JURNAL

PENGARUH LATIHAN *DRILL SMASH* DAN GANTUNGAN BOLA TERHADAP KETEPATAN *SMASH* PADA PERMAINAN SEPAKTAKRAW SISWA EKSTRAKURIKULER SMPN 3 SRENGAT KABUPATEN BLITAR

THE EFFECT OF EXERCISE DRILL SMASH AND ACCURACY OF HANGER BALL GAME SMASH ON STUDENT EXTRACURRICULAR SEPAKTAKRAW SMPN 3 SRENGAT DISTRICT BLITAR

Oleh:

ABDUL JALIL

NPM : 12.1.01.09.0195

Dibimbing oleh :

1. Drs. Slamet Junaidi, M.Pd...
2. Abdian Asgi Sukmana, M.Or

PROGRAM STUDI PENJASKESREK

FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN (FKIP)

UNIVERSITAS NUSANTARA PGRI KEDIRI

2017

SURAT PERNYATAAN
ARTIKEL SKRIPSI TAHUN 2017

Yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama Lengkap	: Abdul Jalil
NPM	: 12.1.02.02.0161
Telepon/HP	: 085790895850
Alamat Surel (Email)	: Ajalil84@yahoo.com
Judul Artikel	: Pengaruh Latihan *Drill Smash* Dan Gantungan Bola Terhadap Ketepatan *Smash* Pada Permainan Sepaktakraw Siswa Ekstrakurikuler SMPN 3 Srengat Kabupaten Blitar
Fakultas – Program Studi	: FKIP – PENJASKESREK
Nama Perguruan Tinggi	: Universitas Nusantara PGRI Kediri
Alamat Perguruan Tinggi	: Jl. K.H. Achmad Dahlan No.76 Kediri

Dengan ini menyatakan bahwa :

a. artikel yang saya tulis merupakan karya saya pribadi (bersama tim penulis) dan bebas plagiatisme;
b. artikel telah diteliti dan disetujui untuk diterbitkan oleh Dosen Pembimbing I dan II.

Demikian surat pernyataan ini saya buat dengan sesungguhnya. Apabila di kemudian hari ditemukan ketidaksesuaian data dengan pernyataan ini dan atau ada tuntutan dari pihak lain, saya bersedia bertanggungjawab dan diproses sesuai dengan ketentuan yang berlaku.

Mengetahui		Kediri, 31 Januari 2017
Pembimbing I	Pembimbing II	\Penulis
Drs. Slamet Junaidi, M.Pd. **NIDN.0015066801**	**Abdian Asgi Sukmana, M.Or.** **NIDN. 0720028002**	Abdul Jalil NPM. 12.1.02.02.0161

PENGARUH LATIHAN *DRILL SMASH* DAN GANTUNGAN BOLA TERHADAP KETEPATAN *SMASH* PADA PERMAINAN SEPAKTAKRAW SISWA EKSTRAKURIKULER SMPN 3 SRENGAT KABUPATEN BLITAR

Abdul Jalil
NPM : 12.1.01.09.0195
FKIP - PENJASKESREK
Email: Ajalil84@yahoo.com
Drs. Slamet Junaidi, M.Pd. dan Abdian Asgi Sukmana, M.Or.
UNIVERSITAS NUSANTARA PGRI KEDIRI

ABSTRAK

Penelitian ini dilatar belakangi hasil pengamatan peneliti, bahwa pembelajaran permainan sepaktakraw di smpn 3 srengat kabupaten blitar kurang bervariatif melatih *dril*l maupun gantungan bola. Hal ini nampak dari siswa yang kurang cepat dan lincah saat melakukan *smash*.

Permasalahan penelitian ini adalah (1) Apakah ada pengaruh latihan drill smash terhadap ketepatan smash pada permainan sepaktakraw? (2) Apakah ada pengaruh gantungan bola trerhadap ketepatan smash pada permainan sepaktakraw? (3) dari kedua latihan manakah yang paling efektif terhadap ketepatan smash pada permainan sepaktakraw?.

Penelitian ini menggunakan metode penelitian kuantitatif dengan teknik tes dan pengukuran. Populasi yang digunakan dalam penelitian ini adalah siswa kelas IX sampel dalam penelitian ini menggunakan teknik *purposive* sampling dan yang dipilih siswa kelas IX- berjumlah 18 siswa. Variabel penelitian terdiri dari dua variable bebas yaitu drill smash dan gantungan bola, serta satu variabel terikat yaitu ketepatan smash.

. Hasil uji normalitas, diperoleh nilai *Sig.* pretest latihan *drill smash* sebesar 0,373 > 0,05 dan nilai *Sig.* Postest latihan *drill smash* sebesar 0,364 > 0,05. Sedangkan nilai *Sig.* pretest latihan gantungan bola sebesar 0,618> 0,05, nilai*Sig.* Postest latihan gantungan bola sebesar 0,253 > 0,05. Dari hasil tersebut, dapat disimpulkan bahwa semua data terdistribusi normal.

Kata kunci : *drill smash* ,dan gantungan bola,ketepatan *smash*

I. LATAR BELAKANG

Bangsa Indonesia merupakan Negara yang berkembang dalam melaksanakan pembangunan di segala bidang baik dalam bidang ekonomi, sosial, politik, maupun pendidikan yang dilaksanakan oleh pemerintah bersama rakyat dalam rangka mengisi kemerdekaan dan memajukan kesejahteraan umum perlu mewujudkan kehidupan bangsa yang bermanfaat bagi pembangunan yang berkeadilan dan demokratis secara bertahap dan berkesinambungan.

Pembangunan dalam bidang pendidikan merupakan usaha untuk meningkatkan kecerdasan bangsa. Kecerdasan merupakan hal yang sangat penting untuk meningkatkan taraf hidup masyarakat.Generasi muda merupakan bagian dari masyarakat yang mempunyai kedudukan dan sinergi yang penting dalam menunjang pembangunan yang sedang dilaksanakan.

Pembangunan di bidang olahraga termasuk salah satu aspek pembangunan nasional yang bertujuan untuk membentuk dan meningkatkan kualitas hidup masyarakat Indonesia secara jasmani, rohani, dan sosial dalam mewujudkan masyarakat yang maju, adil, makmur, sejahtera, dan demokratis. Keolahragaan nasional di selenggarakan berdasarkan pancasila dan Undang-Undang Dasar Negara Republik Indonesia Tahun 1945. Pembangunan dalam bidang olahraga ini juga member peluang bagi bangsa Indonesia untuk dikenal di keolahragaan nasional.

Pembangunan dibidang keolahragaan nasional berfungsi untuk mengembangkan kemampuan dalam pendidikan jasmani, rohani, dan sosial serta membentuk kepribadian bangsa yang bermartabat.untuk meningkatkan kualitas masyarakat Indonesia sehingga memiliki kesehatan dan kebugaran yang cukup mempunyai fungsi yang sangat penting dan menumbuhkan masyarakat Indonesia yang seutuhnya hal ini dapat terlaksana melalui kegiatan olahraga maka akan mendapatkan kesehatan jasmani maupun rohani yang baik, yang sesuai Undang-Undang No.3 Tahun 2005 yang menyatakan bahwa :

“Pembinaan dan pengembangan keolahragaan dapat menjamin pemerataan akses terhadap olahraga, peningkatan kesehatan dan kebugaran, peningkatan prestasi, dan manajemen keolahragaan yang mampu menghadapi tantangan serta tuntutan perubahan kehidupan nasional dan global memerlukan sistem keolahragaan.”

Olahraga sekarang ini sudah sedemikian banyak ragamnya, mulai

dari cabang atletik, olahraga permainan sampai dengan dengan olahraga beladiri pada olaraga permainan seperti sepak bola.Bola voli, bola basket dan tennis sudah menjadi komoditi hiburan. diantara sekian banyak olahraga permainan itu ada salah satu cabang olahraga yang mulai berkembang di beberapa daerah di Indonesia, cabang olahraga tersebut adalah sepak bola,namun olahraga sepaktakraw ini mempunyai kekhasan tersendiri.

Olahraga sepaktakraw sesungguhnya sangat menarik untuk dimainkan maupun untuk ditonton. disamping itu olahraga ini relatif tidak mahal biayanya bila dibandingkan dengan olahraga permainan yang lainnya. olahraga sepaktakraw ini, masih dikenal di sekitar Asia Tenggara.olahraga ini sangat menarik dan menegangkan, maka bukan tidak mungkin dalam waktu yang tidak terlalu lama bisa berkembang lebih luas, asal negara-negara yang belum mengenal diberi kesempatan untuk mengenalnya.

Menurut Iyakrus (2011: 6), menyatakan bahwa ciri gerakan yang ada dalam sepaktakraw adalah cepat dan singkat, sehingga komponen fisik yang utama adalah daya ledak otot terutama daya ledak otot tungkai seperti gerakan service yang dilakukan oleh tekong, gerakan smash dan gerakan block.

Dalam perkembangan permainan sepaktakraw dapat diterima dan digemari masyarakat serta telah banyak dipertandingkan baik dalam pertandingan tingkat daerah, nasional maupun internasional. pada kenyataannya di daerah Kabupaten Blitar, sekolah-sekolah belum sepenuhnya memberikan fasilitas yang memadai untuk memperkenalkan sepaktakraw kepada setiap siswa, dan pihak sekolah khususnya pelatih belum sepenuhnya memberikan pembinaan yang mendukung perkembangan sepaktakraw dalam kegiatan ekstrakurikuler. Pembinaan cabang olahraga sepaktakraw menuju arah peningkatan prestasi khususnya bagi tahap pembinaan bagi pemula seperti yang dilakukan kepada siswa SMPN 3 Srengat Kabupaten Blitar adalah penyajian latihan yang mengarah pada peningkatan kemampuan khusus atau teknik khusus pada permainan sepaktakraw.

Setelah membahas secara singkat, maka penulis tertarik untuk membuktikan uraian tersebut dengan mengadakan penelitian tentang :

“Pengaruh Latihan Drill Smash dan Gantungan Bola terhadap Ketepatan

Smash pada Permainan Sepaktakraw Siswa Ekstrakurikuler SMPN 3 Srengat Kabupaten Blitar."

II. METODE

Variabel terikat atau variabel dependen (Y) dalam penelitian ini adalah Ketepatan *Smash*. Sedangkan variabel bebas adalah Metode *Drill Smash* dan Metode Gantungan Bola.

Pendekatan penelitian ini adalah pendekatan kuantitatif. Teknik penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah penelitian eksperimen

Penelitian ini dilakukan di SMPN 3 Srengat Kabupaten Blitar. Waktu penelitian Waktu penelitian yang dilaksanakan adalah 2 kali tatap muka dalam seminggu selama 2 bulan dengan jumlah pertemuan sebaanyak 12 kali pertemuan.

Populasi yang digunakan dalam penelitian ini adalah peserta ekstrakurikuler sepak takraw di SMPN 3 Srengat Kabupaten Blitar yang berjumlah 18 orang.

Pengambilan sampel sampel yang digunakan dalam penelitian ini Peserta ekstrakurikuler sepaktakraw SMPN 3 Srengat Kabupaten Blitar. Siswa putra kelas VII dan VIII yang mengikuti ekstrakurikuler sepaktakraw SMPN 3 Srengat Kabupaten Blitar.

Instrumen yang berupa tes digunakan untuk mengukur kemampuan dasar pencapaian atau prestasi. .Alat yang digunakan antara lain: lapangan sepak takraw, net sepak takraw, bola sepak takraw, tali, *stopwatch*.Petugas terdiri dari satu orang yang mencatat hasil tes ketepatan smash. Instrumen yang digunakan adalah menggunakan tes ketepatan smash

Langkah-langkah pengumpulan data dalam penelitian ini menggunakan tes yaitu tes drill smash siswa ekstrakurikuler sepak takraw dan tes gantungan bola siswa ekstrakurikuler sepak takraw.

Teknik Analisis Data yang digunakan yaitu analisis Uji-t (*t-test*). Untuk mendapatkan hasil yang baik perlu dilakukan pengujian normalitas dan juga harus homogen.

Setelah dianalisis dan data diketahui nilai t, selanjutnya dilakukan pengujian hipotesis dengan menggunakan aturan konvensional yang diterapkan secara suksesif dari taraf signifikan 5%

III. HASIL DAN KESIMPULAN

Sebelum dilakukan analisis data dengan uji t data terlebih dahulu melakukan uji normalitas. Hasil uji normalitas dengan menggunakan analisis statistik *shapiro-wilk* diperoleh nilai *Sig.* pretest latihan *drill smash* sebesar 0,373 > 0,05 dan nilai *Sig.* postest latihan *drill smash* sebesar 0,364 > 0,05. Sedangkan nilai *Sig.* pretest latihan gantungan bola sebesar 0,618 > 0,05, nilai *Sig.* postest latihan gantungan bola sebesar 0,253 > 0,05. Dari hasil tersebut, dapat disimpulkan bahwa semua data terdistribusi normal.

Hasil uji homogenitas menggunakan *One Way Anova* dengan bantuan *SPSS versi 21*, nilai signifikan latihan *drill smash* sebesar 0,193 > 0,05 dengan derajat kebesan yaitu df1 = 1 dan df2 = 16 dan nilai signifikan latihan gantungan bola sebesar 0,754 > 0,05. Dari hasil tersebut, menunjukkan bahwa data penelitian di atas homogen karena mempunyai varians yang sama.

Berdasarkan hasil uji *pired sample t-test*, diperoleh nilai t_{hitung} 9,744 > nilai t_{tabel} 1,860 atau nilai signifikan 0,00 < 0,05, maka H_0 ditolak H_2 diterima. Hal ini berarti ada pengaruh latihan *drill smash* terhadap ketepatan *smash* pada permainan sepaktakraw siswa ekstrakurikuler SMPN 3 Srengat Kabupaten Blitar.

Berdasarkan hasil uji *pired sample t-test*, diperoleh nilai t_{hitung} 2,611> nilai t_{tabel} 1,860 atau nilai signifikan 0,031 > 0,05, maka H_0 diterima H_1 ditolak. Hal ini berarti ada pengaruh latihan gantungan bola terhadap ketepatan *smash* pada permainan sepaktakraw siswa ekstrakurikuler SMPN 3 Srengat Kabupaten Blitar.

Berdasarkan hasil uji *independent sample t-test*, diperoleh nilai t_{hitung} 3,479 > nilai t_{tabel} 1,746 atau nilai signifikan 0,003 < 0,05, maka H_0 ditolak H_3 diterima. Hal ini berarti ada pengaruh *drill smash* dan gantungan bola terhadap ketepatan *smash* pada permainan sepaktakraw siswa ekstrakurikuler SMPN 3 Srengat Kabupaten Blitar. Hal ini dapat dilihat dari rata-rata setelah diberikan latihan *drill smash* lebih baik daripada rata-rata setelah diberikan latihan gantungan bola.

IV. DAFTAR PUSTAKA

Adang, Suherman. (2000). *Dasar-Dasar Penjaskes*. Jakarta:Deapartemen Pendidikan Nasional Direktorat Jendral Pendidikan Dasar dan menengah Bagian Proyek Penataran Guru SLTP Setara D-III.

Aldo Sukmara. 2016. *Pengaruh Metode Latihan Drill Dan Pola Pukulan Terhadap Ketepatan Smash Atlet Bulutangkis Putra Usia 10-12 Tahun Di PB Jaya Raya Satria Yogyakarta*. Jurnal Pendidkan Olahraga.

Amung Ma'mundan Toto Subroto. (2001). *Perkembangan Gerak dan Belajar Gerak*. Jakarta: Depdiknas.

Arikunto, Suharsimi, 2010. *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktek*. Jakarta:Penerbit Rineka Cipta.

Hadi, Sutrisno. 2004. *Metodologi Research*. Yogyakarta:Andi Offset.

Iyakrus. (2012*). Penerapan Closed Skill dan Open Skill dalam Latihan Sepaktakraw di Penjas FIKP Universitas Sriwijaya*. Jurnal Ilmu Keolahragaan dan Kesehatan (Nomor 1 tahun).

Pratama Wisnu. 2015.Pengaruh Latihan Bola Gantung Terhadap Hasil *Smash* Kedeng SepakTakraw Pada Siswa Putra Ekstrakurikuler Sekolah Menengah Atas Negeri 1 Pemulutan Barat. Jurnal Olahraga.

Ratinus Darwis dan Penghulu Basa. (1995). *Olahraga Pilihan Sepaktakraw*. Jakarta: DEPDIKBUD.

Sudrajat Prawirasaputra. (2000). *Sepaktakraw*. Jakarta: DEPDIKBUD
.

Sugiyono. (2009). *Metode Penelitian Bisnis(PendekatanKuantitatif, Kualitatifdan R&D)*. Bandung: Alfabeta

Suharno. (1993). *Ilmu Kepelatihan Olahraga*. Yogyakarta: Yayasan STO.

Sukintaka, (1992). *Teori Pendidikan Jasmani*. Solo:ESAGrafika.

Sulaiman. 2008. *SepakTakraw*. UNNES PRES. Semarang.

Wahono. 2008. *Kelebihan Latihan Smash*. http://regionallicheteria.wordpress.com. (diakses, 11 Oktober 2016).

Yusuf Ucup.,dkk. 2004. *Pembelajaran Permainan SepakTakraw*. Direktorat Jenderal Olahraga.Jakartapusat.