektifitas model*

**EFFECTIVENESS OF THE FIRST BALL RECEIVING TRAINING MODEL
IN DIRECT THROW WITH A BOUNCE FROM THE WALL ON
IMPROVING THE ABILITY TO RECEIVE THE FIRST BALL IN MALE
ATHLETES OF THE JAKARTA CENDRAWASIH CLUB**

ABSTRACT

This study aims to determine the improvement of the ability to receive the first ball with the direct throw practice model and to determine the improvement of the ability to receive the first ball with the wall bounce model. Furthermore, to determine the effectiveness between the training model of receiving the first ball of direct throw and reflection from the wall on improving the ability to receive the first ball in male athletes of the West Jakarta Cendrawasih Club. This research was carried out at the Cendrawasih Badminton Stadium, West Jakarta. As for the research time of 1 month and 1 week, this research will be carried out starting on August 31, 2024 and ending on October 10, 2024. This study uses an experimental method, with the sample used being Purposive Sampling with a sample of 14 male athletes from the West Jakarta Cendrawasih Club. In this study, the data processing method uses a computer with SPSS (Statistical Package For Social Sciences) software version 23. From the results of the study, it was concluded that in defensive training with direct throws, the average score increased from 14.71 in the initial test to 18.29 in the final test, showing an increase in performance of 3.58 after training. The minimum score on this test increased from 6 to 10, while the maximum score increased from 23 to 25, indicating that there was an improvement in performance in both the lowest and highest outcome participants. In the defensive training with the reflection of the indigo wall, the average score also showed a significant increase from 21.43 in the initial test to 27.43 in the final test, indicating an increase in performance of 3.58 after training. The minimum score increased from 15 to 18, while the maximum score experienced a considerable increase from 31 to 41, reflecting a greater performance improvement among the best participants. Based on the results of data analysis, it can be concluded that the wall bounce training model is more effective than the defensive training model with direct throws on improving the ability to receive the first ball in the male athletes of the West Jakarta Cendrawasih Club.

Keywords : training model, sepak takraw, defense, model effectiveness

KATA PENGANTAR

Alhamdulillah Puji Syukur kehadiran Tuhan yang maha kuasa atas segala limpahan Rahmat, Taufik dan Hidayahnya sehingga peneliti dapat menyelesaikan penyusunan Skripsi dengan judul “Efektivitas Model Latihan Penerimaan Bola Pertama Dilempar Langsung Dengan Pantulan Dari Tembok Terhadap Peningkatan Kemampuan Penerimaan Bola Pertama Pada Atlet Putra Sepak Takraw Klub Cendrawasih Jakarta Barat”. Skripsi ini disusun dalam rangka memenuhi persyaratan untuk mencapai gelar Sarjana Pendidikan Program Studi Pendidikan Kepelatihan Olahraga Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Jakarta. Oleh karena itu, pada kesempatan ini saya mengucapkan terimakasih yang sebesar – besarnya kepada:

1. Ibu **Prof. Dr. Nofi Marlina Siregar, M.Pd** selaku Dekan Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Jakarta.
2. Bapak **Dr. Bayu Nugraha, S.Pd., M.Pd** selaku Koordinator Program Studi Pendidikan Kepelatihan Olahraga sekaligus sebagai Dosen Pembimbing II yang telah bersedia membimbing saya untuk pembuatan skripsi ini.
3. Bapak **Dr. Drs. Endang Darajat, M.KM** selaku Pembimbing Akademik saya yang telah membimbing saya selama perkuliahan.
4. Bapak **Dr. Abdul Gani, S.Pd., M.Pd** selaku Dosen Ahli Sepak Takraw sekaligus sebagai Dosen Pembimbing I yang telah bersedia memberikan waktu dan tenaganya dalam membantu menjadi ahli pakar dalam penelitian ini.
5. Bapak **Burhan Basyiruddin, M.Pd** selaku Dosen Ahli Sepak Takraw yang telah memberikan waktu dan tenaganya dalam membantu memberi saran dalam penelitian ini.
6. Kepada keluarga tercinta, kedua orang tua (**Bapak Hasan & Ibu Anah**), Kakak (**Siti Maesaroh**) yang telah memberikan dukungan berupa semangat, do'a, dukungan serta motivasi.
7. Terima kasih kepada **KOP Sepak Takraw UNJ** yang telah menjadi wadah

untuk saya dalam menjalankan pembelajaran organisasi dan terima kasih untuk teman – teman loyalitas serta rasa kekeluargaan yang tinggi sehingga dapat membantu sesame.

8. **Pengurus dan Pelatih Klub Cendrawasih Jakarta Barat** yang telah memberikan waktu tempat dalam penelitian ini.
9. **Serta Staf dan karyawan FIK UNJ** di prodi Pendidikan Kepelatihan Olahraga beserta seluruh jajarannya, yang telah banyak membantu.

Akhir kata, saya berharap Allah SWT berkenan membalas segala kebaikan semua pihak yang telah membantu dalam pembuatan Skripsi ini. Semoga skripsi ini memberi banyak manfaat bagi yang membacanya dan dapat menjadi acuan dalam latihan sepak takraw.

Jakarta, 26 Mei 2025

Ahmad Jubaedih



DAFTAR ISI

PERNYATAAN ORISINALITAS.....	i
ABSTRAK	ii
ABSTRACT	iii
KATA PENGANTAR.....	iv
DAFTAR ISI.....	vi
DAFTAR TABEL	viii
DAFTAR GAMBAR.....	ix
DAFTAR LAMPIRAN	x
BAB I PENDAHULUAN.....	1
A. Latar Belakang Masalah.....	1
B. Fokus Penelitian	7
C. Perumusan Masalah	7
D. Kegunaan Hasil Penelitian	8
BAB II KAJIAN TEORETIK.....	8
A. Kerangka Teori.....	8
1. Model Latihan	8
2. Latihan	10
3. Sepak Takraw.....	15
4. Kekuatan Otot Tungkai.....	25
5. Keseimbangan	27
6. Penerimaan bola pertama (<i>receive</i>) dalam Sepak Takraw	28
7. Penerimaan bola pertama dengan Lemparan	32
8. Penerimaan bola pertama dengan Pantulan Tembok	33
9. Koordinasi Mata dan Kaki	35
10. Kecepatan Reaksi	36
B. Kerangka Berpikir.....	41
C. Hipotesis Penelitian.....	44
BAB III METODOLOGI PENELITIAN	45
A. Tujuan Penelitian	45
B. Tempat dan Waktu Penelitian	45
C. Metode Penelitian.....	46

D. Populasi dan Sampel	48
E. Instrument Test	49
F. Teknik Pengumpulan Data.....	53
G. Teknik Analisis Data.....	53
1. Analisis Statistik Deskriptif	54
2. Uji Normalitas	55
3. Uji-T Dua Sample Berpasangan (<i>Paired Samples T-test</i>).....	55
H. Hipotesis Statistika	56
BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN.....	57
A. Deskripsi Data.....	57
B. Pengujian Hipotesis.....	60
1. Uji Paired Sample T-Test.....	62
2. Uji T	63
3. Uji <i>Paired Samples Correlations</i>	63
4. Uji <i>Paired Samples Statistics</i>	64
C. Pembahasan Hasil Penelitian	66
1. Hasil tes awal dan tes akhir model latihan penerimaan bola pertama dengan lemparan langsung.....	66
2. Hasil tes awal dan tes akhir model latihan penerimaan bola pertama dengan pantulan tembok.	66
3. Hasil tes akhir model latihan penerimaan bola pertama lemparan langsung dan dengan pantulan tembok	67
BAB V KESIMPULAN DAN SARAN	68
A. Kesimpulan	68
B. Saran.....	68
DAFTAR PUSTAKA	70
LAMPIRAN.....	73
RIWAYAT HIDUP	109

DAFTAR TABEL

	Halaman
Tabel 1. Analisis Penerimaan Bola Pertama pada Kejuaraan POPPROV DKI Jakarta 2024	4
Tabel 2. Data Hasil Tes Keterampilan Penerimaan Bola Pertama Atlet Putra Klub Jakarta Barat.....	6
Tabel 3. Formulir Tes Penerimaan bola pertama	52
Tabel 4. Norma Standar Tes Penilaian Penerimaan Bola Pertama	52
Tabel 5. Distribusi Frekuensi Tes Awal dan Tes Akhir Latihan Penerimaan Bola Pertama dengan Dilempar Langsung.....	58
Tabel 6. Distribusi Frekuensi Tes Awal dan Tes Akhir Latihan Penerimaan Bola Pertama dengan Pantulan Tembok.....	59
Tabel 7. Hasil Output Uji Normalitas	60
Tabel 8. Hasil Uji <i>Paired Sample T-Test</i>	61
Tabel 9. Hasil Uji <i>Paired Sample Statistics</i>	61
Tabel 10. Hasil Uji <i>Paired Sample Correlation</i>	62

DAFTAR GAMBAR

	Halaman
Gambar 1. Diagram Batang Analisis Penerimaan Bola Pertama Atlet Sepak Takraw Jakarta	5
Gambar 2. Diagram Pie Data Hasil Tes Penerimaan Bola Pertama Atlet Klub Cendrawasih Jakarta Barat	6
Gambar 3. Menimang Bola dengan Sepak Sila	17
Gambar 4. Menimang Bola dengan Sepak Kura	19
Gambar 5. Menimang Bola dengan Paha	20
Gambar 6. Menyundul Bola (<i>Heading</i>)	21
Gambar 7. Sepak Mula	22
Gambar 8. Mengumpan	23
Gambar 9. Smash	25
Gambar 10. Otot Tungkai	27
Gambar 11. Tes Penerimaan bola pertama Nilai 3	50
Gambar 12. Tes Penerimaan bola pertama Nilai 2	51
Gambar 13. Tes Penerimaan bola pertama Nilai 1	51
Gambar 14. Tes Penerimaan bola pertama Nilai 0	51

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1. Program Latihan Program Latihan	73
Lampiran 2. Data Sample Tes Awal dan Tes Akhir.....	89
Lampiran 3. Perhitungan Deskripsi Data	90
Lampiran 4. Perhitungan Hipotesis Penelitian	93
Lampiran 5. Instrumen Latihan	99
Lampiran 6. Dokumentasi Penelitian	103
Lampiran 7. Surat Menyurat	106

