

**Kontribusi Metode *Floor Bounce*
terhadap Peningkatan Keterampilan *Passing*
pada Atlet UKM Sepak Takraw**

Musdhalifah¹, Moh Hanafi^{2*}, Muhammad Muhyi³

^{1 2 3} Universitas PGRI Adi Buana Surabaya, Jawa Timur, Indonesia

* Corresponding Author: hanafi@unipasby.ac.id

Abstrak: Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh metode latihan *floor bounce* terhadap peningkatan keterampilan mengumpan pada atlet UKM Sepak Takraw Universitas PGRI Adi Buana Surabaya. Penelitian menggunakan metode kuantitatif dengan desain *quasi experiment* berupa non-randomized pretest–posttest design. Subjek penelitian berjumlah 20 atlet sepak takraw yang seluruhnya mengikuti rangkaian penelitian mulai dari pre-test, pemberian perlakuan, hingga post-test. Instrumen yang digunakan adalah tes keterampilan mengumpan sepak takraw dengan penilaian berdasarkan ketepatan sasaran. Perlakuan berupa latihan *floor bounce* diberikan selama 12 kali pertemuan. Analisis data dilakukan menggunakan uji normalitas, uji homogenitas, dan uji-t berpasangan (*paired sample t-test*) dengan bantuan program SPSS. Hasil penelitian menunjukkan adanya peningkatan rata-rata keterampilan mengumpan atlet dari pre-test sebesar 3,10 menjadi 4,75 pada post-test. Hasil uji-t menunjukkan nilai signifikansi sebesar 0,000 ($p < 0,05$), yang berarti terdapat pengaruh yang signifikan dari metode latihan *floor bounce* terhadap peningkatan keterampilan mengumpan. Berdasarkan hasil penelitian dapat disimpulkan bahwa metode latihan *floor bounce* efektif dalam meningkatkan akurasi, kontrol bola, koordinasi mata dan kaki, serta kesiapan atlet dalam melakukan umpan. Metode ini direkomendasikan sebagai alternatif latihan untuk meningkatkan kualitas keterampilan mengumpan dalam pembinaan olahraga sepak takraw, khususnya pada tingkat perguruan tinggi.

Kata Kunci: Latihan, *Floor Bounce*, Keterampilan, *Passing*, Atlet, UKM, Sepak Takraw

Pendahuluan

Peraturan Menteri Pemuda dan Olahraga Nomor 15 Tahun 2024 menegaskan bahwa pembinaan olahraga prestasi di tingkat daerah dan nasional harus diarahkan untuk membentuk olahragawan berstandar dunia sesuai Desain Besar Olahraga Nasional. Hal ini menuntut setiap cabang olahraga, termasuk sepak takraw, untuk menerapkan sistem pembinaan dan metode latihan yang efektif dalam meningkatkan kualitas atlet.

Sepak takraw merupakan olahraga tradisional yang berkembang luas di Indonesia dan telah dipertandingkan pada tingkat nasional hingga internasional seperti PON, SEA Games, dan Asian Games. Permainan ini bersifat atraktif, menggunakan seluruh anggota tubuh kecuali tangan, serta dimainkan oleh tiga pemain inti dalam satu regu. Meskipun tidak membutuhkan sarana dan prasarana yang mahal, perkembangan prestasi sepak takraw di Indonesia masih tergolong lambat dibandingkan cabang olahraga permainan lainnya.

Dalam permainan sepak takraw, peran pengumpan (*feeder*) sangat menentukan keberhasilan serangan. Akurasi umpan yang rendah sering menyebabkan *smasher* kesulitan melakukan serangan efektif, sehingga peluang memperoleh poin menjadi berkurang. Berdasarkan hasil pengamatan pada POMPROV III Jawa Timur, tingkat keberhasilan mengumpan atlet UKM Sepak Takraw Adi Buana Surabaya tergolong rendah, dengan rata-rata keberhasilan 6,05 dari 121 percobaan. Kondisi ini menunjukkan perlunya metode latihan yang lebih variatif dan terarah untuk meningkatkan keterampilan mengumpan.

Salah satu alternatif metode latihan yang dapat digunakan adalah metode *floor bounce*, yaitu latihan memanfaatkan pantulan bola pada lantai atau dinding. Metode ini memberikan stimulus gerak yang beragam, melatih kecepatan reaksi, koordinasi mata dan kaki, serta meningkatkan konsentrasi atlet dalam menerima dan mengumpan bola. Latihan pantulan bola juga dinilai efektif dalam meningkatkan kualitas sentuhan pertama dan akurasi umpan. Berdasarkan permasalahan tersebut, penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh metode latihan *floor bounce* terhadap peningkatan keterampilan mengumpan pada atlet UKM Sepak Takraw Adi Buana Surabaya.

Metode

Penelitian ini merupakan penelitian kuantitatif dengan menggunakan metode *quasi experiment* dengan desain non-randomized control group pretest–posttest. Desain ini dipilih karena keterbatasan peneliti dalam melakukan pengacakan subjek penelitian. Penelitian dilaksanakan pada tanggal bulan September 2025 bertempat di GOR Gelora Hasta Brata Universitas PGRI Adi Buana Surabaya, dengan waktu pelaksanaan latihan pada pagi dan sore hari. Analisis data dilakukan secara kuantitatif menggunakan bantuan perangkat lunak SPSS.

Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh atlet UKM Sepak Takraw Universitas PGRI Adi Buana Surabaya yang berusia 19–23 tahun, dengan jumlah 20 atlet. Teknik pengambilan sampel menggunakan quota sampling, sehingga seluruh anggota populasi dijadikan sampel penelitian dengan kriteria pernah mengikuti atau mewakili kompetisi antar klub, kabupaten, atau kota di Jawa Timur.

Variabel bebas dalam penelitian ini adalah metode latihan *floor bounce*, sedangkan variabel terikatnya adalah keterampilan mengumpan dalam permainan sepak takraw. Metode latihan *floor bounce* didefinisikan sebagai latihan memanfaatkan pantulan bola pada lantai atau dinding untuk meningkatkan kontrol, koordinasi, konsentrasi, serta akurasi umpan atlet. Keterampilan mengumpan merupakan kemampuan atlet dalam melakukan operan bola secara tepat dan terarah untuk mendukung keberhasilan serangan.

Instrumen penelitian yang digunakan adalah tes keterampilan mengumpan sepak takraw yang telah memiliki tingkat validitas sebesar 0,65 dan reliabilitas sebesar 0,77, sehingga tergolong dalam kategori tinggi. Pelaksanaan tes dilakukan dengan cara atlet berdiri di belakang garis serang, menerima bola yang dilambungkan dari daerah lawan, mengontrol bola satu kali, kemudian melakukan passing menggunakan teknik sepak sila ke arah sasaran yang telah ditentukan. Setiap atlet diberikan 10 kali kesempatan, dan

skor diperoleh berdasarkan jatuhnya bola pada area sasaran yang telah ditentukan, kemudian dijumlahkan sebagai skor akhir.

Pengumpulan data dilakukan melalui tahapan pretest, perlakuan, dan posttest. Pretest dilaksanakan untuk mengukur kemampuan mengumpan awal sebelum perlakuan diberikan. Perlakuan berupa latihan *floor bounce* diberikan selama 12 kali pertemuan, yang terdiri atas 6 desain latihan, masing-masing dilaksanakan dalam 2 kali pertemuan. Setelah seluruh perlakuan selesai, dilakukan posttest untuk mengukur perubahan kemampuan mengumpan atlet.

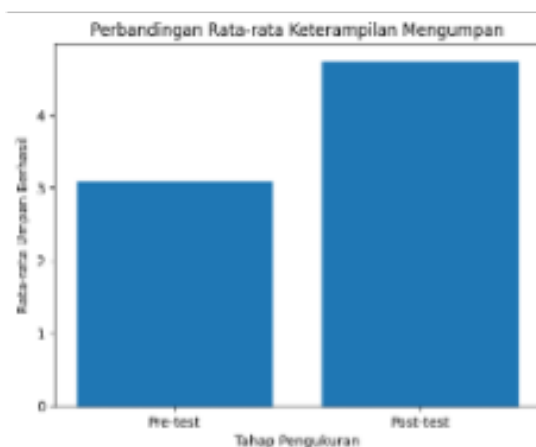
Analisis data diawali dengan uji normalitas menggunakan One Sample Kolmogorov–Smirnov Test, dengan kriteria data berdistribusi normal apabila nilai signifikansi lebih besar dari 0,05. Selanjutnya dilakukan uji homogenitas untuk mengetahui kesamaan varians data. Pengujian hipotesis dilakukan menggunakan uji-t (paired sample t-test) dengan bantuan SPSS versi 21 untuk mengetahui pengaruh metode latihan *floor bounce* terhadap peningkatan keterampilan mengumpan pada atlet UKM Sepak Takraw Universitas PGRI Adi Buana Surabaya.

Hasil & Pembahasan

Hasil

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh metode latihan *floor bounce* terhadap peningkatan keterampilan mengumpan atlet UKM Sepak Takraw Universitas PGRI Adi Buana Surabaya. Subjek penelitian berjumlah 20 atlet aktif yang mengikuti seluruh rangkaian penelitian, mulai dari pre-test, pemberian perlakuan, hingga post-test. Pengumpulan data dilakukan menggunakan tes keterampilan mengumpan sepak takraw, di mana setiap atlet diberikan 10 kali kesempatan melakukan umpan dan hasilnya dinilai berdasarkan ketepatan sasaran yang telah ditentukan.

Hasil pengukuran pre-test menunjukkan bahwa keterampilan mengumpan atlet masih tergolong rendah. Rata-rata umpan berhasil hanya mencapai 3,10 dari 10 percobaan, sedangkan rata-rata umpan gagal sebesar 6,90. Data ini menunjukkan bahwa sebagian besar atlet masih mengalami kesulitan dalam mengontrol bola dan melakukan umpan secara akurat. Setelah atlet mengikuti program latihan *floor bounce* selama 12 kali pertemuan, hasil post-test menunjukkan adanya peningkatan kemampuan mengumpan. Rata-rata umpan berhasil meningkat menjadi 4,75, sementara rata-rata umpan gagal menurun menjadi 5,25. Peningkatan ini mengindikasikan bahwa metode latihan *floor bounce* memberikan dampak positif terhadap keterampilan mengumpan atlet.



Gambar 1. Perbandingan Hasil Pretest dan Posttest

Gambar diatas menunjukkan perbandingan rata-rata keterampilan mengumpan atlet pada saat pre-test dan post-test. Terlihat adanya peningkatan nilai rata-rata umpan berhasil setelah diberikan perlakuan metode latihan *floor bounce*, yang mengindikasikan bahwa metode latihan tersebut efektif dalam meningkatkan keterampilan mengumpan atlet sepak takraw. Secara deskriptif, perbandingan antara hasil pre-test dan post-test memperlihatkan adanya peningkatan jumlah umpan berhasil dan penurunan jumlah umpan gagal. Hal ini menunjukkan bahwa latihan *floor bounce* mampu membantu atlet dalam meningkatkan kontrol bola, koordinasi gerak, serta ketepatan arah umpan. Adaptasi atlet terhadap pantulan bola dari lantai membuat atlet lebih siap dalam mengantisipasi arah dan kecepatan bola saat melakukan umpan dalam situasi permainan.

Analisis statistik deskriptif menunjukkan bahwa pada pre-test keterampilan mengumpan memiliki nilai minimum 1,00 dan maksimum 5,00, dengan nilai rata-rata 3,10 dan standar deviasi 1,02084. Nilai ini menunjukkan kemampuan awal atlet yang relatif rendah dan variasi keterampilan yang cukup besar. Pada post-test, nilai minimum meningkat menjadi 3,00 dan maksimum menjadi 7,00, dengan rata-rata 4,75 dan standar deviasi 1,20852. Peningkatan nilai rata-rata ini mengindikasikan adanya perbaikan keterampilan mengumpan setelah diberikan perlakuan.

Uji prasyarat analisis menunjukkan bahwa data pre-test dan post-test berdistribusi normal, dengan nilai signifikansi Shapiro–Wilk masing-masing sebesar 0,061 dan 0,095 ($p > 0,05$). Selain itu, hasil uji homogenitas menggunakan Levene's Test menunjukkan nilai signifikansi lebih besar dari 0,05, sehingga varians data dinyatakan homogen dan memenuhi syarat untuk dilakukan uji parametrik.

Pengujian hipotesis menggunakan uji-t berpasangan menunjukkan nilai t hitung sebesar -11,000 dengan nilai signifikansi 0,000 ($p < 0,05$). Hasil ini menunjukkan bahwa terdapat pengaruh yang signifikan dari metode latihan *floor bounce* terhadap peningkatan keterampilan mengumpan atlet. Selisih nilai rata-rata sebesar -1,65 menegaskan bahwa keterampilan mengumpan atlet mengalami peningkatan yang nyata setelah diberikan perlakuan.

Pembahasan

Umpan merupakan salah satu teknik dasar yang sangat penting dalam permainan sepak takraw dan dilakukan dengan berbagai teknik sepakan. Tujuan utama latihan umpan adalah agar bola dapat diarahkan secara tepat ke sasaran yang diinginkan. Ketepatan atau akurasi dalam mengumpan diartikan sebagai kemampuan mengarahkan bola secara benar dan sesuai target, sehingga tujuan permainan dapat tercapai secara efektif. Akurasi merupakan unsur penting dalam keterampilan gerak, karena berkaitan dengan kemampuan mengendalikan gerakan tubuh terhadap suatu sasaran tertentu.

Metode latihan *floor bounce* memiliki keunggulan dalam meningkatkan keterampilan mengumpan, khususnya dari aspek ketepatan dan kontrol bola. Latihan ini membantu atlet membiasakan diri menerima dan mengolah bola hasil pantulan, sehingga koordinasi gerak, otomatisasi teknik, serta daya ledak otot tungkai dapat berkembang secara optimal. Selain itu, latihan ini juga melatih penempatan langkah, perkenaan kaki terhadap bola, dan kekuatan tendangan, yang sangat dibutuhkan dalam pelaksanaan umpan smash yang efektif.

Dalam permainan sepak takraw terdapat tiga peran utama, yaitu smasher (killer), tekong (servis), dan feeder (pengumpan). Peran feeder sangat menentukan keberhasilan serangan, karena kualitas smash sangat bergantung pada akurasi umpan yang diberikan. Umpan yang kurang tepat sering menyebabkan smash mudah diblok atau gagal menghasilkan poin. Oleh karena itu, peningkatan akurasi umpan menjadi kebutuhan utama agar smasher dapat melaksanakan serangan secara maksimal.

Latihan berbasis target atau sasaran merupakan salah satu bentuk variasi latihan yang efektif untuk meningkatkan akurasi umpan sekaligus mengurangi kejenuhan atlet.

Latihan dengan sasaran membantu atlet melatih konsentrasi, koordinasi mata dan kaki, serta ketepatan arah umpan. Akurasi yang baik akan memudahkan smasher dalam memanfaatkan peluang serangan, sehingga potensi perolehan poin menjadi lebih besar. Semakin tinggi tingkat akurasi pengumpan, semakin besar pula peluang keberhasilan serangan tim.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa metode latihan *floor bounce* memberikan pengaruh positif terhadap peningkatan keterampilan mengumpan atlet UKM Sepak Takraw Universitas PGRI Adi Buana Surabaya. Hal ini ditunjukkan oleh peningkatan nilai rata-rata keterampilan mengumpan dari pre-test ke post-test. Secara teoritis, latihan *floor bounce* menekankan pada pembiasaan menerima dan mengontrol bola pantul, sehingga meningkatkan koordinasi mata dan kaki, kecepatan reaksi, serta konsentrasi atlet.

Temuan penelitian ini sejalan dengan penelitian sebelumnya yang menyatakan bahwa latihan pantulan bola mampu meningkatkan respons motorik dan akurasi teknik dasar. Dalam konteks sepak takraw, peningkatan keterampilan mengumpan sangat berpengaruh terhadap keberhasilan smash, karena kualitas serangan sangat ditentukan oleh ketepatan umpan dari feeder.

Selain meningkatkan aspek teknik, metode latihan *floor bounce* juga memberikan variasi latihan yang menarik dan menantang, sehingga mampu meningkatkan motivasi dan fokus atlet selama proses latihan. Dengan demikian, metode ini efektif digunakan sebagai alternatif latihan dalam pembinaan sepak takraw, khususnya pada tingkat perguruan tinggi.

Berdasarkan hasil uji-t berpasangan, diperoleh nilai signifikansi kurang dari 0,05, sehingga hipotesis alternatif diterima. Hal ini membuktikan secara empiris bahwa metode latihan *floor bounce* berpengaruh signifikan terhadap peningkatan keterampilan mengumpan atlet sepak takraw. Oleh karena itu, metode latihan *floor bounce* direkomendasikan kepada pelatih sebagai salah satu strategi latihan untuk meningkatkan kualitas umpan dan efektivitas serangan dalam permainan sepak takraw.

Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan yang telah dilakukan, dapat disimpulkan bahwa metode latihan *floor bounce* memberikan pengaruh yang signifikan terhadap peningkatan keterampilan mengumpan pada atlet UKM Sepak Takraw Universitas PGRI Adi Buana Surabaya. Peningkatan tersebut ditunjukkan oleh adanya perbedaan nilai rata-rata keterampilan mengumpan antara hasil pre-test dan post-test setelah atlet mengikuti program latihan *floor bounce*. Secara statistik, hasil uji-t berpasangan menunjukkan nilai signifikansi kurang dari 0,05, sehingga hipotesis alternatif diterima dan hipotesis nol ditolak. Hal ini membuktikan bahwa latihan *floor bounce* efektif dalam meningkatkan akurasi dan kualitas umpan atlet. Peningkatan keterampilan mengumpan terjadi karena latihan ini melatih koordinasi mata dan kaki, kecepatan reaksi, konsentrasi, serta kontrol bola melalui pembiasaan menerima pantulan bola. Selain meningkatkan aspek teknik, metode latihan *floor bounce* juga memberikan variasi latihan yang menarik dan menantang, sehingga mampu meningkatkan motivasi atlet serta mengurangi kejenuhan selama proses latihan. Dengan demikian, metode latihan ini dapat dijadikan sebagai salah satu alternatif latihan yang efektif dalam pembinaan sepak takraw, khususnya pada tingkat perguruan tinggi. Berdasarkan temuan tersebut, metode latihan *floor bounce* direkomendasikan kepada pelatih sebagai strategi latihan untuk meningkatkan keterampilan mengumpan dan menunjang efektivitas serangan dalam permainan sepak takraw.

Daftar Pustaka

- Ahmad Sofyan Hanif, A. A. (2015). *Kepelatihan Dasar Sepak Takraw*. Depok: Pt Grafindo Persada.
- Alya, F., & Fatimah Yudanto. (2022). Hubungan Koordinasi Mata-Kaki Dan Kelincahan Dengan Keterampilan Penerimaan Bola Pertama Pada Peserta Ekstrakurikuler Sepak Takraw Sekolah Menengah Pertama Di Kabupaten Bantul. *Jurnal Pendidikan Kesehatan Dan Rekreasi Unima*, 7(2), 141–151.
- Alfiandi, P., & Ali, N. (2008). Pengembangan Model Latihan Sepak Sila Pada Permainan Sepak Takraw Pengembangan Model Latihan Sepak Sila Pada Permainan Sepak Takraw. 111–126.
- Bentar, H. (2019). Pengaruh Latihan Ketepatan Terhadap Shooting Pada Siswa Ekstrakurikuler Sepak Bola Di Sman 1 Ngadirojo. *Pendidikan Jasmani Fakultas Keguruan Keguruan Ilmu Pendidikan Universitas Pgri Adi Buana Surabaya*, 0–1.
- Dkk, M. I. N. (2024). *Aspek Pebelajaran Dan Metode Belajar*
- Faozi, F., Abdurrahman, I., Nanda, P. P., & M, S. B. (2025). *Sprinter: Jurnal Ilmu Olahraga Peningkatan Akurasi Umpan Melalui Permainan Target Pada Sepak Takraw*. 6(3).
- Fitra Mayenti1, Y. S. (2020). Efektifitas Teknik Distraksi Musik Klasik Mozart Untuk Mengurangi Nyeri Pada Pasien Post Operasi Fraktur. *Jurnal Akademika Baiturrahim Jambi*, Vol 9, No. 1, Maret 2020, 9(1), 98–103.
- Hanafi, M. (2020). Efek Metode Passing Dengan Tembok Terhadap Peningkatan Receive Dalam Permainan Sepak Taktaw. *Jurnal Pendidikan Kesehatan Rekreasi*, 44–49.
- Indrawan, S., Olahraga, P., Pascasarjana, P., Jakarta, U. N., & Timur, J. (N.D.). *Model Latihan Keterampilan Umpan Sepaksila Yang Dilakukan Oleh Bangsa Indonesia Yang Bertujuan Untuk Mewujudkan Masyarakat Yang Maju Dan Mandiri Serta Sejahtera Lahir Dan Batin . Pada Saat Ini Raga Namun Seiring Berjalannya Waktu Dan Pesatnya Kemajuan Teknologi , Dipertandingkan Dan Dikembangkan Dengan Menggunakan Bola Rotan . 1, 83–95.*
- Ii, B. A. B., Teori, A. K., & Latihan, H. (2011). Latihan Drill Controled One Arm Dan Drill Catch Up Terhadap Kecepatan Renang Gaya Bebas. 8–42.
- Khairur Rifqi, S. (2020). Pengaruh Metode Latihan Baunce Kickbball Terhadap Hasil Menerima Bola Pertama Permainan Sepak Takraw. *Pendidikan Jasmani*, 7-11.
- Mardian, R. (2020). Pengaruh Latihan Mengumpan Ke Dinding Dan Berpasangan Terhadap Keterampilan Passing Bawah Bola Voli. *Indonesion Journal Of Sport Science And Coaching*, 9, 1–11.
- Moh. Hanafi, A. A. (2016). *Buku Ajar Sepak Takraw*. Surabaya: Adibuana University Press.
- Moh. Hanafi, Abdul Aziz Hakim2, A. B. (2020). Pengaruh Model Permainan Target Terhadap Akurasi Mengumpan Dalam Permainan Sepak Takraw. 3(1).
- (Hanafi, 2020) Pengaruh Terhadap Metode Pada Latihan Mengumpan.
- Nathaza, N., & Edmizal, E. (2020). Pengaruh Latihan Bounce Kick Ball Terhadap Ketepatan Receiving The First Ball Atlet Sepak Takraw Psti The Effect Of Bounce Kick Ball Training On The Accuracy Of Receiving The First Ball Of Psti Sepak Takraw Athletes. 1260–1270.
- N., & Timur, J. (2018). *Model Latihan Keterampilan Umpan Sepaksila Yang Dilakukan Oleh Bangsa Indonesia Yang Bertujuan Untuk Mewujudkan Masyarakat Yang Maju Dan Mandiri Serta Sejahtera Lahir Dan Batin . Pada Saat Ini Raga Namun Seiring Berjalannya Waktu Dan Pesatnya Kemajuan Tek.*
- Panuntun, F. (2020). *Journal Of Sport Coaching And Physical Education Pengaruh Model Pembelajaran Kooperatif Teams Games Tournament (Tgt) Dan Problem*

- Based Learning (Pbl) Terhadap Hasil Belajar Sepak Bola (Dribbling) Pada Siswakelas Xi Smk Hkti 2 Banjarnegara Abstrak. *Journal Of Sport Coaching And Physical Education*, 5(1), 19–23.
- Ribka T. Doringin, A. S. (2024). Pengaruh Penerapan Gaya Mengajar Latihan Terhadap Gerak Dasar Bounce Pass Dalam Permainan Bola Basket Sisa Smp Berea Tondano. 193-209.
- Rahmat, A., Ridwan, M., Dedi, A., & Ariani, I. (2023). Penerapan Latihan Memantulkan Bola Ke Dinding Dalam Meningkatkan Kemampuan Passing Bawah Permainan Bola Voli Pada Siswa Sekolah Dasar. 4, 1365–1372.
- Sofyan Hanif, A. H. (2020). *Long-Term Athlete Development Sepak Takraw*. Depok: Pt Raja Grafindo Persada.
- Setia, Budi Ahmad. (2021). *Indonesion Journal Of Sport Science And Coaching*. 03(02), 45–52.
- T, D. R., A.R.J, S., & A, P. E. A. . (2024). Pengaruh Penerapan Gaya Mengajar Latihan Terhadap Gerak Dasar Bounce Pass Dalam Permainan Bola Basket Siswa Smp Berea Tondano. *Jurnal Pendidikan Kesehatan Dan Rekreasi Unima*, 05(01).