PERBANDINGAN LATIHAN BOLA DIGANTUNG DAN BOLA DILAMBUNGKAN TERHADAP HASIL BELAJAR SEPAK MULA DALAM PERMAINAN SEPAK TAKRAW (OBJEK STUDI PADA SISWA KELAS XI TKR DI SMK NEGERI 1 GROGOL TAHUN PELAJARAN 2014/2015)

SKRIPSI

Diajukan Untuk Memenuhi Sebagai Syarat Guna

Memperoleh GelarSarjana Pendidikan (S.Pd.)

Program Studi Penjaskesrek

OLEH :

WISNU ADI NUGROHO

NPM: 11.1.01.09.0453

FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN (FKIP)

UNIVERSITAS NUSANTARA PERSATUAN GURU REPUBLIK INDONESIA

UNP KEDIRI

2015

HALAMAN PENGAJUAN

Skripsi Oleh :

WISNU ADI NUGROHO
11.1.01.09.0453

Judul :

PERBANDINGAN LATIHAN BOLA DIGANTUNG DAN BOLA DILAMBUNGKAN TERHADAP HASIL BELAJAR SEPAK MULA DALAM PERMAINAN SEPAK TAKRAW (OBJEK STUDI PADA SISWA KELAS XI TKR DI SMK NEGERI 1 GROGOL TAHUN PELAJARAN 2014/2015)

Telah Disetujui Untuk Diajukan Kepada
Panitia Ujian/Sidang Skripsi Jurusan Penjaskesrek
FKIP UNP Kediri

Tanggal : 14 Juli 2015

Pembimbing I	Pembimbing II
Drs. Sugito, M.Pd	**Drs. Setyo Harmono, M.Pd**
NIDN.00 4086001	**NIDN. 0727095801**

HALAMAN PENGESAHAN

Skripsi Oleh :

WISNU ADI NUGROHO
11.1.01.09.0453

Judul :

PERBANDINGAN LATIHAN BOLA DIGANTUNG DAN BOLA DILAMBUNGKAN TERHADAP HASIL BELAJAR SEPAK MULA DALAM PERMAINAN SEPAK TAKRAW (OBJEK STUDI PADA SISWA KELAS XI TKR DI SMK NEGERI 1 GROGOL TAHUN PELAJARAN 2014/2015)

Telah Dipertahankan di depan Panitia Ujian/Sidang Skripsi
Jurusan Penjaskesrek FKIP UNP Kediri
Pada Tanggal : 19 Agustus 2015

Dan Dinyatakan telah Memenuhi Persyaratan

Panitia Penguji :

1. Ketua : Drs. Setyo Adi Sancaya, M.Pd
2. Penguji I : Drs. Setyo Harmono, M.Pd
3. Penguji II : Drs. Sugito, M.Pd

Mengetahui,
Dekan FKIP

Dr. Hj. Sri Panca Setyawati, M.Pd
NIDN. 0716046202

ii

PERBANDINGAN LATIHAN BOLA DIGANTUNG DAN BOLA DILAMBUNGKAN TERHADAP HASIL BELAJAR SEPAK MULA DALAM PERMAINAN SEPAK TAKRAW (OBJEK STUDI PADA SISWA KELAS XI TKR DI SMK NEGERI 1 GROGOL TAHUN PELAJARAN 2014/2015)

Oleh:

WISNU ADI NUGROHO
11.1.01.09.0453

FKIP – PROGRAM STUDI PENJASKESREK
Drs. Slamet Junaidi, M.Pd dan Wasis Himawanto, M.Or
UNIVERSITAS NUSANTARA PGRI KEDIRI

ABSTRAK

Permainan sepak takraw adalah jenis permainan tradisional yang telah berkembang dan banyak dikenal oleh masyarakat Indonesia. Yang menarik dalam olahraga ini adalah sarana prasarananya murah dan sangat sederhana, olahraga ini mengandung akrobatik yang menarik dan dapat dimainkan oleh seluruh lapisan masyarakat sehingga pemain merasa bangga jika dapat mempertontonkan kemahiran memainkan bola, dan bagi yang menyaksikannya akan terhibur dengan atraksi-atraksi yang disuguhkan. Permainan sepak takraw meskipun berkembang baik di masyarakat tetapi di sekolah-sekolah khususnya pembinaan cabang olahraga ini agak terlambat karena kurangnya tenaga pembina, pelatih dan guru pendidikan jasmani yang menguasai teknik, taktik dan seluk beluk tentang permainan sepak takraw.

Penelitian ini bertujuan: 1) Untuk mengetahui perbedaan antara latihan bola digantung dan latihan bola dilambungkan terhadap hasil belajar sepak mula pada siswa putra kelas XI TKR di SMK Negeri 1 Grogol Tahun Pelajaran 2014/2015. 2) Untuk mengetahui mana yang lebih baik antara latihan bola digantung dan bola dilambungkan terhadap hasil belajar sepak mula pada siswa putra kelas XI TKR di SMK Negeri 1 Grogol Tahun Pelajaran 2014/2015.

Populasi dalam penelitian ini adalah siswa putra kelas XI TKR di SMK Negeri 1 Grogol Tahun Pelajaran 2014/2015 yang terdiri dari 120 siswa. Sedangkan subjek sampel dalam penelitian adalah siswa putra kelas XI TKR di SMK Negeri 1 Grogol Tahun Pelajaran 2014/2015 yang berjumlah 40 siswa dengan menggunakan metode *random sampling*.

Teknik pengumpulan data dalam penelitian ini menggunakan metode eksperimen semu atau memberikan perlakuan (*treatment*) yang diberikan kepada siswa putra kelas XI TKR di SMK Negeri 1 Grogol Tahun Pelajaran 2014/2015 yang diambil sebanyak 40 siswa.

Sedangkan melihat mean hasil akhir kelompok yang dilatih sepak mula bola digantung sebesar 19,05 dan mean hasil akhir kelompok yang dilatih sepak mula bola dilambungkan yaitu sebesar 10,05 membuktikan bahwa hipotesis yang mengatakan latihan sepak mula bola digantung lebih baik hasilnya dari pada latihan sepak mula bola dilambungkan terhadap hasil sepak mula dalam permainan sepak takraw siswa putra kelas XI TKR di SMK Negeri 1 Grogol Tahun Pelajaran 2014/2015 diterima.

.

Kata kunci: hasil belajar, latihan bola digantung, bola dilambungkan, sepak takraw.

I. LATAR BELAKANG

Sepak takraw merupakan olahraga tradisional bangsa di Asia Tenggara termasuk Indonesia. Pada Pekan Olahraga Nasional (PON) ke-4 tahun 1957 di Makasar sepak raga telah didemonstrasikan. Demikian pula PON ke VII tahun 1969 di Surabaya menginstruksikan agar permainan sepak takraw segera dikembangkan dan dibina di daerah-daerah. Pada tahun 1971, terbentuklah organisasi Persatuan Sepak Raga Seluruh Indonesia (Perserasi), yang kemudian diterima dan dikukuhkan sebagai induk organisasi sepak raga anggota Komite Olahraga Nasional Indonesia (KONI) pada tahun 1981. Sejak tahun 1986 Perserasi berubah menjadi Persetasi (Persatuan Sepak Takraw Seluruh Indonesia) hingga sekarang (Prawirasaputra, 2000:4).

Permainan sepak takraw adalah jenis permainan tradisional yang telah berkembang dan banyak dikenal oleh masyarakat Indonesia. Yang menarik dalam olahraga ini adalah sarana prasarananya murah dan sangat sederhana, olahraga ini mengandung akrobatik yang menarik dan dapat dimainkan oleh seluruh lapisan masyarakat sehingga pemain merasa bangga jika dapat mempertontonkan kemahiran memainkan bola, dan bagi yang menyaksikannya akan terhibur dengan atraksi-atraksi yang disuguhkan. Akan tetapi pada kenyataannya sepak takraw belum sepopuler sepak bola ataupun bola voli jika dilihat dari peminatnya. Kedua cabang tersebut dimainkan tidak hanya oleh masyarakat umum tetapi juga sudah menjadi program kegiatan ekstrakurikuler di sekolah-sekolah, dari sekolah dasar sampai perguruan tinggi dan dapat berjalan dengan baik dibawah bimbingan pelatih atau guru pendidikan jasmani yang betul-betul menguasai dan memahami dibidangnya, sehingga dapat mencapai prestasi yang optimal.

Permainan olahraga sepak takraw saat ini tidak lagi menggunakan bola yang terbuat dari rotan tetapi dari fiber. Dalam olahraga ini pemain harus mahir dalam penguasaan bola dan pemain memainkan bola dengan seluruh anggota badan kecuali tangan. Untuk bermain sepak takraw yang baik seseorang pemain harus mempunyai kemampuan atau keterampilan yang baik. Kemampuan yang penting dan perlu dalam sepak takraw adalah kemampuan dasar bermain. Bila seseorang tidak mempunyai kemampuan itu tidak akan dapat bermain sepak takraw. Kemampuan yang dimaksud adalah menyepak dengan menggunakan bagian-bagian kaki, memainkan bola dengan kepala memainkan bola dengan dada, memainkan bola dengan paha dan memainkan bola dengan bahu.

Kemampuan dasar tersebut merupakan salah satu kesatuan yang tidak bisa dipisahkan. Tanpa menguasai teknik dasar permainan sepak takraw tidak dapat dimainkan dengan baik. Penguasaan teknik dasar dapat dimiliki dengan baik bila dipelajari dan dilatih secara berulang-ulang, namun tidak berarti prestasi sepak takraw ditentukan oleh penguasaan teknik dasar saja, faktor-faktor lainnya pun banyak yang menunjang peningkatan prestasi sepak takraw tersebut (Darwis dan Basa. 1992:15).

Dalam permainan sepak takraw, menyepak (sepakan) adalah sangat penting. Dapat dikatakan kemampuan menyepak merupakan ibu dari permainan sepak takraw karena bola sebagian besar dimainkan dengan kaki, mulai dari permulaan permainan sampai membuat angka dapat dilakukan dengan kaki (sepakan) (Darwis dan Basa, 1992:16). Selain teknik dasar yang dimaksud di atas seorang pemain juga harus memiliki teknik khusus, yaitu sepak mula, smash dan blok (Darwis dan Basa, 1992:60).

Kelemahan dari sepak mula adalah dalam membuat angka dengan sepak mula yang keras khususnya di tekong, akibatnya banyak sepak mula tersebut bolanya menyangkut net/jaring/keluar lapangan permainan. Hal tersebut sangatlah merugikan sebab hendaknya tujuan sepak mula hendaknya ditujukan kepada pengacauan permainan atau pertahanan bahwa sehingga kita dapat mengatur serangan-serangan yang mantap pada lawan. Melakukan sepak mula tidak hanya harus kencang tetapi juga harus diarahkan untuk merusak permainan/pertahanan lawan. Seorang tekong hendaklah dapat membuat sepak mula yang baik dan dapat sasaran tepat dimana pertahanan lawan lemah dan sulit menerima bola sepak mula.

Sepak mula atau servis adalah sepakan yang dilakukan oleh tekong ke arah lapangan lawan sebagai cara memulai permainan (Darwis dan Basa, 1992:61). Sepak mula atau servis merupakan cara kerja yang penting dalam sepak takraw, karena angka dapat diperoleh regu yang melakukan sepak mula. Kegagalan dalam sepak mula berarti hilangnya kesempatan regu untuk mendapatkan angka, sebaliknya memberi peluang pihak lawan untuk mendapatkan angka. Banyak pemain (tekong) yang mencoba membuat angka dengan sepak mula yang keras saja. Oleh sebab itu mereka selalu melakukan sepak mula dengan keras. Akibatnya banyak sepak mula tersebut menyangkut pada jaring atau keluar lapangan permainan.

II. METODE

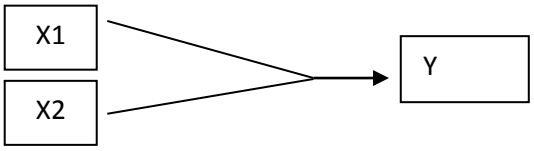
Penelitian ini menggunakan metode eksperimen semu. Eksperimen adalah mengadakan percobaan untuk mendapatkan suatu hasil. Hasil yang akan menegaskan bagaimanakah hubungan kausal antara

variabel-variabel yang diselidiki. Tujuan eksperimen ini bukanlah pada pengumpulan data dan deskripsi data, melainkan pada penemuan faktor-faktor penyebab dan akibat, karena itu dalam eksperimen orang ketemu dengan dinamika dalam interaksi variabel-variabel (Surakhmad, 1990: 149).

Penelitian eksperimen adalah suatu penelitian yang dilakukan secara ketat untuk mengetahui hubungan sebab akibat diantara variabel-variabel. Salah satu ciri pokok dari penelitian eksperimen adalah adanya perlakuan (*treatment*) yang diberikan kepada subjek penelitian (Maksum, 2008:10).

Desain penelitian merupakan sebuah rancangan bagaimana suatu penelitian akan dilakukan (Maksum, 2008: 47).

Desain yang diteliti adalah:



Keterangan:

X1: bola digantung

X2: bola dilambungkan

Y : hasil belajar sepak mula dalam permainan sepak takraw

Dalam penelitian ini terdapat dua variabel, bebas dan terikat yaitu:

a. Variabel bebas dalam penelitian ini adalah latihan sepak mula dengan cara bola digantung dan dilambungkan.
b. Variabel terikat dalam penelitian ini adalah terhadap hasil sepak mula dalam sepak takraw.

III. HASIL DAN KESIMPULAN

Dari hasil tes eksperimen yang terlampir dalam lampiran tersebut menggunakan rumus t-test cara pendek. Tetapi, peneliti disini menggunakan program *SPSS 16.0 for windows* untuk membantu proses pengolahan data.

Dari perhitungan statistik diperoleh t-hitung bola yang dilambungkan 11,25 dan bola digantung diperoleh t-hitung 19,82 lebih besar dari pada tabel yaitu 1,73 dengan signifikasi 5% derajat kebebasan (db) 20-1=19. Berarti nilai bola dilambungkan lebih besar dari pada nilai bola digantung adalah melebihi batas penolakan t dalam tabel 1,73. Dengan demikian perumusan hasil hipotesis nihil yang menyatakan “tidak ada peredaan yang berarti antara latihan sepak mula dengan bola digantung dan bola dilambungkan terhadap hasil belajar sepak mula dalam permainan sepak takraw” ditolak, sehingga hipotesis kerja yang diajukan yaitu “ada perbedaan antara latihan sepak mula

Hasil penelitian dapat disimpulkan sebagai berikut:

a. Ada perbedaan yang berarti antara latihan sepak mula bola digantung dan bola dilambungkan terhadap hasil sepak

mula siswa putra kelas XI TKR 1 dI SMK Negeri 1 Grogol.

b. Latihan sepak mula bola digantung lebih baik hasilnya dari pada latihan sepak mula dengan cara bola dilambungkan terhadap hasil sepak mula siswa putra kelas XI TKR 1 dI SMK Negeri 1 Grogol .

IV. DAFTAR PUSTAKA

Darwis, Ratinus dan Basa, Penghulu, 1992. *Olahraga Pilihan Sepak Takraw*. Jakarta: Depdikbud.

Hadi, Sutrisno. 2000. *Statistik Jilid I.* Yogyakarta: Penerbit Andi.

Hakim, Abdul Azis. 2007. Sepak takraw, Surabaya: Universitas Negeri Surabaya.

Harsono. 1988. *Coaching dan Aspek –Aspek Psikologis Dalam Coaching*. Jakarta: PPLPTK.

Maksum, Ali. 2007. *Statistik dalam Olahraga*, Surabaya: Universitas Negeri Surabaya.

Prawirasaputra, Sudrajat. 2000. *Sepak Takraw*, Jakarta: Departemen Pendidikan Nasional

Suhud, Muhammad. 1991. *Sepak Takraw*. Jakarta: Balai Pustaka.

Sugiyono. 2008. *Metode Penelitian Kuantitatif Kualitatif dan R dan D*. Bandung: Alfabeta Bandung.

Arikunto, Suharsimi, 2006. *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktek Revisi VI.* Jakarta: Bina aksara.

Supranto, J. 2007. *Statistik*, Jakarta: Erlangga

Surakhmad,Winarno. 1990. *Pengantar Penelitian Ilmiah Dasar Metode dan Teknik.* Bandung: Torsilo.

Winarno, 2010. *Metodologi Penelitian Dalam Pendidikan Jasmani.* Malang