

**PENGARUH METODE LATIHAN *ANKLE WEIGHT* TERHADAP
KETERAMPILAN SMES KEDENG DALAM PERMAINAN SEPAK
TAKRAW PADA ATLET PON (PEKAN OLAHRAGA NASIONAL)
PROVINSI RIAU**



Disusun Oleh

**DR. JUFRIANIS, S.PD, M.PD
NIDN : 1005069301**

**LEMBAGA PENELITIAN DAN PENGABDIAN KEPADA MASYARAKAT
UNIVERSITAS PAHLAWAN TUANKU TAMBUSAI
2026**

HALAMAN PENGESAHAN PENELITIAN

Judul : Pengaruh Metode Latihan *Ankle Weight* Terhadap Keterampilan smes kedeng Dalam Permainan Sepak Takraw Pada Atlet PON (Pekan Olahraga Nasional) Provinsi Riau

Peneliti/Pelaksana
Nama Lengkap : Dr. Jufrianis, S.Pd, M.Pd.
Perguruan Tinggi : Universitas pahlawan
NIDN : 1005069301
Jabatan Fungsional : Lektor Kepala
Program Studi : Penjaskesrek
Nomor HP : 082169552652
Alamat Surel : jufrianis@universitaspahlawan.ac.id
Nama Institusi Mitra : KONI (Komite Olahraga Nasional Indonesia) Kabupaten
Kampar Alamat : Jl. Tuanku Tambusai, Bangkinang
Penanggung Jawab : Dekan Fakultas Ilmu Pendidikan
Tahun Pelaksanaan : Tahun ke 1 dari rencana 1 Tahun
Biaya Tahun Berjalan : Rp.11.000.000,-

Mengetahui
Dekan Fakultas Ilmu Pendidikan



Dr. Nuralina, M.Pd
NIP.TT 096.542.104

Mengetahui
Ketua Lembaga Penelitian dan Pengabdian Masyarakat,



Dr. Musnar Indra Daulay, M.Pd
NIP TT. 096.542.108

ABSTRAK

Pengaruh Metode Latihan *Ankle Weight* Terhadap Keterampilan smes kedeng Dalam Permainan Sepak Takraw Pada Atlet PON (Pekan Olahraga Nasional) Provinsi Riau

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh metode latihan *ankle weight* terhadap Keterampilan smes kedeng dalam permainan Sepak Takraw pada Atlet PON (Pekan Olahraga Nasional) Provinsi Riau. Metode yang digunakan adalah eksperimen dengan desain *One Group Pretest and Posttest Design*, melibatkan populasi sebanyak 30 orang dan sampel 22 orang yang ditentukan dengan teknik *purposive sampling*. Instrumen yang digunakan yaitu tes kemampuan menendang untuk mengukur kemampuan keterampilan smes kedeng. Data dianalisis menggunakan uji normalitas *Kolmogorov Smirnov*, dilanjutkan dengan analisis *One Way ANOVA* serta uji *Paired Sample T test*. Hasil analisis berdasarkan output statistik diketahui asymp. Sig. (2-tailed) bernilai 0,001. Karena nilai 0,001 lebih kecil dari 0,05. Maka dapat disimpulkan bahwa “terdapat perbedaan yang signifikan antara hasil nilai *pretest* dengan nilai *posttest*”. Berdasarkan perhitungan untuk persentase peningkatan, diperoleh nilai sebesar 0,669. Artinya metode latihan *ankle weight* memberikan pengaruh sebesar 66,9% terhadap keterampilan keterampilan smes kedeng. Kesimpulan dalam penelitian ini adalah terdapat pengaruh yang kuat dan signifikan antara metode latihan *ankle weight* dengan Keterampilan smes kedeng dalam permainan Sepak Takraw pada Atlet PON (Pekan Olahraga Nasional) Provinsi Riau.

Kata Kunci: *Ankle Weight*, Keterampilan smes kedeng, Sepak Takraw.

DAFTAR ISI

HALAMAN PERSETUJUAN PEMBIMBING	i
HALAMAN PENGESAHAN	ii
SURAT PERNYATAAN.....	iii
ABSTRAK.....	iv
ABSTRACT	v
KATA PENGANTAR	vi
DAFTAR ISI	ix
DAFTAR TABEL.....	xi
DAFTAR GAMBAR	xii
DAFTAR LAMPIRAN	xiii
 BAB I PENDAHULUAN	 iii
A. Latar Belakang Masalah.....	1
B. Rumusan Masalah	6
C. Tujuan Penelitian.....	6
D. Manfaat Penelitian	7
1. Teoritis	7
2. Praktis.....	7
E. Ruang Lingkup dan Batasan Masalah	7
 BAB II KAJIAN PUSTAKA	 9
A. Kajian Teori	9
B. Penelitian Relevan.....	28
C. Kerangka Pemikiran.....	30
D. Hipotesis.....	31
 BAB III METODE PENELITIAN.....	 32
A. Desain Penelitian.....	32
B. Tempat dan Waktu Penelitian	34
1. Tempat Penelitian.....	34
2. Waktu Penelitian	34
C. Populasi dan Sampel	34
1. Populasi	34
2. Sampel.....	35
D. Instrumen Penelitian.....	36
E. Teknik Pengumpulan Data	38
F. Teknik Analisa Data	39
 BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN	 42
A. Deskripsi Data.....	42
B. Pengujian Prasyarat Analisis	46
1. Uji Normalitas	46
2. Uji Homogenitas	49
3. Uji Hipotesis.....	50

C. Pembahasan Hasil Analisis	51
BAB V PENUTUP	56
A. Kesimpulan	56
B. Saran.....	56
DAFTAR PUSTAKA	58
LAMPIRAN	61

DAFTAR TABEL

Tabel 1.1. Norma Tes Menendang	5
Tabel 2.1. Kategori Beban <i>Ankle Weight</i>	27
Tabel 3.1. Waktu Penelitian	34
Tabel 3.2. Norma Tes Menendang	38
Tabel 4.1. Nama Siswa Ekstrakurikuler	42
Tabel 4.2. Deskriptif <i>Pretest</i> Keterampilan smes kedeng.....	43
Tabel 4.3. Distribusi Frekuensi <i>Pretest</i>	43
Tabel 4.4. Deskriptif <i>Posttest</i> Keterampilan smes kedeng	44
Tabel 4.5. Distribusi Frekuensi <i>Posttest</i>	45
Tabel 4.6. Uji Normalitas	47
Tabel 4.7. Hasil Uji Normalitas Uji Kolmogrov Smirnov <i>Pretest</i> Keterampilan smes kedeng	48
Tabel 4.8. Hasil Uji Normalitas Uji Kolmogrov Smirnov <i>Posttest</i> Keterampilan smes kedeng	49
Tabel 4.9. Hasil Uji Homogenitas <i>Pretest</i> dan <i>Posttest</i>	50
Tabel 4.10. Uji Hipotesis Uji "T"	51

DAFTAR GAMBAR

Gambar 2.1. Lapangan Permainan Sepak Takraw	13
Gambar 2.2. <i>Ankle Weight</i>	24
Gambar 2.3. Latihan <i>Ankle Weight</i>	26
Gambar 2.4. Kerangka Pemikiran	31
Gambar 3.1. <i>One Group Pretest and Posttest</i>	33
Gambar 3.2. Pembagian Wilayah Skoring	37
Gambar 4.1. Histogram <i>Pretest</i> Keterampilan smes kedeng	44
Gambar 4.2. Histogram <i>Posttest</i> Keterampilan smes kedeng.....	46

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1 Program Latihan <i>Ankle Weight</i>	62
Lampiran 2 Data Penilaian	67
Lampiran 3 Output SPSS	69
Lampiran 4 Rumus Frekuensi dan Persentase Peningkatan	72
Lampiran 5 Dokumentasi	74
Lampiran 6 Surat Izin Penelitian	81
Lampiran 7 Surat Balasan Izin Penelitian	82

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Olahraga adalah bentuk latihan fisik dan mental. Menurut Haryanto dan Welis (2019), olahraga adalah aktivitas fisik yang harus dilakukan secara teratur untuk menjaga kebugaran dan meningkatkan serta mempertahankan performa fisik. Sepak Takraw adalah olahraga yang dinikmati oleh semua lapisan masyarakat, mencakup semua aspek kebugaran fisik.

Sepak Takraw adalah permainan tim yang masing-masing beranggotakan sebelas pemain dan satu penjaga gawang (Setya Rahayu dan Wahyu Hidayat, 2015). Untuk membina dan mengembangkan olahraga Sepak Takraw agar mencapai prestasi maksimal, tidak terlepas dari unsur-unsur yang dapat mendukung pencapaian prestasi tersebut, masyarakat dan pemerintah mendukung penuh perkembangan Sepak Takraw, seperti yang diselenggarakan oleh turnamen antarklub yang diadakan oleh berbagai daerah dan turnamen resmi lainnya.

Dua faktor yang memengaruhi prestasi dalam Sepak Takraw adalah kemampuan internal dan eksternal. Faktor internal meliputi kemampuan fisik, teknik, dan mental atlet. Sementara itu, faktor eksternal berasal dari luar atlet, seperti peran pelatih, ketersediaan sarana dan prasarana, dukungan keluarga, kondisi iklim dan cuaca, asupan makanan bergizi, dan faktor-faktor lain yang berpengaruh. Menurut Arnatas Yianakos dan Sileloglu (2007), Sepak Takraw merupakan cabang olahraga yang sangat dipengaruhi oleh faktor eksternal dan

proses pembinaan yang bertujuan untuk menguasai berbagai aspek guna mengantarkan klub meraih kemenangan dalam pertandingan. Selain penguasaan teknik yang baik, kondisi fisik yang prima juga memegang peranan yang krusial, karena tanpa kondisi fisik yang optimal, seorang atlet tidak akan mampu menguasai teknik permainan dengan sempurna. Oleh karena itu, untuk mencapai prestasi Sepak Takraw yang maksimal, pembinaan yang dilakukan oleh pelatih dan pembina haruslah terencana, terarah, dan berkelanjutan, dengan penekanan khusus pada peningkatan kondisi fisik sebagai faktor dominan dalam mencapai prestasi puncak.

Berdasarkan kutipan tersebut, dapat disimpulkan bahwa kondisi fisik, teknik, taktik, dan mental merupakan faktor utama yang berperan krusial dalam meraih kesuksesan olahraga. Jika salah satu unsur tersebut tidak dikuasai dengan baik, maka performa optimal tidak akan tercapai. Menurut Irfan dkk. (2020), setiap pemain Sepak Takraw wajib memahami dan menguasai teknik dasar permainan. Teknik dasar dalam Sepak Takraw meliputi berbagai keterampilan seperti berlari, menggiring bola, mengoper, dan menembak, yang semuanya termasuk dalam kategori keterampilan teknik. Penguasaan teknik dasar merupakan aspek krusial karena merupakan fondasi utama bagi kemampuan bermain Sepak Takraw secara efektif dan optimal.

Januar (2018) menyatakan bahwa menendang bola merupakan salah satu unsur utama dalam permainan Sepak Takraw. Pemain yang menguasai teknik menendang dengan baik akan dapat bermain lebih efektif dan efisien. Tujuan utama menendang bola antara lain mengoper, menendang ke gawang, dan

menyapu. Berdasarkan bagian kaki yang digunakan, teknik menendang dapat dibedakan menjadi beberapa jenis, yaitu menendang dengan kaki bagian dalam (*inside*), kaki bagian luar (*outside*), punggung kaki, dan punggung kaki bagian dalam (*inside of the instep*). Dalam praktiknya, latihan tendangan bebas masih sering kurang mendapat perhatian, karena banyak pelatih yang lebih berfokus pada penguasaan teknik dasar dan peningkatan kondisi fisik atlet. Padahal, dalam Sepak Takraw, tendangan bebas merupakan salah satu aspek penting yang dapat memberikan pengaruh besar terhadap hasil pertandingan.

Keterampilan smes kedeng adalah situasi di mana seorang pemain memiliki kesempatan untuk menendang bola tanpa gangguan langsung dari pemain lawan. Dalam situasi ini, posisi bola dan teknik menendang berperan penting dalam menentukan akurasi dan keberhasilan tendangan, baik menggunakan bagian dalam kaki maupun punggung kaki. Menurut FIFA (2023), keterampilan smes kedeng adalah metode untuk melanjutkan permainan setelah pelanggaran, yang terbagi menjadi dua jenis: tendangan bebas langsung dan tendangan bebas tidak langsung. Oleh karena itu, keterampilan smes kedeng merupakan bentuk penghargaan bagi tim yang dilanggar. Jenis-jenis keterampilan smes kedeng dalam Sepak Takraw dapat dibedakan berdasarkan jaraknya dari gawang lawan, yaitu: Keterampilan smes kedeng jarak jauh, ketika bola cukup jauh dari gawang lawan sehingga biasanya tidak dijaga oleh pagar. Dalam situasi ini, bola umumnya ditendang tinggi atau dioper ke rekan setim terdekat. Keterampilan smes kedeng jarak pendek, ketika bola cukup dekat dengan gawang lawan sehingga biasanya dijaga oleh pagar. Keterampilan smes kedeng jarak dekat ini dapat

dilakukan langsung ke gawang atau digunakan sebagai umpan untuk menciptakan peluang mencetak gol.

Keterampilan smes kedeng memiliki peluang lebih rendah untuk mencetak gol dibandingkan tendangan penalti. Secara teknis, keterampilan smes kedeng dibagi menjadi dua jenis: tendangan bebas langsung dan tendangan bebas tidak langsung. Dalam tendangan bebas tidak langsung, bola tidak diarahkan langsung ke gawang, melainkan dioper terlebih dahulu kepada rekan setim. Keberhasilan mengeksekusi tendangan bebas yang kuat dan akurat dipengaruhi oleh berbagai faktor, salah satunya adalah kondisi fisik pemain. Faktor-faktor tersebut meliputi kekuatan otot kaki, koordinasi mata-kaki, keseimbangan tubuh, dan penguasaan teknik dasar yang baik dan sempurna.

Terdapat berbagai metode latihan yang dapat digunakan untuk meningkatkan kekuatan otot tungkai dan daya ledak, salah satunya adalah latihan beban pergelangan kaki. Fitriani (2015) menjelaskan bahwa latihan beban pergelangan kaki merupakan bentuk latihan yang bertujuan untuk memperkuat otot tungkai dengan memberikan beban tambahan pada tungkai bawah. Latihan ini dilakukan dengan memasang beban atau rompi pergelangan kaki pada tungkai bawah, sehingga otot tungkai dapat bereaksi lebih cepat dan bertenaga, terutama saat melakukan gerakan seperti menendang.

Menurut Heri (dalam Pratiwi, 2020), ankle weights adalah pemberat kaki yang terbuat dari kain dan diisi dengan serbuk besi sebagai pemberat. Latihan menendang menggunakan *ankle weight* merupakan bentuk latihan

menendang tanpa menggunakan samsak tinju atau mesin tendang. Pemberat diletakkan di pergelangan kaki dan gerakannya diulang-ulang. Pemberat ini umumnya memiliki panjang antara 28 dan 34 cm, dengan berat bervariasi mulai dari 0,5 kg, 1 kg, 2 kg, hingga 3 kg. Latihan dengan *ankle weight* berfungsi untuk meningkatkan kekuatan otot kaki. Beban dapat ditingkatkan secara bertahap sesuai dengan kemampuan individu. Latihan berbasis beban ini dinilai efektif dalam meningkatkan kekuatan otot, menghasilkan kecepatan menendang yang maksimal dan membantu atlet menendang bola dengan cepat dan tepat (Suparyanto & Rosad, 2020).

Dari hasil observasi terhadap 22 orang siswa diperoleh data sebagai berikut: a) 6 orang siswa memiliki Keterampilan smes kedeng sedang (cukup), b) 11 orang siswa memiliki Keterampilan smes kedeng kurang, dan c) 5 orang siswa berada pada kategori Keterampilan smes kedeng sangat kurang.

Tabel 1.1. Norma Tes Menendang

No	Jumlah Nilai	Kriteria
1	12-14	Baik Sekali
2	9-11	Baik
3	6-8	Cukup
4	3-5	Kurang
5	0-2	Kurang Sekali

Sumber: Abdul Harris Handoko (2018)

Hal ini menunjukkan bahwa siswa yang mengikuti ekstrakurikuler Sepak Takraw di Pondok Pesantren Al-Amanah Al-Islami Ridan Permai masih menghadapi berbagai kendala dalam melakukan keterampilan smes kedeng. Beberapa kesalahan umum yang terjadi antara lain kurangnya latihan, daya tendang yang lemah, dan kesalahan teknis seperti kontak yang tidak tepat dengan bola dan posisi kaki tumpu yang salah saat menendang. Untuk menghasilkan tendangan yang

baik dan akurat, diperlukan kekuatan otot tungkai yang optimal agar dapat menendang bola dengan kuat dan mencapai arah serta jarak yang tepat.

Dilihat dari masalah diatas, diperlukan metode latihan baru sebagai upaya meningkatkan Keterampilan smes kedeng dalam Sepak Takraw. Dengan demikian, peneliti mengangkat judul penelitian tentang pengaruh metode latihan *ankle weight* terhadap Keterampilan smes kedeng dalam permainan Sepak Takraw pada siswa ekstrakurikuler Sepak Takraw Pondok Pesantren Al-Amanah Al-Islami Ridan Permai.

B. Rumusan Masalah

Berdasarkan permasalahan yang telah diuraikan di atas, maka rumusan masalah dalam penelitian ini adalah “Apakah ada pengaruh metode latihan *ankle weight* terhadap Keterampilan smes kedeng dalam permainan Sepak Takraw pada Atlet PON (Pekan Olahraga Nasional) Provinsi Riau?”

C. Tujuan Penelitian

Tujuan penelitian ini adalah untuk menjawab pertanyaan penelitian yang telah dirumuskan sebelumnya. Secara operasional, penelitian ini bertujuan untuk mengetahui sejauh mana pengaruh metode latihan *ankle weight* terhadap Keterampilan smes kedeng dalam permainan Sepak Takraw pada Atlet PON (Pekan Olahraga Nasional) Provinsi Riau.

D. Manfaat Penelitian

Hasil penelitian ini diharapkan dapat memberikan manfaat baik secara teoritis maupun praktis.

1. Teoritis

Hasil penelitian ini diharapkan dapat memperkaya kajian ilmu keolahragaan, khususnya dalam bidang pelatihan Sepak Takraw terkait pengaruh metode latihan *ankle weight* terhadap kemampuan keterampilan smes kedeng.

2. Praktis

Hasil penelitian ini diharapkan dapat menjadi bahan masukan bagi pelatih, guru olahraga, maupun siswa dalam merancang program latihan yang lebih efektif untuk meningkatkan kemampuan tendangan bebas (keterampilan smes kedeng).

E. Ruang Lingkup dan Batasan Masalah

Variabel adalah atribut, karakteristik, atau nilai dari seseorang, objek, atau aktivitas yang bervariasi secara signifikan dan ditentukan oleh peneliti untuk dipelajari dan ditarik kesimpulan (Arikunto, 2013). Dalam penelitian ini, terdapat dua jenis variabel: variabel yang memengaruhi (latihan *ankle weight*) dan variabel yang dipengaruhi (Keterampilan smes kedeng). Variabel yang memengaruhi disebut variabel bebas (X), sedangkan variabel yang dipengaruhi disebut variabel terikat (Y). Secara operasional, variabel bebas dalam penelitian ini adalah hasil dari metode latihan *ankle weight*, yaitu perlakuan atau intervensi yang diberikan kepada subjek penelitian. Definisi operasional masing-masing variabel penelitian dijelaskan sebagai berikut:

1. Latihan *ankle weight* (X) dalam penelitian ini merupakan metode latihan yang bertujuan untuk meningkatkan kekuatan otot tungkai. Latihan ini melibatkan penambahan beban pada pergelangan kaki selama latihan.

Pelaksanaannya disesuaikan dengan jumlah sesi ekstrakurikuler Sepak Takraw yang diadakan di sekolah.

2. Keterampilan smes kedeng (Y) dalam penelitian ini merupakan teknik dasar Sepak Takraw dan menjadi objek pengukuran hasil latihan. Untuk menentukan Keterampilan smes kedeng, digunakan tes di mana dua tendangan dieksekusi pada jarak 16,5 meter dari posisi penendang ke area gawang. Area gawang dibagi menjadi tujuh zona skor, dan skor akhir diperoleh dari total poin yang diperoleh dari dua kesempatan menendang.

BAB II

KAJIAN PUSTAKA

A. Kajian Teori

Menurut Surahman, dkk (2020) menyatakan, bahwa kajian teori merupakan sekumpulan konsep atau definisi mengenai variabel yang dapat dikaji dan dikembangkan oleh peneliti. Artinya, dasar dari teori yang akan peneliti bahas serta bahan analisis dari masalah yang diteliti oleh peneliti terkandung di dalam kajian teori.

1. Sepak Takraw

a. Pengertian Sepak Takraw

Sepak Takraw adalah suatu permainan yang dilakukan dengan cara menyepak bola, yang mempunyai tujuan untuk memasukkan bola ke gawang lawan dengan mempertahankan gawang tersebut agar tidak kemasukan bola. Cabang olahraga Sepak Takraw suatu cabang yang sangat populer di Indonesia bahkan dunia, Indonesia sendiri Sepak Takraw merupakan salah satu olahraga yang merakyat dan banyak digemari oleh semua kalangan mulai dari kalangan atas sampai kalangan bawah bahkan tidak membedakan laki-laki maupun perempuan (Muhajir, 2017).

Soccer is the most popular sport in the world, and it is played in every country." Sepak Takraw adalah olahraga paling populer di dunia." (Kemal Goral, 2019). Sepak Takraw merupakan pembelajaran aktivitas pembelajaran bola besar dan bisa diartikan sebagai permainan yang cabang olahraganya dilakukan secara berkelompok (Alfi Hidayat, 2019).

Sepakbola merupakan permainan beregu dimana setiap tim Sepak Takraw terdiri dari 11 pemain, dimana permainan ini membutuhkan kolektifitas yang tinggi untuk mencapai hasil yang maksimal. Menurut Joseph A. Luxbacher (dalam Santoso 2014), menyatakan bahwa pertandingan Sepak Takraw dimainkan oleh dua tim yang masing masing beranggotakan 11 pemain. Masing-masing tim mempertahankan gawang dan berusaha menjebol gawang lawan. Selain berusaha mempertahankan dan mencetak gol Sepak Takraw juga bertujuan sebagai sarana hiburan dan pendidikan. Mielke (dalam Soekirno, dkk 2017) menyatakan bahwa Sepak Takraw sejatinya merupakan permainan tim. Manfaat dan tujuan dari olahraga Sepak Takraw adalah sebagai sarana hiburan, pendidikan, melatih kerjasama atau organisasi, dan prestasi.

b. Teknik Dasar Sepak Takraw

Menurut Jufrianis et al (2025), teknik dasar merupakan sesuatu yang sangat diperlukan dan fundamental dalam Sepak Takraw. Teknik menjadi kemampuan dasar individu dalam bermain Sepak Takraw. Dalam permainan ini terdapat beberapa teknik dasar, yaitu *passing* (mengumpan), *control*, *intercepting* (membaca pergerakan lawan), *shooting* (menendang), *throwing* (melempar bola), *heading* (menyundul bola), *tackling*, dan keterampilan *goalkeeping* (penjaga gawang).

Passing adalah mengumpan bola kepada teman atau rekan satu tim. *Passing* terdiri atas *passing* bola *zig-zag*, *passing* berpasangan, *passing* melambung jauh (*long pass*). Teknik dasar lainnya seperti

dribble ialah mengiring bola sambil berlari untuk mengamankan bola dari rampasan lawan sehingga dapat bebas bergerak menjauhi lawan sambil mengoper bola ke arah yang di hendaki oleh pembawa bola. Teknik dasar berikutnya adalah *shooting*, *shooting* ialah menendang bola atau memasukkan bola kedalam gawang lawan, teknik *shooting* menendang bola kearah gawang lawan dengan penuh kekuatan yg terarah. Memainkan permainan Sepak Takraw terutama yang harus dikuasi adalah teknik dasar mengoper bola (*passing*). Dilihat dari perkenaan bagian kaki ke bola, menendang dibedakan menjadi beberapa macam, yaitu menendang dengan kaki bagian dalam (*inside*), menendang dengan kura- kura bagian dalam (*short passing*), menendang dengan kura-kura bagian luar (*outside*), menendang dengan punggung kaki (*instep*), menendang bervariasi seperti *dropkick* yaitu tendangan yang dilakukan dari pantulan bola dari tanah, dan menendang bervariasi seperti tendangan salto (Luxbacher, 2011).

Teknik dasar menendang bola merupakan syarat yang dominan atau terpenting dalam permainan Sepak Takraw, karena kemampuan menendang bola dengan baik dan benar dapat dipergunakan untuk tujuan: memberi operan kepada teman, menembak bola kearah gawang lawan, untuk membuat gol kemenangan, membersihkan atau menyapu bola di daerah pertahanan (belakang) langsung ke depan (biasa dilakukan oleh para pemain belakang untuk mematahkan serangan lawan) dan untuk melakukan bermacam-macam tendangan khususnya yaitu tendangan

bebas, tendangan sudut dan tendang hukuman atau *penalty*. Salah satu dari kegunaan menendang bola dengan punggung kaki bagian dalam dan punggung kaki penuh adalah untuk *passing* melambung (sukatamsi, 2011). *Passing* juga dibagi menjadi dua berdasarkan jaraknya yaitu *passing* pendek (menyusur tanah) atau *short pass* dan *passing* lambung (*long pass*) untuk operan yang panjang. Permainan dengan jarak yang lebih panjang, misal tendangan sudut, *passing* silang, atau *passing* panjang dengan jarak 30 meter sampai 40 meter dapat menggunakan teknik *passing* lambung atau long pass. Setiap pemain dapat memilih menggunakan *passing* lambung agar rekan satu tim dapat berlari mendahului lawan, melompat, atau menghindari lawan dengan mudah (Mielke, 2013).

c. Sarana dan Prasarana Permainan Sepak Takraw

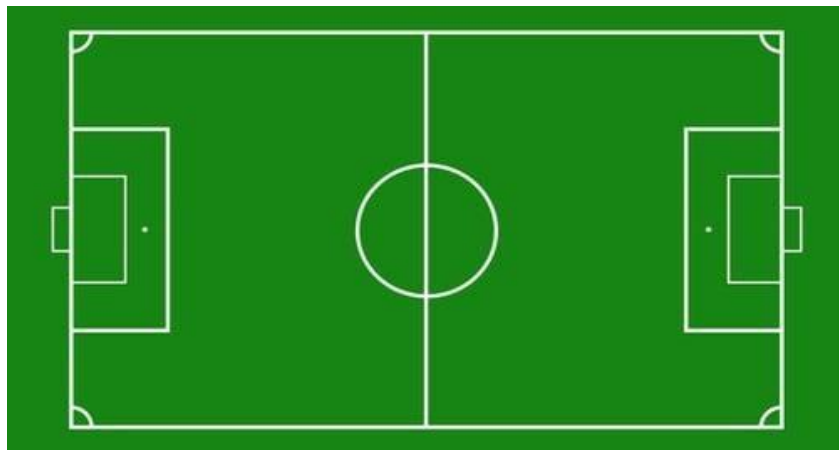
1) Lapangan permainan

Menurut Sutanto (2016) Sepakbola dimainkan di lapangan yang berbentuk persegi panjang. Ukuran dan kriteria lapangan Sepak Takraw adalah sebagai berikut:

- a) Lapangan permainan Sepak Takraw beralaskan rumput, boleh rumput alami atau rumput sintetis. Jika memakai rumput sintetis warnanya harus hijau.
- b) Ukuran panjang lapangan Sepak Takraw berdasarkan peraturan FIFA adalah antara 90 hingga 120 meter. Sedangkan lebarnya antara 45 hingga 90 meter.

- c) Lapangan sepakbola dibelah oleh garis tengah hingga menjadi dua bagian dengan ukuran yang sama.
- d) Lingkaran tengah lapangan (*kick off area*). Lingkaran tengah lapangan Sepak Takraw memiliki jari-jari 9,15 meter.

Lingkaran tersebut berada tepat di tengah lapangan. Di tengah lingkaran tersebut terdapat titik yang digunakan untuk memulai pertandingan atau *kick off*.



Gambar 2.1. Lapangan Permainan Sepak Takraw (Sutanto, 2016)

2) Bola

- a) Bola yang digunakan dalam Sepak Takraw berbentuk bulat, berbahan kulit atau bahan lain yang dianggap cocok, keliling bola tidak lebih dari 70 cm dan tidak kurang dari 68 cm.
- b) Bola tidak lebih dari 450 gram dan tidak kurang dari 410 gram, tekanan bola diantara 0,6-1,1 atmosfer (600-1100g/cm²) di atas permukaan laut, lambungan bola adalah 1000 cm pada pantulan pertama.

2. Keterampilan smes kedeng

Keterampilan smes kedeng atau tendangan bebas dalam permainan Sepak Takraw terdiri dari 2 jenis tendangan bebas langsung dan tidak langsung. Tendangan langsung ketika pemain melakukan pelanggaran keras (*sliding*, mendorong lawan menerjang dan menendang lawan, mencoba memukul lawan, memegang bola secara sengaja atau tidak sengaja, meludahi lawan dan menarik lawan). Tendangan bebas tidak langsung apabila pemain melakukan *back pass* ke kiper lalu ditangkap, dan memegang bola selama 6 detik (Saryono, 2006).

Tendangan bebas langsung atau keterampilan smes kedeng *direct* adalah cara untuk menciptakan gol dengan secara langsung, tanpa harus menyentuh pemain yang melakukan tendangan bebas langsung diberikan kepada tim lawan, jika seorang pemain melakukan kesalahan secara sengaja atau menggunakan cara berlebihan seperti, menendang lawan, memukul atau mencoba memukul lawan dan mendorong lawan (Board, 2011).

Tendangan bebas tidak langsung atau keterampilan smes kedeng *indirect*, keterampilan pemain sepakbola dalam permainan ini sangat dituntut dalam melakukan tendangan bebas tidak langsung, dimaksud agar tidak terjadi salah pengertian antara pemain satu dengan yang lain dalam melakukannya, sehingga bola bisa dimasukkan ke dalam gawang. menurut buku Joseph A. Luxbacher yang berjudul Sepak Takraw, tendangan bebas tidak langsung adalah dimana gol tidak bisa langsung dicetak, bola terlebih dahulu harus disentuh oleh pemain lain memasuki gawang.

Jadi dari penjelasan di atas tendangan bebas adalah suatu hukuman bagi yang melanggar dan suatu keuntungan bagi yang dilanggar, dengan tendangan bebas ini bisa jadi peluang terciptanya gol dengan tendangan bebas langsung dan tendangan bebas tidak langsung.

3. Latihan

a. Pengertian Latihan

Setiap orang harus meningkatkan kualitas diri, dalam hal ini adalah kualitas fisik yang harus dikembangkan secara terus menerus. Kualitas fisik seseorang dapat meningkat jika diiringi dengan aktivitas. Aktivitas yang dimaksud adalah aktivitas yang menunjang terhadap perkembangan fisik orang tersebut, contoh seperti olahraga. Latihan merupakan suatu aktivitas fisik yang dilakukan secara sistematis dan terstruktur untuk meningkatkan fungsional tubuh. Menurut Wati et al. (2018), istilah latihan berasal dari dua kata dalam bahasa Inggris yang dapat mengandung beberapa makna seperti: *practice*, *exercises*, dan *training*.

Menurut Herita Warni, Ramadhan Arifin (2018), mengemukakan bahwasanya latihan adalah sebuah program berlatih yang dirancang untuk membantu belajar keterampilan, meningkatkan kebugaran fisik. Pengertian latihan yang berasal dari kata *practice* adalah aktivitas untuk meningkatkan keterampilan (kemahiran) berolahraga dengan menggunakan berbagai peralatan sesuai. Pengertian latihan yang berasal dari kata *exercise* adalah perangkat utama dalam proses latihan harian

untuk meningkatkan kualitas fungsi sistem organ tubuh manusia sehingga mempermudah atlet dalam penyempurnaan gerakannya. Sedangkan pengertian latihan yang berasal *training* adalah suatu proses penyempurnaan kemampuan olahraga yang berisikan materi, teori, dan praktik, dan menggunakan metode dan aturan pelaksanaan dengan pendekatan ilmiah, memakai prinsip-prinsip latihan terencana dan teratur, sehingga tujuan latihan dapat tercapai tepat pada waktunya.

Latihan atau *exercises* merupakan materi latihan yang dirancang dan disusun oleh pelatih untuk satu sesi latihan atau satu kali tatap muka dalam, yang mana pada umumnya berisikan materi, antara lain: 1) Pembukaan atau pengantar latihan, 2) Pemanasan (*warming-up*), 3) Latihan inti, 4) Latihan tambahan (*suplemen*), 5) *Cooling down* atau penutup (Alfiandi et al., 2008). Latihan yang dilakukan harus disusun secara tepat dan benar sesuai dengan tujuan yang ingin dicapai. Menurut (Hariyanti et al., 2019) latihan adalah suatu proses yang dilakukan dengan sistematis dan berulang-ulang dengan pembebanan yang diberikan secara progresif dan merupakan upaya yang dilakukan untuk mempersiapkan diri dalam upaya untuk mencapai tujuan tertentu. Hal tersebut sesuai dengan yang dipaparkan (Svoboda et al., 2016) yang mengatakan bahwa latihan adalah proses yang sistematis dari berlatih atau bekerja, yang dilakukan secara berulang-ulang dengan kian hari kian menambah jumlah beban latihan atau pekerjaannya.

Latihan adalah suatu proses yang dilakukan oleh seorang atlet untuk mempersiapkan diri mereka untuk performa terbaik mereka (Păunescu et al., 2019). Selain itu, menurut Harmoni et al. (2016), latihan juga merupakan suatu proses untuk mengembangkan potensi atlet, khususnya ketrampilan dan kemampuan yang diperoleh secara sistematis dan dilaksanakan dalam kurun waktu tertentu. Pendapat tersebut sesuai dengan (Handariati & Gandika, 2021) yang mengatakan bahwa latihan adalah kegiatan olahraga yang didasarkan pada program latihan yang sistematis yang dirancang untuk meningkatkan kemampuan atlet untuk mencapai prestasi yang sebaik-baiknya. Selain itu, menurut (Rarasti et al., 2019) menerangkan bahwa pada prinsipnya latihan merupakan suatu perubahan kearah yang lebih baik, yaitu untuk meningkatkan kualitas fisik kemampuan fungsional peralatan tubuh dan kualitas psikis anak.

Menurut para ahli di atas, latihan adalah proses yang dilakukan secara bertahap dan berkelanjutan melalui program yang disusun dengan cara yang tepat untuk mencapai hasil yang maksimal. Latihan sangat penting untuk meningkatkan kemampuan atlet dalam berbagai aspek biomotor, termasuk kecepatan, kekuatan, kekuatan, kelentukan, kelincahan, dan koordinasi. Untuk memastikan bahwa kemampuan seorang atlet terus berkembang, latihan harus dilakukan secara berkelanjutan. Akan tetapi latihan yang buruk juga dapat menghasilkan hasil yang buruk. Ada efek psikis pada atlet akibat *overtraining*, seperti cedera akibat *overtraining*. Serta pemberian frekuensi latihan juga harus

diperhatikan, yang mana latihan adalah proses penyempurnaan kemampuan berolahraga yang berisikan materi teori dan praktek yang dilakukan sebanyak 16 kali pertemuan secara fisiologis, terukur, dan berkelanjutan sehingga latihan menimbulkan perubahan menetap.

b. Komponen-komponen Latihan

Komponen latihan harus ditingkatkan secara keseluruhan dan terpantau dengan baik karena merupakan bagian penting dari proses menyusun program dan menentukan program latihan. Komponen latihan juga merupakan komponen yang berpengaruh terhadap kualitas (mutu) suatu latihan (Susanti et al., 2022).

1. Intensitas Latihan

Intensitas adalah ukuran yang menunjukkan kualitas suatu rangsang yang diberikan selama latihan berlangsung (stimulus berupa aktivitas gerak) yang mana aspek ini selalu dikaitkan dengan porsi waktu pada saat latihan. Ukuran intensitas latihan dapat ditentukan dengan *One Repetition Maximum* (1 RM), denyut jantung per menit, kecepatan (waktu tempuh), jarak tempuh, jumlah repetisi (ulangan) per menit, lama *recovery* dan interval.

2. Volume Latihan

Volume adalah ukuran yang menunjukkan jumlah (jumlah) rangsangan. Volume latihan dapat dihitung dengan menghitung jumlah bobot beban tiap item latihan, jumlah repetisi per sesi, jumlah

set atau sesi, jumlah pembebanan per sesi, dan jumlah seri atau sirkuit per sesi.

3. *Recovery* Latihan

Recovery adalah waktu istirahat yang diberikan antara set atau repitisi (ulangan) selama latihan. *Recovery* penuh waktu membutuhkan lebih dari sembilan puluh detik, sedangkan *recovery* tidak penuh waktu membutuhkan kurang dari sembilan puluh detik.

4. Durasi Latihan

Ukuran yang menunjukkan lamanya waktu perangsangan (lamanya waktu latihan). Misal dalam satu sesi/unit latihan perlu waktu selama 2 jam, maka durasi latihan adalah selama 2 jam. Dengan demikian durasi latihan adalah jumlah waktu secara keseluruhan dalam satu sesi/unit latihan mulai dari pembukaan sampai dengan penutup.

5. Densitas Latihan

Densitas latihan sendiri merupakan ukuran yang menunjukkan padatnya perangsangan, artinya semakin pendek waktu *recovery* dan interval yang diberikan selama dalam latihan, maka densitas latihan semakin tinggi. Dengan demikian densitas latihan sangat dipengaruhi oleh pemberian waktu *recovery* dan interval.

6. Irama Latihan

Irama latihan adalah ukuran waktu yang menunjukkan kecepatan pelaksanaan perangsangan. Ada tiga macam irama latihan : lambat, sedang, dan cepat.

7. Frekuensi Latihan

Frekuensi latihan adalah jumlah latihan dalam periode tertentu. Pada umumnya periode frekuensi yang biasa digunakan menggunakan periode frekuensi yang jumlah sesi latihan tatap muka perminggu. Menurut Sugiyono (2019) menjelaskan bahwa frekuensi merujuk pada jumlah latihan yang dilakukan selama satu minggu, kemudian definisi lain dari frekuensi latihan yaitu memiliki durasi dengan intensitas berapahari latihan selama satu minggu, serta volume latihan ditingkatkan dengan jumlah set atau latihan dilakukan dengan meningkatkan frekuensi latihan. Namun, pada saat latihan dilakukan memperhatikan intensitas dan volume latihan karena intensitas dan volume berbanding terbaik untuk menurunkan risiko *overtraining* (Setianto et al., 2017).

Kesimpulan dari penjelasan beberapa pendapat para ahli di atas, yaitu frekuensi latihan dilakukan secara berulang-ulang agar dapat tujuan latihan tercapai dengan memperhatikan volume dan intensitas, dalam seminggu dan diselingkan waktu untuk latihan, serta untuk *recovery*.

c. Prinsip Latihan

Prinsip latihan merupakan hal mendasar untuk dijadikan landasan seorang olahragawan maupun pelatih yang harus ditaati, dilakukan dan dihindari agar tujuan dan sasaran latihan dapat tercapai sehingga dapat meningkatkan kualitas latihan yang signifikan. Selain itu dengan mengikuti apa yang ada dalam prinsip latihan seorang olahragawan juga dapat terhindar dengan masalah cedera yang timbul saat proses latihan berlangsung. Pernyataan ini didukung oleh para ahli seperti Sukadiyanto & Muluk (2017) yang menyatakan bahwa prinsip latihan merupakan hal-hal yang harus ditaati, dilakukan dan dihindari agar tujuan latihan dapat sesuai yang diharapkan.

Sedangkan Fernandez-Fernandez, et al., (2017) menyatakan bahwa prinsip-prinsip latihan memiliki peranan penting dalam aspek fisiologis dan psikologis olahragawan. Prinsip latihan sendiri mencakup beberapa hal, yaitu prinsip variasi (*variety*), prinsip beban meningkat secara bertahap (*progressive increase of load*), prinsip beban bertambah (*overload*), prinsip pemulihan (*recovery*), prinsip perkembangan multilateral (*multilateral development*), prinsip reversibilitas (*reversibility*), prinsip melampaui batas latihan (*the abuse of training*), prinsip menghindari beban latihan lebih (*overtraining*), prinsip-prinsip latihan menggunakan modifikasi (Pimenta & Drigo, 2022).

d. Tujuan Latihan

Program latihan yang dilakukan memiliki tujuan tertentu. Menurut (Pimenta & Drigo, 2022) menerangkan bahwa tujuan latihan adalah untuk memperbaiki prestasi tingkat terampil maupun kinerja atlet, dan diarahkan oleh pelatih untuk mencapai tujuan umum latihan. Tujuan latihan secara umum adalah untuk membantu para pembina, pelatih, guru olahraga agar dapat menerapkan dan memiliki kemampuan secara konseptual dalam membantu mengungkapkan potensi olahragawan dalam mencapai prestasi optimal. Sedangkan sasaran latihan adalah untuk meningkatkan kemampuan dan kesiapan olahragawan dalam mencapai prestasi optimal. Dapat dikatakan tujuan utama latihan adalah untuk membantu atlet dalam meningkatkan kemampuan, keterampilan dan prestasinya semaksimal mungkin.

Menurut Bompa & Haff (2015) menjelaskan bahwa ada empat tahapan yang harus diperhatikan dalam latihan yaitu, “*physical training, technical training, tactical training, psychological, and mental training.*” Empat persiapan latihan *physical training, technical training, tactical training, psychological and mental training*, saling berhubungan satu dengan yang lainnya. Adapun pendapat dari (Irianto, 2018) tujuan latihan antara lain: 1) pembentukan atlet secara keseluruhan, 2) meningkatkan kesegaran jasmani dinamis atlet, 3) meningkatkan kesehatan, 4) mencari kesenangan dan rekreasi, 5) menyembuhkan penyakit, dan 6) mengembangkan prestasi secara optimal.

Berdasarkan beberapa pendapat para ahli di atas, maka dapat disimpulkan bahwa tujuan latihan yaitu untuk meningkatkan kemampuan olahragawan yang dilakukan secara berulang-ulang dan sistematis guna meningkatkan kualitas fisik dan prestasi olahragawan. Oleh karena itu, pelatih, pembina, maupun guru harus menentukan tujuan dan sasaran latihan, sehingga latihan dapat menggunakan metode yang sesuai untuk dan menghasilkan kemampuan yang semakin membaik melalui latihan yang berkelanjutan.

4. *Ankle Weight*

a. Pengertian *Ankle Weight*

Menurut Heri (Pratiwi, 2020), *ankle weight* adalah alat pemberat kaki yang terbuat dari kain yang diberikan pemberat dengan serbuk besi. *Ankle weight* dapat dipergunakan pada kaki maupun tangan. *Ankle weight* mempunyai ukuran panjang 28-34 cm dan berat terdiri dari 0,5 kg, 1 kg, 2 kg, dan 3 kg. Latihan *ankle weight* dapat meningkatkan *power* tendangan, karena bentuk latihan *ankle weight* dapat melatih *power* tungkai. Seorang olahragawan atau atlet harus mampu mendorong, mengangkat, menarik suatu benda baik itu diri sendiri atau beban dari luar. Istilah ini juga mencakup segala bentuk latihan melawan tahanan misalnya berat badan sendiri, *barbell*, *dumble*, *ankle weight*, tarik karet, jaket bebban, dan sepatu bebban.



Gambar 2.2. *Ankle Weight* (Cahyani, F.D, 2025)

Power menurut (Adhi & Soenyoto, 2017) adalah “hasil dari kekuatan dan kecepatan”. kaitannya dengan latihan dalam pengembangan *power* menjelaskan “latihan *power* dalam *weight training* tidak boleh hanya menekankan pada beban, akan tetapi harus pula pada kecepatan mengangkat, mendorong dan menarik beban.

Berdasarkan kutipan di atas maka *power* merupakan pengerahan gaya otot maksimum dengan kecepatan maksimal. Sesuai dengan gerakan *eksplosif power* yang kuat dan cepat maka *power* sering menjadi ciri khas pola bermain yang digunakan dalam suatu olahraga seperti pada permainan Sepak Takraw. Kemampuan yang kuat dan cepat diperlukan terutama bagi tindakan yang membutuhkan tenaga secara maksimal misalkan pada saat melakukan tendangan bebas (keterampilan smes kedeng).

b. Latihan *Ankle Weight*

Menurut Sartika (2017), perlu juga diperhatikan persiapan-persiapan sebelum melakukan *Ankle Weight Exercise*. Persiapan-persiapan tersebut antara lain yaitu sebelum latihan lakukan pengecekan

terhadap tanda-tanda vital, misalnya tekanan darah, denyut nadi, respirasi, temperatur dan tanyakan apakah memiliki gangguan kesehatan tertentu yang dapat mengganggu pelatihan, misalnya memiliki masalah dengan jantung atau paru-paru. Dan perlengkapan-perengkapan yang dibutuhkan antara lain alat yaitu *ankle weight* sebagai modalitas dalam meningkatkan keterampilan smes kedeng, *stopwatch*, kursi, dan alat tulis.

Cara melakukan latihan *ankle weight*:

1. Kenakan *ankle weight* pada pergelangan kaki.
2. Angkat satu kaki secara perlahan hingga membentuk sudut 90 derajat dengan tubuh.
3. Kemudian tahan posisi ini selama 2 detik.
4. Turunkan kaki kembali ke posisi awal dengan perlahan.
5. Ulangi gerakan ini dengan kaki yang lain.
6. Lakukan 10 repetisi untuk setiap kaki, istirahat sejenak diantara set.



Gambar 2.3. Latihan *Ankle Weight* (Cahyani, F.D, 2025)

Setelah perlengkapan semua dipersiapkan, siswa akan diberikan pemberat kaki (*ankle weight*) selama proses latihan berlangsung maupun ketika siswa melakukan tendangan, karena apabila selama proses pemberian beban pada siswa dilakukan sejak mulai latihan, siswa akan merasakan perubahan berat pada kaki, sehingga pada saat dilepaskannya beban tersebut, daya ledak otot yang dimiliki oleh siswa akan terasa lebih ringan, yang mana hal tersebut dapat memberikan peningkatan yang signifikan terhadap kecepatan tendangan bebas (keterampilan smes kedeng) pada siswa. Selanjutnya siswa melakukan tendangan secara langsung dengan pemberian durasi waktu selama 10 detik. Dan latihan tersebut dapat dilakukan secara berulang kali dengan jumlah intensitas dan repetisi yang telah ditentukan oleh peneliti.

Sejalan dengan hal tersebut, menurut (Rajidin, 2018) mengemukakan bahwasannya pemberian beban pada *ankle weight* tersebut yang akan digunakan siswa memiliki beberapa perbedaan yang akan diberikan kepada siswa dengan kategori sebagai berikut: 0,4 kg, 1 kg, 2 kg, dan 3 kg.

Tabel 2.1. Kategori Beban *Ankle Weight*

No	Jenis Kelamin	Umur	Berat Ankle Weight	Kategori
1	Perempuan	5-13	0,5 Kg	ICTU
		14-16	1 Kg	Junior
		17-25	2 Kg	Senior
2	Laki-laki	5-13	1 Kg	ICTU
		14-16	2 Kg	Junior
		17-25	3 Kg	Senior

Sumber: Rajidin, 2018

c. Program Latihan *Ankle Weight*

Latihan *ankle weight* dapat meningkatkan tendangan bebas (keterampilan smes kedeng) pada siswa karena bentuk latihan tersebut telah dilakukan dan nantinya kecepatan *power* tungkai yang meningkat. Hasil dari kecepatan otot dapat meningkatkan *power*. Program latihan *ankle weight* untuk meningkatkan tendangan bebas (keterampilan smes kedeng) dalam olahraga Sepak Takraw dosis latihan dengan jamnga waktu kurang lebih 5 minggu dengan 16 kali pertemuan dilakukan seminggu 3 kali pertemuan. Penjelasan ini sesuai dengan penjelasan Bompa (2019), yang bertujuan untuk tubuh dapat beradaptasi dengan beban latihan yang didapatkan.

Menurut Bastik et al. (2017), pemberian dosis latihan harus direncanakan, disusun dan diprogram dengan baik sehingga tujuan yang direncanakan dapat dicapai. Dalam pembuatan program latihan untuk

latihan *ankle weight* antara lain intensitas latihan, repetisi dan set serta untuk meningkatkan *power* pada otot tungkai diantaranya:

B. Penelitian yang relevan

1. Nanang Aristia Utama (2018). “Efektifitas Latihan *Ankle Weight* Dan Tarik Karet Terhadap Hasil Tendangan *Long Passing* Pemain Sepakbola PERSADA FC Kecamatan Balik Bukit Kabupaten Lampung Barat Tahun 2017”. Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui efektivitas latihan *ankle weight* dan tarik karet terhadap hasil tendangan *long passing* pemain Sepak Takraw Persada FC Kecamatan Balik Bukit Kabupaten Lampung Barat. Metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah metode eksperimen. Populasi pada penelitian ini adalah seluruh pemain Sepak Takraw Persada FC sebanyak 30 orang. Latihan *ankle weight* dan tarik karet dapat meningkatkan hasil tendangan *long passing* pada pemain sepakbola. Teknik analisis data menggunakan Uji t. Hasil menunjukkan efektivitas yang signifikan antara latihan *ankle weight* dan tarik karet terhadap hasil tendangan *long passing* pemain sepakbola Persada FC Kecamatan Balik Bukit Kabupaten Lampung Barat.
2. L. Afredo Syambudi Utomo (2018). “Pengaruh Latihan *Ankle Weight* dan Tarik Karet Untuk Meningkatkan *Power Turtle Kick*”. Tujuan penelitian ini untuk mengetahui seberapa besar pengaruh latihan *ankle weight* dan tarik karet terhadap *power turtle kick* pada peserta didik yang mengikuti ekstrakurikuler Sepak Takraw di SMP Negeri 19 Bandar Lampung. Metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah eksperimen kuasi artinya

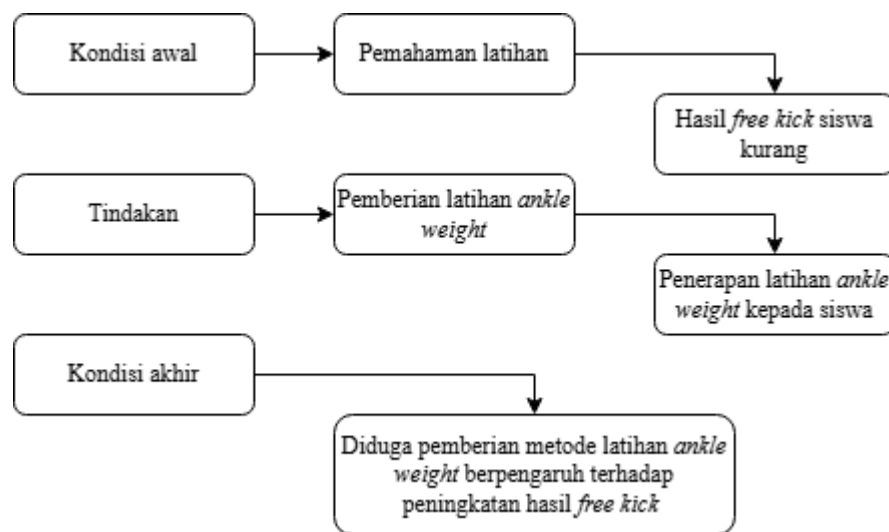
eksperimen yang memberikan *treatment* terhadap dua kelompok yang berbeda namun tidak di beri kontrol. Populasi pada penelitian ini adalah seluruh anggota ekstrakurikuler SMP Negeri 19 Bandar Lampung sebanyak 20 orang. Hasil analisis data menunjukkan dari jumlah rata-rata yang di dapat dari hasil *pretest* eksperimen 1 *ankle weight* 167,15 dan eksperimen 2 tarik karet 151,89 dan di dapatkan hasil *posttest* dari eksperimen 1 *ankle weight* 203,46 sedangkan pada eksperimen 2 tarik karet 208,59. Kesimpulan dari penelitian ini adalah latihan tarik karet dan *ankle weight* berpengaruh dalam meningkatkan kemampuan *turtle kick* dan latihan tarik karet memiliki pengaruh yang signifikan dari pada latihan *ankle weight*.

3. Kuni Kasyifa (2022). “Pengaruh Latihan Beban *Ankle Weight* dan *Resistance Band* Terhadap Peningkatan Kecepatan Tendangan *Nare Chagi* Atlet Club Taekwondo Harapan Jaya Lampung”. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui peningkatan kecepatan tendangan *Nare chagi* setelah diberikan perlakuan model latihan beban *ankle weight* dan *resistance band*. Metode penelitian yang digunakan adalah metode eksperimen semu, dengan desain penelitian *pretest* dan *post-test*, sampel berjumlah 30 atlet yang dibagi menjadi 3 kelompok yaitu dua kelompok eksperimen dan satu kelompok kontrol dengan teknik *ordinal pairing*. Instrument yang digunakan adalah menendang *nare chagi* selama 10 detik. Hasil penelitian ini: 1) ada pengaruh yang signifikan dari latihan beban *ankle weight* terhadap peningkatan kecepatan tendangan *nare chagi* dengan analisis data

t hitung $24,683 > 1,812$ dari t table. 2) ada pengaruh yang signifikan dari latihan beban *resistance band* terhadap peningkatan kecepatan tendangan *nare chagi* dengan analisis data t $20,886 > 1,812$ dari t table. 3) Latihan beban *ankle weight* lebih besar pengaruhnya dari pada latihan *resistance band* juga latihan tanpa menggunakan beban terhadap peningkatan kecepatan tendangan *nare chagi* dengan rata-rata *posttest* latihan *ankle weight* lebih besar dari latihan *resistance band* yaitu $28,2 > 25,6$.

C. Kerangka Pemikiran

Berdasarkan kajian teori dapat disimpulkan bahwa latihan *ankle weight* diharapkan mampu meningkatkan Keterampilan smes kedeng dalam permainan Sepak Takraw pada Atlet PON (Pekan Olahraga Nasional) Provinsi Riau. Oleh karena itu, latihan untuk meningkatkan Keterampilan smes kedeng pada permainan Sepak Takraw adalah latihan yang berfokus kepada melatih daya ledak atau *eksplosif power*. Daya ledak otot tungkai dapat ditingkatkan melalui bentuk bentuk latihan yang merangsang otot untuk selalu berkontraksi dengan cepat saat memajang (eksentrik) maupun memanjang (konsentrik). Dalam peningkatan daya ledak otot tungkai tentunya tak lepas dari unsur kekuatan dan kecepatan, jadi dapat dikatakan dalam setiap latihan kekuatan dan kecepatan pasti berkaitan dengan daya ledak otot.



Gambar 2.4. Kerangka Pemikiran

Berdasarkan gambar 2.4 tentang kerangka pemikiran peneliti beranggapan bahwa berlatih *ankle weight* sudah sesuai dengan pedoman-pedoman latihan sehingga akan memberikan efek pada peningkatan daya ledak otot tungkai pada Keterampilan smes kedeng dalam permainan Sepak Takraw pada Atlet PON (Pekan Olahraga Nasional) Provinsi Riau. Berlatih *ankle weight* akan memberikan efek yang baik karena beban yang diterima otot lebih besar, sehingga peningkatan kekuatan otot akan lebih signifikan yang secara langsung berpengaruh kepada *power* yang dihasilkan.

D. Hipotesis

Berdasarkan kajian teori dan kerangka pemikiran di atas, jawaban sementara dalam penelitian ini adalah terdapat pengaruh metode latihan *ankle weight* terhadap Keterampilan smes kedeng dalam permainan Sepak Takraw pada Atlet PON (Pekan Olahraga Nasional) Provinsi Riau.

BAB III

METODE PENELITIAN

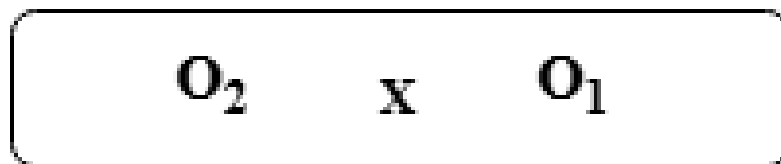
A. Desain Penelitian

Menurut Iska Noviardila & M. Leo Pratama (2019), syarat mutlak dalam penelitian adalah metode penelitian. Baik buruknya penelitian atau berbobot tidaknya suatu penelitian tergantung pada metode penelitiannya., maka diharapkan dalam metode penelitian harus tepat dan mengarah pada tujuan. Dalam memilih metode penelitian yang digunakan, diperlukan ketelitian sehingga nantinya akan diperoleh hasil yang sesuai dengan harapan.

Jenis penelitian ini adalah kuantitatif dengan jenis eksperimen yang merupakan jenis *Pre Experimental*. Menurut Nazir (2014) penelitian eksperimen adalah observasi dibawah kondisi buatan dimana kondisi tersebut dibuat dan diatur oleh si peneliti. Selanjutnya Sugiyono (2019) Penelitian eksperimen adalah metode yang digunakan untuk mencari pengaruh perlakuan tertentu terhadap yang lain dalam kondisi yang dikendalikan. Penelitian ini dilakukan untuk mengetahui pengaruh metode latihan *ankle weight* terhadap Keterampilan smes kedeng dalam permainan Sepak Takraw. Metode penelitian yang digunakan adalah metode penelitian pra-eksperimen dengan tujuan untuk mengetahui pengaruh dari variabel bebas terhadap variabel terikat. Variabel terikat pada penelitian ini adalah Keterampilan smes kedeng dalam permainan Sepak Takraw, dan yang menjadi variabel bebas nya adalah metode latihan *ankle weight*. Dengan demikian penelitian ini dimaksudkan untuk menemukan perubahan yang terjadi

dari penerapan latihan ankle weight terhadap Keterampilan smes kedeng dalam permainan Sepak Takraw.

Desain penelitian yang peneliti gunakan dalam penelitian ini adalah *one group pretest and posttest design*. Di dalam desain ini observasi dilakukan dua kali yaitu sebelum dan sesudah eksperimen. Observasi sebelum eksperimen (**O₁**) disebut *pre-test*, dan observasi sesudah (**O₂**) disebut *post-test*. Perbedaan antara **O₁** dan **O₂** yakni **O₂ - O₁** merupakan efek dari *treatment* atau eksperimen.



Gambar 3.1. One Group Pretest and Posttest Design
(Sugiyono, 2019)

Keterangan:

O₁ = nilai *pretest*

O₂ = nilai *posttest*

X = model latihan *ankle weight*

Berdasarkan pemaparan diatas maka dapat disimpulkan bahwa metode penelitian eksperimen adalah adanya kondisi yang dibuat dan diatur oleh peneliti. Kondisi yang dibuat pada penelitian ini adalah latihan *ankle weight*. Kondisi tersebut dibuat untuk mengetahui pengaruhnya terhadap variabel terikat yaitu Keterampilan smes kedeng dalam permainan Sepak Takraw.

B. Tempat dan Waktu Penelitian

1. Tempat Penelitian

Tempat penelitian dilakukan di Pondok Pesantren Al-Amanah Al-Islami Ridan Permai yang beralamat di Desa Ridan Permai, Kecamatan Bangkinang Kota, Kabupaten Kampar, Provinsi Riau.

2. Waktu Penelitian

Penelitian ini dilaksanakan pada bulan September tahun ajaran 2024/2025. Adapun alokasi waktu penelitian dapat dilihat pada tabel 3.1 berikut:

Tabel 3.1. Waktu Penelitian

No	Kegiatan	Bulan									
		Feb	Mar	Apr	Mei	Jun	Jul	Ags	Sep	Okt	Nov
1	Pengajuan judul	■									
2	Bimbingan Bab I, Bab II, Bab III		■								
3	Seminar Proposal				■						
4	Penelitian								■	■	
5	Seminar Hasil										■

C. Populasi dan Sampel

1. Populasi

Menurut Sugiyono (2010) populasi adalah wilayah generalisasi yang terdiri atas objek atau subjek yang mempunyai kualitas dan karakteristik tertentu yang ditetapkan oleh peneliti untuk dipelajari dan kemudian ditarik kesimpulannya. Populasi merupakan keseluruhan jumlah subjek penelitian (Arikunto 2014). Berdasarkan pemaparan diatas maka populasi yang diambil adalah siswa ekstrakurikuler Sepak Takraw Pondok Pesantren Al-Amanah Al-Islami Ridan Permai yang berjumlah 30 orang.

2. Sampel

Menurut Sugiyono (2010) menyatakan bahwa sampel bagian dari jumlah dan karakteristik yang dimiliki oleh populasi tersebut. Sampel penelitian adalah cuma sebagian atau perwakilan populasi yang diteliti (Arikunto 2014). Penarikan sampel pada penelitian ini menggunakan *purposive sampling*. Menurut Jogiyanto (2014) teknik pengambilan sampel bertujuan (*purposive sampling*) teknik pengambilan sampel yang dilakukan dengan mengambil sampel dari populasi berdasarkan suatu kriteria tertentu.

Alasan peneliti menggunakan metode *purposive sampling* karena banyaknya batasan yang menghalangi peneliti ketika mengambil sampel secara acak, dengan menggunakan *purposive sampling* peneliti berharap kriteria sampel yang diperoleh benar-benar sesuai dengan penelitian yang akan dilakukan.

Karakteristik dari penelitian ini diantara lain:

1. Siswa ekstrakurikuler Sepak Takraw Pondok Pesantren Al-Amanah Al-Islami Ridan Permai Aktif.
2. Siswa ekstrakurikuler Sepak Takraw Pondok Pesantren Al-Amanah Al-Islami Ridan Permai yang menguasai teknik dasar.
3. Siswa ekstrakurikuler Sepak Takraw Pondok Pesantren Al-Amanah Al-Islami Ridan Permai yang bersedia mengikuti *treatment* dengan jumlah 22 siswa yang menjadi pemain inti.

D. Instrumen Penelitian

Instrumen penelitian berkaitan dengan kegiatan pengumpulan data dan pengolahan data, sebab instrumen merupakan alat bantu pengumpulan dan pengolahan data tentang variabel-variabel yang diteliti. Menurut Sugiyono (2019) instrumen penelitian adalah suatu alat yang digunakan mengukur fenomena alam ataupun sosial yang diamati. Secara spesifik semua fenomena ini disebut dengan variabel penelitian. Dalam Penelitian ini peneliti menggunakan instrumen tes yaitu pengukuran kemampuan menendang yang dikembangkan oleh Abdul Haris Handoko (2018). Pengukuran dilakukan dengan dua kali tahap yaitu saat *pretest* (sebelum diberikan latihan) dan *posttest* (sesudah diberikan latihan).

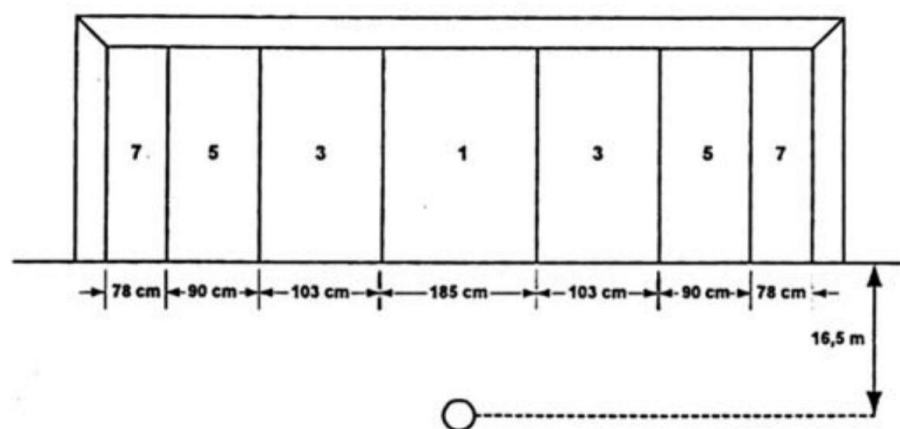
Adapun prosedur tes menendang menurut Abdul Harris Handoko (2018) adalah sebagai berikut:

- a. Perlengkapan dan persiapan
 1. Persiapkan gawang target.
 2. Siapkan bola.
 3. Gunakan tali untuk membagi area gawang.
 4. Lapangan Sepak Takraw.
 5. Siapkan data pemain dan alat tulis.
- b. Petugas tes setidaknya harus ada dua orang petugas tes. Tugas mereka meliputi:
 1. Satu orang bertanggung jawab untuk mencatat hasil tes.
 2. Satu orang mengatur dan mengawasi pelaksanaan tes.

c. Persiapan testi sebelum mengikuti tes, testi harus melakukan pemanasan terlebih dahulu. Pemanasannya meliputi peregangan statis dan dinamis yang dipandu oleh penguji dalam hal ini.

d. Pelaksanaan tes

1. Testi berdiri dibelakang bola yang diletakkan pada sebuah titik yang berjarak 16,5 meter didepan garis sasaran.
2. Testi diberi 2 kali kesempatan melakukan tendangan ke sasaran. Tendangan dilakukan dari jarak 16,5 meter dari bola yang berada di depan titik pinalti atau kotak pinalti.
3. Skor dari 2 kali kesempatan dijumlahkan dan dijadikan data penelitian.
4. Bila bola hasil tendangan mengenai tali atau garis pemisah skor pada sasaran, maka diambil skor terbesar dari kedua sasaran tersebut.



Gambar 3.2. Pembagian Wilayah Skoring
(Abdul Harris Handoko, 2018)

e. Norma tes

Tabel 3.2. Norma Tes Menendang

No	Jumlah Nilai	Kriteria
1	12-14	Baik Sekali
2	9-11	Baik
3	6-8	Cukup
4	3-5	Kurang
5	0-2	Kurang Sekali

Sumber: Abdul Harris Handoko (2018)

E. Teknik Pengumpulan Data

Teknik pengumpulan data yang digunakan dalam penelitian ini menggunakan tes dan pengukuran. Seperti yang telah diuraikan sebelumnya dalam penelitian ini, peneliti menggunakan *one group pretest and posttest*. *Pretest* dilakukan sebelum memberikan *treatment* pada subjek untuk mengetahui kemampuan awal guna melihat kemampuan subjek sejauh mana menguasai teknik keterampilan smes kedeng, dan nantinya akan dikasih *treatment* berupa latihan *ankle weight*.

Setelah dilakukan *pretest*, subjek akan diberikan *treatment* berupa latihan *ankle weight* dengan jangka waktu kurang lebih 5 minggu dengan alokasi 16 kali pertemuan dilakukan seminggu 3 kali pertemuan. Penjelasan ini sesuai dengan penjelasan Bompas (2019), yang bertujuan untuk tubuh dapat beradaptasi dengan beban latihan yang didapatkan.

Menurut Gumantan & Mahfud (2018), dalam memberikan informasi dengan cepat dan tepat merupakan sesuatu yang penting dalam mengambil sebuah keputusan dalam bentuk tes dan pengukuran dan menghasilkan data yang baik. Untuk tahapan latihan secara umum pemanasan sebelum memulai dan pendinginan setelah melakukan latihan. *Posttest* dilakukan setelah

melakukan program latihan yaitu latihan *ankle weight* selama 16 pertemuan. *Posttest* ini sama seperti *pretest* yaitu melihat sejauh mana perkembangan latihan *ankle weight* dan apakah program latihan *ankle weight* berpengaruh atau tidak.

F. Teknik Analisis Data

Analisis data yang digunakan berupa uji komparatif untuk mengetahui pengaruh metode latihan *ankle weight* terhadap Keterampilan smes kedeng dalam permainan Sepak Takraw pada siswa ekstrakurikuler di Pondok Pesantren Al-Amanah Al- Islami Ridan Permai. Data yang diolah berupa skor *pretest* dan *posttest*. Tahapan analisis yang perlu dilakukan adalah pertama, melakukan uji prasyarat analisis yang terdiri dari uji normalitas dan uji homogenitas, dan yang kedua yaitu uji hipotesis.

1. Uji Prasayarat Analisis

a. Uji Normalitas

Uji normalitas adalah uji tentang kenormalan distribusi data yang bertujuan untuk mengetahui apakah sampel berasal dari populasi yang berdistribusi normal atau tidak dan variabel-variabel dalam penelitian ini memiliki sebaran data yang normal atau tidak. Uji *Kolmogrov-Smirnov* merupakan uji yang digunakan untuk menguji normalitas data penelitian yang telah diuji keterandalannya (Agus Irianto, 2009). Uji normalitas adalah pengujian data untuk melihat apakah nilai residual terdistribusi normal atau tidak (Imam Ghazali, 2011). Uji normalitas dalam penelitian ini menggunakan rumus *Kolmogrov-Smirnov*

dengan bantuan program aplikasi *statistical produk for social science* (SPSS) versi 27 *for Windows*. Kriteria adalah jika nilai Asymp. Sig > 0.05 maka hipotesis diterima, sebaliknya jika nilai Asymp. Sig < 0.05 maka hipotesis ditolak (Nisfiannoor, 2009).

b. Uji Homogenitas

Uji homogenitas adalah uji perbedaan antara dua atau lebih populasi yang digunakan untuk mengetahui apakah sampel yang diambil memiliki varian yang seragam atau tidak (Nisfiannoor, 2009). Uji homogenitas dalam penelitian ini menggunakan *One Way ANOVA* dengan bantuan program aplikasi *statistical produk for social science* (SPSS) versi 27 *for Windows*. *ANOVA (Analysis of Variance)* atau sering disebut uji F merupakan cara yang digunakan untuk menganalisis variasi dari dua sampel atau lebih (Saputra, 2014). Kriterianya adalah jika nilai $p > 0.05$ maka data dikatakan homogen, sebaliknya jika $p < 0.05$ maka data dikatakan tidak homogen.

2. Pengujian Hipotesis

Uji hipotesis dilakukan dalam mengkaji kebenaran suatu pernyataan secara statistik dan membuat kesimpulan menerima atau menolak pernyataan tersebut (Arifin, 2017). Uji hipotesis dalam penelitian ini menggunakan uji *paired sample t test*. Uji ini dilakukan untuk mengetahui dan melihat apakah ada perbedaan rata-rata antara dua sampel yang saling berpasangan atau berhubungan. Adapun pengambilan keputusan pada uji ini yaitu apabila nilai signifikansi (*2-tailed*) < 0,05 artinya H_0

ditolak dan H_a diterima artinya terdapat pengaruh dan perbedaan antara kedua data. Sedangkan jika nilai signifikansi (*2-tailed*) $> 0,05$ maka H_0 diterima dan H_a ditolak artinya tidak ada perbedaan dan pengaruh antara data tersebut.

BAB IV

HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

A. Deskripsi Data

1. Karakteristik Siswa Ekstrakurikuler

Deskripsi data penelitian ini bertujuan untuk memberikan gambaran umum tentang variabel dan sampel yang diteliti. Data dalam penelitian ini diperoleh melalui serangkaian tes dan pengukuran yang dilakukan terhadap 22 sampel yang mengikuti tes tendangan di Pondok Pesantren Al-Amanah Al-Islami Ridan Permai. Penelitian ini dilaksanakan mulai tanggal 7 September 2025, dengan subjek penelitian adalah para siswa yang mengikuti kegiatan ekstrakurikuler Sepak Takraw di Pondok Pesantren Al-Amanah Al-Islami Ridan Permai.

Tabel 4.1 Nama Siswa Ekstrakurikuler

No	Kode Nama	Kelas	Skor <i>Pretest</i>	Skor <i>Posttest</i>
1	SU	XII	10	12
2	MH	XII	4	8
3	NI	XII	4	6
4	SH	XII	2	6
5	RD	XII	4	12
6	MT	XI	4	6
7	AK	XI	8	10
8	IB	XI	6	8
9	FK	XI	1	3
10	JF	XI	4	6
11	NS	XI	5	8
12	AD	XI	3	6
13	ST	X	4	6
14	DY	X	5	8
15	IK	X	1	8
16	DM	X	4	6
17	RM	IX	4	8
18	PJ	IX	4	8
19	RJ	IX	4	5

No	Kode Nama	Kelas	Skor <i>Pretest</i>	Skor <i>Posttest</i>
20	SP	IX	4	6
21	AG	IX	2	4
22	CL	IX	4	6

Berdasarkan tabel 4.1 tentang nama siswa ekstrakurikuler Sepak Takraw berjumlah 22 orang yang tersebar dari kelas XII sebanyak 5 orang, kelas XI sebanyak 7 orang, kelas X sebanyak 4 orang, dan kelas IX sebanyak 6 orang.

2. Deskripsi Data Keterampilan smes kedeng

Tabel 4.2 Deskriptif *Pretest* Keterampilan smes kedeng

Descriptive Statistics									
	N Statistic	Range Statistic	Minimum Statistic	Maximum Statistic	Sum Statistic	Mean Statistic	Std. Error	Std. Deviation Statistic	Variance Statistic
Pretest Free Kick	22	9	1	10	91	4.14	.428	2.281	4.949
Valid N (listwise)	22								

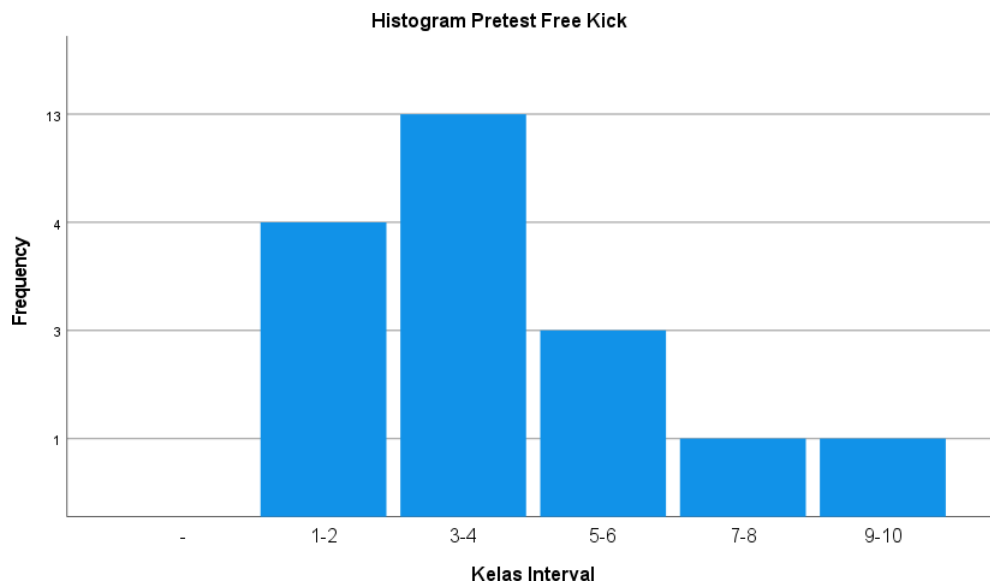
Berdasarkan tabel 4.2 deksriptif statistik *pretest* keterampilan smes kedeng dapat dilihat minimum 1, maksimum 10, rata-rata 4.14, varian 4.949, standar deviasi 2.281. Dapat dilihat frekuensi *pretest* keterampilan smes kedeng sebagai berikut:

Tabel 4.3 Distribusi Frekuensi *Pretest* Keterampilan smes kedeng

Interval	Frekuensi	Persentase (%)
1 – 2	4	18%
3 – 4	13	59%
5 – 6	3	13%
7 – 8	1	5%
9 – 10	1	5%
Total	22	100%

Berdasarkan Tabel 4.3 mengenai distribusi frekuensi hasil *pretest* keterampilan smes kedeng dari 22 sampel diperoleh data bahwa sebanyak 4 sampel (18%) berada pada rentang nilai 1-2, sebanyak 13 sampel (59%) berada pada rentang nilai 3-4, sebanyak 3 sampel (13%) berada pada rentang nilai 5-6,

sebanyak 1 sampel (5%) berada pada rentang nilai 7-8, dan sebanyak 1 sampel (5%) berada pada rentang nilai 9-10.



Gambar 4.1 Histogram *Pretest* Keterampilan smes kedeng

Dari gambar histogram 4.1 persenan *pretest* keterampilan smes kedeng. Dapat diketahui pada histogram tersebut terdapat 4 orang dengan hasil nilai dari rentang 1-2 dengan persenan 18%, 13 orang dengan rentang nilai 3-4 dengan persenan 59%, 3 orang dengan rentang nilai 5-6 dengan persenan 13%, 1 orang dengan rentang nilai 7-8 dengan persenan 5%, dan 1 orang dengan rentang nilai 9-10 dengan persenan 5%. Dapat disimpulkan bahwa nilai 3-4 adalah nilai paling terbanyak saat melakukan *pretest* keterampilan smes kedeng.

Tabel 4.4 Deskriptif *Posttest* Keterampilan smes kedeng

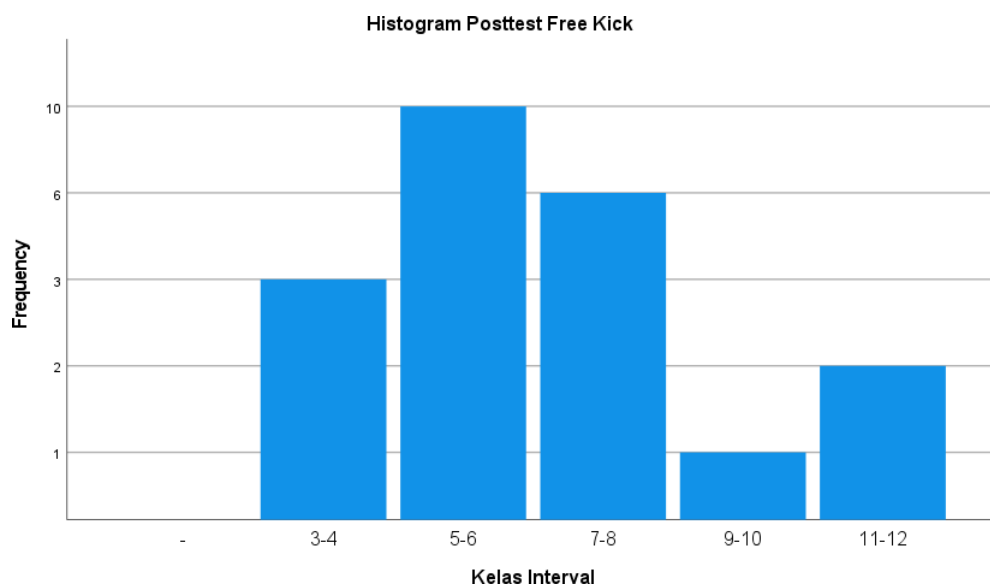
Descriptive Statistics									
	N Statistic	Range Statistic	Minimum Statistic	Maximum Statistic	Sum Statistic	Mean Statistic	Std. Error	Std. Deviation Statistic	Variance Statistic
Posttest Free Kick	22	9	3	12	152	6.91	.492	2.308	5.325
Valid N (listwise)	22								

Berdasarkan tabel 4.4 deksriptif statistik *posttest* keterampilan smes kedeng dapat dilihat minimum 3, maksimum 12, rata-rata 6.91, varian 5.325, standar deviasi 2.308. Dapat dilihat frekuensi *posttest* keterampilan smes kedeng sebagai berikut:

Tabel 4.5 Distribusi Frekuensi *Posttest* Keterampilan smes kedeng

Interval	Frekuensi	Persentase (%)
3 – 4	3	14%
5 – 6	10	45%
7 – 8	6	27%
9 – 10	1	5%
11 – 12	2	9%
Total	22	100%

Berdasarkan Tabel 4.5 mengenai distribusi frekuensi hasil *posttest* keterampilan smes kedeng dari 22 sampel diperoleh bahwa 3 sampel (14%) berada pada rentang nilai 3–4, 10 sampel (45%) berada pada rentang nilai 5–6, 6 sampel (27%) berada pada rentang nilai 7–8, 1 sampel (5%) berada pada rentang nilai 9–10, dan 2 sampel (9%) berada pada rentang nilai 11–12.



Gambar 4.2 Histogram *Posttest* Keterampilan smes kedeng

Dari gambar histogram 4.2 persenan *posttest* keterampilan smes kedeng. Dapat diketahui pada histogram tersebut terdapat 2 orang dengan hasil nilai dari rentang 1-2 dengan persenan 9%, 6 orang dengan rentang nilai 3-4 dengan persenan 27%, 6 orang dengan rentang nilai 5-6 dengan persenan 27%, 5 orang dengan rentang nilai 7-8 dengan persenan 23%, 1 orang dengan rentang nilai 9-10 dengan persenan 5%, dan 2 orang dengan rentang nilai 11-12 dengan persenan 9%. Dapat disimpulkan bahwa nilai 3-4 dan 5-6 adalah nilai paling terbanyak saat melakukan *posttest* keterampilan smes kedeng.

B. Pengujian Persyaratan Analisis

1. Uji Normalitas

Tujuan uji normalitas adalah untuk menentukan apakah data yang dianalisis berdistribusi normal. Pelaksanaan uji ini disesuaikan dengan variabel yang diproses dalam penelitian. Dalam penelitian ini, uji normalitas data dilakukan menggunakan Uji Kolmogorov-Smirnov dengan bantuan IBM SPSS versi 27. Hasil uji ini dapat dilihat pada Tabel 4.6 Uji Normalitas di bawah ini.

Tabel 4.6 Uji Normalitas

	Kolmogorov-Smirnov ^a			Shapiro-Wilk		
	Statistic	df	Sig.	Statistic	df	Sig.
Pretest Free Kick	.156	22	.178	.959	22	.479
Posttest Free Kick	.148	22	.200*	.947	22	.270

*. This is a lower bound of the true significance.

a. Lilliefors Significance Correction

Berdasarkan Tabel 4.6 mengenai hasil uji normalitas menggunakan *One Sample Kolmogorov-Smirnov*, nilai signifikansi untuk *pretest* adalah

0,178, yang lebih besar dari 0,05, sehingga dapat disimpulkan bahwa data *pretest* berdistribusi normal. Sementara itu, nilai signifikansi untuk *posttest* adalah 0,200, yang juga lebih besar dari 0,05, sehingga data *posttest* dinyatakan berdistribusi normal.

Tabel 4.7 Hasil Uji Normalitas Uji Kolmogorov Smirnov *Pretest* Keterampilan smes kedeng

One-Sample Kolmogorov-Smirnov Test			Pretest Free Kick
N			22
Normal Parameters ^{a,b}	Mean		4.14
	Std. Deviation		2.281
Most Extreme Differences	Absolute		.156
	Positive		.144
	Negative		-.156
Test Statistic			.156
Asymp. Sig. (2-tailed) ^c			.178
Monte Carlo Sig. (2-tailed) ^d	Sig.		.171
	99% Confidence Interval	Lower Bound	.161
		Upper Bound	.180

a. Test distribution is Normal.

b. Calculated from data.

c. Lilliefors Significance Correction.

d. Lilliefors' method based on 10000 Monte Carlo samples with starting seed 2000000.

Berdasarkan Tabel 4.7 mengenai hasil uji normalitas *pretest* keterampilan smes kedeng menggunakan *One Sample Kolmogorov-Smirnov*, diketahui jumlah sampel (N) sebanyak 22. Hasil uji menunjukkan nilai mean atau rata-rata sebesar 4,14, nilai standar deviasi atau simpangan baku sebesar 2,281, dan nilai Kolmogorov-Smirnov sebesar 0,156. Nilai Asymp. Sig. (2-tailed) sebesar 0,178 lebih besar dari 0,05, sehingga dapat disimpulkan bahwa data *pretest* keterampilan smes kedeng berdistribusi normal.

**Tabel 4.8 Hasil Uji Normalitas
Uji Kolmogorov Smirnov *Posttest*
Keterampilan smes kedeng**

One-Sample Kolmogorov-Smirnov Test			Posttest Free Kick
N			22
Normal Parameters ^{a,b}	Mean		6.91
	Std. Deviation		2.308
Most Extreme Differences	Absolute		.148
	Positive		.148
	Negative		-.106
Test Statistic			.148
Asymp. Sig. (2-tailed) ^c			.200 ^d
Monte Carlo Sig. (2-tailed) ^e	Sig.		.231
	99% Confidence Interval	Lower Bound	.220
		Upper Bound	.241

a. Test distribution is Normal.

b. Calculated from data.

c. Lilliefors Significance Correction.

d. This is a lower bound of the true significance.

e. Lilliefors' method based on 10000 Monte Carlo samples with starting seed 299883525.

Berdasarkan Tabel 4.8 mengenai hasil uji normalitas *posttest* keterampilan smes kedeng menggunakan *One Sample Kolmogorov-Smirnov*, diketahui jumlah sampel (N) sebanyak 22. Hasil uji menunjukkan nilai mean atau rata-rata sebesar 6,91, nilai standar deviasi atau simpangan baku sebesar 2,308, dan nilai Kolmogorov-Smirnov sebesar 0,148. Nilai Asymp. Sig. (2-tailed) sebesar 0,200, yang lebih besar dari 0,05, sehingga dapat disimpulkan bahwa data *posttest* keterampilan smes kedeng berdistribusi normal.

2. Uji Homogenitas

Uji homogenitas adalah uji yang dilakukan untuk menentukan apakah dua populasi atau lebih memiliki varian yang sama atau seragam (Nisfiannoor, 2009). Tujuan uji ini adalah untuk memastikan bahwa sampel

yang digunakan dalam penelitian berasal dari populasi dengan tingkat keragaman yang relatif homogen. Dalam penelitian ini, uji homogenitas data dilakukan menggunakan *One Way ANOVA* dengan bantuan program IBM SPSS versi 27. Hasil uji dapat dilihat pada Tabel 4.9 Uji Homogenitas di bawah ini.

Tabel 4.9 Hasil Uji Homogenitas *Pretest* dan *Posttest*

		Test of Homogeneity of Variance			
		Levene Statistic	df1	df2	Sig.
HASIL	Based on Mean	1.592	1	42	.214
	Based on Median	1.517	1	42	.225
	Based on Median and with adjusted df	1.517	1	40.910	.225
	Based on trimmed mean	1.493	1	42	.229

Berdasarkan Tabel 4.9, hasil uji homogenitas *pretest* dan *posttest* menggunakan *One Way ANOVA* menunjukkan nilai *Levene Statistic* sebesar 1,592, dengan $df1 = 1$, $df2 = 42$, dan nilai signifikansi ($Sig.$) = 0,214.

Berdasarkan aturan uji signifikansi:

Jika nilai $P > 0,05$, data dianggap homogen.

Jika nilai $P < 0,05$, data dianggap tidak homogen.

Karena nilai $Sig.$ sebesar $0,214 > 0,05$, dapat disimpulkan bahwa data *pretest* dan *posttest* memiliki varian yang sama, sehingga menunjukkan distribusi yang homogen.

3. Uji Hipotesis

Hasil pengolahan data *pretest* dan *posttest* menggunakan IBM SPSS dapat dilihat pada tabel berikut. Tabel tersebut menyajikan perbandingan

hasil sebelum dan sesudah perlakuan berupa latihan *ankle weight*, yang bertujuan untuk mengetahui apakah terdapat peningkatan Keterampilan smes kedeng pada siswa ekstrakurikuler Sepak Takraw di Pondok Pesantren Al-Amanah Al- Islami Ridan Permai.

Tabel 4.10 Uji Hipotesis Uji “T”

Paired Samples Statistics					
		Mean	N	Std. Deviation	Std. Error Mean
Pair 1	Pretest Free Kick	4.14	22	2.281	.428
	Posttest Free Kick	6.91	22	2.308	.492

Paired Samples Test								
		Paired Differences						
		Mean	Std. Deviation	Std. Error Mean	95% Confidence Interval of the Difference			
					Lower	Upper	t	Sig. (2-tailed)
Pair 1	Pretest Free Kick - posttest	1.955	2.420	.516	3.027	.882	3.789	.001

Berdasarkan Tabel 4.10, hasil Uji *Paired T-test* menunjukkan nilai Sig. (2-tailed) sebesar $0,001 < 0,05$, yang berarti terdapat perbedaan yang signifikan antara nilai *pretest* dan *posttest*. Berdasarkan data pada tabel statistik deskriptif, diketahui bahwa rata-rata Keterampilan smes kedeng pada *posttest* lebih tinggi daripada *pretest*.

Hasil analisis uji t menunjukkan bahwa nilai t sebesar 3,789 dengan derajat kebebasan ($df = 21$). Nilai t tersebut menunjukkan bahwa terdapat perbedaan/pengaruh yang signifikan antara metode latihan *ankle weight* terhadap Keterampilan smes kedeng. Untuk mengetahui besarnya persentase peningkatan, data dianalisis menggunakan rumus perhitungan persentase sebagai berikut.:

$$\text{Persentase Peningkatan} = \frac{\text{Mean Posttest} - \text{Mean Pretest}}{\text{Mean Pretest}} \times 100\%$$

$$\text{Persentase Peningkatan} = \frac{6.91-4.14}{4.14} \times 100\%$$

$$= 0,669 \times 100\% = 66,9\%$$

Hasil menunjukkan bahwa metode latihan *ankle weight* memberikan kontribusi sebesar 66,9% terhadap variansi keterampilan smes kedeng. Dengan demikian, dapat disimpulkan bahwa metode latihan *ankle weight* memiliki pengaruh besar dan signifikan terhadap Keterampilan smes kedeng dalam permainan Sepak Takraw pada siswa ekstrakurikuler di Pondok Pesantren Al-Amanah Al- Islami Ridan Permai.

C. Pembahasan Hasil Analisis

Sepak Takraw adalah permainan yang dimainkan dengan menendang bola dengan tujuan memasukkan bola ke gawang lawan, sekaligus berusaha mencegah kebobolan. Salah satu cara mencetak gol adalah melalui keterampilan smes kedeng. Untuk mencapai Keterampilan smes kedeng yang optimal, diperlukan latihan rutin, konsisten, dan berkelanjutan agar kemampuan menendang meningkat secara signifikan sesuai harapan. Dalam kegiatan ekstrakurikuler Sepak Takraw di Pondok Pesantren Al-Amanah Al-Islami Ridan Permai, diterapkan metode latihan khusus, yaitu metode latihan beban pergelangan kaki (*ankle weight*), yang bertujuan untuk meningkatkan kemampuan dan Keterampilan smes kedeng para siswa. Penelitian ini diawali dengan *pretest* pada hari Minggu, 7

September

2025, dengan sampel 22 siswa. Skor *pretest* dikumpulkan melalui dua kali percobaan tendangan, dan hasil dari kedua tendangan tersebut dijumlahkan untuk mendapatkan skor akhir. Sebelum tes, para siswa melakukan pemanasan untuk menghindari risiko cedera saat menendang. Tes dilaksanakan secara

bergantian sesuai urutan kehadiran. Setiap siswa diberikan satu tendangan hingga semua peserta menyelesaikan percobaan pertama, dilanjutkan dengan percobaan kedua dengan prosedur yang sama seperti tes pertama. Setelah semua kegiatan selesai dan data terkumpul, sesi *pretest* ditutup dengan doa bersama.

Setelah *pretest*, kegiatan dilanjutkan dengan empat pertemuan latihan *ankle weight*, mengikuti jadwal ekstrakurikuler Sepak Takraw di Pondok Pesantren Al-Amanah Al-Islami Ridan Permai. Pertemuan pertama dilaksanakan pada hari Minggu, 14 September 2025. Setiap pertemuan diawali dengan pemanasan untuk mencegah cedera. Setelah itu, peneliti mendemonstrasikan latihan *ankle weight* kepada para siswa untuk memastikan mereka memahami teknik yang benar. Para siswa kemudian berlatih *ankle weight* secara bergantian. Dalam setiap pertemuan, setiap siswa melakukan latihan selama 3 menit, yang dibagi menjadi 1 menit latihan, 1 menit istirahat, dan 1 menit latihan. Program pelatihan ini dilaksanakan dalam empat pertemuan, dengan jenis latihan yang berbeda di setiap pertemuannya: Pertemuan pertama Minggu 14 September 2025, pertemuan kedua Minggu 21 September 2025, pertemuan ketiga Minggu 28 September 2025, pertemuan keempat Minggu 5 Oktober 2025. Kegiatan pelatihan berlangsung tertib dan terfokus, dan seluruh siswa antusias mengikuti rangkaian latihan hingga akhir setiap pertemuan.

Setelah menyelesaikan seluruh rangkaian latihan *ankle weight*, langkah selanjutnya adalah melakukan skor akhir (*posttest*) untuk mengukur hasil latihan. *Posttest* dilakukan pada hari Minggu, 12 Oktober 2025, dengan

tujuan untuk mengetahui sejauh mana peningkatan Keterampilan smes kedeng setelah pelatihan. *Posttest* dilakukan dua kali, dan hasil dari kedua tendangan tersebut dijumlahkan untuk mendapatkan skor akhir setiap siswa. Sebelum tes, semua siswa melakukan pemanasan untuk menghindari risiko cedera saat menendang. *Posttest* dilakukan secara bergantian, berdasarkan urutan absen. Setiap siswa melakukan tendangan pertama hingga semua peserta menyelesaikan tendangan pertama, kemudian melanjutkan ke tendangan kedua dengan prosedur yang sama seperti sebelumnya. Setelah semua siswa menyelesaikan tes, diperoleh hasil *posttest* sebagai berikut. Dengan demikian, data *posttest* ini menjadi dasar analisis untuk mengetahui pengaruh metode latihan *ankle weight* terhadap Keterampilan smes kedeng siswa ekstrakurikuler Sepak Takraw di Pondok Pesantren Al-Amanah Al- Islami Ridan Permai.

Berdasarkan hasil penelitian, skor *posttest* lebih tinggi daripada skor *pretest* dengan selisih skor sebagai berikut SU (+2), MH (+4), NI (+2), SH (+4), RD (+8), MT (+2), AK (+2), IB (+2), FK (+2), JF (+2), NS (+3), AD (+3), ST (+2), DY (+3), IK (+3), DM (+2), RM (+4), PJ (+4), RJ (+1), SP (+2), AG (+2), dan CL (+2), yang menunjukkan adanya peningkatan Keterampilan smes kedeng setelah diberikan perlakuan latihan *ankle weight*. Dengan demikian, dapat disimpulkan bahwa metode latihan ini berpengaruh positif terhadap peningkatan Keterampilan smes kedeng siswa ekstrakurikuler Sepak Takraw di Pondok Pesantren Al-Amanah Al-Islami Ridan Permai. Hasil uji statistik *Paired Sample T-Test* (uji-t) dengan IBM SPSS versi 27 menunjukkan nilai *asympt. sig. (2-tailed)* sebesar 0,001, yang berarti lebih kecil dari 0,05. Berdasarkan

kriteria pengujian, jika nilai *asympt. sig. (2-tailed)* $< 0,05$, maka terdapat perbedaan yang signifikan antara skor *pretest* dan *posttest*.

Hasil analisis uji t menunjukkan bahwa nilai t sebesar 3,789 dengan derajat kebebasan ($df = 21$). Nilai t tersebut menunjukkan bahwa terdapat perbedaan/pengaruh yang signifikan antara metode latihan *ankle weight* terhadap Keterampilan smes kedeng. Berdasarkan perhitungan untuk persentase peningkatan, diperoleh nilai sebesar 0,669. Artinya metode latihan *ankle weight* memberikan kontribusi sebesar 66,9% terhadap variansi keterampilan smes kedeng. Dengan demikian dapat disimpulkan bahwa metode latihan *ankle weight* berpengaruh besar dan signifikan terhadap peningkatan Keterampilan smes kedeng siswa ekstrakurikuler Sepak Takraw di Pondok Pesantren Al-Amanah Al-Islami Ridan Permai.

Hasil penelitian ini memperkuat hasil penelitian sebelumnya oleh L. Afredo Syambudi Utomo (2018) yang membahas tentang pengaruh latihan tarik karet dan *ankle weight* untuk meningkatkan *power turtle kick* pada peserta didik ekstrakurikuler SMP Negeri 19 Bandar Lampung dengan jumlah sampel sebanyak 20. Penelitian tersebut diperoleh hasil yang menunjukkan bahwa terdapat pengaruh yang signifikan antara latihan *ankle weight* dan tarik karet terhadap *power turtle kick*. Dari jumlah rata-rata yang di dapat dari hasil *pretest* eksperimen 1 *ankle weight* 167,15 dan eksperimen 2 tarik karet 151,89 dan di dapatkan hasil *posttest* dari eksperimen 1 *ankle weight* 203,46 sedangkan pada eksperimen 2 tarik karet 208,59. Dari hasil hitung *pretest* dan *posttest* menunjukkan bahwa ada peningkatan dari eksperimen 1 *ankle weight*

dan eksperimen 2 tarik karet. Dan yang paling berkontribusi dari dua eksperimen menunjukkan bahwa tarik karet sangat berkontribusi terhadap hasil *power turtle kick* pada peserta didik ekstrakurikuler SMP Negeri 19 Bandar Lampung.

BAB V

PENUTUP

A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil analisis data, deskripsi, pengujian hasil penelitian dan pembahasan dapat diambil kesimpulan bahwa terdapat pengaruh besar yang signifikan antara metode latihan *ankle weight* terhadap Keterampilan smes kedeng dalam permainan Sepak Takraw pada Atlet PON (Pekan Olahraga

Nasional) Provinsi Riau. Dengan nilai output statistik “*Test Statistic*”, diketahui Sig. (2-tailed) bernilai 0,001. Karena nilai 0,001 lebih kecil dari 0,05.

Maka dapat disimpulkan bahwa “terdapat perbedaan yang signifikan antara hasil nilai *pretest* dengan nilai *posttest*”. Berdasarkan perhitungan untuk persentase peningkatan, diperoleh nilai sebesar 0,669. Artinya metode latihan *ankle weight* memberikan kontribusi sebesar 66,9% terhadap variansi keterampilan smes kedeng.

Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa ada pengaruh yang signifikan antara Keterampilan smes kedeng *pretest* dan *posttest*. Hal ini disebabkan pemberian metode latihan *ankle weight* pada siswa untuk meningkatkan Keterampilan smes kedeng. Dengan latihan yang teratur dan terprogram dengan baik maka hasil yang dicapai akan maksimal.

B. Saran

1. Kepada peneliti selanjutnya, penelitian ini bisa menjadi referensi atau perbandingan untuk mengadakan penelitian lanjutan yang berhubungan dengan cabang olahraga Sepak Takraw dengan menggunakan variabel lain agar memperoleh data yang luas dan beragam.

2. Pelatih atau instruktur, disarankan untuk lebih memperhatikan porsi latihan yang mengembangkan keterampilan smes kedeng. Latihan sebaiknya dilakukan secara bertahap dan berkelanjutan, dengan memperhatikan prinsip latihan fisik yang sesuai dengan kebutuhan pemain usia remaja.
3. Kepada pihak sekolah, agar lebih memerhatikan sarana dan prasarana olahraga dan berbagai penunjang lainnya, sehingga para siswa lebih terjamin penyaluran bakat dan minatnya didalam cabang olahraga terutama Sepak Takraw.
4. Hasil dari sebuah latihan yang diterapkan tergantung dari sistematisnya serta berkesinambungannya latihan yang dilakukan dan selalu berprinsip pada beban latihan yang semakin lama semakin ditambah.

DAFTAR PUSTAKA

- A. Luxbacher, Joseph. *Sepak Takraw Edisi Kedua*. (Jakarta: Rajawali.2011).
- Abdul. H. H. (2018). Analisis Kemampuan Teknik Dasar Permainan Sepak Takraw SSB Deli Serdang United Kabupaten Deli Serdang. *Skripsi*. Tidak diterbitkan Fakultas Ilmu Keolahragaan (FIK). Universitas Negeri Medan.
- Alfiandi, P., Ali, N., & Wardoyo, H. (2008). Pengembangan Model Latihan Sepak Sila Pada Permainan Sepak Takraw. *Jurnal Ilmiah Sport Choaching and Education*, 2(2), 111–126.
- Alfi Hidayat, Riski. (2019). “Pengaruh Metode Latihan Passing Permainan Sepak Takraw Terhadap Hasil Belajar Passing Sepak Takraw Menggunakan Kaki Bagian Dalam.” *Jurnal Pendidikan Olahraga dan Kesehatan* 7(3): 331–35.
- Arifin, J. (2017). SPSS 24 untuk Penelitian dan Skripsi. Jakarta: Kelompok Gramedia.
- Arikunto, S. (2014). Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktis. Jakarta: Rineka Cipta.
- Arikunto, suharsimi. (2012). Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktik. Jakarta: PT Rineka cipta.
- Bastik, C., Kalkavan, A., Yamaner, F., Sahin, S., & Gullu, A. (2017). *Investigation of Basic Motor Skills According to TGMD-2 Test on Male Athletes of 10 Ages Group Who Participated to Competitions in Different Sports Branches. Procedia -Social and Behavioral Sciences*, 46, 4741–4745.
- Bompa, T. O., & Buzzichelli, C. (2019). *Peridization: Theory and Methodology of Training. Journal of Chemical Information and Modeling*, 53(9).
- FIFA. 2015. *Laws of The Game* 2015/2016.
- Gumantan, A., & Mahfud, I. (2018). Perbandingan Latihan Dengan Menggunakan Bola Ukuran 4 Dan 5 Terhadap Ketepatan Menendang Bola Ke Arah 64 Gawang. *Journal Of Sport (Sport, Physical Education, Organization, Recreation, And Training)*, 2(1), 1-7

- Hablisyah P. (2016). Perbedaan Pengaruh Latihan Pressure Shooting Drill Dan Latihan *Shooting After Receiving* Terhadap Hasil *Shooting* Atlet Usia 15-17 Tahun Sekolah Sepak Takraw Agtagana Fc Perbaungan. *Skripsi*. Tidak diterbitkan. Fakultas Ilmu Keolahragaan (FIK). Universitas Negeri Medan. Medan.
- Hariyanti, W., Astra, I. ketut B., & Suwiwa, I. G. (2019). Pengembangan Model Latihan Fleksibilitas Tingkat Pemula dalam Pembelajaran Pencak Silat. *Jurnal Penjakora*, 6(1), 57.
- Haryanto, J., & Welis, W. 2019. "Exercising Interest in the Middle Age Group". *Performa Olahraga*, Volume 4, Nomor 2, (hlm.214-223)
- Irfan, M., Yenes, R., Irawan, R., & Oktavianus, I. 2020. Kemampuan teknik dasar sepakbola. *Jurnal Patriot*, 2(3), 720-731.
- Jufrianis, J., Elfera, R., & Sari, V. I. P. Model Latihan Smes Sepak Takraw Berbasis Tiered Hanging Balls Pada Atlet Pemula Sepak Takraw. *Riyadhoh: Jurnal Pendidikan Olahraga*.
- Jufrianis, J., Sofian M., Ahmadi, D., & Alman, Z., (2025). Pengaruh Metode Latihan Drill Terhadap Akurasi Passing Sepakbola pada Siswa Sekolah Sepakbola (SSB) Predator Selataur U15. *Indonesian Research Journal on Education*, 5(1), 2434-2438.
- Mielke, Danny. 2013. *Dasar-Dasar Sepak Takraw*. Jakarta: Pakar Raya. PakarnyaPustaka
- Muhajir. (2017). Pendidikan Jasmani Olahraga dan Rekreasi. Jakarta: Pusat Kurikulum dan Perbukuan, Balitbang, Kemendikbud.
- Nasution, J. N., & Heri, Z. (2017). Pengaruh Latihan Tendangan Depan Dari Posisi Jongkok dengan Latihan Menggunakan Beban di Kaki Terhadap Hasil Kecepatan Tendangan Depan Pada Atlet Pencak Silat Putra Perguruan Harimau Hijaiyah Langkat Kabupaten Langkat Tahun 2015. *Jurnal Ilmiah Sport Coaching and Education*, 1(1), 86-100.
- Nazir. (2014). *Metode Peneltian*. Bogor:Ghalia Indonesia.
- Nisfiannoor, M. (2009). *Pendekatan statistik modern untuk ilmu sosial*. Jakarta: Salemba Humanika
- Pratama, M. L., & Noviardila, I. (2019). Pengaruh metode latihan circuit training terhadap free shooting penalti pada ekstra kurikuler siswa SMPN 01 Sungai Are Palembang. *Jurnal Bola*, 2(2), 72-80.

- Rahayu, Setya dan Hidayat Wahyu, 2015. “Evaluasi Program Pembinaan Prestasi Sepakbola Klub Persibas Banyumas”. *Journal of Sport Science*, 4(2):10-15
- Raibowo, S., Ilahi, B. R., Prabowo, A., & Nopiyanto, Y. E (2021). Penguasaan Keterampilan Dasar Futsal UKM FORKIP Universitas Bengkulu. *Jurnal Pendidikan Kesehatan Rekreasi*, 7(2), 333-341.
- Rajidin, R. A. (2018). Perbandingan Latihan Menendang Menggunakan Alat Pemberat Kaki (*Ankle Weight*) Dan Karet Ban Terhadap Kecepatan Tendangan *Mawashi Geri*. *Jurnal Pendidikan Olahraga*, 7(1), 68–74.
- Sugiyono (2019). *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D*. Bandung: Alfabet
- Sukadiyanto & Muluk, D. (2011). *Pengantar teori dan metodologi melatih fisik*. Bandung: Lubuk Agung.
- Suparyanto dan Rosad. (2020). Daya Ledak Otot Tungkai Dengan Hasil Lompat Jauh Gaya jongkok. *Suparyanto Dan Rosad* (2015, 5(3).
- Sutanto. 2016. *Buku Pintar Olahraga*. Yogyakarta

LAMPIRAN

LAMPIRAN 1 PROGRAM LATIHAN *ANKLE WEIGHT*

No	Pertemuan	Materi	Dosis Latihan	Keterangan
1	Pertemuan 1-4 : Pengenalan dan Dasar	Memperkenalkan gerakan dasar dengan <i>ankle weight</i>	1. Frekuensi Latihan dilakukan 3 kali per minggu, dengan jeda minimal 48 jam antara sesi untuk pemulihan otot 2. Intensitas • Berat: Gunakan <i>ankle weight</i> dengan berat 2 kg per pergelangan kaki • Repetisi: Lakukan 10 repetisi per set untuk setiap latihan, dengan 2 set per latihan 3. Tipe • Angkat Kaki Samping: Berdiri atau berbaring miring, angkat kaki yang diberi <i>ankle weight</i> ke samping • Angkat Kaki Belakang: Berdiri, angkat kaki ke belakang dengan <i>ankle weight</i> 4. Durasi • Durasi Sesi: 20 menit per sesi, tergantung pada jumlah set dan repetisi yang dilakukan • Istirahat: Istirahat 60 detik antara set	• Pemanasan: Lakukan pemanasan selama 5 menit sebelum memulai latihan untuk menghindari cedera • Pendinginan: Lakukan pendinginan dan peregangan setelah latihan untuk membantu pemulihan otot

No	Pertemuan	Materi	Dosis Latihan	Keterangan
2	Pertemuan 5-8: Meningkatkan Intensitas	Menambah variasi dan intensitas latihan	1. Frekuensi Latihan dilakukan 3 kali per minggu, dengan jeda minimal 48 jam antara sesi untuk pemulihan otot 2. Intensitas • Berat: Gunakan <i>ankle weight</i> dengan berat 2 kg per pergelangan kaki • Repetisi: Lakukan 10 repetisi per set untuk setiap latihan, dengan 2 set per latihan 3. Tipe • Lunges (langkah kedepan): Lakukan gerakan <i>lunges</i> dengan <i>ankle weight</i> untuk meningkatkan intensitas 4. Durasi • Durasi Sesi: 20 menit per sesi, tergantung pada jumlah set dan repetisi yang dilakukan • Istirahat: Istirahat 60 detik antara set	• Pemanasan: Lakukan pemanasan selama 5 menit sebelum memulai latihan untuk menghindari cedera • Pendinginan: Lakukan pendinginan dan peregangan setelah latihan untuk membantu pemulihan otot
3	Pertemuan 9-12: Latihan Fungsional	Menggabungkan gerakan untuk meningkatkan kekuatan fungsional	1. Frekuensi Latihan dilakukan 3 kali per minggu, dengan jeda minimal 48 jam antara sesi untuk pemulihan otot	• Pemanasan: Lakukan pemanasan selama 5 menit sebelum memulai latihan untuk menghindari

No	Pertemuan	Materi	Dosis Latihan	Keterangan
			2. Intensitas • Berat: Gunakan <i>ankle weight</i> dengan berat 2 kg per pergelangan kaki • Repetisi: Lakukan 10 repetisi per set untuk setiap latihan, dengan 2 set per latihan 3. Tipe • <i>Side Lunges</i> (langkah samping): Langkahkan kaki kanan ke samping (ke kanan) dengan lebar, sambil menekuk lutut kanan dan menjaga kaki kiri tetap lurus, turunkan tubuh ke arah kaki kanan, pastikan lutut kanan tidak melewati jari kaki, kembali ke posisi awal dengan mendorong melalui tumit kaki kanan • <i>Calf Raises</i> (angkat betis): Angkat tumit dari lantai, berdiri diatas jari kaki, tahan posisi ini selama 2 detik di puncak gerakan, turunkan tumit kembali ke lantai dengan perlahan	cedera • Pendinginan: Lakukan pendinginan dan peregangan setelah latihan untuk membantu pemulihan otot

No	Pertemuan	Materi	Dosis Latihan	Keterangan
			4. Durasi • Durasi Sesi: 20 menit per sesi, tergantung pada jumlah set dan repetisi yang dilakukan • Istirahat: Istirahat 60 detik antara set	
4	Pertemuan 13-16: Latihan Kombinasi dan Ketahanan	Meningkatkan ketahanan dan kekuatan secara keseluruhan	1. Frekuensi Latihan <i>ankle weight</i> dilakukan 3 kali per minggu, dengan jeda minimal 48 jam antara sesi untuk pemulihan otot 2. Intensitas • Berat: Gunakan <i>ankle weight</i> dengan berat 2 kg per pergelangan kaki • Repetisi: Lakukan 10 repetisi per set untuk setiap latihan, dengan 2 set per latihan 3. Tipe • Circuit Training (gabungan gerakan sebelumnya): • 10 Angkat Kaki • 10 Angkat Kaki Belakang • 10 <i>Lunges</i> 4. Durasi • Durasi Sesi: 20 menit per sesi, tergantung pada jumlah set dan	• Pemanasan: Lakukan pemanasan selama 5 menit sebelum memulai latihan untuk menghindari cedera • Pendinginan: Lakukan pendinginan dan peregangan setelah latihan untuk membantu pemulihan otot

No	Pertemuan	Materi	Dosis Latihan	Keterangan
			repetisi yang dilakukan • Istirahat: Istirahat 60 detik antara set	

LAMPIRAN 2 DATA PENILAIAN

Tes Menendang (*pretest*)

No	Nama	Percobaan Tendangan Ke Gawang (2 kali percobaan)		Jumlah	Kriteria
		Percobaan 1	Percobaan 2		
1.	SU	3	7	10	Baik
2.	MH	1	3	4	Kurang
3.	NI	1	3	4	Kurang
4.	SH	1	1	2	Kurang Sekali
5.	RD	1	3	4	Kurang
6.	MT	3	1	4	Kurang
7.	AK	5	3	8	Cukup
8.	IB	5	1	6	Cukup
9.	FK	1	0	1	Kurang Sekali
10.	JF	1	3	4	Kurang
11.	NS	5	0	5	Kurang
12.	AD	3	0	3	Kurang
13.	ST	3	1	4	Kurang
14.	DY	5	0	5	Kurang
15.	IK	1	0	1	Kurang
16.	DM	3	1	4	Kurang
17.	RM	1	3	4	Kurang
18.	PJ	1	3	4	Kurang
19.	RJ	3	1	4	Kurang
20.	SP	3	1	4	Kurang
21.	AG	1	1	2	Kurang Sekali
22.	CL	3	1	4	Kurang

Observer

Muhammad Taufiq

Lampiran Tes Menendang (*posttest*)

No	Nama	Percobaan Tendangan Ke Gawang (2 kali percobaan)		Jumlah	Kriteria
		Percobaan 1	Percobaan 2		
1.	SU	5	7	12	Baik Sekali
2.	MH	3	5	8	Cukup
3.	NI	3	3	6	Cukup
4.	SH	3	3	6	Cukup
5.	RD	7	5	12	Baik Sekali
6.	MT	5	1	6	Cukup
7.	AK	5	5	10	Baik
8.	IB	5	3	8	Cukup
9.	FK	0	3	3	Kurang
10.	JF	1	5	6	Cukup
11.	NS	3	5	8	Cukup
12.	AD	1	5	6	Cukup
13.	ST	3	3	6	Cukup
14.	DY	5	3	8	Cukup
15.	IK	1	7	8	Cukup
16.	DM	1	5	6	Cukup
17.	RM	3	5	8	Cukup
18.	PJ	1	7	8	Cukup
19.	RJ	5	0	5	Kurang
20.	SP	3	3	6	Cukup
21.	AG	3	1	4	Kurang
22.	CL	3	3	6	Cukup

Observer

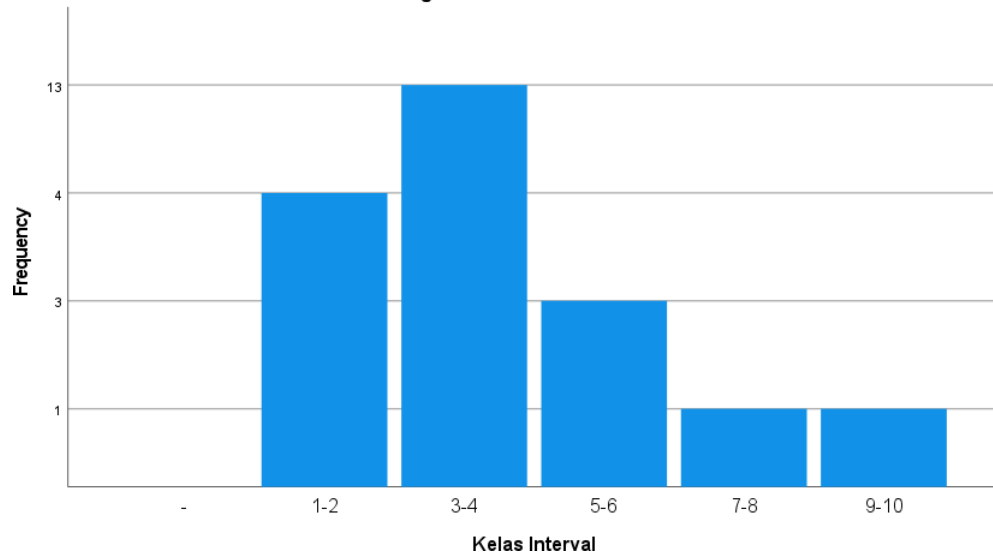
Muhammad Taufiq

LAMPIRAN 3 OUTPUT SPSS

Descriptive Statistics

	N Statistic	Range Statistic	Minimum Statistic	Maximum Statistic	Sum Statistic	Mean Statistic	Std. Error	Std. Deviation Statistic	Variance Statistic
Pretest Free Kick	22	9	1	10	91	4.14	.428	2.281	4.949
Valid N (listwise)	22								

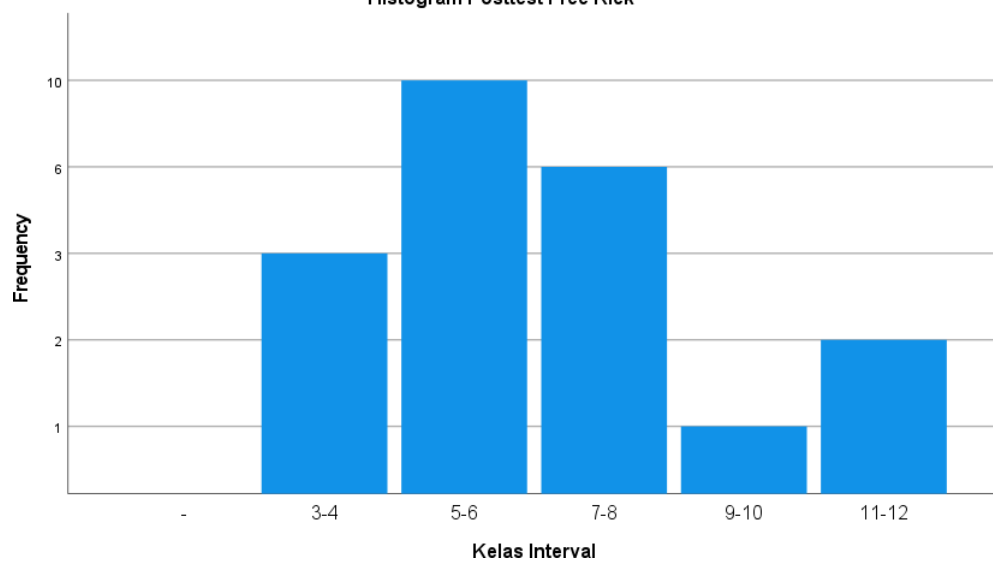
Histogram Pretest Free Kick



Descriptive Statistics

	N Statistic	Range Statistic	Minimum Statistic	Maximum Statistic	Sum Statistic	Mean Statistic	Std. Error	Std. Deviation Statistic	Variance Statistic
Posttest Free Kick	22	9	3	12	152	6.91	.492	2.308	5.325
Valid N (listwise)	22								

Histogram Posttest Free Kick



Tests of Normality

	Kolmogorov-Smirnov ^a			Shapiro-Wilk		
	Statistic	df	Sig.	Statistic	df	Sig.
Pretest Free Kick	.156	22	.178	.959	22	.479
Posttest Free Kick	.148	22	.200 [*]	.947	22	.270

*. This is a lower bound of the true significance.

a. Lilliefors Significance Correction

One-Sample Kolmogorov-Smirnov Test

		Pretest Free Kick
N		22
Normal Parameters ^{a,b}	Mean	4.14
	Std. Deviation	2.281
Most Extreme Differences	Absolute	.156
	Positive	.144
	Negative	-.156
Test Statistic		.156
Asymp. Sig. (2-tailed) ^c		.178
Monte Carlo Sig. (2-tailed) ^d	Sig.	.171
	99% Confidence Interval	Lower Bound
		Upper Bound
		.161
		.180

a. Test distribution is Normal.

b. Calculated from data.

c. Lilliefors Significance Correction.

d. Lilliefors' method based on 10000 Monte Carlo samples with starting seed 2000000.

One-Sample Kolmogorov-Smirnov Test

			Posttest Free Kick
N			22
Normal Parameters ^{a,b}	Mean		6.91
	Std. Deviation		2.308
Most Extreme Differences	Absolute		.148
	Positive		.148
	Negative		-.106
Test Statistic			.148
Asymp. Sig. (2-tailed) ^c			.200 ^d
Monte Carlo Sig. (2-tailed) ^e	Sig.		.231
	99% Confidence Interval	Lower Bound	.220
		Upper Bound	.241

a. Test distribution is Normal.

b. Calculated from data.

c. Lilliefors Significance Correction.

d. This is a lower bound of the true significance.

e. Lilliefors' method based on 10000 Monte Carlo samples with starting seed 299883525.

Test of Homogeneity of Variance

		Levene Statistic	df1	df2	Sig.
HASIL	Based on Mean	1.592	1	42	.214
	Based on Median	1.517	1	42	.225
	Based on Median and with adjusted df	1.517	1	40.910	.225
	Based on trimmed mean	1.493	1	42	.229

Paired Samples Statistics

		Mean	N	Std. Deviation	Std. Error Mean
Pair 1	Pretest Free Kick	4.14	22	2.281	.428
	Posttest Free Kick	6.91	22	2.308	.492

Paired Samples Test

		Paired Differences							
		Mean	Std. Deviation	Std. Error Mean	95% Confidence Interval of the Difference		t	df	Sig. (2-tailed)
					Lower	Upper			
Pair 1	Pretest Free Kick - posttest	1.955	2.420	.516	3.027	.882	3.789	21	.001

LAMPIRAN 4 RUMUS FREKUENSI DAN PERSENTASE PENINGKATAN

a. Frekuensi *Pretest* Keterampilan smes kedeng

1. Range

$$R = \text{Data Tertinggi} - \text{Data Terendah}$$

2. Kelas (K)

$$K = 1 + 3.3 \log n$$

$$n = 22$$

3. Panjang kelas interval (P)

$$R = 10 - 1$$

$$= 9$$

$$K = 1 + 3.3 \log n$$

$$= 1 + 3.3 \log 22$$

$$= 1 + 3.3 \times 1.342$$

$$= 1 + 4.4286$$

$$= 5.43$$

$$P = \frac{9}{5.43} = 1.65 = 2$$

Interval (cm)	Frekuensi	Persentase (%)
1 – 2	4	18%
3 – 4	13	59%
5 – 6	3	13%
7 – 8	1	5%
9 – 10	1	5%
Total	22	100%

b. Frekuensi *Posttest* Keterampilan smes kedeng

1. Range

$$R = \text{Data Tertinggi} - \text{Data Terendah}$$

2. Kelas (K)

$$K = 1 + 3.3 \log n$$

$$n = 22$$

3. Panjang kelas interval (P)

$$R = 12 - 3$$

$$= 9$$

$$K = 1 + 3.3 \log n$$

$$= 1 + 3.3 \log 22$$

$$= 1 + 3.3 \times 1.342$$

$$= 1 + 4.4286$$

$$= 5.43$$

$$P = \frac{9}{5.43} = 1.65 = 2$$

Interval (cm)	Frekuensi	Persentase (%)
3 – 4	3	14%
5 – 6	10	45%
7 – 8	6	27%
9 – 10	1	5%
11 – 12	2	9%
Total	22	100%

c. Persentase Peningkatan

$$\text{Persentase Peningkatan} = \frac{\text{Mean Posttest} - \text{Mean Pretest}}{\text{Mean Pretest}} \times 100\%$$

$$\text{Persentase Peningkatan} = \frac{6.91 - 4.14}{4.14} \times 100\%$$

$$= 0,669 \times 100\%$$

$$= 66,9\%$$

LAMPIRAN 5 DOKUMENTASI

DOKUMENTASI



Peneliti memberikan pengarahan sebelum tes kepada siswa ekstrakurikuler Sepak Takraw Pondok Pesantren Al-Amanah Al-Islami Ridan Permai



Siswa melakukan tes menendang (*pretest*)



Siswa melakukan tes menendang (*pretest*)



Siswa melakukan latihan *ankle weight* dengan tipe Angkat Kaki Samping



Siswa melakukan latihan *ankle weight* dengan tipe Angkat Kaki Belakang



Siswa melakukan latihan *ankle weight* dengan tipe *Lunges* (langkah kedepan)



Siswa melakukan latihan *ankle weight* dengan tipe *Side Lunges* (langkah kesamping)



Siswa melakukan latihan *ankle weight* dengan tipe *Calf Raises* (angkat betis)



**Siswa melakukan latihan *ankle weight* dengan tipe *Circuit Training*
(gabungan semua gerakan)**



**Siswa melakukan latihan *ankle weight* dengan tipe *Circuit Training*
(gabungan semua gerakan)**



**Siswa melakukan latihan *ankle weight* dengan tipe *Circuit Training*
(gabungan semua gerakan)**



Siswa melakukan tes menendang (*posttest*)



Siswa melakukan tes menendang (*posttest*)



Pembagian Wilayah Skoring

LAMPIRAN 6 SURAT IZIN PENELITIAN



YAYASAN PAHLAWAN TUANKU TAMBUSAI
UNIVERSITAS PAHLAWAN TUANKU TAMBUSAI
FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN

Alamat : Jln Tuanku Tambusai No. 23 Bangkinang-Kampar Riau Kode Pos 28412
 Telp/Fax : (0762) 21677, 085265387767, 085265678789, 085374855732
 Website : <http://universitaspahlawan.ac.id>, e-mail fkkip@universitaspahlawan.ac.id

Bangkinang, 12 Juli 2025

Nomor : 09 / PENJASKESREK/FKIP/UPTT/VII/2025

Lamp : -

Perihal : Izin Melaksanakan Penelitian

Kepada yth,
 Bapak/Ibu Kepala Pondok Pesantren Al-Amanah Al- Islami Ridan Permai
 Di-
 Tempat

Dengan hormat, disampaikan kepada Bapak bahwa mahasiswa Program Studi Pendidikan Jasmani, Kesehatan dan Rekreasi di bawah ini:

Nama : Ikhsan Afandi

Nim : 2185201009

Judul Penelitian : Pengaruh Metode Latihan *Ankle Weight* Terhadap Hasil *Free Kick* dalam Permainan Sepak Bola Siswa Ekstrakurikuler PP Al-Amanah Al-Islami Ridan Permai .

Sehubungan dengan penyelesaian tugas akhir mahasiswa terkait penyusunan skripsi kami mohon kesediaan Bapak/Ibu Kepala PP Al-Amanah Al-Islami, dapat memberikan izin kepada mahasiswa kami untuk melakukan Penelitian di Sekolah yang Bapak/Ibu pimpin.

Demikian kami sampaikan, atas izin yang Bapak/Ibu berikan kami ucapkan terima kasih.

Mengetahui,
 Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan,
 Dekan,


Dr. Nuralina, M.Pd.
 NIP-TT 096.542.104

LAMPIRAN 7 SURAT BALASAN IZIN PENELITIAN



معهد الأمانة الإسلامي PONDOK PESANTREN AL-AMANAH AL-ISLAMI

Sekretariat : Jl. Tuanku Tambusai Ds. Ridan Permai Rt. 05 / 02
Kec. Bangkinang Kota Kab. Kampar - Riau 28411
Telp : +6282171551215 Email : ponpesalamanah20@gmail.com

SURAT KETERANGAN TELAH MELAKUKAN RISET

Nomor : 427/PONPES-AL-AMANAH/X/2025

Yang bertanda tangan di bawah ini, Pimpinan Pondok Pesantren Al-Amanah Al-Islami Bangkinang Kota dengan ini menerangkan bahwa :

Nama	: IKHSAN AFANDI
Jenis Kelamin	: Laki-laki
NIM	: 2185201009

Adalah benar telah melakukan studi pendahuluan "Pengaruh metode Latihan Ankle Weight Terhadap hasil Free kick dalam Permainan Sepakbola Siswa Ekstrakurikuler PP Al-Amanah Al-Islami Ridan permai" yang dilaksanakan pada tanggal 07 September 2025 s.d 12 Oktober 2025 bertempat di Pondok Pesantren Al-Amanah Al-Islami Jl. Tuanku Tambusai Desa Ridan Permai Kecamatan Bangkinang Kota.

Demikianlah Surat keterangan ini dibuat dengan sebenarnya untuk yang bersangkutan dan kiranya dapat dipergunakan seperlunya.

Bangkinang Kota, 15 Oktober 2025
Pimpinan Pondok

MUHAMMAD ILHAM AMNUR, Le