PERBEDAAN BELAJAR SEPAK SILA DENGAN BANTUAN TALI DAN KONVENSIONAL TERHADAP HASIL BELAJAR SEPAK SILA DALAM PERMAINAN SEPAK TAKRAW PADA SISWA PUTRA KELAS II SMK BINA UTAMA KENDAL TAHUN AJARAN 2008-2009

SKRIPSI

Diajukan dalam rangka penyelesaian Studi Strata I
Untuk mencapai gelar Sarjana Pendidikan

PERPUSTAKAAN
UNNES

Oleh :
Rinto Ari Bowo
6101404514

PENDIDIKAN JASMANI KESEHATAN DAN REKREASI
FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN
UNIVERSITAS NEGERI SEMARANG
2009

SARI

Rinto Aribowo. 2009. *Perbedaan Belaj pak Sila Dengan Bantuan Tali Dan Konvensional Terhadap Hasil Belajar Sepak Sila Dalam Permainan Sepak Takraw Pada Siswa Putra Kelas II SMK Bina Utama Tahun Ajaran 2008-2009*. Skripsi, Jurusan Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi, Fakultas Ilmu Keolahragaan, Universitas Negeri Semarang, 66 halaman.

Permasalahan yang diangkat dalam penelitian ini adalah apakah ada perbedaan yang berarti antara latihan sepak sila menggunakan tali dan latihan sepak sila dengan cara konvensional dan manakah yang lebih baik antara latihan sepak sila dengan cara menggunakan tali dengan latihan sepak sila secara konvesional terhadap hasil belajar sepak sila siswa putra kelas II SMK Bina Utama Kendal Tahun 2008?. Adapun tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui ada tidaknya perbedaan dan manakah yang lebih baik antara latihan sepak sila dengan menggunakan tali dan latihan sepak sila secara konvensional terhadap hasil belajar sepak sila siswa kelas II SMK Bina Utama Kabupaten Kendal Tahun 2008.

Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh siswa kelas II SMK Bina Utama yang berjumlah 240 siswa putra. Dalam penelitian ini pengambilan sampel menggunakan teknik *purposive sampling* yaitu pengambilan sampel dilakukan hanya atas dasar pertimbangan peneliti. Besarnya sampel dalam penelitian ini adalah siswa kelas II SMK Bina Utama Kendal yang berjumlah 30 siswa putra. Variabel bebas dalam penelitian ini adalah latihan sepak sila dengan bantuan tali dan konvensional. Sedangkan variabel terikat dalam penelitian ini adalah kemampuan sepak sila dalam sepak takraw. Untuk memperoleh data yang sesuai, maka dalam penelitian ini menggunakan metode *treatmen*.

Setelah dilakukan analisis data penelitian diperoleh t_{hitung} sebesar 3,26 kemudian dikonsultasikan dengan nilai t_{tabel} pada taraf signifikansi 5% dengan derajat kebebasan (d.b) = N – 1 = 15 – 1 = 14. Dari hasil konsultasi pada t_{tabel} didapatkan nilai sebesar 2,14. Jadi nilai t_{hitung} lebih besar dari t_{tabel} yaitu $t_{hitung} > t_{tabel}$ (3,26 > 2,14). Dari uji perbedaan *mean* akhir dari kelompok eksperimen dan kontrol diperoleh hasil untuk kelompok eksperimen 1,4 dan kelompok kontrol 2,6 sehingga *mean* kelompok eksperimen lebih kecil dari kelompok kontrol yaitu 1,4 < 2,6, maka latihan sepak sila menggunakan cara konvensional memberikan pengaruh yang lebih besar daripada latihan sepak sila menggunakan tali terhadap hasil belajar sepak sila bagi pemain SMK Bina Utama Kabupaten Kendal Tahun 2008.

Dari penelitian tersebut dapat ditarik simpulan : ada perbedaan yang signifikan antara latihan sepak sila menggunakan tali dan latihan sepak sila menggunakan cara konvensional. Saran yang dapat peneliti ajukan berdasarkan hasil penelitian diatas adalah : disarankan kepada guru olahraga, pelatih, dan pemain sepak takraw SMK Bina Utama Kabupaten Kendal dalam melakukan latihan sepak sila hendaknya dengan latihan sepak sila menggunakan cara konvensional. Bagi peneliti lain, hasil penelitian ini dapat digunakan sebagai pembanding.

HALAMAN PERSETUJUAN

Telah disetujui untuk diajukan dalam siding Panitia Ujian Skripsi fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Semarang pada :

Hari :

Tanggal :

Mengetahui,

Pembimbing Utama	Pembimbing Pendamping
Dr. Tandiyo Rahayu, M. Pd.	**Drs. H. Sulaiman, M. Pd.**
NIP. 131404316	NIP. 131813670

Mengesahkan,

Ketua Jurusan PJKR

Drs. Hermawan Pamot Raharjo, M. Pd.

NIP. 131961216

HALAMAN PENGESAHAN

Skripsi ini telah dipertahankan di hadapan sidang Panitia Ujian Skripsi fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Semarang pada :

Hari	: Rabu
Tanggal	: 18 Februari 2009
Pukul	: 10.00 WIB
Tempat	: Ruang Ujian Skripsi

Panitia Ujian :

Ketua Panitia	Sekretaris
Drs. M. Nasution, M. Kes.	Drs. Hermawan Pamot Raharjo, M. Pd
NIP. 131876219	NIP. 131961216

Dewan Penguji :

1. Drs. Mugiyo Hartanto, M.Pd. (Ketua)
   NIP. 131764027
2. Dr. Tandiyo Rahayu, MPd. (Anggota)
   NIP. 131404316
3. Drs. H. Sulaiman, M.Pd. (Anggota)
   NIP. 131813670

iv

MOTTO DAN PERSEMBAHAN

Motto :

- " Dan janganlah kamu berputus asa dari rahmat Allah"

(Q.S. Yusuf : 87)

PERSEMBAHAN :

Skripsi ini kupersembahkan kepada :

1. Bapak dan Ibu, serta keluarga tercinta yang senantiasa memberikan dorongan dan do'a yang tiada henti-hentinya.
2. Teman-teman seperjuangan PJKR C angkatan 2004.
3. Keluarga besar TTC.
4. Keluarga besar ALIGATOR kost.

UNIVERSITAS NEGERI SEMARANG
PERPUSTAKAAN
UNNES

KATA PENGANTAR

Puji syukur penulis panjatkan kehadirat Allah SWT yang telah melimpahkan rahmat dan karunia-Nya, sehingga penulis dapat menyelesaikan penulisan skripsi ini. Keberhasilan penulis dalam menyusun skripsi ini atas bantuan dan dorongan dari berbagai pihak, sehingga pada kesempatan ini penulis mengucapkan terima kasih yang sebesar-besarnya kepada :

1. Rektor Universitas Negeri Semarang yang telah memberikan kesempatan penulis menjadi mahasiswa UNNES.
2. Dekan Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Semarang yang telah memberikan ijin dan kesempatan kepada penulis untuk menyelesaikan skripsi ini.
3. Ketua Jurusan Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi FIK UNNES yang telah memberikan dorongan dan semangat untuk menyelesaikan skripsi ini.
4. Dr. Tandiyo Rahayu, M. Pd., selaku Pembimbing Utama yang telah memberikan petunjuk, dorongan, dan motivasi dengan penuh sabar, jelas, mudah dipahami serta membimbing penulis dalam menyelesaikan skripsi.
5. Drs. H. Sulaiman, M. Pd., selaku Pembimbing Pendamping yang telah sabar dan teliti dalam memberikan petunjuk, dorongan, dan semangat sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi ini.
6. Seluruh Dosen Fakultas Ilmu Keolahragaan pada khususnya dan Dosen Universitas Negeri Semarang pada umumnya atas ilmu yang telah diajarkan.

7. Drs. Yudi Wibowo, selaku Kepala SMK Bina Utama Kendal yang telah memberikan ijin kepada penulis untuk melakukan penelitian di sekolah yang bapak pimpin.
8. Resna Pidi Oktavian, S. Pd., selaku guru penjasorkes SMK Bina Utama Kendal yang telah membantu penulis dalam pelaksanaan penelitian.
9. Siswa kelas II SMK Bina Utama Kendal yang telah bersedia menjadi sampel penelitian.
10. Semua pihak yang telah membantu dalam penelitian untuk penulisan skripsi ini.

Atas segala bantuan dan pengorbanan yang telah diberikan kepada penulis, semoga amal yang telah diberikan kepada penulis mendapatkan balasan dari Allah SWT.

Akhirnya penulis berharap semoga skripsi ini bermanfaat bagi para pembaca semua.

UNIVERSITAS NEGERI SEMARANG
PERPUSTAKAAN
UNNES

Semarang, 01 Februari 2009

Penulis

DAFTAR ISI

Halaman

JUDUL i

SARI..... ii

HALAMAN PERSETUJUAN iii

HALAMAN PENGESAHAN..... iv

MOTTO DAN PERSEMBAHAN..... v

KATA PENGANTAR vii

DAFTAR ISI ix

DAFTAR TABEL x

DAFTAR GAMBAR xi

DAFTAR LAMPIRAN xii

1.1 Latar Belakang 1

1.2 Permasalahan 8

1.3 Penegasan Istilah..... 9

1.4 Tujuan Penelitian 10

1.5 Manfaat Penelitian 11

BAB II LANDASAN TEORI DAN HIPOTESIS 12

2.1 Landasan Teori 12

2.1.1 Hakekat Permainan Sepak Takraw 12

2.1.2 Teknik Dasar Sepak Takraw 13

2.1.3 Teknik Khusus Sepak Takraw 28

2.1.4 Pengertian Latihan 30

2.1.5 Beban Latihan 34

UNIVERSITAS NEGERI SEMARANG
PERPUSTAKAAN
UNNES

2.1.6 Repitisi dan Set 35

2.1.7 Frekuensi latihan dan cara latihan 35

2.1.8 Karakteristik Remaja 15-17 Tahun 36

2.1.9 Kecakapan Bermain Sepak Takraw 37

2.1.10 Keuntungan Dan Kekurangan Latihan Sepak Sila

Mengunakan tali dan secara konvensional 40

2.2 Hipotesis 41

BAB III METODE PENELITIAN 43

3.1 Metode Penentuan Obyek Penelitian 43

3.2 Tahap Persiapan 45

3.3 Teknik Pengambilan Data 49

3.4 Faktor-faktor yang mempengaruhi penelitian 51

BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN 56

4.1 Hasil Penelitian 56

4.2 Pembahasan 63

BAB V SIMPULAN DAN SARAN 64

5.1 Simpulan 64

5.2 Saran 65

DAFTAR PUSTAKA 66

LAMPIRAN 67

UNIVERSITAS NEGERI SEMARANG
PERPUSTAKAAN
UNNES

DAFTAR TABEL

Tabel Halaman

1. Nama siswa berprestasi dalam cabang sepak takraw di SMK Bina Utama... 6
2. Daftar pembimbing tim sepak takraw di SMK Bina Utama 7
3. Kelebihan dan Kekurangan Latihan sepak Sila Menggunakan Tali 40
4. Kelebihan dan Kekurangan Latihan sepak Sila Secara Konvensional..... 41
5. Persiapan Perhitungan Statistik..... 53
6. Data hasil *Pre Test* dan *Post Test* Kelompok Eksperimen..... 56
7. Data hasil *Pre Test* dan *Post Test* Kelompok Kontrol 57
8. Data hasil Uji Beda *Pre Test* dan *Post Test* 58

UNIVERSITAS NEGERI SEMARANG
PERPUSTAKAAN
UNNES

DAFTAR GAMBAR

Gambar Halaman

1. Sepak Sila 15
2. Sepak Kuda (Sepak Kura) 16
3. Sepak Cungkil 18
4. Menapak 19
5. Sepak badek (Sepak Simpuh) 21
6. *Heading* (Menyundul) 22
7. Mendada 25
8. Memaha 27
9. Membahu 28
10. Latihan Sepak Sila Menggunakan Tali 38
11. Latihan Sepak Sila Secara Konvensional 39
12. Grafik Uji Beda *Pre Test* dan *Post Test* Kelompok Eksperimen 57
13. Grafik Uji Beda *Pre Test* dan *Post Test* Kelompok Kontrol 58
14. Grafik Uji Beda *Pre Test* dan *Post Test* 59

UNIVERSITAS NEGERI SEMARANG
PERPUSTAKAAN
UNNES

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran Halaman

1. Surat Usulan Penetapan Pembimbing 67
2. Surat Keputusan Penetapan Pembimbing 68
3. Surat Ijin Penelitian..... 69
4. Surat Keterangan Jawaban Ijin Penelitian..... 70
5. Surat Keterangan Penelitian dari SMK Bina Utama Kendal 71
6. Program Latihan *Free Throw* Repetisi Tetap Set Meningkat dan Repetisi Meningkat Set Tetap 72
7. Foto-foto Proses Pelaksanaan Penelitian 80
8. Data Awal *(Pre Test)* Sepak Sila 83
9. Data Awal *(Pre Test)* Sepak Sila setelah diurutkan atau dirangking..... 84
10. Data Awal (*Pre Test*) setelah dipasangkan dengan rumus A-B-B-A..... 85
11. Daftar Kelompok Eksperimen A dan Kelompok Eksperimen B 86
12. Data Akhir *(Post Test)* Sepak Sila Kelompok Eksperimen 87
13. Data Akhir (*Post Test)* Sepak Sila Kelompok Kontrol..... 88
14. Data Hasil Penelitian Kelompok Eksperimen..... 89
15. Data Hasil Penelitian Kelompok Kontrol 90
16. Hasil Uji Beda Pre Test Dan Post Test 91
17. Data Prestasi yang Pernah Di Raih SMK Bina Utam Kendal Dalam Cabang sepak Takraw Putra 93

BAB I

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang

Sepak takraw merupakan olahraga tradisional bangsa-bangsa di Asia Tenggara termasuk juga bangsa Indonesia. Daerah-daerah di indonesia yang terlebih dahulu memainkan sepak takraw adalah Sulawesi Selatan (Makasar), Sumatera Barat (Minang Kabau), Riau, Kalimantan (Kandangan) dan Jawa Barat (Banten), semua merupakan daerah pesisir pantai. Daerah-daerah inilah yang terlebih dahulu dan aktif memasalkan,mengembangkan,dan meningkatkan olahraga sepak takraw. Sehingga sangatlah wajar kalau daerah Sulawesi Selatan dan Riau selalu unggul dalam prestasi dan menjadi juara pada kejuaraan-kejuaraan nasional.

Dewasa ini permainan sepak takraw tidak lagi dimainkan dengan bola terbuat dari rotan melainkan sudah memakai bola yang terbuat dari fiber (*Syntetic Fiber*). Olahraga sepak takraw telah banyak dikenal dan berkembang di seluruh masyarakat Indonesia yang telah terbukti dengan adanya klub-klub sepak takraw dari masing masing propinsi di Indonesia yang ikut serta dalam kejuaraan tingkat nasional. Dalam meningkatkan prestasi optimal pada berbagai kejuaraan atau pertandingan dari tingkat regional, nasional, dan internasional perlu dilakukan peningkatan kualitas dan kuantitas pelatih, atlet, dan penataan organisasi yang baik. Khususnya pembinaan klub-klub atau pelajar yang merupakan aset paling esensial dan potensial untuk digarap apalagi sepak takraw merupakan cabang

olahraga yang sedikit unik bila dibandingkan dengan olahraga lainnya. Keunikan sepak takraw yang kita ketahui dominannya unsur senam dan akrobatik sebagai dasar ketrampilan menuju kematangan prestasi, dapat digaris bawahi. bahwa tanpa pembinaan sejak usia dini akan sulit melahirkan atlet yang berprestasi optimal (PB.PERSETASI, 1998:16).

Permainan sepak takraw bukan lagi olahraga tradisional rekreatif yang hanya di mainkan sebagian masyarakat Indonesia, tetapi sepak takraw telah menjadi olahraga modern kompetitif yang dimainkan dan diakui keberadaannya oleh masyarakat dunia. Sejak abad ke-15 oleh bangsa Indonesia olahraga ini di sebut sepak raga. Di Thailand lebih dikenal dengan takraw, di Philipina dinamakan sipa. Di Birma disebut Ching long, Sri Langka disebut raga, dan negara Laos disebut kator. Dari mana asalnya permainan sepak takraw itu belum dapat diketahui secara pasti yang jelas pengenalan pertama permainan sepak takraw di Indonesia adalah ketika tim sepak takraw Malaysia dan Singapura berkunjung ke Jakarta pada tahun 1970 (Ratinus Darwis dan Dt.Penhulu Basa, 1992:2).

Perkembangan sepak takraw sangat progresif, dilihat dari adanya kejuaraan-kejuaran dunia di mana jumlah negara yang ikut serta semakin meningkat. Australia dan Amerika Serikat merupakan negara dari beberapa negara di luar Asia yang tidak pernah absen dalam kejuaran dunia. Dengan keindahan gerak dalam setiap gerak sepak takraw, tidak menutup kemungkinan dalam waktu yang tidak terlalu lama sepak takraw merupakan salah satu cabang yang dipertandingkan di Olympic Games. (PB. PERSETASI, 1998:3).

PERPUSTAKAAN UNNES

Sekarang ini perkembangan olahraga sepak takraw di daerah sudah ada kemajuan yang sangat pesat, seperti di Propinsi Jawa Tengah tepatnya didaerah kabupaten Kendal. Daerah tersebut merupakan salah satu Kabupaten di Jawa Tengah yang sering sekali mengirim atlet sepak takraw untuk mewakili kejuaraan baik di tingkat regional, nasional maupun Internasional, karena dalam keberadaanya daerah kabupaten Kendal sendiri banyak sekali kelompok klub sepak takraw. Maka dalam penelitian ini penulis mengambil satu tempat latihan yaitu ekstra kurikuler sepak takraw SMK Bina Utama Kendal, karena memang SMK Bina Utama adalah sentralisasi olahraga sepak takraw di kabupaten Kendal untuk tingkat SLTA.

Adapun untuk bermain sepak takraw dengan baik seorang pemain harus menguasai teknik dasar dan teknik khusus. Teknik dasar sepak takraw antara lain adalah sepakan, main kepala, mendada, memaha, dan membahu. (Ratinus Darwis dan Dt.Penghulu Basa, 1992:58). Kemampuan teknik dasar antara satu dengan lainnya merupakan kesatuan yang tidak dapat dipisahkan. Tanpa menguasaan kemampuan dasar atau teknik dasar bermain sepak takraw, permainan sepak takraw tidak dapat dimainkan dengan baik. Penguasaan teknik-teknik tersebut dapat dimainkan dengan baik jika dipelajari dan dilatih secara kontinyu di bawah pengawasan pelatih yang berkualitas. Namun tidak berarti bahwa prestasi sepak takraw hanya ditentukan oleh penguasan teknik dasar yang baik. Faktor-faktor lainnya juga banyak lagi yang menunjang peningkatan prestasi sepak takraw (Ratinus Darwis dan Dt.Penghulu Basa, 1992:15-16).

Selain teknik dasar dalam permainan sepak takraw, seorang pemain harus pula menguasai teknik khusus bermain sepak takraw. Teknik khusus bermain sepak takraw adalah cara-cara bermain sepak takraw yang meliputi sepak mula, menerima sepak mula, sepak sila, mengumpan, smash, dan block atau menahan. Tanpa dikuasainya teknik tersebut, permainan sepak takraw tidak mungkin dilaksanakan dengan baik dan sempurna (Ratinus Darwis dan Dt. Penghulu Basa, 1992:60).

Menyepak dalam permainan sepak takraw adalah sangat penting. Dapat dikatakan bahwa kemampuan menyepak atau keterampilan menyepak adalah merupakan dasar dari permainan sepak takraw karena bola dimainkan terbanyak dengan sepakan bagian kaki, mulai dari permulaan permainan sampai membuat poin dapat dilakukan dengan kaki (sepakan). Penguasaan sepak sila tersebut dapat dilatih dengan cara atau metode tertentu. Latihan yang sungguh-sungguh dilaksanakan dengan giat dan terprogram dapat meningkatkan prestasi olahraga. Latihan yang sungguh-sungguh dilaksanakan dengan giat yang dimaksud adalah latihan secara progresif. Sedangkan untuk latihan yang terprogram adalah latihan yang mengandung tujuan yang jelas, materinya sesuai dengan karateristik olahraga yang dibina dan waktu yang tersedia diatur dengan tepat dan jelas serta mempunyai alternatif strategi latihan yang sesuai dengan bentuk kegiatan dan materi yang diberikan. Dalam permainan sepak takraw menyepak adalah sangat penting, dapat dikatakan bahwa kemampuan menyepak merupakan ibu dari permainan sepak takraw, karena bola terbanyak dimainkan dengan cara di sepak

menggunakan bagian-bagian kaki mulai dari permulaan permainan sampai sampai membuat angka atau point.

Sepak sila merupakan teknik menyepak yang dilakukan menggunakan kaki, yang dilakukan untuk mengontrol bola ataupun memberi umpan kepada kawan, untuk itu para pemain, apit kanan maupun apit kiri serta tekong perlu dilatih dengan baik agar mempunyai kesempatan untuk melakukan penyerangan yang baik (Ratinus Darwis dan Dt penghulu Basa, 1992 :69). Bentuk latihan sepak sila antara lain dengan menggunakan bantuan tali ataupun dengan cara konvensional atau bola di lambungkan sendiri.

SMK Bina Utama Kendal tidak hanya baik diprestasi tim akan tetapi juga mencetak bibit unggul untuk perkembangan sepak takraw di kabupaten Kendal, hal ini dikarenakan ada siswa yang direkrut menjadi pemain PPLP Salatiga, yaitu Mustaqfirin. Bahkan untuk tahun 2008 ini 2 atlet SMK Bina Utama beserta pelatihnya saat ini telah resmi dipinjam oleh Kota Semarang guna menghadapi Porprov sepak takraw tahun 2009 mendatang, yaitu pelatih Bapak Rizna dan siswa Agus supriyadi, Muhtar. Dalam pelaksanaan ekstrakurikuler sepak takraw, SMK Bina Utama Kendal melakukan latihan satu minggu 2 kali yaitu hari Rabu dan Sabtu (dimulai pukul 15.30-17.00), akan tetapi untuk menghadapi suatu kejuaraan tertentu, waktu latihan di tambah menjadi satu minggu enam kali mulai hari Senin – Sabtu dan dilaksanakan dilapangan sepak takraw yang ada di desa Bugangin Kendal.

Tabel 1
Nama siswa berprestasi dalam cabang sepak takraw
di SMK Bina Utama Kendal

No	Nama Siswa
1	Tri Rifki Andi S
2	Sukron Labib
3	Misbahudin
4	M. Ikhsan
5	Ulil Albab
6	M. Muhtadin
7	Nasikun
8	Agus supriyadi
9	Muhtar
10	Mustaqfirin
11	Tonis Sukom W
12	M Taofik
13	Viktor

(Sumber, Data SMK Bina Utama Kendal)

Kegiatan ekstrakurikuler sepak takraw di SMK Bina Utama, adalah kegiatan ektrakurikuler yang paling berpotensi, ini bisa dilihat dari banyaknya kejuaraan yang pernah diikuti baik tingkat regional, nasional, sampai internasional. Tim sepak takraw putra SMK Bina Utama Kendal pada tahun 2008 berhasil meraih medali emas pada Popda 2008 di Semarang. Bahkan pada tahun 2005 ada salah satu siswa yang bernama Tri Rifki Andi. S yang mengikuti kejuaraan Internasional di Thailand, memang untuk prestasi dalam cabang sepak takraw SMK Bina Utama memiliki hasil yang bisa dibanggakan hal ini dapat dilihat pada tabel 18 lampiran 17 hal 93.

Dari uraian prestasi di atas peneliti tertarik untuk melakukan penelitian di SMK BINA UTAMA Kendal, adapun prestasi di atas tidak lepas dari bimbingan guru atau pelatih yang selalu memotivasi, mengajarkan pengetahuan tentang teknik sepak takraw, menanamkan kedisiplinan, dan moral kepada anak. Berikut

PERPUSTAKAAN UNNES

ini daftar guru yang membina ekstrakurikuler sepak takraw di SMK BINA UTAMA Kendal :

Tabel 2

Daftar Pembimbing Tim Sepak Takraw Di SMK BINA UTAMA Kendal

Nama Guru	Jabatan
Bapak Yudi Widodo	Pembina
Bapak Risna Pidhi Oktaverdian	Pelatih
Bapak rinto Ari Bowo	Asisten pelatih

(Sumber, Data SMK Bina Utama Kendal)

Dalam penelitian ini, peneliti menggunakan metode atau bentuk latihan dengan perlakuan, yaitu sepak sila dengan bantuan tali dan konvensional terhadap hasil belajar sepak sila dalam permainan sepak takraw. Karena dalam permainan sepak takraw yang sesungguhnya kisar bola tidak beraturan, maksudnya kadang-kadang bola membentuk putaran dan kadang-kadang bola tidak berputar. Dari kisaran bola yang datang pemain harus bisa menguasai bola atau mengontrol bola dengan baik. Dari sinilah peneliti melakukan kegiatan pengamatan yang kemudian mengadakan penelitian. Peneliti menggunakan sampel siswa SMK Bina Utama, karena memang untuk tingkat SLTA, SMK Bina Utama dijadikan sentralisasi sepak takraw di kabupaten Kendan. Mengapa mengambil kelas II, karena memang kelas II dianggap lebih mampu menguasai teknik dasar sepak takraw di banding siswa kelas I, serta tidak mengambil kelas III karena memang untuk kelas III lebih difokuskan untuk menghadapi ujian praktek dan ujian nasional.

Dari latar belakang inilah peneliti tertarik untuk mengadakan suatu penelitian dengan judul ”Perbedaan Belajar Sepak Sila Dengan Bantuan Tali Dan

UNIVERSITAS NEGERI SEMARANG
PERPUSTAKAAN UNNES

Konvensional Terhadap Hasil Belajar Sepak Sila Dalam Permainan Sepak Takraw Pada Siswa Putra Kelas II SMK Bina Utama Tahun Ajaran 2008-2009".

1.2 Permasalahan

Permasalahan dalam penelitian ini yaitu adanya beberapa jenis latihan sepak sila untuk meningkatkan keterampilan sepak takraw yang belum di ketahui latihan mana yang lebih baik. Jenis latihan yang akan di teliti adalah latihan sepak sila dengan bantuan tali dan dengan cara konvensional.

Dengan demikian masalah tersebut di rumuskan sebagai berikut:

1. Apakah ada perbedaan yang berarti antara latihan sepak sila menggunakan tali dan latihan sepak sila dengan cara konvensional.
2. Bila ada perbedaan manakah yang lebih baik antara latihan sepak sila dengan cara menggunakan tali dengan latihan sepak sila secara konvesional terhadap hasil belajar sepak sila siswa putra kelas II SMK Bina Utama Kendal Tahun 2008.

PERPUSTAKAAN UNNES

1.3 Penegasan Istilah

Agar tidak terjadi salah tafsir dalam memberikan pengertian yang dimaksud dalam skripsi ini maka dijelaskan dalam rumusan pada judul skripsi ini, sebagai berikut :

1.3.1 Sepak sila

Sepak sila adalah menyepak bola dengan menngunakan kaki bagian dalam. Sepak sila digunakan untuk:

1. menerima dan menimang bola
2. mengumapn dan hantaran bola
3. menyelamatkan serangan lawan

(Drs. Ratinus Darwin Dkk 1992, Olahraga Pilihan Sepak Takraw. Hal 16)

Sepak sila berfungsi untuk beberapa hal berikut ini :

1. Sebagai sepakan sajian awal (*servis*) atau sepak mula.
2. Menerima smes dan langsung dilambungkan dan diarahkan kepada apit kiri atau kanan.
3. Menyuguhkan umpan kepada smeser.

(Drs. Sudrajat Prawirasaputra, M.Pd. Sepak Takraw, hal 26)

1.3.2 Latihan sepak sila dengan bantuan tali

Yang dimaksud latihan sepak sila menggunakan bantuan tali dalam penelitian ini adalah bola yang diikatkan pada sebuah tali yang kemudian tali dipegang sendiri meggunakan tangan, dan kemudian pemain tersebut melakukan sepak sila dengan arah bola keatas.

1.3.3 Latihan sepak sila dengan konvensional

Yang dimaksud latihan sepak sila secara konvensional adalah : latihan yang dilakukan oleh pemain tanpa alat bantu untuk latihan. Dengan cara bola dipegang oleh pemain sendiri yang kemudian dilempar sendiri kemudian melakukan sepak sila.

1.3.4 Hasil Belajar

Hasil belajar peserta didik dapat diklasifikasi ke dalam tiga ranah (domain), yaitu: (1) domain kognitif (pengetahuan atau yang mencakup kecerdasan bahasa

UNIVERSITAS NEGERI SEMARANG
PERPUSTAKAAN UNNES

dan kecerdasan logika - matematika), (2) domain afektif (sikap dan nilai atau yang mencakup kecerdasan antarpribadi dan kecerdasan intrapribadi, dengan kata lain kecerdasan emosional), dan (3) domain psikomotor (keterampilan atau yang mencakup kecerdasan kinestetik, kecerdasan visual-spasial, dan kecerdasan musikal (Akhmadsudrajat.wordpress.2008). Yang dimaksud hasil belajar disini adalah kemampuan siswa untuk mampu melakukan sepak sila.

1.4 Tujuan Penelitian

Adapun yang menjadi tujuan dalam penelitian ini adalah sebagi berikut:

1. Untuk mengetahui ada tidaknya perbedaan antara latihan sepak sila menggunakan tali dengan latihan sepak sila menggunakan cara konvensional terhadap hasil belajar sepak sila bagi pemain SMK Bina Utama Kabupaten Kendal Tahun 2008.
2. Untuk mengetahui manakah yang lebih baik antara latihan sepak sila dengan menggunakan tali dan latihan sepak sila secara konvensional terhadap hasil belajar sepak sila siswa kelas II SMK Bina Utama Kabupaten Kendal Tahun 2008.

1.5 Manfaat Penelitian

Hasil penelitian ini diharap dapat memberikan masukan bagi para pembina olahraga sepak takraw, guru pendidikan jasmani kesehatan dan rekreasi, maupun para atlet sepak takraw agar dalam memberikan pembinaan, pelajaran, atau latihan lebih banyak memiiliki landasan ilmiah, khususnya mengenai metode

yang belum digunakan, seperti latihan sepak sila dengan menggunakan bantuan tali.

UNIVERSITAS NEGERI SEMARANG
PERPUSTAKAAN
UNNES

BAB II

LANDASAN TEORI DAN HIPOTESIS

2.1 Landasan Teori

2.1.1. Hakekat Permainan Sepak Takraw

Permainan sepak takraw dimainkan di lapangan yang berukuran 13,40 m kali 6,10 m yang dibagi oleh garis dan net (jaring) setinggi 1,55 m dengan lebar 72 cm, dan lubang jaring sekitar 4 – 5 cm. Bola yang dimainkan terbuat dari fiber yang dianyam dengan lingkaran antara 41 – 43 cm.

Permainan sepak takraw dilakukan oleh dua regu yang berhadapan di depan lapangan yang dipisahkan oleh net yang terbentang membelah lapangan menjadi dua bagian. Setiap regu yang berhadapan terdiri dari 3 orang pemain yang bertugas sebagai *tekong* yang berdiri paling belakang, dua orang lainnya menjadi pemain depan yang berada di sebelah kiri dan kanan yang disebut apit kiri dan apit kanan.

Permainan sepak takraw berlangsung tanpa menggunakan tangan untuk memukul bola bahkan bola tidak boleh menyentuh lengan. Bola hanya boleh menyentuh atau dimainkan oleh kaki, pada dada, bahu, dan kepala. Permainan sepak takraw diawali dengan sepak mula sebagai *servis* yang dilakukan oleh *tekong*. Sepak mula dilakukan *tekong* atas lambungan bola oleh pelambung yang diarahkan ke *tekong*. Pelambung adalah salah satu pemain depan, pada waktu dia melambungkan bola ke arah *tekong*, *tekong* harus berada di dalam lingkaran yang telah disediakan. Begitu juga *tekong*, pada waktu melakukan sepak mula salah

satu kakinya harus tetap berada di dalam lingkaran tempat *tekong* melakukan sepak mula. *Tekong* mengarahkan bola ke daerah lawan melalui atas net, di lain pihak lawan harus menerima bola itu dan mengembalikan ke daerah lawan. Dalam hal ini mereka diberi kesempatan menyentuh bola sebanyak tiga kali (Sudrajat Prawirasaputra, 2000:5).

Dengan demikian perlulah bahwa seorang pemain sepak takraw itu banyak berlatih diri menggunakan kaki atau sepakan. Namun tidak berarti bahwa unsur lain atau kemampuan lain tidak perlu atau tidak penting yang dapat diabaikan, faktor-faktor lain pun banyak lagi yang menunjang peningkatan prestasi sepak takraw.

Salah satu daya tarik yang ditemui dalam permainan sepak takraw adalah terletak pada gerakan *sepak sila. Sepak sila* merupakan ibu dari permainan sepak takraw, karena bola dimainkan terbanyak disepak dengan bagian kaki mulai dari permulaan permainan sampai membuat poin.

2.1.2 Teknik Dasar Sepak Takraw

Untuk bermain sepak takraw dengan baik, seseorang dituntut mempunyai kemampuan atau keterampilan yang baik. Kemampuan yang dimaksud adalah kemampuan dasar bermain sepak takraw. Tanpa kemampuan itu seseorang tidak akan bisa bermain. Kemampuan dimaksud adalah menyepak dengan menggunakan bagian-bagian kaki, memainkan bola dengan kepala (main kepala), dengan dada, dengan paha, dengan bahu, dan dengan telapak kaki.

UNIVERSITAS NEGERI SEMARANG
PERPUSTAKAAN
UNNES

Kemampuan dasar di atas itu antara yang satu dengan yang lainnya merupakan satu kesatuan yang tidak terpisahkan. Tanpa menguasai kemampuan dasar atau teknik dasar, sepak takraw tidak dapat dimainkan dengan baik. Teknik dasar dimiliki dengan baik bila berlatih dengan baik dan kontinyu. Namun tidak berarti bahwa prestasi sepak takraw itu hanya ditentukan oleh pemilik teknik dasar yang baik saja. Faktor-faktor lainpun banyak lagi yang menunjang peningkatan prestasi.

2.1.2.1 Sepakan atau Menyepak

dalam permainan sepak takraw, menyepak (sepakan) merupakan gerak yang dominan. Dapat dikatakan bahwa keterampilan menyepak itu merupakan ibu dari permainan sepak takraw karena bola dimainkan terbanyak dengan kaki, mulai dari permulaan permainan sampai membuat point atau angka. Di antara kemampuan menyepak atau teknik menyepak itu adalah:

2.1.2.1.1 Sepak Sila

sepak sila adalah meyepak bola dengan menggunakan kaki bagian dalam. Sepak sila sering digunakan untuk menerima dan menimang bola atau menguasai bola, mengumpan dan hantaran serta dapat menyelamatkkan serangan lawan.

Teknik-teknik melakukan sepak sila

1. Berdiri dengan dua kaki terbuka berjarak selebar bahu.
2. Kaki sepak digerakkan melipat setinggi lutut kaki tumpu.
3. Bola dikenai atau bersentuh dengan bagian dalam kaki sepak pada bagian bawah dari bola.
4. Kaki tumpu ditekuk sedikit, badan dibungkukkan sedikit.

UNIVERSITAS NEGERI SEMARANG
PERPUSTAKAAN UNNES

5. Mata melihat ke arah bola.
6. Kedua tangan dibuka dan dibengkokkan pada siku untuk menjaga keseimbangan.
7. Pergelangan kaki-sepak pada waktu menyepak ditegangkan atau dikencangkan.
8. Bola disepak ke atas lurus melewati kepala.

Gambar 1

Latihan Sepak Sila Secara Individu

(Sumber, Ratinus Darwis, dkk, 1992. Olahraga Pilihan Sepak Takraw. Hal 23)

Fungsi sepak sila :

1. Sebagai sepakan atau sajian awal (*servis*).
2. Menerima *smash* dan langsung dilambungkan kepada apit kiri atau apit kanan.
3. Menyuguhkan umpan kepada *smash*er.

(Sumber, Ucup Yusup, dkk, 2004, Pembelajaran Permainan Sepak Takraw : Pendekatan Keterampilan Taktis di SMU, Hal 32)

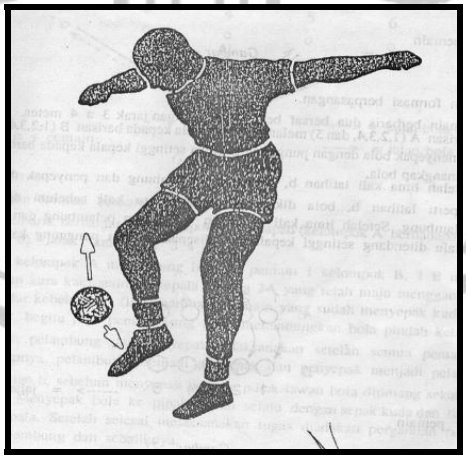
PERPUSTAKAAN UNNES

2.1.2.1.2 Sepak Kuda (Sepak Kura)

Sepak kuda adalah sepakan atau menyepak dengan menggunakan kura-kura kaki atau menyepak dengan punggung kaki.

Teknik-teknik melakukan sepak kuda :

1. Berdiri dengan dua kaki terbuka berjarak selebar bahu.
2. Kaki sepak digerakkan melipat setinggi lutut kaki tumpu.
3. Bola dikenai atau bersentuh dengan kura-kura kaki sepak pada bagian bawah dari bola.
4. badan dibungkukkan sedikit, kaki tumpu ditekuk.
5. kedua tangan dibuka dan dibengkokkan pada siku untuk menjaga keseimbangan.
6. bola disepak ke atas setinggi lutut.



Gambar 2

Latihan Sepak Kuda Secara Individu

(Sumber, Ratinus Darwis,dkk,1992. Olahraga Pilihan Sepak Takraw. Hal 24)

Sepak kuda dilakukan pemain dengan sikap dasar dan gerakan sebagai berikut :

1. Pemain berdiri dengan kedua kaki menghadap datangnya bola.
2. Kedatangan bola disambut dengan ayunan kaki kanan dan bola memantul setelah menyentuh arah punggung kaki kanan tersebut. Pandangan mata difokuskan pada bola.
3. Gerakan tersebut dilakukan dengan konsentrasi pikiran ditujukan kepada kawan regunya atau lawan melalui garis net.
4. Fungsi sepak kuda adalah sebagai sepakan *smash* yaitu dengan cara melakukan gulingan badan dan sentakan kaki pada waktu melakukan sepakan.

   (Sumber, Ucup Yusup, dkk 2004, Pembelajaran Permainan Sepak Takraw : Pendekatan Keterampilan Taktis di SMU, Hal 33)

2.1.2.1.3 Sepak Cungkil

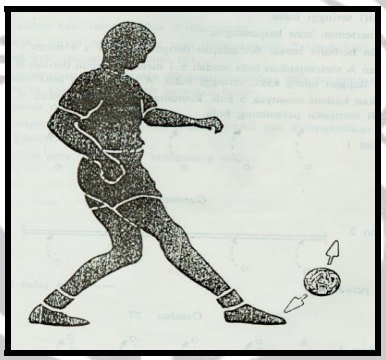
Sepak cungkil adalah sepakan atau menyepak bola dengan menggunakan jari kaki atau ujung kaki yang digunakan untuk mengambil dan menyelamatkan bola yang jauh dari jangkauan dan datangnya rendah.

Teknik melakukan sepak cungkil :

1. Berdiri dengan kedua kaki berjarak selebar bahu.
2. Kaki sepak diluruskan sehingga ujung kaki dengan lutut digerakkan ke atas setinggi lutut kaki tumpu menuju arah datangnya bola.

UNIVERSITAS NEGERI SEMARANG
PERPUSTAKAAN
UNNES

3. Bola disentuh dengan bagian atas ujung kaki sepak pada bagian bawah dari bola, sedangkan kaki tumpu ditekuk sedikit pada lutut dan badan dicondongkan atau dikedikkan sedikit ke belakang.
4. Mata melihat ke arah datangnya bola.
5. Kedua tangan dibuka lebar dan bengkokkan pada siku untuk keseimbangan.
6. Bola disepak lurus ke atas setinggi bahu atau kepala untuk tindak lanjut.



Gambar 3

Latihan Sepak Cungkil Secara Individu

(Sumber, Ratinus Darwis,dkk,1992. Olahraga Pilihan Sepak Takraw. Hal 27)

Sepak cungkil dilaksanakan dengan langkah sebagai berikut :

1. Pemain berdiri dengan kedua kaki menghadap kedatangan bola.
2. Kedatangan bola yang cepat sehingga pemain tidak sempat melangkahkan kaki untuk berdiri lebih dekat dengan bola di dekat bola akan jatuh. Oleh karena itu upaya terakhir dari pemain adalah dengan cara menjangkau bola sambil melangkahkan kaki kanan jauh kedepan untuk menyambut kedatangan bola yang hampir menyentuh lantai.
3. Fungsi sepak cungkil adalah upaya untuk mengangkat bola yang hampir menyentuh tanah dan jauh dari jangkauan kaki.

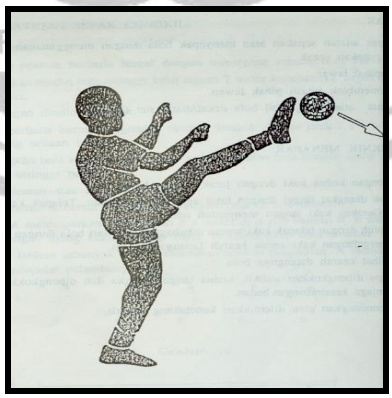
   (Sumber, Ucup Yusup, dkk 2004, Pembelajaran Permainan Sepak Takraw : Pendekatan Keterampilan Taktis di SMU, Hal 35)

2.1.2.1.4 Menapak

Menapak adalah sepakan atau menyepak bola dengan menggunakan telapak kaki. Menapak digunakan untuk *smash* ke pihak lawan, menahan atau memblok *smash* pihak lawan, dan untuk menyelamatkan atau mengambil bola dekat di atas net.

Teknik nelakukan menapak :

4. Berdiri dengan kedua kaki dengan jarak selebar bahu.
5. Kaki sepak diangkat tinggi dengan lutut agak dibelokkan, telapak kaki dipukulkan ke bola, kaki jangan menyentuh net.
6. Bola disentuh dengan telapak kaki / sepatu di bagian atas bola dengan menggunakan gerakan pergelangan kaki sepak ke arah lapangan lawan.
7. Mata melihat ke arah bola.
8. kaki tumpu dibengkokkan sedikit, kedua tangan dibuka dan dibengkokkan pada siku untuk keseimbangan badan.
9. Badan dicondongkan atau dilentikkan ke belakang sedikit.



Gambar 4

Latihan Menapak Secara Individu

(Sumber, Ratinus Darwis,dkk,1992. Olahraga Pilihan Sepak Takraw. Hal 30)

Pelaksanaan teknik menapak, sikap dasar dan gerakan sebagai berikut :

1. Pemain berdiri dengan kedua kaki menghadap bola.
2. Pemain melakukan lompatan dan ayunan kaki untuk menjangkau bola yang melambung diatas bibir net kemudian ditekan oleh telapak kaki sehingga bola langsung jatuh ke daerah lawan.
3. Fungsi menapak adalah sebagai penahan serangan dengan cara menekan bola yang berada dibibir net.

   (Sumber, Ucup Yusup, dkk 2004, Pembelajaran Permainan Sepak Takraw : Pendekatan Keterampilan Taktis di SMU, Hal 39)

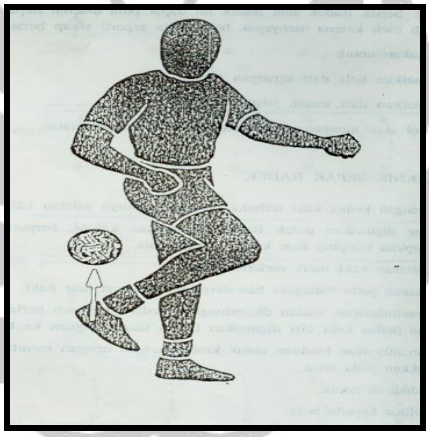
2.1.2.1.5 Sepak Badek (Sepak Simpuh)

Sepak badek atau sepak simpuh adalah menyepak bola dengan kaki bagian luar atau samping luar. Sepak badek ini juga disebut sepak simpuh. Dikatakan sepak simpuh karena saat menyepak bola sama seperti orang menyimpuh. Sepak badek digunakan untuk menyelamatkan bola dari serangan lawan, menyelamatkan *smash* dari pihak lawan, mengontrol bola dalam usaha penyelamatan.

Teknik- teknik melakukan sepak badek :

1. Berdiri dengan tegak kaki terbuka selebar bahu.
2. Kaki yang digunakan untuk badek degerakkan keluar, berputar pada paha dengan menghadapkan samping luar kaki ke arah bola.
3. Tinggi gerakan kaki tidak melebihi lutut.
4. Bola disentuh pada bagian bawahnya dengan sisi luar kaki.

5. Untuk keseimbangan, badan dicondongkan sedikit ke arah berlawanan dari kaki yang digunakan (jika kaki kiri digunakan badan dicondongkan ke kanan dan sebaliknya).
6. Untuk keseimbangan, kedua tangan dibuka dan dibengkokkan pada siku.
7. Lutut sedikit ditekuk.
8. Mata melihat kepada bola.
9. Bola diarahkan ke atas melebihi tinggi kepala untuk tindak lanjut dalam penyerangan atau diarahkan ke lapangan lawan.



Gambar 5
Latihan Sepak Badek Secara Individu
(Sumber, Ratinus Darwis,dkk,1992. Olahraga Pilihan Sepak Takraw. Hal 34)

Sepak badek dilakukan dengan gerakan sebagai berikut :

1. Pemain berdiri pada kedua kaki menghadap datangnya bola.
2. Bola dengan kecepatan tinggi diperkirakan akan jatuh ke belakang sehingga badan tidak sempat berputar, maka tumit digunakan untuk menyambut bola.
3. Pantulan bola diharapkan melambung supaya pemain lain punya kesempatan untuk meraih bola tersebut.

4. Mata diusahakan mengikuti arah bola, walaupun hanya mampu melirik ke belakang.

   (Sumber, Ucup Yusup, dkk 2004, Pembelajaran Permainan Sepak Takraw : Pendekatan Keterampilan Taktis di SMU, Hal 34)

2.1.2.2 *Heading* atau Menyundul

Main kepala atau *heading* adalah memainkan bola dengan menggunkan kepala. Bola dipukul dengan bagian kepala, misalnya dengan dahi, samping kiri kepala, samping kanan kepala, dan bagian belakang kepala. Gunanya ada bermacam-macam, bagian dahi untuk mengumpan pada teman, men-*smash* dan untuk menyerang. Bagian samping kanan dan bagian samping kiri kepala untuk men-*smash* ke pihak lawan. Bagian belakang kepala untuk menyerang pihak lawan dengan tipuan.

Gambar 6

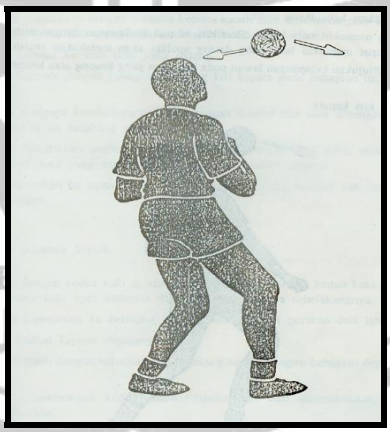
Latihan *heading* dengan dahi secara individu

(Sumber, Ratinus Darwis,dkk,1992. Olahraga Pilihan Sepak Takraw. Hal 38)

Gambar 7

Latihan *heading* samping kanan kepala secara individu

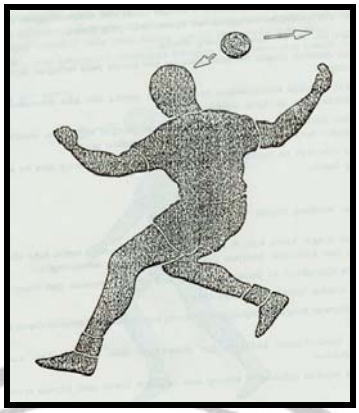
(Sumber, Ratinus Darwis,dkk,1992. Olahraga Pilihan Sepak Takraw. Hal 39)



Gambar 8

Latihan *heading* samping kiri kepala secara individu

(Sumber, Ratinus Darwis,dkk,1992. Olahraga Pilihan Sepak Takraw. Hal 40)



Gambar 9

Latihan *heading* bagian belakang kepala secara individu

(Sumber, Ratinus Darwis,dkk,1992. Olahraga Pilihan Sepak Takraw. Hal 42)

Dalam pelaksanaan teknik menyundul, sikap dan pelaksanaan gerakanya adalah sebagai berikut :

1. Berdiri dari kedua kaki menghadap kedatangan bola.
2. *Heading* bisa dilakukan dengan dahi samping kanan atau kiri kepala dan belakang kepala.
3. Bola datang setinggi kepala, maka kepala menyambutnya dengan suatu gerakan kaki atau dan kepala guna membantu tenaga pantulan atau arah yang diperlukan..
4. Benturan bola dengan kepala cukup keras sehingga pemain memperhitungkan resiko yang akan dirasakanya.
5. Fungsi *Heading* sebagai alat pembendung (*Blocking*) atau *Smash* juga digunakan sebagai umpan.

(Sumber, Ucup Yusup, dkk 2004, Pembelajaran Permainan Sepak Takraw : Pendekatan Keterampilan Taktis di SMU, Hal 36)

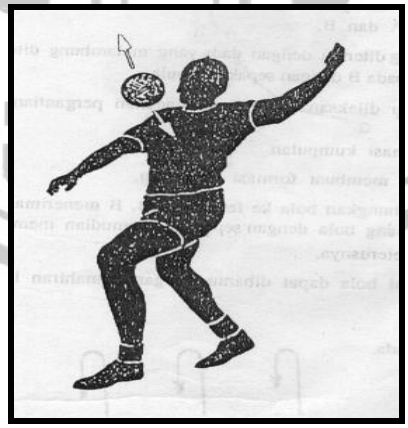
UNIVERSITAS NEGERI SEMARANG
PERPUSTAKAAN
UNNES

2.1.2.3 Mendada

Mendada adalah memainkan bola dengan dada, digunakan untuk mengontrol bola untuk dapat dimainkan selanjutnya.

Teknik Mendada.

1. Berdiri dengan kedua kaki, salah satu kaki berada di belakang badan dilentingkan sedikit ke belakang, kedua lutut sedikit dibengkokkan.
2. Pandangan ke arah bola yang datang.
3. Perkenaan bola dengan bagian tengah dada.
4. Kedua lengan dibuka dan siku dibengkokkan. Berat badan berada pada kaki belakang.
5. Bola yang diterima dengan dada diarahkan ke atas agar mudah untuk dikontrol.



Gambar 10

Latihan mendada secara individu

(Sumber, Ratinus Darwis,dkk,1992. Olahraga Pilihan Sepak Takraw. Hal 49)

Teknik mendada dilaksanakan dengan sikap dasar dan gerakan sebagai berikut :

1. Pemain berdiri pada kedua kaki menghadap kedatangan bola.
2. Bola yang datang disambut dengan busungan dada kiri atau kanan.
3. Pantulan bola tergantung pada gerakan punggung dan pengencangan otot dada.

   (Sumber, Ucup Yusup, dkk 2004, Pembelajaran Permainan Sepak Takraw : Pendekatan Keterampilan Taktis di SMU, Hal 38)

2.1.2.4 Memaha

Memaha adalah memainkan bola dengan paha dalam usaha mengontrol bola dan menyelamatkan bola dari serangan lawan.

Teknik Memaha :

1. Berdiri dengan kedua kaki selebar bahu.
2. Kaki diangkat ke atas dengan cara lutut ditekuk dan paha tidak melebihi tinggi pinggang (sesuaikan dengan datangnya bola).
3. Kaki tumpu ditekuk sedikit dan berat badan ada pada kaki tumpu.
4. Kedua tangan terbuka untuk menjaga keseimbangan.
5. Bola dikenakan pada paha di atas lutut, agar bola yang datang dapat memantul.
6. Bola yang dikontrol diarahkan lurus ke atas agar dapat dikuasai lebih lanjut.

UNIVERSITAS NEGERI SEMARANG
PERPUSTAKAAN
UNNES

Gambar 11

Latihan memaha secara individu

(Sumber, Ratinus Darwis,dkk,1992. Olahraga Pilihan Sepak Takraw. Hal 52)

Gerakan memaha dilakukan dengan sikap dasar dan pelaksanaan sebagai berikut :

1. Pemain berdiri pada kedua kaki menghadap kedatangan bola.
2. Bola datang langsung disambut dengan paha.
3. Pantulan bola bergantung pada ayunan paha dan pengencangan otot paha.
4. Fungsi mamaha adalah sebagai penahan *smash* atau sepak mula.

   (Sumber, Ucup Yusup, dkk 2004, Pembelajaran Permainan Sepak Takraw : Pendekatan Keterampilan Taktis di SMU, Hal 37)

PERPUSTAKAAN
UNNES

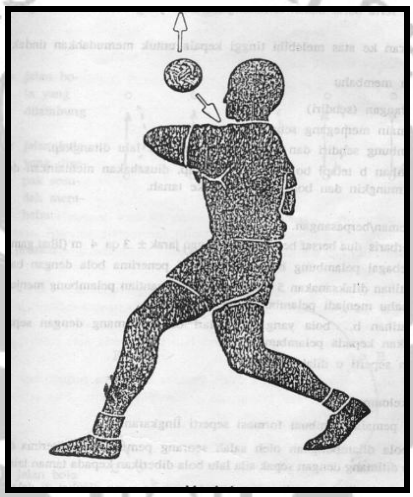
2.1.2.5 Membahu

Membahu adalah memainkan bola dengan bahu dalam usaha mempertahankan bola dari serangan lawan yang mendadak, dimana pihak bertahan dalam keadaan terdesak dan dalam posisi yang kurang baik

Teknik Membahu :

1. Berdiri dengan kedua kaki terbuka dengan jarak selebar bahu.
2. Bahu digerakkan ke atas saat bola datang.

3. Pandangan melihat ke arah bola datang.
4. Bola disentuh pada bagian bawah bola dengan bagian depan bahu.
5. Untuk keseimbangan, kedua tangan dibuka dan siku dibengkokkan sedikit. Kedua lutut ditekuk sedikit ke bawah serta berat badan terletak pada kaki yang berlawanan dengan bahu yang digunakan.
6. Bola diarahkan ke atas melebihi tinggi kepala untuk memudahkan tindak lanjutnya.



Gambar 12

Latihan membahu secara individu

(Sumber, Ratinus Darwis,dkk,1992. Olahraga Pilihan Sepak Takraw. Hal 55)

PERPUSTAKAAN UNNES

2.1.3 Teknik Khusus Sepak Takraw

Supaya permainan dapat berjalan dan berlangsung dengan baik dan lancar para pemain dituntut untuk menguasai unsur dasar pemain, yaitu teknik dasar sepak takraw. Selain teknik dasar dalam permainan sepak takraw dimaksud di atas seorang pemain harus juga memiliki kemampuan khusus. Tanpa memiliki

kemampuan khusus atau teknik khusus, permainan sepak takraw tidak mungkin dilaksanakan dengan baik dan sempurna.

Kemampuan khusus atau teknik khusus permainan sepak takraw tidak lain adalah cara bermain sepak takraw. Bagaimana permainan itu dimulai, setelah permainan itu dimulai apa yang harus dilakukan. Setelah bola dikuasai tindakan apa yang harus dilakukan untuk membuat serangan hingga serangan itu mendapatkan hasil yakni nilai atau *point* buat regunya. Antara teknik dasar dan teknik khusus permainan sepak takraw sangat erat sekali hubungannya sehingga sukar mengatakan mana yang paling penting. Kedua teknik tersebut saling menunjang jadi tidak mungkin pemain sepak takraw hanya mampu dan menguasai teknik dasar saja, sedangkan teknik khusus tidak dikuasai.

Teknik khusus dalam permainan sepak takraw diantaranya adalah sebagai berikut:

1. Teknik sepak mula.
2. Teknik menerima bola.
3. Teknik mengumpan.
4. Teknik *smash.*
5. Teknik memblok atau menahan.

Kelima komponen teknik khusus diatas sangat penting, antara satu dengan yang lain hubunganya sangat rapat serta sangat menentukan dalam prestasi sepak takraw itu sendiri. Makin baik kemampuan itu dikuasai maka makin baik pula prestasi sepak takraw itu sendiri. Seorang pemain sepak takraw yang baik mustilah memiliki dan menguasai teknik khusus sepak takraw dengan sempurna.

UNIVERSITAS NEGERI SEMARANG
PERPUSTAKAAN
UNNES

Untuk itu sangat dianjurkan dan diharuskan semua komponen teknik khusus sepak takraw itu dipelajari dan dilatih dengan baik, teratur dan kontiniu bila akan menjadi pemain yang baik dan berprestasi.

2.1.4. Pengertian Latihan

Untuk dapat menguasai suatu keterampilan dalam suatu cabang olahraga diperlukan latihan disamping bakat dan minat. Latihan yang dilakukan bertujuan untuk mencapai prestasi yang optimal di samping untuk menjaga kesegaran jasmani. Dan latihan itu sendiri merupakan proses yang berkesinambungan. Hanya dengan latihan inilah tujuan yang telah direncanakan dapat tercapai dengan baik. Latihan yang dilakukan harus terus menerus dan selalu meningkat sehingga tujuan yang diinginkan dapat tercapai. A. Hamidsyah Noer (1996:6) mengemukakan bahwa latihan adalah : ”Suatu proses yang sistematis dari berlatih atau bekerja yang dilakukan dengan berulang-ulang secara kontinyu dengan kian hari kian menambah jumlah beban latihan untuk mencapai tujuan”.

Pengertian latihan tersebut diatas selaras dengan pendapat Sudjarwo (1993:14) adalah ”Suatu proses yang sistematis secara berulang-ulang, secara ajeg dengan selalu memberikan peningkatan beban latihan”. Latihan adalah suatu proses mempersiapkan organisme atlet secara sistematis untuk mencapai mutu prestasi yang maksimal dengan diberi beban-beban fisik dan mental yang teratut, terarah, meningkat, dan berulang ulang waktunya (Suharno HP, 1978:7). Kemudian pengertian latihan menurut Peter J.L. Thompson (1991:61) adalah :

”Suatu proses yang sistematis dengan tujuan meningkatkan *fitness* atau kesegaran seseorang dalam suatu aktivitas yang dipilih”.

Dengan pemberian latihan yang sistematis berarti latihan harus disusun secara terancang dan teratur dengan pola, strategi dan metode latihan yang dimulai dari gerakan-gerakan tubuh yang mudah kemudian meningkat ke gerakan-gerakan yang lebih sukar. Gerakan-gerakan yang dilakukan harus diulang dengan ajeg, dimaksudkan agar organisasi mekanisme neuro fisiologis akan bertambah baik dan gerakan-gerakan tubuh yang semula dianggap sukar untuk dilakukan lama kelamaan merupakan suatu gerakan yang otomatis dan efektif. Ini berati semakin kurang kita menggunakan konsentrasi pusat-pusat syaraf. Dengan demikian kita akan menghemat tenaga, karena jumlah tenaga yang kita keluarkan untuk gerakan-gerakan tambahan dapat diperkecil atau diabaikan.

Latihan yang dilakukan harus direncanakan, disusun dan diprogram dengan baik sehingga tujuan dapat tercapai. Untuk dapat menguasai teknik dasar dalam bermain sepak takraw juga diperlukan latihan-latihan, sehingga dapat memberikan perubahan-perubahan atau dapat meningkatkan keterampilan bagi seorang pemain. Latihan-latihan yang diberikan tersebut harus mempunyai tujuan yang jelas. Seperti dikatakan oleh A. Hamidsyah Noer (1996 : 7) bahwa: Tujuan utama dari latihan adalah untuk membantu para atlet dalam meningkatkan keterampilan dan pencapaian prestasi semaksimal mungkin disamping untuk tetap menjaga stabilitas derajat kesehatan dan kesegaran jasmani seorang atlet.

Sedangkan menurut Sudjarwo (1993:23) tujuan pokok dari latihan adalah : ”Prestasi maksimal, disamping kesehatan dan kesegaran jasmani”.

Dalam memberikan beban latihan harus disesuaikan dengan prinsip-prinsip latihan sehingga tujuan dari latihan akan tercapai. Prinsip latihan adalah merupakan prinsip-prinsip latihan secara umum, untuk menuju pada suatu cabang olahraga tertentu dan diperlukan penyesuaian

Usaha-usaha untuk pencapaian tujuan latihan haruslah menganut pada prinsip-prinsip latihan tetentu, baik srcara umum maupun spesialisasi suatu cabang olahraga. Prinsip-prinsip latihan itu sebagai berikut:

1. Prinsip *overload*

   Dengan berprinsip *overload* ini, maka kelompok-kelompok otot akan berkembang kekuatannya secara efektif. Penggunaan bebab secara *overload* akan merangsang penyesuaian dalam tubuh yang mendorong meningkatnya kekuatan.

2. Prinsip penggunaan beban secara progresif

   Sejak otot yang menerima pembebanan *(overload),* kekuatannya menjadi bertambah dengan program latihan *weight training*. Bila kekuatannya sudah bertambah, dan latihannya dilakukan dengan beban tetap atau sama, maka tidak menambah kekuatan. Oleh karena itu perlu penambahan beban (Sajoto, 1995:30).

3. Prinsip individual

   Setiap atlet sebagai manusia yang terdiri dari jiwa dan raga pasti berbeda-beda dari segi fisik, mental, watak, dan tingkat kemampuannya. Perbedaan-perbedaan itu perlu diperhatikan oleh pelatih agar pemberian

dosis latihan, metode latihan dapat serasi untuk mencapai mutu prestasi tiap-tiap individu.

4. Prinsip interval

Prinsip interval sangat penting dalam rencana latihan dari yang bersifat harian, bulanan, kwartalan, dan tahunan yang berguna untuk pemulihan fisik dan mental dalam menjalankan latihan. Masalah interval dapat dilaksanakan dengan istirahat penuh tanpa menjalankan latihan maupun istirahat aktif.

5. Prinsip *stress* (penekanan)

Latihan harus mengakibatkan penekanan fisik dan mental atlet. Beban yang dikerjakan atlet sebaiknya atlet betul-betul merasakan berat, kemudian timbul kelelahan dan mental secara menyeluruh.

6. Prinsip spesialisasi

Latihan harus memiliki ciri dan bentuk yang sesuai dengan cabang olahraganya. Hal tersebut sesuai dengan sifat dan tuntutan tiap-tiap cabang olahraga (Suharno HP, 1978:7-13).

Prestasi maksimal tidak bisa dicapai dalam waktu yang singkat. Pembinaan fisik, keterampilan, dan mental hanya bisa dicapai melalui program yang cukup waktunya. Yang dimaksud program latihan adalah seperangkat rencana latihan yang akan disajikan pada atlet dalam jangka waktu tertentu (Muhammad Suhud, 1991: 50). Program latihan tersebut harus dibuat secara sistematis dan strategis yang tentunya berkaitan

UNIVERSITAS NEGERI SEMARANG
PERPUSTAKAAN
UNNES

dengan waktu, jumlah latihan, jenis kegiatan, dan fasilitas lainnya serta harus disesuaikan dengan karakteristik atlet dan cabang olahraganya.

2.1.5. Beban Latihan

Beban latihan adalah suatu bentuk latihan jasmani untuk menimbulkan rangsangan fisik dan mental atlet untuk dilawan selama aktivitas berlatih dalam mencapai mutu prestasi olahraga.

Ada dua macam beban latihan (*loading*) yang harus dibedakan pengertiannya:

1. *Outher Load* (beban luar) yaitu bentuk beban latihan yang ditandai dengan adanya ciri-ciri yang dapat dilihat secara langsung oleh mata.
2. *Inner Load* (beban dalam) yaitu suatu beban latihan fisilogis efek dari melalukan beban luar yang ditandai dengan kenaikan denyut nadi. (Suhartono H.P, 1986:28).

Pemberian beban latihan yang dilakukan secara bertahap yang kian hari kian meningkat jumlah pembebanannya akan memberikan *efektivitas* kemampuan fisik atlet. Peningkatan beban latihan hendaknya disesuaikan dengan tingkat kemampuan atlet serta ditingkatkan setahap demi setahap. (A. Hamidsyah Noer, dkkl, 1994:92).

Dari beberapa pendapat di atas beban latihan diberikan untuk memberikan rangsangan fisik dan mental untuk dilawan agar dapat meningkatkan prestasi atlet pada waktu latihan. Pemberian beban harus dilakukan bertahap sebab bila suatu latihan yang diberikan terlalu cepat dengan pemberian beban latihan ditingkatkan secara cepat pula maka akan dapat menyebabkan terjadinya kelainan-kelainan

dalam tubuh. Selain itu latihan berat yang diberikan secara terus menerus, justru akan menghentikan kenaikan prestasi.

2.1.6. Repitisi dan Set

Repitisi adalah jumlah ulangan meningkat suatu beban, sedang set adalah suatu rangkaian kegiatan dari suatu repetisi. Jumlah repetisi dan set dalam penelitian ini adalah dengan melakukan latihan sepak sila 8-12 kali. Dengan melaksanakan repetisi antara 8-12 dengan jumlah set 3-5, supaya para atlet sepak takraw tidak menunjukkan adanya gejala kelelahan berarti, yang akan menggangu program latihan teknik dan lainnya. Oleh karena latihan dengan set sistem ini perlu memberi kesempatan otot untuk beristirahat, maka antar set satu set berikutnya harus ada waktu istirahat antara 1-2 menit (M. Sajoto, 1990 :48).

Jumlah repetisi dan set dalam penelitian ini adalah melakukan latihan sepak sila dengan bantuan tali dan secara konvensional dengan reptisi mulai dari 8, 10 dan 12 sedangkan setnya adalah 3 dan 4.

PERPUSTAKAAN
UNNES

2.1.7. Frekuensi latihan dan cara latihan

Latihan yang dilakukan secara teratur dan kontinyu akan membawa tubuh untuk dapat segera menyesuaikan diri dengan alam sekitarnya secara teratur pula. (A. Hamidsyah Noer, dkk, 1994:92).

Mengenai masalah frekuensi latihan tiap minggunya, program dari D Lorme dan Watkin adalah 4 kali per minggunya,. Namun para pelatih dewasa ini pada umumnya setuju untuk menjalankan program latihan 3 kali setiap minggu. Siklus

latihan mingguan diartikan bahwa latihan perminggu atau beberapa hari latihan sesuai dengan tingkat kemampuan atlet. Atlet pemula 3x dalam seminggu, atlet yunior 4x / minggu dan atlet senior 5-6x / minggu, sehingga siklus latihan mingguan dapat bervariasi irama berat ringan latihan setiap unit latihan / harian. (Suharno H.P, 1992 / 193:37).

Karena sampel yang dipakai adalah kategori yunior sehingga frekuensi latihan adalah 4 kali dalam seminggu, jadi jumlah pertemuan ada 18 kali, satu kali pertemuan untuk tes awal dan satu kali pertemuan untuk tes akhir.

2.1.8. Karakteristik Remaja 15-17 Tahun

Karakteristik fisik remaja adalah :

1. Perubahan pubertas.
2. Remaja memperlihatkan minat yang semakin besar pada citra tubuhnya. Kematangan yang lebih awal cenderung terjadi pada anak laki-laki, setidak-tidaknya selama masa remaja. Mesikupun demikian, sebagai orang dewasa, anak laki-laki terlambat matang mencapai identitas yang lebih berhasil.
3. Perkembangan remaja dipengaruhi oleh kondisi lingkungan dan sosialnya.

Karakteristik kognitifnya

1. Remaja semakin mampu menggunakan pemikiran deduktif hipotesis.
2. Remaja mengembangkan suatu tipe egosentris khusus.
3. Semakin meningkatnya pengambilan keputusan.

4. Ingin menang sendiri

(Santrock, 2002 : 15).

Dari pendapat di atas, remaja dapat diartikan sebagi masa perubahan untuk menemukan jati dirinya, masa pencarian identitas serta masa ingin menang sendiri, yang dipakai egonya. Selain itu masa remaja adalah dimana adanya masa pubertas merupakan periode kedewasaan kerangka tubuh yang meliputi tinggi badan, seksualnya serta testosteronnya.

2.1.9 Kecakapan Bermain Sepak Takraw

Kecakapan dalam bermain sepak takraw adalah kemampuan seseorang pemain dalam mengolah bola dengan tehnik yang baik. Tehnik bermain sepak sepak takraw dapat diperoleh dengan latihan secara terus menerus dan secara teratur (kontinyu). Teknik adalah suatu proses yang melahirkan keaktifan jasmani dan dibuktikan dalam praktek dengan menyelesaikan tugas tertentu atau menyelesaikan unsur-unsur permainan dengan sebaik-baiknya.(Sunardi, 1996 : 49)

Agar dapat bermain sepak takraw dengan baik, seseorang harus mengerti dan benar-benar dapat mengusai teknik-teknik dasar yang ada. Selain itu faktor minat untuk berlatih sepak takraw juga berperan dalam peningkatan kecakapan bermain sepak takraw.

UNIVERSITAS NEGERI SEMARANG
PERPUSTAKAAN
UNNES

2.1.9.1 Latihan Sepak Sila Dengan Bantuan Tali

Latihan ini adalah salah satu bentuk variasi latihan yang dapat meningkatkan kemahiran pemain sepak takraw dalam melakukan sepak sila. Penguasaan teknik dapat dilatih secara terus menerus dan berulang-ulang dengan mengikuti prinsip-prinsip latihan yang benar. Sehingga nantinya gerakan dari sesuatu yang sukar menjadi mudah dan otomatis untuk dilakukan.

Latihan sepak sila dengan bantuan tali dilakukan dengan urutan sebagai berikut: Anak melakukan sepak sila dengan bola yang sebelumnya telah diikat tali, dengan cara siswa memegang ujung tali dan kemudian menyepak bola, dan arah sepakan bola harus ke atas. Pelaksanaan : Anak melakukan sepak sila sesuai set dan repetisi dalam latihan atau program latihan.

Gambar 13

Latihan sepak sila dengan menggunakan tali

(Sumber, Data Peneliti)

Keterangan gambar :

1. Panjang tali sekirar 1meter
2. Arah bola saat disepak harus ke atas.

2.1.9.2 Latihan Sepak Sila Sacara Konvensional

Latihan sepak sila secara konvensional merupakan salah satu bentuk latihan sepak sila yang dapat digunakan untuk melatih keterampilan pemain sepak takraw. Pada banyak jumlah keterampilan, hasil yang baik dapat dicapai sesudah tidak terlalu banyak (*session*) latihan. Jika tujuan adalah keberhasilan yang segera dan tidak berkenaan pada masa datang maka waktu yang digunakan dapat lebih dibatasi. Namun demikian, jika kondisi (*performance*) untuk kemudian hari merupakan suatu pertimbangan penting, maka teranglah lebih banyak latihan, karenanya lebih (*over learning*), akan bermanfaat dalam menetapkan jangka waktu kegiatan harus disimpan serta jumlah keterampilan akan diperagakan pada saat pemunculan atau pengingatannya.

Latihan sepak sila secara konvensional dilakukan dengan urutan sebagai berikut ; anak melakukan sepak sila dengan cara bola dilempar sendiri, tinggi lemparan di atas kepala, lalu bola disepak, tinggi sepakan setinggi dada dan kemudian ditangkap kembali.

Gambar 13

Latihan sepak sila secara konvensional

(Sumber, Ratinus Darwis,dkk,1992. Olahraga Pilihan Sepak Takraw. Hal 23)

Keterangan gambar :

1. Siswa melakukan sepak sila dengan bola dilempar sendiri.
2. Bola sepakan harus setinggi dada.

2.1.10 Keuntungan Dan Kekurangan Latihan Sepak Sila Menggunakan Tali Dan Secara Konvensional.

Kedua bentuk variasi latihan sepak sila, baik dengan bantuan tali dan dengan cara konvenional memiliki keunggulan dan kelemahan masing-masing.

Latihan Sepak Sila Menggunakan Tali.

Tabel 3

Kelebihan dan Kekurangan Latihan Sepak sila Menggunakan Tali

No	Kelebihan	Kekurangan
1	Bola statis.	Putaran bolanya tidak menyerupai pada permainan sepak takraw yang sesungguhnya, sehingga cara latihan ini sulit diterapkan dalam permainan sepak takraw yang sesungguhnya.
2	Bola mudah untuk di kontrol atau tidak lari kemana-mana.	Siswa mudah jenuh karena latihan dengan metode ini tidak menimbulkan tingkat kesulitan yang tinggi.
3	Tepat digunakan untuk melatih ketepatan..	

UNIVERSITAS NEGERI SEMARANG PERPUSTAKAAN UNNES

Latihan Sepak Sila Dengan Cara Konvensional.

Tabel 4

Kelebihan dan Kekurangan Latihan Sepak sila Secara Konvensional

No	Kelebihan	Kekurangan
1	Bola dinamis	Bola yang dihasilkan putaranya tidak teratur maka saat pembelajaran bolanya sulit di kontrol dan sering lari kemana-mana.
2	Latihan ini tepat diterapkan dalam permainan sepak takraw yang sesungguhnya	
3	Putaran bola yang dihasilkan menyerupai pada permainan sepak takraw yang sesungguhnya	
4	Siswa lebih termotifasi untuk latihan karena latihan dengan metode ini memiliki tingkat kesulitan yang tinggi dan lebih banyak melakukan gerakan.	

(Sumber, Wawancara dengan pelatih PPLP Salatiga Bpk Setyo Budi)

PERPUSTAKAAN UNNES

2.2 Hipotesis

Untuk dapat dipakai sebagai pegangan dalam sebuah penelitian maka perlu menentukan penafsiran sebelumnya terhadap hipotesis apa yang akan dibuktikan kebenarannya. Hipotesis adalah dugaan yang mungkin terjadi atau mungkin salah. Penolakan dan penerimaan tergantung pada hasil penelitian terhadap fakta yang disimpulkan (Sutrisno hadi, 1987 : 63).

Dalam penelitian ini peneliti mengambil hipotesis sebagai berikut :

1 Ada perbedaan latihan sepak sila dengan bantuan tali dan dengan cara konvensional terhadap hasil belajar sepak sila siswa SMK Bina Utama Kendal tahun 2008.

2 Latihan sepak sila dengan cara konvensional lebih baik dibandingkan dengan bantuan tali terhadap hasil belajar sepak sila siswa SMK Bina Utama Kendal tahun 2008.

UNIVERSITAS NEGERI SEMARANG
PERPUSTAKAAN
UNNES

BAB III

METODE PENELITIAN

Metode penelitian merupakan syarat mutlak suatu penelitian. Berbobot tidaknya suatu penelitian tergantung pada pertanggung jawaban dari metodologi penelitiannya. Penggunaan metodologi penelitian dalam penelitian ilmiah harus tepat dan mengarah pada tujuan, memberikan garis-garis yang cermat, serta mengajukan syarat-syarat yang baru. Metodologi penelitian sebagaimana kita kenal sekarang memberikan garis-garis yang sangat keras, maksudnya adalah untuk menjaga agar pengetahuan yang tercapai dalam suatu penelitian dapat mempunyai harga ilmiah yang setinggi-tingginya.

Penggunaan metodologi penelitian harus tepat dan mengarah pada tujuan penelitian agar hasil yang diperoleh sesuai dengan tujuan yang diharapkan.

3.1 Metode Penentuan Obyek Penelitian

Dalam penentuan obyek penelitian ini akan dibahas tiga hal penting yaitu: penentuan populasi, penentuan sampel, dan penentuan variabel penelitian.

3.1.1 Penentuan Populasi

Populasi adalah seluruh penduduk yang dimaksud untuk diselidiki. Populasi dibatasi oleh sejumlah penduduk atau individu yang paling sedikit mempunyai sifat yang sama (Sutrisno Hadi, 1988: 220). Sedangkan menurut Suharsimi Arikunto populasi adalah keseluruhan obyek penelitian.

Populasi dalam penelitian ini adalah siswa putra kelas II SMK Bina Utama Kendal yang berjumlah 240 siswa putra.

3.1.2 Sampel dan Teknik Sampling

Sebagian populasi yang diselidiki disebut sampel atau contoh (Sutrisno Hadi, 1988: 221). Besar kecilnya sampel dari jumlah populasi sebenarnya tidak ada ketentuan yang mutlak berapa persen sampel yang harus diambil dari populasi (Sutrisno Hadi, 1988:74). Sedangkan menurut Winarno Surakhmad (1985: 95) : ”Sampel adalah penarikan sebagian dari populasi untuk mewakili seluruh populasi”. Dalam penelitian ini yang dimaksud dengan sampel adalah sebagian individu yang memiliki sifat sama untuk diselidiki dan dapat mewakili seluruh populasi.

Sampel merupakan sebagian dari populasi yang diselidiki, yang generalisasinya (kesimpulanya) dikenakan terhadap semua individu atau populasi. Suharsimi Arikunto 91996 :120) menyatakan ”Untuk sekedar ancar-ancar, maka apabila subyek kurang dari 100, lebih baik diambil semua, sehingga penelitianya berupa penelitian populasi. Selanjutnya apabila jumlah subyeknya besar dapat diambil 10-15% atau 20-25% atau lebih tergantung setidak-tidaknya dari : 1) kemampuan peneliti dilihat dari waktu, 2) sempit luasnya pengamatan dari setiap subyek karena hal ini menyangkut banyak sedikitnya data, 3) besar kecilnya resiko yang ditanggung oleh peneliti.

Teknik pengambilan sampel dalam penelitian ini menggunakan teknik *purposive sampling*. Penganbilan sampel dilakukan hanya atas dasar pertimbangan peneliti. Besarnya sampel dalam penelian ini adalah siswa putra

kelas II SMK Bina Utama Kendal yang berjumlah 30 siswa putra dari populasi 240 siswa putra.

3.1.3 Variabel Penelitian

variabel adalah gejala yang bervariasi dan menjadi obyek penelitian (Suharsimi Arikunto, 1991: 89).

Menurut Sutrisno Hadi (1988: 89), menyatakan variabel penelitian adalah gejala yang menunjukkan variasi baik dalam jenisnya maupun tingkatannya.

Variabel bebas dalam penelitian ini adalah latihan sepak sila dengan bantuan tali dan konvensional. Sedangkan variabel terikat dalam penelitian ini adalah kemampuan sepak sila dalam sepak takraw.

3.2. Tahap Persiapan

Setelah mendapatkan ijin untuk melakukan penelitian dari Fakultas Ilmu Keolahragaan (FIK) UNNES Semarang, peneliti menghadap kepala sekolah SMK Bina Utama Kendal untuk memperoleh ijin mengadakan penelitian di SMK Bina Utama Kendal.dan di dapat sejumlah 30 anak untuk dapat dijadikan sampel.

3.2.1. Tes Awal (*Pre Tes*)

Tes awal adalah teste melakukan tes kontrol. Adapun urutan kegiatan tes awal sebagai berikut : 1) teste melakukan pemanasan secukupnya, 2) teste dipanggil satu persatu berdasarkan daftar yang telah disusun, 3) teste dipanggil untuk melaksanakan tes kontrol selama 1 menit, 4) hasil sepakan tersebut kemudian dijumlah, 5) total hasil sepakan kemudian diurutkan dari nilai tertinggi kemudian dengan menggunakan rumus ab-ba nilai yang seimbang dipasangkan.

Dari hasil tes tersebut dibagi dalam 2 kelompok yaitu kelompok eksperimen dan kelompok kontrol. Dengan undian ditentukan kelompok eksperimen sebagai kelompok A dan kelompok kontrol sebagai kelompok B.

3.2.2. Pemberian Perlakuan

Pemberian Perlakuan (*treatment*) pada eksperimen ini dilaksanakan selama 6 minggu dengan frekuensi latihan setiap minggunya adalah 4 kali. Kelompok eksperimen melakukan latihan sepak sila dengan bantuan tali sedangkan kelompok kontrol melakukan sepak sila dengan cara konvensional. Adapun pelaksanaannya adalah sebagai berikut :

3.2.2.1. Pendahuluan

Sebelum latihan dimulai terlebih dahulu diberikan pengantar 5 menit. Pengantar dalam kegiatan latihan ini berisi absensi dan penjelasan tentang materi yang dilakukan dalam latihan inti.

Pemanasan (Warming Up)

Setiap akan melaksanakan latihan selalu diawali dengan pemanasan. Pemanasan adalah suatu proses yang bertujuan untuk mengadakan perubahan fisiologis dalam tubuh dan menyiapkan organisme tubuh dalam menghadapi latihan yang lebih berat. (A. Hamidsyah Noer, dkk, 1994 : 271).

Latihan pemanasan diberikan selama 10 menit. Latihan ini dilakukan untuk persiapan psikis pemain sebelum melakukan latihan inti. Hal ini sesuai dengan pendapat Harsono : “ Warming Up adalah penting, terutama untuk menghindari cidera otot, urat, dan sendi. Memang harus diakui bahwa meskipun

UNIVERSITAS NEGERI SEMARANG
PERPUSTAKAAN
UNNES

kita sudah berhati-hati, kemungkinan akan terjadinya cedera masih saja ada dalam suatu pertandingan atau latihan". (1988:31).

Latihan Inti

Latihan inti dilakukan oleh pemain ditujukan kepada materi suatu masalah yang akan diteliti untuk dibandingkan, yaitu bentuk variasi latihan sepak sila dengan bantuan tali dan secara konvensional. Setelah melakukan latihan tersebut dilakukan game. Waktu dalam latihan inti yaitu 60 menit.

Dalam pelaksanaan sepak sila dengan bantuan tali yaitu melaksanakan program latihan sesuai jadwal yang telah dibuat. Repetisi yang digunakan yaitu 8, 10 dan 12 untuk set yang digunakan 3 dan 4 dan istirahat antar set 1-2 menit.

Langkah-langkah pelaksanaan latihan sepak sila dengan bantuan tali:

1. Satu siswa sebagai praktikan bersiap-siap melakukan sepak sila dengan jarak 2 meter dari pasangannya.
2. Jumlah bola 1 buah yang diletakkan di depan siswa secara horisontal dengan jarak diatur antara pasangan satu dengan yang lainnya.
3. Praktikan melakukan sepak sila dengan bantuan tali sampai berjumlah 8 sepakan dalam satu set.
4. Setelah satu set melakukan sepak sila praktikan istirahat sebentar 1 menit.
5. Setelah satu menit istirahat praktikan melakukan 8 kali sepak sila lagi untuk set kedua. Setelah set ke-2 dilakukan istirahat kembali dan bersiap untuk melakukan set yang ketiga.
6. Langkah-langkah tersebut juga berlaku saat repetisi dan setnya dinaikkan.

Dalam pelaksanaan latihan sepak sila secara konvensional yaitu melaksanakan program latihan yang telah dibuat dalam jadwal pelaksanaan latihan. Adapun repetisi yang dipakai yaitu 8, 10 dan 12 dengan jumlah set 3 dan 4.

Langkah-langkah pelaksanaan latihan sepak sila secara konvensional:

1. Satu siswa sebagai praktikan bersiap-siap melakukan sepak sila dengan dengan cara individu. Satu siswa dibelakangnya bersiap melakukan giliran. Dan siswa yang tidak melakukan berdiri dibelakang untuk mengambil bola.
2. Jumlah bola 1 buah yang yang dipegang oleh individu yang akan melakukan sepak sila.
3. Praktikan melakukan sepak sila satu persatu sampai berjumlah 8 kali dalam satu set.
4. Setelah satu set melakukan sepak sila 8 kali praktikan istirahat 1 menit.
5. Setelah satu menit istirahat praktikan melakukan 8 kali sepak sila lagi untuk set kedua. Setelah set ke-2 dilakukan istirahat kembali dan bersiap untuk melakukan set yang ketiga.
6. Langkah-langkah tersebut juga berlaku saat repetisi dan setnya dinaikkan.

Pelemasan (*Colling Down*)

Pelemasan ini ditujukan untuk menurunkan suhu tubuh ke kondisi semula. Sehingga ketegangan otot akan berkurang secara berangsur-angsur. Dilakukan selama 5 menit.

UNIVERSITAS NEGERI SEMARANG
PERPUSTAKAAN
UNNES

3.2.3. Tes Akhir (*Post tes*)

Setelah menjalani latihan selama 16 kali pertemuan dalam pemberian perlakuan maka selanjutnya, pada pertemuan terakhir dilaksanakan tes akhir dengan ketentuan pelaksanaan sama pada saat melakukan tes awal.

3.3. Teknik Pengambilan Data

Menurut Sudjana Proses pengumpulan data dapat dilakukan dengan jalan sensus atau sampling (1989 : 8). Untuk kedua hal, sensus atau sampling, banyak langkah yang dapat ditempuh dalam usaha mengumpulkan data, antara lain : 1) Mengadakan penelitian langsung ke lapangan terhadap obyek penelitian. Hasilnya dicatat kemudian dianalisis, dan 2) Mengambil atau menggunakan, sebagian atau seluruhnya, dari sekumpulan data yang telah dicatat atau dilaporkan oleh badan atau orang lain.

Untuk mendapatkan data dalam penelitian ini penulis menggunakan metode eksperimen. Metode eksperimen adalah metode yang menggunakan gejala yang disebut latihan atau eksperimen. Dasar penggunaan metode eksperimen adalah kegiatan percobaan yang diawali dengan memberi perlakuan terhadap subyek dan diakhiri dengan tes untuk menguji kebenaran.

Dengan latihan yang diberikan terlihat hubungan sebab akibat sebagai pengaruh pelaksanaan latihan dalam proses pembelajaran. Dalam jenis penelitian ini menggunakan teknik penelitian yang didasarkan pada suatu kegiatan percobaan untuk melihat suatu hasil atau hubungan sebab akibat dengan cara memberikan perlakuan yang berbeda pada kelompok eksperimen dan kelompok kontrol. Dalam penelitian ini, peneliti bertujuan ingin mengetahui gambaran

secara sistematik dan akurat mengenai perbedaaan latihan sepak sila dengan bantuan tali dan latihan sepak sila secara konvensional terhadap hasil belajar sepak sila dalam permainan sepak takraw pada siswa putra kelas II SMK Bina Utama Kendal.

Metode eksperimen ini menggunakan pola matching M – S. Matching dilakukan terhadap subyek matching sudah tentu sekaligus grup matching, karena hakekatnya subyek matching adalah sedemikian rupa sehingga pemasangan-pemasangan subyek *(pair of subjets)* masing-masing grup eksperimen dan grup kontrol secara otomatis akan mengembangkan kedua grup itu.

Adapun pairing of subjets yang setingkat atau seimbang dijalankan atas dasar pre eksperimen (Sutrisno Hadi, 1988 : 484).

Dalam menyeimbangkan dua grup dalam penelitian ini dilakukan dengan cara *subject matching* atas dasar test awal keterampilan sepak sila, kemudian dengan rumus "a b-b a" anggota-anggota tiap pasang dipisah. Grup A sebagai kelompok eksperimen dan grup B sebagai kelompok kontrol, sehingga kedua kelompok tersebut berangkat dari titik tolak yang sama.

3.3.1. Instrumen Penelitian

Instrumen penelitian adalah alat yang digunakan untuk mengumpulkan data dalam penelitian. Instrumen penelitian ini terdiri dari tes awal yaitu dengan melakukan tes keterampilan sepak takraw tes kontrol (Ball Control). Yaitu: 1) Bola dikontrol dengan menggunakan sepak sila (bagian dalam kaki) atau dengan kepala saja, 2) Bola yang jatuh ke tanah dapat dimainkan lagi, tapi penghitungan skor pada sepakan kedua dihitung dari awal dan berlaku pada setiap kali setelah

bola jatuh sampai waktu habis, 3) Sepakan bola yang dihitung harus setinggi dada, 4) Luas lapangan untuk tes kontrol tidak dibatasi, 5) waktu yang dibatasi selama satu menit, 6) Setiap tiga kali sepakan dihitung dengan nilai satu dan seterusnya.

3.4. Faktor-faktor yang mempengaruhi penelitian

Adapun yang dapat mempengaruhi dalam proses penelitian ini antara lain :

3.4.1. Kesungguhan Hati

Kesungguhan hati dalam latihan dari tiap-tiap anak tidaklah sama, sehingga dapat mempengaruhi hasil penelitian. Untuk itu peneliti berusaha agar siswa bersungguh-sungguh dalam melakukan suatu latihan. Usaha yang telah dilakukan antara lain :

1. Memberikan penjelasan-penjelasan tentang eksperimen dan pengaruh lain untuk menjaga agar faktor-faktor diluar penelitian dapat dikendalikan.
2. Mengawasi jalannya latihan secara tepat.
3. Memberikan motivasi bahwa hasil penelitian ini dapat membantu siswa untuk melatih keterampilan sepak sila siswa.

UNIVERSITAS NEGERI SEMARANG
PERPUSTAKAAN
UNNES

3.4.2. Faktor Kegiatan Anak Yang Dilakukan di luar Penelitian.

Kegiatan siswa yang dilakukan diluar penelitian perlu mendapatkan perhatian agar anak tidak melakukan kegiatan yang lain di luar penelian ini. Hal tersebut untuk menghindari porsi latihan yang tidak sama dari masing-masing siswa.

3.4.3. Faktor Alat

Alat yang digunakan dalam penelitian ini diupayakan selengkap mungkin dan dipersiapkan sebelum latihan dimulai. Hal tersebut untuk menunjang kelancaran jalannya latihan dalam penelitian.

3.4.4. Faktor Pemberian Materi Latihan.

Pemberian latihan atau pembelajaran mempunyai peran yang sangat penting untuk mencapai hasil yang baik. Sehingga dalam penyampaian materi kepada siswa harus tegas dan jelas. Tahap demi tahap dijelaskan dan diberi contoh sehingga siswa mengetahui dan akan mengerti secara jelas. Sehingga siswa akan melakukan dan mempraktekkan dengan porsi yang sama selama latihan. Dan bagi siswa yang kurang jelas diberi kesempatan untuk bertanya.

3.4.5. Faktor Tenaga Pembantu.

Dalam pelaksanaan penelitian dibantu oleh pelatih SMK Bina Utama Kendal, beberapa mantan atlit SMK Bina Utama Kendal dan beberapa mahasiswa UNNES.

PERPUSTAKAAN
UNNES

3.4.6. Analisis Data

Setelah data tes akhir diperoleh maka dilakukan analisis data dengan menggunakan table statistik dan menggunakan t-test. Rumus t-test digunakan untuk menyelesaikan penyelidikan penelitian dengan mengunakan *Matched Subject*. Sebagai berikut ;

Tabel 5

PERSIAPAN PERHITUNGAN STATISTIK

NO	Pasangan Subyek	Xe	Xk	D (Xe-Xk)	d (D-MD)	d^2
1	2	3	4	5	6	7
1 2 3 s/d 26						
		∑Xo	∑X 1	∑D	∑d=0	∑d2

Keterangan :

Xe = Nilai tes akhir kelompok eksperimen

Xk = Nilai tes akhir kelompok kontrol

D = Perbedaan masing-masing pasangan

d = deviasi perbedaan

d^2 = kuadrat dari perbedaan

∑ = Jumlah

Cara pemakaian table tersebut sebagai berikut :

1. catat nomor urut subyek pada kolom (1)
2. catat nama subyek pada kolom (2)
3. catat hasil tes akhir kelompok eksperimen pada kolom (3)
4. catat hasil tes akhir pada kelompok kontrol dalam kolom (4)
5. catat selisih tes akhir kelompok eksperimen dengan tes akhir pada kelompok kontrol dalam kolom (5)
6. catat selisih D dengan MD pada kolom (6)
7. catat kuadrat deviasi perbedaan pada kolom (7).

Selanjutnya perhitungan statistik menggunakan rumus t-test sebagai berikut:

$$t = \frac{|Md|}{\sqrt{\frac{\Sigma d^2}{N(N-1)}}}$$

Keterangan :

MD = Mean perbedaan dari tes awal dan akhir

$\sum d^2$ = jumlah deviasi kuadrat

N = Jumlah subyek.

Sedangkan mean perbedaan MD didapat dari rumus :

$$MD = \frac{\Sigma D}{N}$$

PERPUSTAKAAN UNNES

Keterangan :

MD = Mean perbedaan

$\sum D$ = Jumlah perbedaan tes awal dan akhir

N = Jumlah subyek

Perhitungan akan disimpulkan sebagai berikut :

1. Apabila nilai t sama atau lebih besar dari tabel maka hipotesis data menunjukkan signifikasi.
2. Apabila nilai t lebih kecil dari table maka hipotesis data tidak signifikasi.

UNIVERSITAS NEGERI SEMARANG
PERPUSTAKAAN
UNNES

BAB IV

HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

4.1 Hasil Penelitian

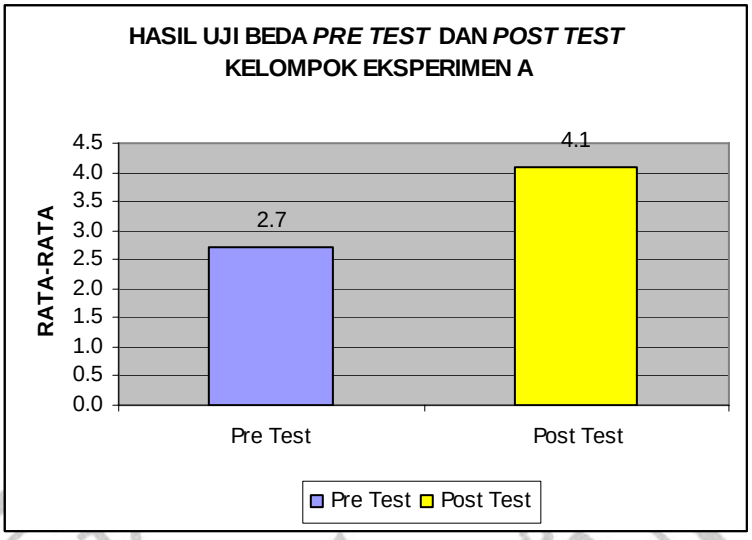
Berdasarkan hasil latihan sepak sila menggunakan tali dan latihan sepak sila menggunakan cara konvensional terhadap hasil belajar sepak sila bagi pemain SMK Bina Utama Kabupaten Kendal Tahun 2008, diperoleh data dari *pre test* dan *post test*. Data tersebut dimasukkan kedalam tabel perhitungan statistik. Dari hasil pengukuran tersebut diperoleh data sebegai berikut :

Tabel 6

Data Hasil *Pre Test* dan *Post Test* Kelompok Eksperimen

No	Nama	Pre Test	Post Test
1	Teguh	10	16
2	Tomim. S	6	6
3	A. Novianto	5	5
4	Kholisul Hanam	3	4
5	Khoirul H	3	3
6	Mahfut Syaifudin	2	4
7	Fatkurokhim	2	3
8	Toy Septiyo Lintoro	2	3
9	Rohman	2	3
10	Eko P	1	2
11	Suwito	1	2
12	Yogi	1	3
13	M Yazkurun	1	2
14	Suhartono	1	2
15	Sigit	2	4

PERPUSTAKAAN UNNES



Gambar 14

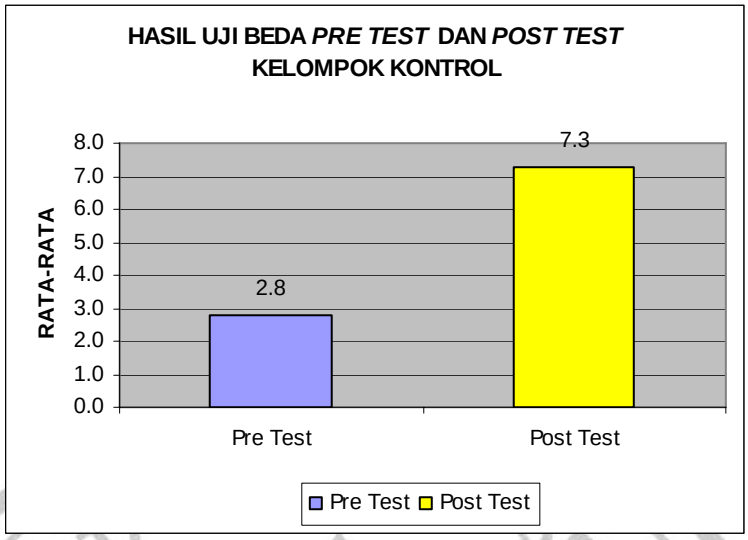
Grafik Hasil Uji Beda *Pre Test* dan *Post Test* Kelompok Eksperimen

Tabel 7

Data Hasil *Pre Test* dan *Post Test* Kelompok kontrol

No	Nama	Pre Test	Post Test
1	Muhtar	8	20
2	Agus Priadi	8	21
3	Zaki Ihsan	5	6
4	Jambadi	4	15
5	Jumadi	3	8
6	M Nur Siyam	2	4
7	Purnomo	2	5
8	Charis	2	5
9	M Alfi Badrus	1	4
10	Kiswoyo	1	4
11	Nurdianto	1	4
12	Agus Supriyadi	1	3
13	Muhajirin	1	2
14	M Buqori	1	4
15	Alif Bijaksono	2	5

PERPUSTAKAAN UNNES



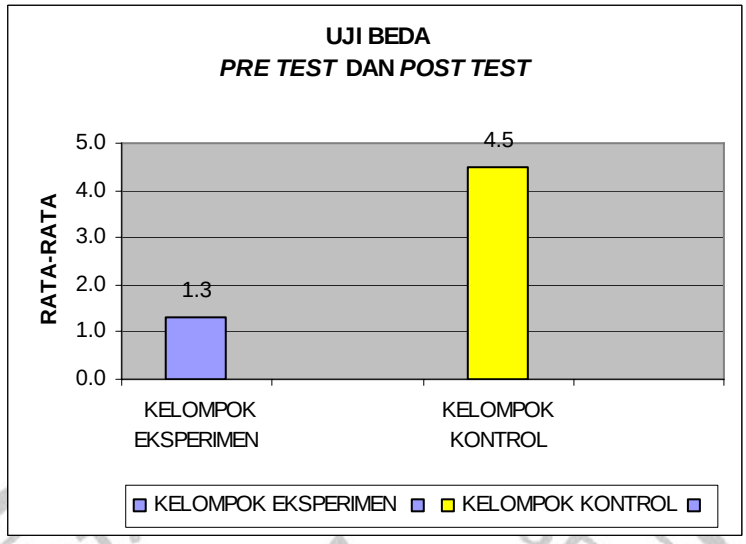
Gambar 15

Grafik Hasil Uji Beda *Pre Test* dan *Post Test* Kelompok kontrol

Tabel 8

Data Hasil Uji Beda *Pre Test* dan *Post Test*

Subjec	**XeA**	**XkB**	**d**	**Xd (d-Md)**	**X^2d**
1	6	12	6	2.8	7.84
2	0	13	13	9.8	96.04
3	0	1	1	-2.2	4.84
4	1	11	10	6.8	46.24
5	0	5	5	1.8	3.24
6	2	2	0	-3.2	10.24
7	1	3	2	-1.2	1.44
8	1	3	2	-1.2	1.44
9	1	3	2	-1.2	1.44
10	1	3	2	-1.2	1.44
11	1	3	2	-1.2	1.44
12	2	2	0	-3.2	10.24
13	1	1	0	-3.2	10.24
14	1	3	2	-1.2	1.44
15	2	3	1	-2.2	4.84
N = 15	$\sum = 20$	$\sum = 68$	$\sum = 48$	$\sum = 0$	$\sum = 202.4$
	$\overline{XeA} = 1.3$	$\overline{XeB} = 4.5$	$Md = \frac{\sum d}{N} = \frac{48}{15} = 3.2$		



Gambar 16

Grafik Uji Beda *Pre Test* dan *Post Test*

Setelah diperoleh data perhitungan statistik, selanjutnya data dimasukkan kedalam perhitungan dengan rumus *t-test*, yaitu :

$$t = \frac{|MD|}{\sqrt{\frac{\sum d^2}{N(N-1)}}}$$

Keterangan :

MD :Mean *defferences* dari kelompok eksperimen A dan kelompok kontrol

d^2 : deviasi individual dari MD

N : jumlah pasangan subyek (Sutrisno Hadi, 200 : 455).

Dari hasil perhitungan diketahui bahwa :

$\sum d = 48$

$\sum X^2 d = 202.4$

N = 15

$$MD = \frac{\sum d}{N} = \frac{48}{15} = 3.2$$

$$t = \frac{|MD|}{\sqrt{\frac{\sum d^2}{N(N-1)}}}$$

$$= \frac{3.2}{\sqrt{\frac{202.4}{15(15-1)}}}$$

$$= \frac{3.2}{\sqrt{\frac{202.4}{210}}}$$

$$= \frac{3.2}{\sqrt{0.964}}$$

$$= \frac{3.2}{0.98}$$

= 3.26

Dari hasil perhitungan diperoleh nilai t_{hitung} = 3,26. Dengan taraf signifikansi α = 5 %, derajat kebebasan dk = N – 1 = 15 – 1 = 14 diperoleh $t_{tabel} = 2{,}14$. Dengan demikian t_{hitung} > t_{tabel} (3,26 > 2,14). Jadi H_0 **diterima**, artinya ada perbedaan latihan sepak sila menggunakan tali dan latihan sepak sila menggunakan cara konvensional terhadap hasil belajar sepak sila bagi pemain SMK Bina Utama Kabupaten Kendal Tahun 2008.

UNIVERSITAS NEGERI SEMARANG
PERPUSTAKAAN UNNES

Untuk menentukan mana latihan yang lebih baik antara latihan sepak sila menggunakan tali dengan latihan sepak sila menggunakan cara konvensional maka dilakukan perhitungan mean untuk melihat perbedaan *mean* keduanya.

1. Perhitungan *Mean Pre Test* dan *Post Test* Eksperimen

   Diketahui:

   $\sum X_A = 41$
   $N = 15$
   Maka
   $$M_A = \frac{\sum X_A}{N} = \frac{41}{15} = 2{,}7$$

   $\sum X_A = 62$
   $N = 15$
   Maka
   $$M_A = \frac{\sum X_A}{N} = \frac{62}{15} = 4{,}1$$

2. Perhitungan *Mean Pre Test* dan *Post Test* kelompok kontrol

   Diketahui:

   $\sum X_B = 42$
   $N = 15$
   Maka
   $$M_B = \frac{\sum X_B}{N} = \frac{42}{15} = 2{,}8$$

   $\sum X_B = 110$
   $N = 15$
   Maka
   $$M_B = \frac{\sum X_B}{N} = \frac{110}{15} = 7{,}3$$

UNIVERSITAS NEGERI SEMARANG
PERPUSTAKAAN
UNNES

Jadi, perbedaan *mean*nya adalah :

= Me akhir – Me awal = Mk akhir – Mk awal

= 4,1 – 2,7 = 7,3 – 2,8

= 1,4 =2,6

Jadi Perbedaan *mean* kelompok eksperimen = 1,4

Perbedaan *mean* kelompok kontrol = 2,6

Perbedaan *mean* kelompok kontrol lebih besar dari kelompok eksperimen yaitu :

$$\boxed{M_A < M_B = 1{,}4 < 2{,}6}$$

Berdasarkan hasil *mean* (rata-rata) diperoleh M_A = 1,4 dan M_B =2,6 berarti M_A < M_B, maka ditemukan pula bahwa latihan sepak sila menggunakan cara konvensional memberikan pengaruh yang lebih besar daripada latihan sepak sila menggunakan tali terhadap hasil belajar sepak sila bagi pemain SMK Bina Utama Kabupaten Kendal Tahun 2008.

3. Perhitungan *Mean Post Test* Eksperimen dan *Post Test* kontrol

Diketahui:

$\sum X_A = 62$ $\sum X_B = 110$

$N = 15$ $N = 15$

Maka Maka

$$M_A = \frac{\sum X_A}{N} = \frac{62}{15} = 4{,}1$$

$$M_B = \frac{\sum X_B}{N} = \frac{110}{15} = 7{,}3$$

Jadi, perbedaan *mean*nya adalah :

= MeB – MeA

= 7,3 – 4,1 = 3,2

4.2 Pembahasan

Dari hasil penelitian menunjukkan ada perbedaan yang signifikan antara latihan sepak sila menggunakan tali dan latihan sepak sila menggunakan cara konvensional. Dari perhitungan diperoleh hasil penelitian menunjukkan bahwa nilai t_{hitung} sebesar 3,26 lebih besar dari t_{tabel} sebesar 2,14. Dari uji perbedaan *mean* akhir dari kelompok eksperimen dan kontrol diperoleh hasil untuk kelompok eksperimen 1,4 dan kelompok kontrol 2,6. Sehingga *mean* kelompok eksperimen lebih kecil dari pada kelompok kontrol yaitu 1,4 < 2,6 dan dari penghitungan *mean post test* kelompok eksperimen dan *post test* kelompok kontrol diperoleh hasil sebesar 3,2, maka dengan demikian latihan sepak sila menggunakan cara konvensional memberikan pengaruh yang lebih besar daripada latihan sepak sila menggunakan tali terhadap hasil belajar sepak sila bagi siswa putra kelas II SMK Bina Utama Kabupaten Kendal Tahun 2008.

Variasi sepak sila menggunakan cara konvensional lebih baik dari pada latihan sepak sila menggunakan tali karena :

1. Putaran bola yang dihasilkan menyerupai pada permainan sepak takraw yang sesungguhnya
2. Latihan ini tepat diterapkan dalam permainan sepak takraw yang sesungguhnya.
3. Motivasi latihan lebih tinggi dikarenakan lebih banyak melakukan gerakan.
4. Siswa bisa menguasai gerakan karena, mempergunakan sarana dan prasarana yang ada.

BAB V

SIMPULAN DAN SARAN

5.1 Simpulan

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan dalam skripsi ini, maka dapat disimpulkan bahwa ada perbedaan yang signifikan antara latihan sepak sila menggunakan tali dan latihan sepak sila menggunakan cara konvensional terhadap hasil belajar sepak sila. Latihan sepak sila menggunakan cara konvensional memberikan pengaruh yang lebih besar dari pada latihan sepak sila menggunakan tali terhadap hasil belajar sepak sila bagi siswa putra kelas II SMK Bina Utama Kabupaten Kendal Tahun 2008.

Latihan sepak sila menggunakan cara konvensional memberikan pengaruh yang lebih besar, karena :

1. Putaran bola yang dihasilkan menyerupai pada permainan sepak takraw yang sesungguhnya
2. Latihan ini tepat diterapkan dalam permainan sepak takraw yang sesungguhnya.
3. Motivasi latihan lebih tinggi dikarenakan lebih banyak melakukan gerakan.
4. Siswa bisa menguasai gerakan karena, mempergunakan sarana dan prasarana yang ada.

UNIVERSITAS NEGERI SEMARANG
PERPUSTAKAAN
UNNES

5.2 Saran

Adapun beberapa saran yang dapat paneliti ajukan berdasarkan hasil penelitian ini adalah :

1. Hal utama yang harus dilakukan dalam permainan sepak takraw agar memiliki kemampuan baik adalah dengan meningkatkan teknik-teknik dasar dalam bermain sepak takraw.
2. Bagi guru penjasorkes hendaknya memberikan program latihan yang telah direncanakan dengan waktu yang cukup sesuai kebutuhan latihan sehingga hasil latihan dapat dicapai dengan maksimal.
3. Bagi peneliti lain yang melakukan penelitian sejenis, hendaknya hasil penelitian ini dijadikan bahan pertimbangan dan dalam menentukan variabel-variabel diharapkan mampu memberikan sumbangan terhadap proses penelitian.
4. Bagi para pelatih yang melatih siswa pemula hendaknya menggunakan metode latihan sepak sila menggunakan tali. Karena metode ini memang tepat digunakan untuk siswa tingkat pemula.
5. Latihan sepak sila secara konvensional tepat digunakan untuk siswa yang sudah menguasai tehnik sepak sila dengan baik dan benar.

UNIVERSITAS NEGERI SEMARANG
PERPUSTAKAAN
UNNES

DAFTAR PUSTAKA

F:\Tkraw\Sepak takraw - Wikipedia Indonesia, ensiklopedia bebas berbahasa Indonesia.htm.

F:\Tkraw\Yahoo! Answers - Bagaimana sejarah sepak takraw, baik di dunia maupun di indonesia.htm.

Harsono. 1986, *Ilmu Coaching*, Jakarta : KONI Pusat.

Harsuki, H. dkk. 2004. Olahraga Indonesia dalam persepekyif Sejarah. Jakarta : DepDikNas.

Keputusa Dekan Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Semarang No : 59 /FIK / 2002, *Pedoman Penyusunan Skripsi Mahasiswa Program Strata I Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negri Semarang*.

M. Sajoto, 1990. *Peningkatan dan Pembinaan Kondisi Fisik dalam Olahraga*. Semarang : Dahara Prize.

Natera, Ketut. 1991 . *Tes Pengukuran dan Penilaian Olahraga.* FPOK:IKIP Semarang.

Ratinus Darwin. Dkk 1992. Olahraga *Pilihan Sepak Takraw.* DepDikBud Direktorat Jenderal Pendidikan Tinggi Proyek Pembinaan Tenaga Kependidikan.

Sudrajat Prawirasaputra, 2000, *Sepak Takraw*, DepDikNas Direktorat Jenderal Pendidikan Dasar dan Menengah Bagian Proyek Penataran Guru SLTP Setara D-III.

Suharsimi Arikunto. 1996. Prosedur Pendidikan. Jakarta : Rajawali.

Sutrisno Hadi, 1988, *Metodologi Reaseach IV*, Yogyakarta : Andi Offset.

_____ 1987, *Statistik II*, Yogyakarta : Andi Offset.

Ucup Yusuf, dkk, 2004, *Pembelajaran Permainan Sepak Takraw : Pendekatan Keterampilan Taktis di SMU*, Depdikbut Direktorat Jenderal Pendidikan Dasar dan Menengah.

Wawancara, pelatih sepak takraw PPLP Salatiga. Bapak Setyo Budi.

PERPUSTAKAAN UNNES

Lampiran 1.

DEPARTEMEN PENDIDIKAN NASIONAL
UNIVERSITAS NEGERI SEMARANG
FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN
JURUSAN PJKR
Kampus Sekaran Gunungpati Semarang 50229 Telp. 8508007
Fax. 8508007 Email : FIK – UNNES SMG. @. Com

Nomor : 400/PJKR/III/2008 24 Maret 2008
Lampiran : -
H a l : ***Usul Penetapan Pembimbing***

Yth. Dekan

Fakultas Ilmu Keolahragaan UNNES
Kampus Sekaran Gunungpati
di
S E M A R A N G.

Merujuk Keputusan Rektor Universitas Negeri Semarang (UNNES) Nomor 73/1995 tentang Pedoman Penyusunan Skripsi Mahasiswa Program S1 Pasal 7 mengenai Penentuan Pembimbing, dengan ini saya usulkan :

1. Nama : Dr. Tandiyo Rahayu, M.Pd.
   NIP : 131404316
   Pangkat/Golongan : Penata / IIIc
   Jabatan : Lektor
   Mata Kuliah : Metodologi Penelitian
   Sebagai Pembimbing Utama

2. Nama : Drs. H. Sulaiman, M.Pd.
   NIP : 131813670
   Pangkat/Golongan : Pembina / IVa
   Jabatan : Lektor Kepala
   Mata Kuliah : Biomekanika Olahraga
   Sebagai Pembimbing Pendamping

   dalam penyusunan skripsi oleh mahasiswa :
   Nama : RINTO ARI BOWO
   NIM : 6101404514
   Program Studi : Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi

TEMA :

" PEPERBEDAAN BELAJAR SEPAK SILA DENGAN BANTUAN TALI DAN KONVENSIONAL TERHADAP HASIL BELAJAR SEPAK SILA DALAM PERMAINAN SEPAK TAKRAW PADA SISWA PUTRA KELAS II SMK BINA UTAMA KENDAL TAHUN AJARAN 2008/2009"

Untuk itu mohon diterbitkan surat penetapannya.

Ketua Jurusan PJKR,

Drs. Hermawan Pamot Raharjo, M.Pd.
NIP. 131961216

Lampiran 2.

DEPARTEMEN PENDIDIKAN NASIONAL
UNIVERSITAS NEGERI SEMARANG
FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN
Kampus Sekaran Gunungpati Semarang 50229 Telp. 8508007 Fax. 8508007
Email : FIK – UNNES SMG. @ . Com

KEPUTUSAN
DEKAN FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN UNIVERSITAS NEGERI SEMARANG
NOMOR : 07 / FIK / 2008
TENTANG
PENETAPAN DOSEN PEMBIMBING SKRIPSI SEMESTER GASAL
TAHUN AKADEMIK 2008/2009

DEKAN FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN UNIVERSITAS NEGERI SEMARANG

Menimbang : Bahwa untuk memperlancar mahasiswa FIK membuat Skripsi, maka perlu menetapkan Dosen-dosen FIK UNNES untuk menjadi pembimbing.

Mengingat :
1. Undang-undang No. 20 Tahun 2003 tentang Sistem Pendidikan Nasional (Tambahan Lembaran Negara RI No. 4301, penjelasan atas Lembaran Negara RI Tahun 2003, Nomor 78) ;
2. Peraturan Pemerintah No. 60/1999 tentang Pendidikan Tinggi;
3. SK Rektor UNNES No.162/0/2004 tentang penyelenggaraan Pendidikan UNNES;
4. SK Rektor UNNES No. 164/O/2004 tentang Pedoman penyusunan Skripsi Mahasiswa Strata Satu (SI) Universitas Negeri Semarang;
5. SK Rektor UNNES No. 125/P/2003 tanggal 17 Oktober 2003 tentang pengangkatan Dekan Fakultas Ilmu Keolahragaan UNNES.

Memperhatikan : Usul Ketua Jurusan Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi (PJKR) tanggal, 17 Maret 2008

MEMUTUSKAN

Menetapkan :
PERTAMA : Menunjuk dan menugaskan kepada :

1. Nama : Dr. Tandiyo Rahayu, M.Pd.
   NIP : 131404316
   Pangkat/Golongan : Penata / IIIc
   Jabatan : Lektor
   Mata Kuliah : Metodologi Penelitian
   Sebagai Pembimbing Utama
2. Nama : Drs. H. Sulaiman, M.Pd.
   NIP : 131813670
   Pangkat/Golongan : Pembina / IV a
   Jabatan : Lektor Kepala
   Mata Kuliah : Biomekanika Olahraga

   Sebagai Pembimbing Pendamping

Untuk membimbing mahasiswa penyusun skripsi :
Nama : RINTO ARI BOWO
NIM : 6101404514
Jurusan : Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi

KEDUA : Pelaksanaan Tugas mulai tanggal penetapan Surat Keputusan ini sampai dengan berakhirnya semester genap tahun Akademik 2008/2009.

KETIGA : Membuat laporan kepada Dekan, apabila tugas telah selesai

KEEMPAT : Keputusan ini mulai berlaku sejak tanggal ditetapkan dengan ketentuan sebagai berikut :
a. Apabila mahasiswa belum dapat menyelesaikan skripsinya dalam satu semester SK ini harap diperbaharui untuk semester yang akan datang dengan pembimbing tetap/sama dengan SK yang diterbitkan ini.
b. Apabila dikemudian hari terdapat kekeliruan dalam Surat Keputusan ini akan diadakan pembetulan seperlunya.

Ditetapkan di : Semarang
pada tanggal : 24 Maret 2008
a.n. DEKAN
Pembantu Dekan Bidang Akademik,

DEPARTEMEN PENDIDIKAN NASIONAL UNIVERSITAS NEGERI SEMARANG
UNNES

Drs. M. Nasution, M.Kes.
NIP 131876219

Tembusan:
1. Pembantu Rektor Bid. Akademik

Lampiran 3.

DEPARTEMEN PENDIDIKAN NASIONAL
UNIVERSITAS NEGERI SEMARANG
FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN
Kampus Sekaran Gunungpati Semarang 50229 Telp. (024) 8508007
Fax. 8508007 Email : FIK_UNNES SMG yahoo.Com

Nomor : 800/H37.1.6/PL/2008 29 Oktober 2008
Lampiran :
Hal : *Permohonan Ijin Penelitian Pendidikan*

Yth. Kepala Dinas Pendidikan Nasional
Kabupaten Kendal
Di Tempat

Dengan hormat,
Dalam rangka penyelesaian Studi mahasiswa kami untuk mencapai gelar Sarjana Pendidikan Strata 1, Dekan Fakultas Ilmu Keolahragaan UNNES memohonkan ijin Saudara :

Nama : RINTO ARI WIBOWO
NIM : 6101408514
Prodi/Semester : PJKR /IX

Untuk mengadakan penelitian dengan judul :

" PERBEDAAN BELAJAR SEPAK SILA DENGAN BANTUAN TALI DAN KONVENSIONAL TERHADAP HASIL BELAJAR SEPAK SILA DALAM PERMAINAN SEPAK TAKRAW PADA SISWA PUTRA KELAS II SMK BINA UTAMA KENDAL TAHUN 2008/2009 "

Atas perhatian dan kerjasamanya, kami ucapkan terima kasih.

Dekan,
Pembantu Dekan Bidang Akademik

DEPARTEMEN PENDIDIKAN NASIONAL UNIVERSITAS NEGERI SEMARANG UNNES FIK

Drs. M. Nasution, M.Kes.
NIP. 131476219

Tembusan :
1. Pembantu Dekan Bid. Akademik FIK
2. Ketua Jurusan PJKR FIK
3. Kepala SMK Bina Utama Kendal
4. Mahasiswa yang bersangkutan

Lampiran 4.

YAYASAN BINA UTAMA

SMK BINA UTAMA

Jl. Kyai Tulus Kel. Jetis Kendal (0294) 5700808, 382802 Fax (0294) 382739

Nomor : 026/SMK.BU/D/X

Hal : *Ijin Penelitian*

Kendal, 30 Oktober 2008

Kepda Yth.
Dekan Fakultas Ilmu Keolahragaan
Universitas Negeri Semarang
Di Semarang

Dengan hormat,

Menindaklanjuti surat saudara nomor : 800/H.37.1.6/PL/2008 tentang ijin penelitian yang dilakukan oleh mahasiswa Universitas Negeri Semarang seperti atas nama saudara

Nama	: Rinto Aribowo
NIM	: 6101404514
Prodi	: Pendidikan Jasmani Kesehatan & Jasmani

Pada dasarnya kami tidak keberatan dan mengijinkan kepada mahasiswa tersebut untuk melakukan ijin peneilitian di SMK Bina Utama Kendal.

Demikian atas perhatiannya disampaikan terima kasih.

Kepala Sekolah

YAYASAN BINA UTAMA SMK SEKOLAH MENENGAH KEJURUAN BINA UTAMA KENDAL KABUPATEN KENDAL

Drs. Yuni Wibowo
NIP. 131 847 825

Lampiran 5.

YAYASAN BINA UTAMA

SMK BINA UTAMA

Jl. Kyai Tulus Kel. Jetis Kendal (0294) 5700808, 382802 Fax (0294) 382739

SURAT KETERANGAN
NOMOR : 038/SMK.BU/E/XII

Yang bertanda tangan dibawah ini Kepala SMK Bina Utama Kendal menerangkan dengan sebenarnya bahwa :

Nama	: Rinto Aribowo
N I M	: 6101404514
Prodi	: Pendidikan Jasmani Kesehatan & Olahraga
Jenjang Pendidikan	: S 1 (Strata 1)
Tahun Akademik	: 2004/2005

Dengan ini menerangkan bahwa yang bersangkutan telah melaksanakan penelitian di SMK Bina Utama Kendal sejak bulan November sampai dengan bulan Desember 2008 tentang *Perbedaan Belajar Sepak Sila Dengan Bantuan Tali Dan Konvensional Terhadap Hasil Belajar Sepak Sila Dalam Permainan Sepak Takraw Pada Siswa Putra Kelas II SMK Bina Utama Kendal Tahun 2008/2009.*

Demikian untuk diketahui dan dipergunakan sebagaimana mestinya

Kendal, 18 Desember 2008
Kepala Sekolah

YAYASAN BINA UTAMA SMK SEKOLAH MENENGAH KEJURUAN BINA UTAMA KENDAL KABUPATEN KENDAL

Drs. YUDI WIBOWO
NIP. 131 847 825

Lampiran 6.

PROGRAM LATIHAN
KETERAMPILAN SEPAK SILA
PADA KELOMPOK EKSPERIMEN DAN KELOMPOK KONTROL

Pertemuan /Hari/ Tgl/waktu	Item Kegiatan		Tujuan	Waktu
	Kelompok eksperimen (A)	Kelompok Kontrol (B)		
Pertemuan 1 Kamis 13-11-2008 15.30-17.00	1.Pendahuluan a. Absensi b. Pengarahan c. Straching d. Pemanasan 2.Inti Melakukan tes awal tes kontrol 3.Penutup a. Penenangan b. Pengumuman dan pengarahan.	1. Pendahuluan a. Absensi b. 1.2Pengarahan c. Straching d. Pemanasan 2. Inti Melakukan tes awal tes kontrol 3. Penutup a. Penenangan b. Pengumuman dan pengarahan.	Menyiapkn kondisi fisik dan psikis tes awal Menentukan hasil tes awal siswa. Pemulihan kondisi tubuh	15 menit 60 menit 15 menit
Pertemuan 2 Senin, 17-11-2008 15.30-17.00	1 Pendahuluan a. Absensi b. Pengarahan c. Straching d. Pemanasan 2. Inti b. Latihan menyepak bola dengan bantuan tali c. Repetisi 8, set 3 dan istirahat antar set 1-2 menit 3. Penutup a. Penenangan b. Pengarahan	2. Pendahuluan a. Absensi b. Pengarahn c. Straching d. Pemanasan 2. Inti a. Latihan menyepak bola secara konvensional b. Repetisi 8, set 3 dan istirahat antar set 1-2 menit. 3. Penutup a. Penenangan b. Pengarahan	Menyiapkan kondisi fisik dan psikis Pemulihan kondisi tubuh	15 menit 60 menit 15 menit
Pertemuan 3	1.Pendahuluan a. Absensi	1. Pendahuluan a. Absensi	Menyiapkan kondisi fisik	15 menit

Selasa, 18-11-2008 15.30-17.00	b. Pengarahan c. Straching d. Pemanasan 2 Inti a. Latihan menyepak bola dengan bantuan tali b. Repetisi 8, set 3 dan istirahat antar set 1-2 menit 3 Penutup a. Penenangan b. Pengarahan	b. Pengarahn c. Straching d. Pemanasan 2. Inti a. Latihan sepak sila dengan cara konvensional b. Repetisi 8, set 3 dan istirahat antar set 1-2 menit 3. Penutup a. Penenangan b. Pengarahan	dan psikis Pemulihan kondisi tubuh	 60 menit 15 menit
Pertemuan 4 Jum'at, 21-11-2008 15.30-17.00	1. Pendahuluan a. Absensi b. Pengarahan c. Straching d. Pemanasan 2. Inti a. Latihan menyepak bola dengan bantuan tali b. Repetisi 8, set 3 dan istirahat antar set 1-2 menit 3. Penutup a. Penenangan b. Pengarahan	1. Pendahuluan a. Absensi b. Pengarahan c. Straching d. Pemanasan 2. Inti a. Latihan sepak sila dengan cara konvensional b. Repetisi 8, set 3 dan istirahat antar set 1-2 menit 3.Penutup a. Penenangan b. Pengarahan	Menyiapkan kondisi fisik dan psikis Pemulihan kondisi tubuh	15 menit 60 menit 15 menit
Pertemuan 5 Sabtu, 22-11-2008 15.30-17.00	1.Pendahuluan a. Absensi b. Pengarahan c. Straching d. Pemanasan 2. Inti a. Latihan sepak	1.Pendahuluan a. Absensi b. Pengarahan c. Straching d. Pemanasan 2. Inti a.Latihan sepak sila	Menyiapkan kondisi fisik dan psikis	15 menit 60 menit

UNIVERSITAS NEGERI SEMARANG PERPUSTAKAAN UNNES

	sila dengan bantuan tali b. Repetisi 10, set 3 dan istirahat antar set 1-2 menit 3. Penutup a Penenangan b Pengarahan	secara konvensional b.Repetisi 10, set 3 dan istirahat antar set 1-2 menit 3. Penutup a Penenangan b Pengarahan	Pemulihan kondisi tubuh	15 menit
Pertemuan 6 Senin, 24-11-2008 15.30-17.00	1. Pendahuluan a Absensi b Pengarahan c Straching d Pemanasan 2. Inti a. Latihan sepak sila dengan bantuan tali b. Repetisi 10, set 3 dan istirahat antar set 1-2 menit 3. Penutup a Penenangan b Pengarahan	a. Pendahuluan a Absensi b Pengarahan c Straching d Pemanasan b. Inti a. Latihan sepak sila secara konvensional b. Repetisi 10, set 3 dan istirahat antar set 1-2 menit 3.Penutup a. Penenangan b. Pengarahan	Menyiapkan kondisi fisik dan psikis Pemulihan kondisi tubuh	15 menit 60 menit 15 menit
Pertemuan 7 Selasa, 25-11-2008 15.30-17.00	1.Pendahuluan a. Absensi b. Pengarahan c. Straching d. Pemanasan 2.Inti a. Latihan sepak sila dengan bantuan tali b. Repetisi 10, set 3 dan istirahat 1-2 menit c. Penutup a Penenangan b Pengarahan	1.Pendahuluan a. Absensi b. Pengaraha c. Straching d. Pemanasan 2. Inti a. Latihan sepak sila secara konvensional b. Repetisi 10, set 3 dan istirahat antar set 1-2 menit 3. Penutup a Penenangan b Pengarahan	Menyiapkan kondisi fisik dan psikis Pemulihan kondisi tubuh	15 menit 60 menit 15 menit

UNIVERSITAS NEGERI SEMARANG PERPUSTAKAAN UNNES

Pertemuan 8 Jum'at, 28-11-2008 15.30-17.00	1. Pendahuluan a Absensi b Pengarahan c Straching d Pemanasan 2. Inti a Latihan sepak sila dengan bantuan tali b Repetisi 10, set 3 dan istirahat antar set 1-2 menit 3. Penutup a. Penenangan b. Pengarahan	1. Pendahuluan a Absensi b Pengarahan c Straching d Pemanasan 2. Inti a Latihan sepak sila secara konvensional b Repetisi 10, set 3 dan istirahat antar set 1-2 menit 3. Penutup a. Penenangan b. Pengarahan	Menyiapkan kondisi fisik dan psikis Pemulihan kondisi tubuh	15 menit 60 menit 15 menit
Pertemuan 9 Sabtu, 29-11-2008 15.30-17.00	1. Pendahuluan a Absensi b Pengarahan c Straching d Pemanasan 2.Inti a. Latihan sepak sila dengan bantuan tali b. Repetisi 8, set 4 dan istirahat antar set 1-2 menit 3.Penutup a. Penenangan b. Pengarahan	1. Pendahuluan a Absensi b Pengarahan c Straching d Pemanasan 2. Inti a. Latihan sepak sila secara konvensional b. Repetisi 8, set 4 dan istirahat antar set 1-2 menit 3. Penutup a. Penenangan b. Pengarahan	Menyiapkan kondisi fisik dan psikis Pemulihan kondisi tubuh	15 menit 60 menit 15 menit
Pertemuan 10 Senin, 1-12-2008 15.30-17.00	1. Pendahuluan a. Absensi b. Pengarahan c. Straching d. Pemanasan 2. Inti a. Latihan sepak sila dengan bantuan	1. Pendahuluan a. 1.1.Absensi b. 1.2.Pengarahan c. 1.3.Straching d. 1.4.Pemanasan 2. Inti a. Latihan sepak sila secara	Menyiapkan kondisi fisik dan psikis	15 menit 60 menit

	tali b. Repetisi 8, set 4 dan istirahat antar set 1-2 menit 3.Penutup a. Penenangan b. 3.2.Pengarahan	konvensional b. Repetisi 8, set 4 dan istirahat antar set 1-2 menit 3. Penutup a. Penenangan b. Pengarahan	 Pemulihan kondisi tubuh	 15 menit
Pertemuan 11 Selasa, 2-12-2008 15.30-17.00	a. Pendahuluan a. Absensi b. Pengarahan c. Straching d. Pemanasan 2. Inti a. Latihan sepak sila dengan bantuan tali b. Repetisi 12, set 3 dan istirahat antar set 1-2 menit 3.Penutup a. Penenangan b. 3.2.Pengarahan	1. Pendahuluan a. Absensi b. Pengarahan c. Straching d. Pemanasan 2. Inti a. Latihan menendang bola secara berselang b. Repetisi 12, set 3 dan istirahat antar set 1-2 menit 3. Penutup a. 3.1Penenangan b. 3.2.Pengarahan	Menyiapkan kondisi fisik dan psikis Pemulihan kondisi tubuh	15 menit 60 menit 15 menit
Pertemuan 12 Jum'at, 5-12-2008 15.30-17.00	1. Pendahuluan a. Absensi b. Pengarahan c. Straching d. Pemanasan 2. Inti a. Latihan sepak sila dengan bantuan tali b. Repetisi 12, set 3 dan istirahat antar set 1-2 menit 3. Penutup a. Penenangan b. Pengarahan	1. Pendahuluan a. Absensi b. Pengarahn c. Straching d. .Pemanasan 2. Inti a. Latihan sepak sila dengan cara konvensional b. Repetisi 12, set 3 dan istirahat antar set 1-2 menit 3. Penutup a. Penenangan b. Pengarahan	Menyiapkan kondisi fisik dan psikis Pemulihan kondisi tubuh	15 menit 60 menit 15 menit

UNIVERSITAS NEGERI SEMARANG
PERPUSTAKAAN UNNES

Pertemuan 13 Sabtu, 6-12-2008 15.30-17.00	1. Pendahuluan a. Absensi b. Pengarahan c. Straching d. Pemanasan 2. Inti a. Latihan sepak sila dengan bantuan tali b. Repetisi 12, set 3 dan istirahat antar set 1-2 menit 3. Penutup a. Penenangan b. Pengarahan	1. Pendahuluan a. Absensi b. Pengarahan c. Straching d. Pemanasan 2. Inti a. Latihan sepak sila dengan caraKonvensionl b. Repetisi 12, set 3 dan istirahat antar set 1-2 menit 3. Penutup 3.1Penenangan 3.2.Pengarahan	Menyiapkan kondisi fisik dan psikis Pemulihan kondisi tubuh	15 menit 60 menit 15 menit
Pertemuan 14 Selasa 9-12-2008 15.30-17.00	1. Pendahuluan a. 1.1.Absensi b. 1.2.Pengarahan c. 1.3.Straching d. 1.4.Pemanasan 2. Inti a. Latihan sepak sila dengan bantuan tali b. Repetisi 8, set 5 dan istirahat antar set 1-2 menit 3. Penutup a. Penenangan b. Pengarahan	1. Pendahuluan a. 1.1.Absensi b. 1.2.Pengarahan c. 1.3.Straching d. 1.4.Pemanasan 2. Inti a. Latihan sepak sila dengan cara konvensional b. Repetisi 8, set 5 dan istirahat antar set 1-2 menit 3. Penutup a. Penenangan b. Pengarahan	Menyiapkan kondisi fisik dan psikis Pemulihan kondisi tubuh	15 menit 60 menit 15 menit
Pertemuan 15 Jum'at, 12-12-2008 15.30-17.00	1. Pendahuluan a. Absensi b. Pengarahan c. Straching d. Pemanasan 2. Inti a. Latihan sepak sila	1. Pendahuluan a. Absensi b. Pengarahan c. Straching d. Pemanasan 2. Inti a. Latihan sepak	Menyiapkan kondisi fisik dan psikis	15 menit 60

UNIVERSITAS NEGERI SEMARANG PERPUSTAKAAN UNNES

	dengan bantuan tali b. Repetisi 8, set 5 dan istirahat antar set 1-2 menit 3. Penutup a. Penenangan b. Pengarahan	sila dengan cara konvensional b. Repetisi 8, set 5 dan istirahat antar set 1-2 menit 3. Penutup a. Penenangan b. Pengarahan	 Pemulihan kondisi tubuh	menit 15 menit
Pertemuan 16 Sabtu, 13-12-2008 15.30-17.00	1.Pendahuluan a. Absensi b. Pengarahan c. Straching d. Pemanasan 2.Inti a. Latihan sepak sila dengan bantuan tali b. Repetisi 12 , set 4 dan istirahat antar set 1menit 3. Penutup a. Penenangan b. Pengarahan	1. Pendahuluan a. Absensi b. Pengarahan c. Straching d. Pemanasan 2. Inti a. Latihan sepak sila secara konvensional b. Repetisi 12 , set 4 dan istirahat antar set 1-2 menit 3. . Penutup a. Penenangan b. Pengarahan	Menyiapkan kondisi fisik dan psikis Pemulihan kondisi tubuh	15 menit 60 menit 15 menit
Pertemuan 17 Senin, 15-12-2008 15.30-17.00	1. Pendahuluan a. Absensi b. Pengarahan c. Straching d. Pemanasan 2. Inti a. Latihan sepak sila dengan bantuan tali b. Repetisi 12 , set 4 dan istirahat antar set 1-2 menit 3. Penutup	1. Pendahuluan a. Absensi b. Pengarahan c. Straching d. Pemanasan 2. Inti a. Latihan sepak sila dengan cara konvensional b. Repetisi 12 , set 4 dan istirahat antar set 1-2 menit 3. . Penutup	Menyiapkan kondisi fisik dan psikis Pemulihan	15 menit 60 menit 15

UNIVERSITAS NEGERI SEMARANG
PERPUSTAKAAN UNNES

	a. Penenangan b. Pengarahan	a. Penenangan b. Pengarahan	kondisi tubuh	menit
Pertemuan 18 Selasa, 16-12-2008 15.30-17.00	1. Pendahuluan a. Absensi b. Pengarahan c. Straching d. Pemanasan 1. Inti a. Melakukan tes akhir tes kontrol b. Menyepak bola selama 1 menit. 3.Penutup a. Penenangan b. Pengumuman dan pengarahan	1. Pendahuluan a. Absensi b. Pengarahan c. Straching d. Pemanasan 2. Inti a. Melakukan tes akhir tes control b. Menyepak bola 1 menit 3.Penutup a. Penenangan b. Pengumuman dan pengarahan	Menyiapkan kondisi fisik dan psikis Pemulihan kondisi tubuh	15 menit 60 menit 15 menit

Peneliti

Rinto Ari Bowo
NIM 6101404514

UNIVERSITAS NEGERI SEMARANG
PERPUSTAKAAN
UNNES

Lampiran 7.

Gambar 17
Peneliti Memberikan Pengarahan Sebelum Latihan Dimulai

Gambar 18
Siswa Melakukan Pemanasan Sebelum Latihan

Gambar 19
Latihan Sepak Sila Menggunaka Tali

Gambar 20
Latihan Sepak Sila Secara Konvensional

Gambar 21
Siswa Melakukan Tes Sepak Sila

Gambar 22
Siswa Melaporkan Hasil Tes Sepak Sila Kepada Petugas Pencatat

Lampiran 8.

Tabel 9

DATA TES AWAL SEPAK SILA

SISWA PUTRA SMK BINA UTAMA KENDAL

No	Nama	Hasil	Skort
1	Teguh	30	10
2	Ahmat Novianto	16	5
3	Kiswoyo	5	1
4	Suhartono	3	1
5	M. Alfi Badrus	5	1
6	Tomin. S	19	6
7	Kholisul. H	9	3
8	Purnomo	7	2
9	Eko. P	5	1
10	Nurdiyanto	5	1
11	Agus Supriyadi	4	1
12	Yogi	4	1
13	M. Nur Siyam	8	2
14	Zaki Ikhsan	15	5
15	Charis	7	2
16	Mohtar	25	8
17	Sigit	3	1
18	Agus Priyadi	25	8
19	Jambadi	12	4
20	Choirul. H	9	3
21	Muhajirin	4	1
22	Alif Bijaksono	3	1
23	Rohman	6	2
24	M. Yazkurun	4	1
25	Tomi Septyolintoro	6	2
26	Jumadi	9	3
27	Suwito	5	1
28	M. Bochori	3	1
29	Mahfud SyaifudinA.	8	2
30	Fatkrokhim	8	2

UNIVERSITAS NEGERI SEMARANG
PERPUSTAKAAN UNNES

Tabel 10

DAFTAR RANGKING HASIL TES AWAL SEPAK SILA

DARI NILAI TERTINGGI SAMPAI TERENDAH

UNTUK DIMATCHINGKAN

No	Nama	Hasil	Skort	Dapasangkan
1	Teguh	30	10	A
2	Muhtar	25	8	B
3	Agus Priyadi	25	8	B
4	Tomin. S	19	6	A
5	A. Novianto	16	5	A
6	Zaki Ikhsan	15	5	B
7	Jambadi	12	4	B
8	Kholisul. H	9	3	A
9	Koirul. H	9	3	A
10	Jumadi	9	3	B
11	M. Nur Siyam	8	2	B
12	Mahfud Syaifudin	8	2	A
13	Fatkurokhim	8	2	A
14	Purnoma	7	2	B
15	Charis	7	2	B
16	Tomi Septyolintoro	6	2	A
17	Rohman	6	2	A
18	M. Alfi Badrus	5	1	B
19	Kiswoyo	5	1	B
20	Eko. P	5	1	A
21	Suwito	5	1	A
22	Nurdiyanto	5	1	B
23	Agus Supriyadi	4	1	B
24	Yogi	4	1	A
25	M. Yazkurun	4	1	A
26	Muhajirin	4	1	B
27	M. Buchori	3	1	B
28	Suhartono	3	1	A
29	Sigit	3	1	A
30	Alif Bijaksono	3	2	B

UNIVERSITAS NEGERI SEMARANG
PERPUSTAKAAN UNNES

Lampiran 10.

Tabel 11

DAFTAR KELOMPOK EKSPERIMEN

BERDASARKAN TES AWAL SEPAK SILA

No	Nama	Jumlah	Skor
1	Teguh	30	10
2	Tomim. S	19	6
3	A. Novianto	16	5
4	Kholisul Hanam	9	3
5	Khoirul H	9	3
6	Mahfut Syaifudin	8	2
7	Fatkurokhim	8	2
8	Toy Septiyo Lintoro	6	2
9	Rohman	6	2
10	Eko P	5	1
11	Suwito	5	1
12	Yogi	4	1
13	M Yazkurun	4	1
14	Suhartono	3	1
15	Sigit	6	2

UNIVERSITAS NEGERI SEMARANG
PERPUSTAKAAN
UNNES

Lampiran 11.

Tabel 12

DAFTAR KELOMPOK KONTROL

BERDASARKAN TES AWAL SEPAK SILA

No	Nama	Jumlah	Skor
1	Muhtar	25	8
2	Agus Priadi	25	8
3	Zaki Ihsan	15	5
4	Jambadi	12	4
5	Jumadi	9	3
6	M Nur Siyam	8	2
7	Purnomo	7	2
8	Charis	7	2
9	M Alfi Badrus	5	1
10	Kiswoyo	5	1
11	Nurdianto	5	1
12	Agus Supriyadi	4	1
13	Muhajirin	4	1
14	M Buqori	3	1
15	Alif Bijaksono	3	2

UNIVERSITAS NEGERI SEMARANG
PERPUSTAKAAN
UNNES

Lampiran 12.

Tabel 13

DAFTAR KELOMPOK EKSPERIMEN

BERDASARKAN TES AKHIR SEPAK SILA

No	Nama	Jumlah	Skor
1	Teguh	50	16
2	Tomim. S	19	6
3	A. Novianto	16	5
4	Kholisul Hanam	12	4
5	Khoirul H	9	3
6	Mahfut Syaifudin	12	4
7	Fatkurokhim	9	3
8	Toy Septiyo Lintoro	9	3
9	Rohman	9	3
10	Eko P	8	2
11	Suwito	8	2
12	Yogi	9	3
13	M Yazkurun	6	2
14	Suhartono	6	2
15	Sigit	12	4

UNIVERSITAS NEGERI SEMARANG
PERPUSTAKAAN
UNNES

Tabel 14

DAFTAR KELOMPOK KONTROL

BERDASARKAN TES AKHIR SEPAK SILA

No	Nama	Jumlah	Skor
1	Muhtar	60	20
2	Agus Priadi	66	21
3	Zaki Ihsan	20	6
4	Jambadi	46	15
5	Jumadi	26	8
6	M Nur Siyam	12	4
7	Purnomo	15	5
8	Charis	15	5
9	M Alfi Badrus	14	4
10	Kiswoyo	12	4
11	Nurdianto	13	4
12	Agus Supriyadi	1	3
13	Muhajirin	6	2
14	M Buqori	12	4
15	Alif Bijaksono	15	5

UNIVERSITAS NEGERI SEMARANG
PERPUSTAKAAN
UNNES

Lampiran 14.

Tabel 15

DATA HASIL PENELITIAN

KELOMPOK EKSPERIMEN

No	Nama	Pre Test	Post Test	XeA
1	Teguh	10	16	6
2	Tomim. S	6	6	0
3	A. Novianto	5	5	0
4	Kholisul Hanam	3	4	1
5	Khoirul H	3	3	0
6	Mahfut Syaifudin	2	4	2
7	Fatkurokhim	2	3	1
8	Toy Septiyo Lintoro	2	3	1
9	Rohman	2	3	1
10	Eko P	1	2	1
11	Suwito	1	2	1
12	Yogi	1	3	2
13	M Yazkurun	1	2	1
14	Suhartono	1	2	1
15	Sigit	2	4	2
		∑ = 41	∑ = 62	∑ = 20
		2.7	4.1	

UNIVERSITAS NEGERI SEMARANG
PERPUSTAKAAN UNNES

Lampiran 15.

Tabel 16

DATA HASIL PENELITIAN

KELOMPOK KONTROL

No	Nama	Pre Test	Post Test	XeB
1	Muhtar	8	20	12
2	Agus Priadi	8	21	13
3	Zaki Ihsan	5	6	1
4	Jambadi	4	15	11
5	Jumadi	3	8	5
6	M Nur Siyam	2	4	2
7	Purnomo	2	5	3
8	Charis	2	5	3
9	M Alfi Badrus	1	4	3
10	Kiswoyo	1	4	3
11	Nurdianto	1	4	3
12	Agus Supriyadi	1	3	2
13	Muhajirin	1	2	1
14	M Buqori	1	4	3
15	Alif Bijaksono	2	5	3
		∑ = 42	**∑ = 110**	**∑ = 68**
		2.8	**7.3**	

UNIVERSITAS NEGERI SEMARANG
PERPUSTAKAAN UNNES

Tabel 17

HASIL UJI BEDA PRE TEST DAN POST TEST

Subjec	XeA	XeB	d	Xd (d-Md)	X^2d
1	6	12	6	2.8	7.84
2	0	13	13	9.8	96.04
3	0	1	1	-2.2	4.84
4	1	11	10	6.8	46.24
5	0	5	5	1.8	3.24
6	2	2	0	-3.2	10.24
7	1	3	2	-1.2	1.44
8	1	3	2	-1.2	1.44
9	1	3	2	-1.2	1.44
10	1	3	2	-1.2	1.44
11	1	3	2	-1.2	1.44
12	2	2	0	-3.2	10.24
13	1	1	0	-3.2	10.24
14	1	3	2	-1.2	1.44
15	2	3	1	-2.2	4.84
N = 15	**∑ = 20**	**∑ = 68**	**∑ = 48**	**∑ = 0**	**∑ = 202.4**
	$\overline{\mathbf{XeA}}$ **= 1.3**	$\overline{\mathbf{XeB}}$ **= 4.5**	$Md = \frac{\sum d}{N}$ $= \frac{48}{15} = 3.2$		

UNIVERSITAS NEGERI SEMARANG PERPUSTAKAAN UNNES

$$t = \frac{Md}{\sqrt{\frac{\sum x^2 d}{N(N-1)}}}$$

$$= \frac{3.2}{\sqrt{\frac{202.4}{15(15-1)}}}$$

$$= \frac{3.2}{\sqrt{\frac{202.4}{210}}}$$

$$= \frac{3.2}{\sqrt{0.964}}$$

$$= \frac{3.2}{0.98}$$

= 3.26

d.b. = N – 1 = 15 – 1 = 14

Dengan $t_{0.05}$ harga t tabel = 2.14, t hitung > t tabel = 3.26 > 2.14 (signifikan)

Kesimpulan :

1. Eksperimen yang dilakukan mempunyai pengaruh terhadap kelompok eksperimen dan kontrol.
2. Perbedaan antara hasil pre test dengan post test signifikan.

UNIVERSITAS NEGERI SEMARANG
PERPUSTAKAAN
UNNES

Lampiran 17.

Tabel 18
Prestasi yang pernah diraih SMK BINA UTAMA
dalam cabang sepak takraw

No	Nama Kejuaraan	Tingkat	Hasil yang diperoleh	Tempat dan waktu	Nama Pemain
1	Kejuaraan sepak takraw Se Jateng	Propinsi	Juara III	Salatiga, 2002	– Tri Rifki Andi S – Sukron Labib – Misbahudin – M. Ikhsan – Ulil Albab
2	POPDA SMA sepak takraw tingkat Kabupaten	Kabupaten	Juara I	Kendal, 2004	– Tri Rifki Andi S – Sukron Labib – Misbahudin – M. Ikhsan – Ulil Albab
3	POPDA SMA sepak takraw tingkat kabupaten	Kabupaten	Juara I	kendal, 2004	– Tri Rifki Andi S – Sukron Labib – Misbahudin – M. Ikhsan – Ulil Albab
4	POPDA SMA sepak takraw tingkat Eks karasidenan semarang	Karasidenan	Juara I	Ungaran, 2004	– Tri Rifki Andi S – Sukron Labib – Misbahudin – M. Ikhsan – Ulil Albab
5	POPDA SMA sepak takraw tingkat Propinsi	Propinsi	Juara II	Semarang, 2004	– Tri Rifki Andi S – Sukron Labib

UNIVERSITAS NEGERI SEMARANG
PERPUSTAKAAN UNNES

					– Misbahudin – M. Ikhsan – Ulil Albab
6	Kejurnas sepak takraw piala binora VIII	Nasional	Juara III	Klaten, 2004	– Tri Rifki Andi S – Sukron Labib – Misbahudin – M. Ikhsan – Ulil Albab
7	POSPEDA tingkat propensi jawa tengah	Propinsi	Juara I	Semarang, 2005	– Tri Rifki Andi S – Sukron Labib – Misbahudin – M. Ikhsan – Ulil Albab
8	POSPENNAS tingkat nasionmal	Nasional	Juara III	Medan, 2005	– Tri Rifki Andi S – Sukron Labib – Misbahudin – M. Ikhsan – Ulil Albab – Nasikun – Muhtadin
9	POPDA SMA sepak takraw tingkat propinsi jawa tengah	Propinsi	Juara II	Semarang 2005	– Tri Rifki Andi S – Sukron Labib – Misbahudin – M. Ikhsan – Ulil Albab – Nasikun – Muhtadin
10	KING' CUP sepak takraw	Internasional	Peserta	Bangkok Thailand, 2005	– Tri Rifki Andi S

UNIVERSITAS NEGERI SEMARANG
PERPUSTAKAAN
UNNES

	word series championsip				
11	kejurda sepak takraw tingkat pripinsi jawa tengah	Propinsi	Juara III	Semarang, 2006	– Muhtadin – Nasikun – Agus supriyadi – Muhtar – Mustaqfirin
12	POPDA SMA sepak takraw tingkat kabupaten	Kabupaten	Juara I	Kendal, 2006	– M. Muhtadin – Nasikun – Agus supriyadi – Muhtar – Mustaqfirin
13	POPDA SMA sepak takraw tingkat Eks karasidenan semarang	Karasidenan	Juara I	Demak, 2006	– M. Muhtadin – Nasikun – Agus supriyadi – Muhtar – Mustaqfirin
14	POPDA SMA sepak takraw tingkat propinsi jawa tengah	Propinsi	Juara II	Semarang, 2006	– Muhtadin – Nasikun – Agus supriyadi – Muhtar – Mustaqfirin
15	POPDA SMA sepak takraw tingkat kabupaten	Kabupaten	Juara I	Kendal, 2007	– Agus supriyadi – Mustaqfiri – Tonis Sukom W – M Taofik – Viktor

UNIVERSITAS NEGERI SEMARANG
PERPUSTAKAAN
UNNES

					– Muhtar
16	POPDA SMA sepak takraw tingkat Eks karasidenan semarang	Karasidenan	Juara I	Kendal, 2007	– Agus supriyadi – Mustaqfiri – Tonis Sukom W – M Taofik – Viktor – Muhtar
17	POSPEDA sepak takraw tingkat propinsi jawa tengah	Propinsi	Juara II	Semarang, 2007	– Agus supriyadi – Mustaqfiri – Tonis Sukom W – M Taofik – Viktor – Muhtar
18	PORKAB sepak takraw	Kabupaten	Juara I	Kendal, 2007	– Agus supriyadi – Mustaqfiri – Tonis Sukom W – M Taofik – Viktor – Muhtar
19	POPDA SMA sepak takraw tingkat kabupaten	Kabupaten	Juara I	Kendal, 2008	– Agus supriyadi – Mustaqfiri – Tonis Sukom W – M Taofik – Viktor – Muhtar
20	POPDA SMA sepak takraw tingkat Eks karasidenan	Karasidenan	Juara I	Salatiga, 2008	– Agus supriyadi – Mustaqfiri – Tonis Sukom W – M Taofik

UNIVERSITAS NEGERI SEMARANG
PERPUSTAKAAN
UNNES

	semarang				– Viktor – Muhtar
21	POPDA SMA sepak takraw tingkat propinsi jawa tengah	Propinsi	Juara I	Semarang, 2008	– Agus supriyadi – Mustaqfiri – Tonis Sukom W – M Taofik – Viktor – Muhtar

(Sumber, data SMK Bina Utama Kendal)

UNIVERSITAS NEGERI SEMARANG
PERPUSTAKAAN
UNNES