PERBANDINGAN LATIHAN BOLA DIGANTUNG DAN BOLA DILAMBUNGKAN TERHADAP HASIL BELAJAR SEPAK MULA DALAM PERMAINAN SEPAK TAKRAW (OBJEK STUDI PADA SISWA KELAS XI DI SMK PGRI 3 KEDIRI TAHUN PELAJARAN 2014/2015)

SKRIPSI

Diajukan Untuk Memenuhi Sebagian Syarat Guna
Memperoleh Gelar Sarjana Pendidikan (S.Pd)
Pada Jurusan Penjaskesrek

Oleh:

JEFFRY SUTANTO
11.1.01.09.0568

FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN (FKIP)
UNIVERSITAS NUSANTARA PERSATUAN GURU REPUBLIK INDONESIA
UNP KEDIRI
2015

HALAMAN PERSETUJUAN

SKRIPSI

Oleh :

JEFFRY SUTANTO
NIM : 11.1.01.09.0568

Dengan Judul :

PERBANDINGAN LATIHAN BOLA DIGANTUNG DAN BOLA DILAMBUNGKAN TERHADAP HASIL BELAJAR SEPAK MULA DALAM PERMAINAN SEPAK TAKRAW (OBJEK STUDI PADA SISWA KELAS XI DI SMK PGRI 3 KEDIRI TAHUN PELAJARAN 2014/2015)

Telah disetujui oleh dosen pembimbing untuk diajukan kepada Panitia Ujian
Program Studi Pendidikan Jasmani, Kesehatan dan Rekreasi
Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan
Universitas Nusantara PGRI Kediri

Pembimbing I :	Pembimbing II :
Wasis Himawanto, M.Or.	Drs. Slamet Junaidi, M.Pd.

HALAMAN PENGESAHAN

SKRIPSI

Oleh :

JEFFRY SUTANTO
NIM : 11.1.01.09.0568

Dengan Judul :

PERBANDINGAN LATIHAN BOLA DIGANTUNG DAN BOLA DILAMBUNGKAN TERHADAP HASIL BELAJAR SEPAK MULA DALAM PERMAINAN SEPAK TAKRAW (OBJEK STUDI PADA SISWA KELAS XI DI SMK PGRI 3 KEDIRI TAHUN PELAJARAN 2014/2015)

Telah dipertahankan di depan Panitia Penguji

Pada tanggal : _____

Dan dinyatakan telah memenuhi persyaratan

Panitia Penguji		Tanda Tangan
1. Ketua	: Wasis Himawanto, M.Or.	.....
2. Penguji I	: Ruruh Andayani Bekti, M.Pd.	.....
3. Penguji II	: Drs. Selamet Junaidi, M.Pd.	.....

Mengetahui dan Mengesahkan
Dekan FKIP

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

PERBANDINGAN LATIHAN BOLA DIGANTUNG DAN BOLA DILAMBUNGKAN TERHADAP HASIL BELAJAR SEPAK MULA DALAM PERMAINAN SEPAK TAKRAW (OBJEK STUDI PADA SISWA KELAS XI DI SMK PGRI 3 KEDIRI TAHUN PELAJARAN 2014/2015)

JEFFRY SUTANTO
11.1.01.09.0568

FKIP – PENJASKESREK
Dosen Pembimbing I : Wasis Himawanto, M.Or.
Dosen Pembimbing II : Drs. Slamet Junaidi, M.Pd.

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 di SMK PGRI 3 Kediri 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 di SMK PGRI 3 Kediri tahun Pelajaran 2014/2015.

Populasi dalam penelitian ini adalah siswa putra kelas XI Di SMK PGRI 3 Kediri tahun Pelajaran 2014/2015 yang terdiri dari 120 siswa. Sedangkan subjek sampel dalam penelitian adalah siswa putra kelas XI di SMK PGRI 3 Kediri 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 di SMK PGRI 3 Kediri 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 di SMK PGRI 3 Kediri 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 (Prawirasa, 2000:4)

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. Hal tersebut sangatlah merugikan. Melakukan sepak mula tidak hanya harus kencang dan keras tetapi juga harus diarahkan untuk merusak permainan atau pertahanan lawan. Seorang tekong hendaknya dapat membuat sepak mula yang baik dan dapat menentukan sasaran tempat-tempat dimana pertahanan lawan lemah dan sulit menerima sepak mula.

"Untuk meningkatkan keterampilan sepak mula ada beberapa macam bentuk cara melatih, yaitu:

1. Latihan servis dengan memantulkan bola ke tembok lebih dahulu.
2. Latihan servis dengan bola digantung.
3. Latihan servis dengan cara berpasangan salah satu sebagai pelempar yang lain melakukan servis.
4. Latihan servis dengan cara bola dilambungkan.

5. Latihan servis dengan arah sasaran yang telah ditentukan.
6. Latihan servis dengan cara bola dilambungkan oleh pelatih dengan sebuah alat yang diletakkan dekat net servis harus melewati lubang atau lingkaran
7. Latihan servis dengan sasaran yang telah ditentukan dan telah diberikan nilai pada masing-masing sasaran. (Suhud, 1991: 42)"

Berdasarkan uraian di atas yang telah menjadi alasan pemilihan judul adalah sebagai berikut Selama ini belum banyak sekolah yang memprogramkan olahraga sepak takraw sebagai kegiatan ekstrakurikuler. Kurangnya tenaga pembina, pelatih atau guru pendidikan jasmani yang menguasai teknik, taktik serta seluk beluk tentang sepak takraw. Pentingnya penguasaan tehnik dasar dan tehnik khusus dalam permainan sepak takraw. Sepak mula sebagai tehnik khusus harus benar-benar dikuasai oleh pemain (tekong). Adanya beberapa variasi betuk latihan sepak mula yang dapat meningkatkan hasil sepak mula dalam permainan sepak takraw. Beberapa pelatih banyak mengembangkan latihan sepak mula dengan bola digantungkan dan bola dilambungkan sendiri. Belum adanya pelatihan ilmiah yang meneliti tentang pengaruh latihan sepak mula dengan bola digantung dan bola dilambungkan sendiri.

(Darwis dan Basa, 1992: 120)

II. METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan metode eksperimen. 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).

Mengemukan bahwa salah satu tugas yang terpenting dalam penelitian adalah menetapkan ada tidaknya hubungan sebab akibat fenomin-fenomin dan menarik hukum-hukum tentang hubungan sebab akibat itu. Metode eksperimen merupakan salah satu metode yang

paling tepat untuk menyelidiki hubungan antara sebab akibat itu.

Sebelum data akhir terkumpul maka diterangkan dahulu bagaimana proses pelaksanaan untuk memperoleh data tersebut. Diantaranya adalah tentang cara mendapatkan sampel yang meliputi:

1. Perijinan

   Untuk mendapatkan sampel, pertama-tama yang dilakukan adalah menggandakan observasi lapangan yaitu wawancara secara langsung kepada guru olahraga dan pelatih sepak takraw, yang akhirnya ditentukan dan diberikan ijin untuk menggunakan anak didiknya untuk melakukan kegiatan latihan sebagai sampel penelitian ini.

2. Tempat dan waktu latihan

   Tempat pelaksanaan pelatihan yaitu dilapangan sepak takraw SMK PGRI 3 Kediri sedangkan waktu latihan dilaksanakan setiap hari Sabtu mulai pukul 07.00-09.30 pelaksanaan dimulai pada tanggal 9 Mei 2015 sampai dengan 30 Mei 2015.

3. Alat dan perlengkapan latihan

   Alat yang digunakan pada penelitian ini adalah bola takraw sejumlah 15 buah, 2 buah lapangan sepak takraw, dua alat penggantung bola, peluit dan alat tulis, nomor sasaran dalam petak lapangan.

4. Tenaga pembantu

   Agar penelitian ini dapat berjalan dengan lancar sesuai dengan yang diharapkan maka dukungan dari para pembantu dalam penelitian ini sangat dibutuhkan. Tenaga tersebut terdiri dari 1 orang guru Penjas SMK PGRI 3 Kediri dan 1 orang pelatih sepak takraw SMK PGRI 3 Kediri dan 1 teman mahasiswa yang membantu pelaksanaan latihan dan tes akhir.

5. Pelaksanaan Penelitian

   Latihan menurut Harsono (1988: 27) adalah proses yang sistematis dari pada berlatih atau bekerja secara berulang-ulang, dengan kian hari bertambah jumlah beban latihan.

   Pada prinsipnya latihan dalam penelitian ini adalah untuk meningkatkan kemampuan sepak mula. Untuk itu dibutuhkan jangka waktu agar hasil yang diperoleh bermanfaat secara positif seperti dijelaskan Harsono (1988: 28), bahwa agar mencapai hasil-hasil yang positif dan efektif serta

agar hasil tersebut dapat bermanfaat dalam musim-musim latihan jauh sebelum pertandingan bisa berlangsung antara 4 pertemuan dalam pelaksanaannya jadi jumlah pertemuan yang dilaksanakan selama penelitian langsung di awali dengan pertemuan pertama pengambilan sampel secara acak, pertemuan kedua latihan sepak mula bola dilambungkan sendiri, pertemuan ketiga latihan sepak mula bola digantung sendiri, pertemuan keempat Melakukan sepakan bola dilambungkan sendiri dan bola digantung secara maksimal.

III. HASIL DAN KESIMPULAN

Melihat hasil penelitian dan perhitungan statistik untuk menguji hipotesis taraf signifikasi 5% derajat kebebasan (db) 19 pada tabel nilai-nilai terdapat sebesar 1,73. Dalam hal ini yang diperoleh dari hasil penelitian menunjukkan adanya perbedaan yang berarti antara latihan sepak mula bola digantung dan bola dilambungkan.

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 di SMK PGRI 3 Kediri diterima.

Dari hasil penelitian dan perhitungan statistik membuktikan bahwa latihan sepak mula bola digantung lebih baik dibandingkan latihan sepak mula dengan bola dilambungkan karena badan searah dengan sasaran yang diinginkan sehingga memudahkan dalam koordinasi antara pandangan dan gerak kaki, koordinasi antara indera penglihatan dan motorik didukung oleh posisi badan yang memungkinkan maka dapat menghasilkan koordinasi yang baik, sehingga *timing* tepat pada saat melakukan sepakan, ketepatan reaksi dan gerak.

Menyepak akan lebih baik karena didukung oleh konsentrasi yang sempurna antara indera penglihatan dan motorik. Untuk mengarahkan bola sesuai sasaran yang diinginkan lebih mudah karena sasaran terlihat jelas searah dengan posisi badan yang mengarah kelapangan lawan. Sebaliknya sepak mula dilambungkan kurang baik, karena konsentrasi terbagi dua yaitu untuk melambungkan bola dan persiapan

pada saat melakukan sepak mula. Hal ini terjadi karena konsentrasi terjadi antara pengaturan keseimbangan dan koordinasi gerak, maka menjadikan keseimbangan kurang baik.

KESIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan dapat disimpulkan sebagai berikut:

1. Ada perbedaan yang berarti antara latihan sepak mula bola digantung dan bola dilambungkan terhadap hasil sepak mula siswa di SMK PGRI 3 Kediri.
2. Latihan sepak mula bola digantung lebih baik hasilnya dari pada latihan sepak mula dengan cara bola dilambungkan terhadap hasil sepak mula siswa di SMK PGRI 3 Kediri.

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.

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

Maksum, Ali. 2008. *Metode Penelitian*. Surabaya.

Prawirasa, 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.