

Pengaruh Metode Latihan Repetisi terhadap Peningkatan Kemampuan Ketepatan Pukulan Atlet Gateball PUGC di Kota Padang

Widya^{1*}, Anton Komaini², Alimuddin³, Ahmad Chaeroni⁴

^{1,2,3,4} Departemen Kesehatan dan Rekreasi, Universitas Negeri Padang, Indonesia

* Coressponding Author. E-mail: wiwid1325@gmail.com

Received: 10 Desember artikel dikirim; Revised: 20 Januari artikel revisi; Accepted: 30 Januari artikel diterima

Abstrak: Olahraga gateball, meskipun masih dianggap asing di Indonesia, telah menjadi populer di kalangan masyarakat, terutama di kalangan pelajar. Gateball dianggap menarik karena Karakteristiknya yang lebih bersifat untuk hiburan dan tidak membutuhkan banyak tenaga fisik. Penelitian ini bertujuan untuk mengidentifikasi rendahnya kemampuan ketepatan pukulan atlet Gateball Padang United Gateball Club (PUGC) di Kota Padang dan guna mengetahui pengaruh metode latihan repetisi terhadap peningkatan ketepatan pukulan atlet gateball. Penelitian ini menggunakan desain penelitian kuantitatif dengan metode tes ketepatan pukulan sebagai instrumen pengumpulan data. Sampel penelitian terdiri dari 20 atlet PUGC yang dipilih dengan teknik purposive sampling. Data dianalisis menggunakan teknik deskriptif dan persentase. Hasil penelitian menunjukkan bahwa ketepatan pukulan rata-rata atlet PUGC berada pada kategori sedang. Metode latihan repetisi memberikan pengaruh positif terhadap peningkatan ketepatan pukulan atlet gateball. Implikasi dari penelitian ini adalah pentingnya penerapan metode latihan yang efektif untuk meningkatkan kemampuan teknis atlet gateball. Penelitian ini memberikan kontribusi dalam pengembangan olahraga gateball di Indonesia, khususnya di Kota Padang.

Kata Kunci: Gateball, Ketepatan Pukulan, Metode Latihan Repetisi

Abstract: Gateball, although still considered foreign in Indonesia, has gained popularity among the community, especially among students. Gateball is deemed attractive due to its recreational nature and less physically demanding characteristics. This research aims to identify the low accuracy of striking abilities among Padang United Gateball Club (PUGC) athletes in Padang City and to determine the influence of repetition training methods on improving gateball players' striking accuracy. This study employs a quantitative research design with the striking accuracy test method as the data collection instrument. The research sample consists of 20 PUGC athletes selected through purposive sampling. Data were analyzed using descriptive techniques and percentages. The results indicate that the average striking accuracy of PUGC athletes falls into the moderate category. The repetition training method has a positive impact on enhancing gateball players' striking accuracy. The implication of this research underscores the importance of implementing effective training methods to improve technical abilities among gateball athletes. This study contributes to the development of gateball sports in Indonesia, particularly in Padang City.

Keywords: Gateball, Striking Accuracy, Repetition Training Method

PENDAHULUAN

Gateball, meskipun masih dianggap sebagai olahraga asing di Indonesia, semakin populer di kalangan masyarakat, khususnya di kalangan pelajar belakangan ini. Hal ini disebabkan karena gateball dianggap lebih menyenangkan daripada olahraga lainnya karena bersifat rekreasi dan tidak terlalu membebani fisik. Olahraga ini tidak membedakan antara laki-laki dan perempuan. Popularitasnya yang terus meningkat menunjukkan bahwa olahraga ini telah diakui dan memiliki dampak yang signifikan di Indonesia.

Menurut Sistem Keolahragaan Nasional Indonesia, cakupan bidang olahraga meliputi olahraga pendidikan, olahraga rekreasi, dan olahraga prestasi. Olahraga rekreasi adalah aktivitas fisik yang dimaksudkan untuk kesenangan dan rekreasi yang dilakukan oleh individu atau kelompok masyarakat dengan minat dan kemampuan yang berkembang sesuai dengan nilai-nilai budaya lokal, bertujuan untuk menjaga kesehatan, kebugaran, dan meningkatkan kebahagiaan. Rekreasi berasal dari bahasa Latin "re-create", yang dalam arti harfiahnya adalah "membuat kembali", aktivitas yang dijalankan untuk menyegarkan badan serta pikiran. Hal tersebut merupakan kegiatan yang dilakukan di luar jam kerja atau kegiatan rutin lainnya. Contoh kegiatan rekreasi meliputi wisata, olahraga, permainan, dan hobi.

Kehidupan di Indonesia tak terlepas dari peran olahraga. Mayoritas warga Indonesia masih mengutamakan kesehatan fisik dan mental, dengan rajin beraktivitas fisik setiap hari. Olahraga merupakan kebutuhan hidup yang sifatnya periodik, artinya olahraga sebagai alat untuk memelihara dan membina kesehatan. Berolahraga prestasi merupakan aktivitas fisik yang dirancang secara terencana, bertahap, dan berkelanjutan untuk memajukan kemampuan atlet melalui partisipasi dalam kompetisi, dengan tujuan mencapai prestasi terbaik, didukung oleh penerapan pengetahuan dan teknologi di dalam domain olahraga. Di Indonesia, terdapat beragam jenis olahraga yang bersifat prestasi. Pencapaian dalam olahraga tidak hanya ditentukan oleh jumlah gelar juara yang diraih atau keterampilan teknis atlet, tetapi juga dipengaruhi oleh persiapan latihan yang terstruktur dan berkesinambungan. Kegagalan dalam meraih prestasi dalam suatu kompetisi olahraga dapat disebabkan oleh beberapa faktor pendukung. Menurut Syafruddin (2019:39), terdapat empat faktor utama yang mempengaruhi prestasi seorang atlet, yaitu kondisi fisik, teknik, taktik, dan mental (psikis). Faktor-faktor ini menjadi penentu keberhasilan dalam olahraga prestasi karena semua aspek yang ditampilkan oleh atlet, baik secara individu maupun dalam tim, dalam sebuah pertandingan merupakan hasil gabungan dari kemampuan fisik, taktik, teknik, dan mental.

Salah satu jenis olahraga yang sedang mengalami perkembangan adalah gateball. Awalnya, gateball diperkenalkan di Indonesia sebagai sebuah kegiatan bagi orang tua oleh wisatawan *Japan* tahun 94 di pulau Bali. Melalui gateball, para lansia dapat merawat kesehatan dan kebugaran tubuh mereka, termasuk kekuatan otot lengan, kekuatan otot kaki, koordinasi, serta kebugaran aerobik atau paru-paru (Prasetyo, 2012). Menurut penelitian yang dilakukan oleh Prasetyo pada tahun 2012, gateball dianggap sebagai olahraga yang aman karena tidak melibatkan kontak langsung antara pemain. Saat ini, gateball telah meraih popularitas yang cukup luas dan menjadi salah satu olahraga yang banyak diminati oleh kalangan muda, termasuk dalam kategori olahraga permainan. Hal ini dapat dibuktikan dengan eksistensi berbagai klub yang aktif berpartisipasi dalam kompetisi baik di tingkat lokal maupun internasional dengan tujuan meraih prestasi yang gemilang. Bermain Gateball, atau dikenal juga sebagai bola gawang, merupakan kegiatan olahraga yang melibatkan penggunaan tongkat untuk memukul bola. Permainan ini dimainkan oleh dua tim yang berkompetisi satu sama lain (Suryanto, 2015). Keunikan gateball terletak pada aspek rekreasi dan pencapaian prestasi yang terjadi secara bersamaan. Gateball dapat dimainkan oleh siapa saja tanpa memandang usia atau jenis kelamin, dan dianggap sebagai olahraga yang aman karena tidak membutuhkan upaya berlebihan, tanpa perlu bersentuhan secara fisik, dan bola dapat bergerak di permukaan bumi tanpa hambatan (Hidayat, 2015). Dalam permainan gateball, seringkali terjadi kesalahan dalam memukul bola, yang dapat mengakibatkan bola melenceng dari jalurnya menuju gawang. Hal ini disebabkan oleh kurangnya konsentrasi dan fokus dari para pemain. Oleh karena itu, penting untuk memperhatikan fokus dan konsentrasi saat melakukan pukulan. Selain itu, penting juga untuk memukul bola dengan hati-hati agar bola tidak meleset dari target. Kesimpulannya, pukulan dalam gateball harus dilakukan dengan penuh fokus, konsentrasi, dan hati-hati.

Salah satu jenis olahraga yang tengah mengalami perkembangan adalah gateball. Awalnya, olahraga ini diperkenalkan di Indonesia pada tahun 1994 oleh wisatawan Jepang di Bali sebagai kegiatan untuk lansia. Gateball membantu menjaga kesehatan dan kebugaran fisik bagi orang lanjut usia, termasuk meningkatkan ketahanan otot pada bagian lengan dan kaki, kemampuan koordinasi, dan kebugaran aerobik dan paru-paru. Menurut Prasetyo (2012), gateball aman karena tidak melibatkan kontak fisik langsung antar pemain. Saat ini, gateball telah menjadi olahraga yang populer di kalangan berbagai usia, termasuk anak-anak sebagai olahraga kompetitif. Gateball, atau juga disebut bola gawang, dua tim bermain dengan memanfaatkan tongkat pemukul bola di hadapan satu sama lain (Suryanto, 2015). Uniknyanya, gateball dapat dimainkan baik sebagai rekreasi maupun untuk meraih prestasi. Olahraga ini terbuka bagi semua usia dan gender, aman, tidak memerlukan kekuatan berlebihan, tanpa kontak fisik, dan menggunakan bola yang digulirkan di atas tanah (Hidayat, 2015). Dalam permainan gateball, kefokusannya dan konsentrasi dalam memukul bola sangat penting untuk menghindari kesalahan dan memastikan bola mengarah ke target yang diinginkan. Kesalahan dalam memukul bisa mengakibatkan

bola melenceng dari arah yang diinginkan, sehingga dibutuhkan ketelitian dalam setiap pukulan. Jadi, dapat disimpulkan bahwa fokus, konsentrasi, dan kehati-hatian sangat diperlukan dalam memainkan gateball.

Berdasarkan observasi langsung lapangan dan melihat para atlet Padang United Gateball Club (PUGC) pada saat latihan dan bertanding terlihat masih rendahnya kemampuan ketepatan pukulan, yang mana hal tersebut sangat mempengaruhi permainan gateball di lapangan maupun di dalam pertandingan. Berdasarkan wawancara, Agung berperan sebagai pelatih menyatakan bahwa para atlet Padang United Gateball Club di Kota Padang yang bergabung latihan gateball mengungkapkan memang masih kurangnya dalam hal ketepatan pukulan, yang mana disebabkan oleh beberapa faktor seperti: Seorang atlet melakukan pukulan dengan cepat sehingga mengakibatkan pukulan tersebut tidak berhasil mencapai target yang dituju, melakukan pukulan langsung tanpa pertimbangan yang menghasilkan pukulan tidak sempurna dan akan mengakibatkan kesalahan yang fatal jika bola tidak bisa mengenai target.

METODE

Penelitian ini menggunakan metode kuantitatif dengan desain penelitian one group pretest and posttest design. Lokasi penelitian dilakukan di lapangan latihan Gateball PUGC di Kota Padang, dan waktu penelitian disesuaikan dengan jadwal penelitian. Populasi penelitian mencakup seluruh 40 atlet PUGC di Kota Padang, dengan 20 atlet sebagai sampel yang dipilih menggunakan teknik purposive sampling. Instrumen pengumpulan data adalah tes ketepatan pukulan terhadap bola, di mana setiap atlet melakukan pukulan sebanyak 10 kali dari garis line 4. Data diolah menggunakan statistik deskriptif dengan persentase. Selanjutnya, penelitian ini menggambarkan tahapan teknik analisis data dan daftar petugas penelitian. Teknik pengumpulan data dilakukan dengan memberikan penjelasan latihan repetisi untuk tes ketepatan pukulan kepada atlet PUGC Kota Padang. Hasil penelitian menunjukkan bahwa ketepatan pukulan rata-rata atlet berada pada kategori sedang, dan metode latihan repetisi memberikan pengaruh positif terhadap peningkatan ketepatan pukulan. Penelitian ini memberikan kontribusi pada pengembangan olahraga Gateball di Indonesia.

HASIL DAN PEMBAHASAN

A. Hasil Penelitian

Hasil Penelitian di deskripsikan dengan deskriptif data yang dilakukan secara berurutan, semua data dianalisis secara statistik deskriptif dengan tabulasi frekuensi. Adapun variabel-variabel yang diteliti tersebut adalah sebagai berikut:

1. Ketepatan Pukulan

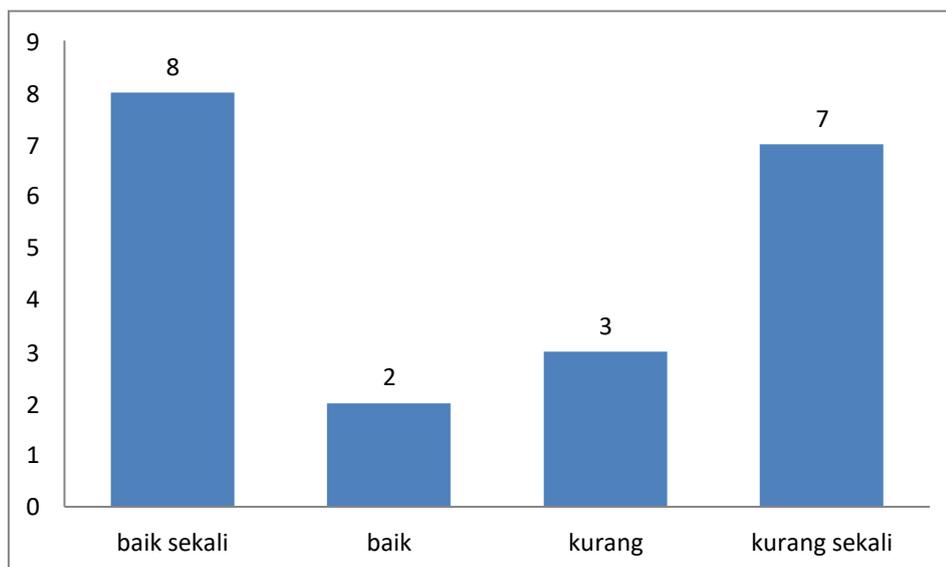
Menurut hasil penelitian yang dilakukan oleh Pratama pada tahun 2015, latihan repetisi yang ditingkatkan dan pola tetap digunakan untuk mengembangkan keterampilan dalam teknik pukulan, Setelah melakukan pengukuran, data hasil tes terkait peningkatan kemampuan didapatkan ketepatan pukulan dalam permainan *gateball* pada club PUBC (Padang *United Gateball Club*). penelitian ini bertujuan untuk mengetahui bagaimanakan tingkat ketepatan pukulan ke *gate* dalam permainan *gateball*. Berdasarkan hasil tes dan pengukuran menggunakan latihan repetisi terhadap peningkatan kemampuan ketepatan pukulan terhadap 20 orang atlet yang telah dilaksanakan, dari 20 orang atlet yang dijadikan sampel didapatkan nilai tertinggi 42, nilai terendah 13, rata-rata 32,85. Dari data tersebut maka dapat dibuatkan tabel distribusi frekuensi sebagai berikut :

Tabel 1. Distribusi Frekuensi Peningkatan Ketepatan Pukulan Atlet PUGC

Kategori	Kategori	Frekuensi absolut	Frekuensi relatif (%)
baik sekali	39-42	8	40,00
Baik	35-38	2	10,00
Sedang	31-34	0	00,00
Kurang	27-30	3	15,00
kurang sekali	23-26	7	35,00
Jumlah		20	100,00

Dari data distribusi frekuensi yang tercantum di atas mengenai 20 orang Atlet *Padang United Gateball Club* (PUGC) Kota Padang, terdapat 8 orang atlet (40,00%) memiliki ketepatan pukulan kategori Baik Sekali, *sebanyak* 2 orang atlet (10,00%) memiliki ketepatan pukulan pada kategori Baik dan sebanyak 7 orang atlet (35,00%) memiliki ketepatan pukulan kategori Kurang Sekali, untuk lebih jelasnya dapat dilihat pada histogram berikut ini :

Gambar 1. Histogram Ketepatan Pukulab Atlet Padang United Gateball Klub (PUGC) Kota Padang



Hasil ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Gede Dharma Ijyayama (2018) dengan judul skripsi “Latihan Pukulan Repetisi Meningkatkan Dan Set Tetap Meningkatkan Ketepatan Pukulan Pada Pemain Gateball Smp Tp 45 Denpasar”. Penelitian ini menggunakan metode pre-eksperimental dengan desain one group pretest posttest. Partisipan terdiri dari 10 siswa SMP TP 45 Denpasar yang aktif dalam permainan gateball dan memberikan tanggapan terhadap penelitian ini. Data kemudian dianalisis menggunakan uji statistik Wilcoxon. *Output* penelitian menunjukkan bahwa melakukan repetisi pukulan dan mengikuti set yang tetap dapat meningkatkan akurasi dalam melakukan pukulan. Hasil uji hipotesis menunjukkan perbedaan yang signifikan, dengan nilai $p=0,00$. Kemudian *research* yang dilakukan oleh Supardi (2020) yang berjudul “Pengaruh Latihan Pukulan Terhadap Akurasi Pukulan Pada Cabang Olahraga Gateball Di Club Bina Marga Makassar”, hasil penelitian menunjukkan bahwa latihan untuk memperkuat teknik pukulan berpengaruh kepada akurasi dalam memukul bola, menggunakan nilai signifikansi p sebesar 0,000 (α t tabel (9; 0.25) adalah 2,262), yang mengindikasikan penolakan terhadap H_0 dan penerimaan terhadap H_a . Begitu juga, pengaruh dari latihan dapat diamati dengan jelas terhadap akurasi dalam melewati gawang, menunjukkan nilai p sebesar 0,000 (α t tabel (9; 0.25) ialah 2,262), yang juga menunjukkan penolakan terhadap H_0 dan penerimaan terhadap H_a . Hal ini disebabkan oleh pelatihan teknik pukulan dan melewati gawang dibandingkan dengan tidak ada latihan sebelumnya. Terus-menerus mengulang latihan tersebut diharapkan akan meningkatkan akurasi dan ketepatan yang diinginkan.

2. Hasil Analisis Data

a) Uji Normalitas

Uji normalitas digunakan untuk mengevaluasi apakah distribusi variabel dalam penelitian memiliki pola normal atau tidak. Perhitungan uji normalitas menggunakan rumus Kolmogorov-Smirnov Z, dan dilakukan melalui perangkat lunak SPSS versi 16. Berikut adalah hasil analisisnya:

Tabel 2. Uji Normalitas

Kelompok	p	Sig.	Ket
<i>Pretest</i>	0,993	0,05	Normal
<i>Posttest</i>	0,992	0,05	Normal

Berdasarkan informasi yang tercantum dalam tabel sebelumnya, dapat disimpulkan bahwa semua data memiliki nilai p (Sig.) yang lebih besar dari 0.05, menunjukkan bahwa variabel-variabel tersebut mengikuti distribusi normal. Dengan mengasumsikan distribusi normal untuk semua data, analisis selanjutnya dapat dilakukan dengan menerapkan metode statistik parametrik.

b) Uji Hipotesis

Pengujian hipotesis yang diselidiki di penelitian ini dianalisis dengan memakai uji t berpasangan melalui perangkat lunak SPSS versi 16.0. Hipotesis yang diajukan adalah apakah repetisi memiliki pengaruh terhadap ketepatan pukulan Atlet Klub Gateball United Padang (PUGC) Kota Padang. Berdasarkan analisis perbandingan menggunakan rumus uji beda mean (uji t), berikut adalah hasil analisis uji perbedaan mean (uji t) yang diperoleh:

Tabel 3. Rangkuman Hasil Pengujian Hipotesis

Variabel		Rata-rata	N	Thitung	Ttabel	Keterangan
Ketepatan	<i>Pre Test</i>	14,80	20	6,632	2,09	Signifikan
Pukulan	<i>Post Test</i>	19,40				

Tabel diatas menunjukkan pengaruh repetisi berdampak besar terhadap ketepatan pukulan Atlet Klub Gateball Padang United (PUGC) Kota Padang, dengan nilai pre-test rata-rata sebesar 14,80 dan meningkat menjadi 19,40 pada post-test. Hasil dari analisis perbedaan mean menggunakan uji t menunjukkan T hitung sebesar 6,632, sedangkan T-Tabel adalah 2,09 dengan tingkat signifikansi $\alpha = 0,05$ dan $n = 20$. Dari hasil proses penentuan keputusan tersebut, dapat disimpulkan bahwa $T_{hitung} > T_{tabel}$ ($6,632 > 2,09$). Oleh karena itu, dapat disimpulkan bahwa repetisi memiliki pengaruh yang signifikan terhadap ketepatan pukulan Atlet Klub Gateball Padang United (PUGC) Kota Padang.

B. Pembahasan

Berdasarkan penelitian ini, tujuan utama adalah untuk mengevaluasi ketepatan pukulan dalam permainan Gateball di Padang United Gateball Club (PUGC). Pukulan start memiliki peran penting sebagai awal permainan dan serangan pertama, memasukkan bola ke gate pertama dengan tepat. Hasil analisis penelitian menunjukkan bahwa rata-rata ketepatan pukulan atlet PUGC adalah 32,85, berada pada kategori sedang. Oleh karena itu, teknik pukulan atlet perlu ditingkatkan, dan hal ini harus menjadi bahan evaluasi bagi pelatih untuk meningkatkan kemampuan pukulan atlet. Penelitian menunjukkan bahwa penerapan metode latihan dengan repetisi meningkat, yang mana merupakan penggunaan latihan dengan jumlah pengulangan yang tetap namun dosisnya bertambah, memiliki tujuan untuk mengembangkan serat otot tipe cepat. Metode ini bertujuan untuk meningkatkan kecepatan, kekuatan, dan daya ledak otot dapat dicapai melalui latihan yang mengutamakan tingkat repetisi yang lebih tinggi, sementara pengulangan gerakan selama enam minggu dapat membentuk pengalaman sensoris yang terstruktur, memperkuat sistem saraf.

Di samping itu, studi juga menyoroti bahwa melatih secara teratur selama 6-8 minggu akan menyebabkan tubuh beradaptasi terhadap latihan tersebut. Melakukan latihan tiga kali seminggu, terutama bagi yang baru memulai, dapat menghasilkan peningkatan yang berarti. Peningkatan ketepatan pukulan dalam Gateball sangat penting, dan faktor-faktor seperti koordinasi, ukuran

sasaran, jarak, dan penguasaan teknik gerakan memainkan peran kunci. Pengembangan ketepatan dapat dicapai melalui latihan yang diulang-ulang, variasi jarak sasaran, kecepatan gerakan, serta penilaian dalam pertandingan untuk mencapai ketepatan pukulan maksimal.

Bukti ini semakin kuat setelah uji t dilakukan, menunjukkan bahwa T hitung, dengan nilai 6,632, melebihi nilai T tabel pada taraf signifikansi $\alpha = 0,05$, yaitu 2,09. Berdasarkan hasil penelitian ini, dapat disimpulkan bahwa hipotesis yang diajukan dapat diterima, dengan menggunakan kata-kata yang berbeda, dapat disarikan bahwa ada dampak positif dari penggunaan latihan repetisi pada peningkatan kemampuan presisi pukulan para atlet Gateball dari PUGC di Kota Padang. Dalam riset yang dilaksanakan Toto Raharjo (2004) mengenai "Efek Latihan dengan Pola Repetisi Tetap pada Jumlah Set yang Meningkat dan Repetisi yang Meningkat pada Jumlah Set yang Tetap terhadap Kemampuan Melakukan Servis Panjang bagi Atlet Putra dalam Olahraga Bulutangkis," hasil analisis memperlihatkan dampak yang signifikan, berlatih dalam menyajikan layanan yang berlangsung lama dengan menggunakan pola pengulangan tetap pada jumlah set yang naik dan pengulangan pada jumlah set yang tetap kepada peningkatan kemampuan dalam melakukan servis panjang. Diperlihatkan melalui hasil penghitungan nilai t observasi yang secara konsisten melampaui nilai t tabel, mengindikasikan bahwa kedua metode latihan tersebut berkontribusi secara signifikan terhadap peningkatan kemampuan servis panjang sebelum dan setelah penerapan latihan. Selain itu, terdapat perbedaan yang mencolok dalam efek antara latihan servis yang berlangsung lama dengan pola repetisi yang konsisten pada jumlah set yang meningkat, dan repetisi yang meningkat pada jumlah set yang tetap pada peningkatan kemampuan dalam servis yang panjang.

SIMPULAN

Berdasarkan pada hasil analisis dan pembahasan yang telah diuraikan pada bagian terdahulu, maka pada bab ini dapat ditarik kesimpulan dan saran yaitu dari 20 Atlet Padang United Gateball Klub (PUGC) Kota Padang, sesuai dengan tujuan dan variable yang diteliti, serta hasil penelitian, maka dapat dikemukakan kesimpulan untuk kemampuan ketepatan yaitu Ketepatan pukulan rata-rata dengan nilai 33,90 artinya teknik pukulan ke gate atlet Padang United Gateball Club (PUGC) berada pada kategori sedang. Diperoleh hasil T hitung sebesar 6,632 yang lebih besar dari T tabel dalam taraf $\alpha = 0,05$ sebesar 2,09 dapat disimpulkan bahwa terdapat pengaruh metode latihan repetisi terhadap peningkatan kemampuan ketepatan pukulan atlet gateball PUGC di Kota Padang.

Dari penelitian ini, dapat disimpulkan bahwa evaluasi ketepatan pukulan dalam permainan Gateball di Padang United Gateball Club (PUGC) menunjukkan bahwa rata-rata ketepatan pukulan atlet berada pada kategori sedang, yaitu sebesar 32,85. Oleh karena itu, perlu peningkatan teknik pukulan atlet sebagai fokus evaluasi bagi pelatih, dengan saran penggunaan metode latihan repetisi meningkat untuk mengembangkan serabut otot tipe cepat. Penelitian juga menyoroti pentingnya pelatihan yang teratur selama 6-8 minggu, khususnya tiga kali seminggu untuk pemula, untuk mencapai peningkatan signifikan dalam ketepatan pukulan. Selanjutnya, hasil penelitian Toto Raharjo dan Wulan Wahyu Widyarningsih dalam bulutangkis menyokong konsep latihan repetisi meningkat sebagai metode yang efektif dalam meningkatkan kemampuan servis panjang dan ketepatan pukulan lob. Oleh karena itu, peningkatan ketepatan pukulan dalam Gateball atau bulutangkis dapat dicapai melalui latihan yang diulang-ulang dengan fokus pada teknik tertentu.

DAFTAR PUSTAKA

- Gede Dharma Ijyayama. (2018). Latihan Pukulan Repetisi Meningkatkan Dan Set Tetap Meningkatkan Ketepatan Pukulan Pada Pemain Gateball Smp Tp 45 Denpasar. *JURNAL KESEHATAN TERPADU* 2(2) : 77 - 81
ISSN : 2549- 8479.
- Hidayat, A. 2015. Survei Perkembangan Olahraga Rekreasi Gateball di Kabupaten Semarang. Skripsi Sarjana. Jurusan Ilmu Keolahragaan. Fakultas Ilmu Keolahragaan. Universitas Negeri Semarang.
- Nugroho, K. A., (2013). Pengaruh Latihan Lempar Bola Softball dengan Menggunakan Sasaran Terhadap Ketepatan Melempar Bola Softball pada Atlet Softball Buffaloes UNS. Skripsi Sarjana. Fakultas Keguruan Dan Ilmu Pendidikan Universitas Sebelas Maret Surakarta.
- Nuraini Hardiyanti. (2012). Efektifitas latihan hexagon drill dan zig-zag run terhadap kelincahan atlet bulutangkis putri usia 10-12 tahun di PB. PWS dan PB. Pancing Sleman. Skripsi. Yogyakarta: Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Yogyakarta.
- Prasetyo, Y., (2012). Olahraga Gateball bagi Usia Lanjut. *Jurnal Ilmiah Kesehatan Olahraga*. Volume VIII No. 1 Tahun 2012 p73-p87.
- Pratama, M. H., 2015. Pengaruh Latihan dengan Repetisi Tetap Set Meningkatkan Dan Repetisi Meningkatkan Set Tetap Terhadap Keterampilan Servis Backhand Pendek Pemain Bulutangkis Putra Usia 11-13 Tahun Di Pb Rajawali Yogyakarta. Skripsi Sarjana. Program Studi Pendidikan Kepeleatihan Olahraga. Jurusan Pendidikan Kepeleatihan. Fakultas Ilmu Keolahragaan. Universitas Negeri Yogyakarta. [Online]
<http://eprints.uny.ac.id/25735/1/SKRIPSI.pdf> f [diakses 5 Juli 2017]
- Supardi (2020). "Pengaruh Latihan Pukulan Terhadap Akurasi Pukulan Pada Cabang Olahraga Gateball Di Club Bina Marga Makassar. Skripsi.
- Suryanto. (2015). *Bermain Gateball*. Jakarta : Pergatasi
- Syafruddin. (2012). *Ilmu Kepeleatihan Olahraga*. FIK UNP.
- Toto Raharjo. (2004). Pengaruh latihan dengan repetisi tetap set meningkat dan repetisi meningkat set tetap terhadap kemampuan servis panjang bagi pemain putra dalam permainan bulutangkis. Skripsi. Yogyakarta: Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Yogyakarta.
- Yudik Prasetyo. 2012. Olahraga Gateball Bagi Usia Lanjut. *Jurnal Ilmiah Kesehatan Olahraga*. 8 (1):73-87