

Pengaruh Metode Latihan dan Koordinasi terhadap Keterampilan Menerima Bola Pertama dalam Permainan Sepaktakraw.

Oleh: Yudanto

ABSTRAK

- ini bertujuan untuk (1) mengetahui pengaruh antara metode latihan umpan *passing* ke tembok secara individu dan berpasangan terhadap keterampilan menerima bola pertama permainan sepaktakraw; (2) mengetahui pengaruh antara koordinasi tinggi dan koordinasi rendah terhadap keterampilan menerima bola pertama permainan sepaktakraw; (3) mengetahui interaksi pengaruh antara metode latihan umpan *passing* ke tembok secara individu dan berpasangan dan koordinasi (tinggi dan rendah) terhadap keterampilan menerima bola pertama sepaktakraw. Penelitian ini merupakan penelitian eksperimen dengan menggunakan rancangan 2 x 2. Subjek penelitian adalah 24 atlet pelajar Klub PSTI Kabupaten Sleman. Instrumen pengumpulan data menggunakan tes pengukuran. Analisis data menggunakan *Anova* dua jalur (*Two Way Anova*). Hasil penelitian menunjukkan (1) ada perbedaan pengaruh yang signifikan antara metode latihan umpan *passing* ke tembok secara individu dan berpasangan terhadap keterampilan menerima bola pertama permainan sepaktakraw. Metode latihan umpan *passing* ke tembok berpasangan lebih tinggi (baik) dibandingkan dengan metode latihan umpan *passing* ke tembok individu terhadap keterampilan menerima bola pertama permainan sepaktakraw; (2) ada perbedaan pengaruh yang signifikan antara koordinasi tinggi dan koordinasi rendah terhadap keterampilan menerima bola pertama sepaktakraw. Atlet yang memiliki koordinasi tinggi lebih baik daripada koordinasi rendah terhadap keterampilan menerima bola pertama sepaktakraw; dan (3) ada interaksi yang signifikan antara metode latihan umpan *passing* ke tembok individu dan berpasangan dan koordinasi (tinggi dan rendah) terhadap keterampilan menerima bola pertama sepaktakraw.

Kata Kunci: Metode latihan, koordinasi, kemampuan menerima bola pertama

Kata Kunci: *Metode latihan, koordinasi, kemampuan menerima bola pertama*