

PENGARUH METODE VARIASI LATIHAN SEPAK SILA TERHADAP
CONTROLLING BOLA TAKRAW DI SMP 03 KOTA MUKO-MUKO

Untuk memperoleh
Gelar Sarjana olahraga



Penulis

Mardi Malino

18089238

Dosen pembimbing

Drs. Apri Agus, M.Pd

PARODI ILMU KEOLAHRAGAAN
DEPARTEMEN KESEHATAN DAN REKREASI
FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN
UNIVERSITAS NEGERI PADANG
2023

HALAMAN PERSETUJUAN SKIRIPSI

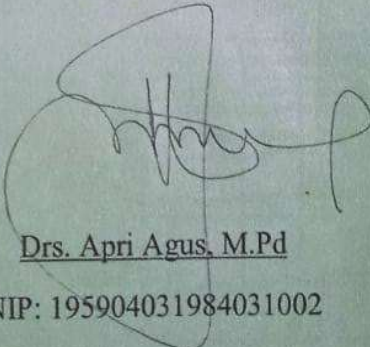
PENGARAUH VARIASI LATIHAN SEPAK SILA TERHADAP CONTROLLING BOLA
TAKRAW DI SMP 03 MUKOMUKO

Nama : Mardi Malino
Nim : 18089238
Prodi : Ilmu Keolahragaan
Jurusan : Kesehatan dan Rekreasi
Departemen : Ilmu Keolahragaan

Padang, 31 Maret 2023

Disetujui oleh:

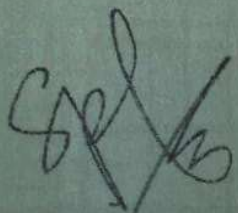
Dosen Pembimbing



Drs. Apri Agus, M.Pd
NIP: 195904031984031002

Mengetahui:

Departemen Jurusan



Prof. Dr. Muhamad Sazeli Rifki, S.Si, M.Pd

NIP:197907042009121004

HALAMAN PENGESAHAN SKRIPSI

Dinyatakan lulus oleh tim penguji skripsi setelah bertahan dan melalui berbagai ujian saat sidang ujian skripsi jurusan kesehatan dan rekreasi Departemen ilmu keolahragaan universitas negeri padang

PENGARUH VARIASI LATIHAN SEPAK SILA TERHADAP CONTROLLING BOLA TAKRAW DI SMP 03 MUKOMUKO

Nama : Mardi Malino
Nim : 18089238
Prodi : Ilmu keolahragaan
Jurusan : Kesehatan dan rekreasi
Departemen : Ilmu keolahragaan

Padang, 31 Maret 2023

Tim penguji

Pembimbing : Drs. Apri Agus, M.Pd

1. 

Penguji : Prof. Dr. Bafirman HB, M. Kes, AIFO

2. 

Penguji : Dr. Didin Tohidin, M.Kes, AIFO

3. 

SURAT PERNYATAAN

Dengan ini saya menyatakan :

1. Karya tulis yang saya , tugas akhir berupa skripsi dengan judul “ Pengaruh variasi latihan sepak sila terhadap controlling bola takraw” adalah hasil karya sendiri.
2. Karya tulis ini murni gagasan, rumusan, dan penelitian saya sendiri, tanpa bantuan, kecuali pembimbing.
3. Di dalam karya tulis ini tidak terdapat karya atau pendapat yang telah ditulis atau dipublikasikan orang lain, kecuali secara tertulis dengan jelas dicantumkan sebagai acuan didalam naskah dengan menyebutkan nama pengarang dan dicantumkan kepustakaan.
4. Pernyataan ini saya buat dengan sesungguhnya dan apabila terdapat penyimpanan didalam pernyataan ini, saya bersedia menerima sanksi akademik berupa pencabutan gelar yang telah diperoleh karena karya tulis ini, sertya sanksi lainnya sesuai norma ketentuan yang berlaku.

Padang, 31 Maret 2023

buat pernyataan



Martu Malino

Nim 18089238

KATA PENGANTAR



Dengan mengucapkan puji syukur kehadiran Allah SWT yang telah memberikan rahmat dan karunia-Nya sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi ini dengan judul “*Pengaruh Variasi Latihan Sepak Sila Terhadap Controlling Bola Dalam Sepak Takraw*”.

Penulisan skripsi ini selain bertujuan untuk melengkapi salah satu syarat memperoleh gelar S1 sarjana olahraga Kesehatan dan Rekreasi Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang. Secara khusus penulis menyampaikan ucapan terima kasih kepada : Bapak Drs. Apri Agus, M.Pd selaku pembimbing yang telah memberikan bimbingan, pengarahan dan petunjuk yang sangat membantu dalam penulisan skripsi ini.

Penulis menyadari bahwa dalam penulisan skripsi ini jauh dari kesempurnaan dan harapan. Penulis ingin menyampaikan rasa hormat dan terimakasih yang setulus-tulusnya dan penghargaan yang setinggi-tingginya kepada:

1. Kedua orang tua penulis bapak Mukhtarudin dan ibuk Rabaniah yang sangat berarti dalam hidup penulis yang telah mencurahkan kasih sayang dan dorongan kepadaku, serta keluarga besar yang selalu berdo'a memberikan bantuan moril dan materil dalam pendidikan.
2. Prof. Drs. H. Ganefri, M.Pd, Ph selaku Rector Universitas Negeri Padang.
3. Dr. Alnedral, M.Pd, selaku Dekan Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang.

4. Dr. Muhammad Sazeli Rifki, S. Si, M. Pd sebagai Ketua Jurusan Kesehatan dan Rekreasi Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang.
5. Drs. Apri Agus, M. Pd Penasehat Akademik sekaligus pembimbing yang telah menyediakan waktu, tenaga, pikiran dan kesabaran untuk membimbing penulis selama menyelesaikan skripsi ini.
6. Prof. Dr. Bafirman HB, M. Kes, AIFO dan Dr. Didin Tohidin, M. Kes, AIFO selaku tim penguji, yang telah memberikan nasehat, saran, masukan, arahan dan koreksi selama penyelesaian skripsi ini.
7. Dosen Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang, Khususnya para dosen jurusan Kesehatan dan Rekreasi yang telah memberikan ilmu pengetahuan pada proses perkuliahan dan membantu penulis.
8. kepala sekolah SMP 03 Mukomuko Ibuk Ismardiani, S. Pd. M. T. Pd dan juga pengurus atlet ekstrakurikuler sepak takraw SMP 03 Mukomuko bapak Amrullah Karim, S. Pd yang telah menerima dan bersedia memberikan data dan serta memberi izin penelitian di SMP 03 Mukomuko yang penulis lakukan.
9. Rekan-rekan seangkatan dan seluruh mahasiswa Jurusan Kesehatan dan Rekreasi Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang.

Semoga penulis mendapatkan pahala dari Allah *Subbahallahu Wa Ta'ala*. Akhir kata hanya kepada Allah *Subbahallahu Wa Ta'ala* tempat menyerahkan diri, semoga penulisan skripsi ini dapat diterima sebagai amalan yang dapat Ridho-Nya, serta bermanfaat bagi yang membaca.

Padang, Januari 2023

ABSTRAK

MARDI MALINO. 2022 . PENGARUH VARIASI LATIHAN SEPAK SILA TERHADAP *CONTROLLING BOLA* DALAM SEPAK TAKRAW (Studi Eksperimen Pada Pemain Sepak Takraw Putra SMP Negeri 03 Mukomuko)

Masalah dalam penelitian ini adalah masih kurangnya *controlling* bola takraw yang dimiliki atlet SMP 03 Mukomuko. Tujuan penelitian ini adalah Mengetahui pengaruh variasi latihan sepak sila terhadap *controlling* bola pemain sepak takraw putra SMP 03 Mukomuko.

Jenis penelitian ini adalah quasi eksperimen. Penelitian ini dilakukan di SMP 03 Mukomuko. Sampel dalam penelitian ini adalah atlet takraw SMP 03 Mukomuko yang berjumlah 20 orang. sampel dalam penelitian ini di ambil dengan teknik pengambilan sampel *total sampling*. Intrumen yang digunakan untuk mengukur kemampuan awal *controlling* bola takraw atlet SMP 03 Mukomuko adalah tes *controlling ball*. Untuk melakukan pengujian hipotesis dengan uji t dependen sampel, data diolah terlebih dahulu dengan menguji normalitas dengan metode uji *Lilliefors*.

Hasil penelitian menghasilkan sebesar t_{hitung} **17,6** dan t_{tabel} sebesar **1,72**. (t_{hitung} lebih besar dari t_{tabel}) maka Hasil penelitian menunjukkan bahwa terdapat pengaruh variasi latihan sepak sila terhadap peningkatan *controlling bola* sepaktakraw. Hasil penelitian yang didapatkan, terdapat rata-rata *pre-test controlling* bola takraw di SMP 03 Mukomuko sebesar **10.9** dan rata-rata *post-test controlling* bola takraw di SMP 03 Mukomuko terdapat nilai sebesar **27.9**.

Kata Kunci : Variasi Latihan, Sepak Sila, *Controll bola*

DAFTAR ISI

HALAMAN JUDUL	I
HALAMAN PERSETUJUAN JUDUL	II
HALAMAN PENGESAHAN SKRIPSI.....	III
HALAMAN SURAT PERNYATAAN	IV
KATA PENGANTAR	VI
ABSTRACK.....	iii
DAFTAR ISI	iv
DAFTAR GAMBAR	v
DAFTAR TABEL	vi
BAB 1 PENDAHULUAN	1
A. Latar Belakang	1
B. Identifikasi Masalah	6
A. Pembatasan Masalah	6
B. Perumusan Masalah.....	7
C. Tujuan Penelitian	7
D. Kegunaan Penelitian.....	7
BAB II KAJIAN TEORI.....	8
A. Controlling bola	8
B. Controlling bola dalam sepak takraw	9
C. Faktor yang mempengaruhi keberhasilan controlling bola takraw	10
D. Cara dan jenis-jenis controlling dalam sepak takraw	12
E. Variasi latihan	17
F. Bentuk-bentuk variasi latihan sepak sila dalam sepak takraw	19
G. Konsep Belajar	27
H. Teori Belajar	27
I. Konsep belajar teknik dalam olahraga	31

J. Faktor-Faktor Penentu Keberhasilan Belajar dan Berlatih Teknik	36
K. Peran motorik terhadap perkembangan keterampilan teknik	37
L. Prinsip pembebanan latihan teknik	43
M. Kerangka Berfikir.....	45
N. Hipotesis	46
BAB III METODE PENELITIAN	47
A. Jenis Penelitian.....	47
B. Definisi Operasional.....	48
C. Populasi dan Sampel	49
D. Instrumen dan Teknik pengambilan data.....	50
BAB IV HASIL PENELITIAN.....	53
A. Hasil pre-test dan pos-test controlling bola takraw SMP 03 Mukomuko .	53
B. Pengujian persyaratan Analisis	54
C. Hasil Uji normalitas	55
D. Hasil hipotesis.....	56
E. Pembahasan	56
F. Keterbatasan penelitian	61
BAB V KESIMPULAN	62
• Kesimpulan	62
• Saran	62
DAFTAR PUSAKA	64
DOKUMENTAS PENELITIAN.....	94

DAFTAR GAMBAR

Gambar 4. Sepak sila <i>controlling</i> bola.....	13
Gambar 5. <i>Mengontroll</i> bola pakai kepala	13
Gambar 6. Sepak kura.....	14
Gambar 7. <i>Controll</i> menggunakan paha	15
Gambar 8. Menggunakan dada	16
Gambar 9. Latihan sendiri-sendiri	20
Gambar 10. Latihan berpasangan	20
Gambar 11. Latihan berkelompok	22
Gambar 12. Formasi lingkaran	23
Gambar 13. Formasi 1 vs 4	24
Gambar 14. Formasi pola zig-zag.....	25
Gambar 15. Formasi lingkaran berpusat	26

DATAR TABEL

Tabel 1. Norma controlling bola.....	52
Tabel 2. Distribusi Frekuensi Hasil Tes Awal (<i>Pre-Test</i>) dan tes akhir (<i>Post Test</i>) Controlling bola takraw	54
Tabel 3. Histogram Hasil Tes Awal (<i>Pre-Test</i>) dan hasil tes akhir (<i>Post Test</i>) Tes Contorlling bola takraw	55
Tabel 4. Uji normalitas.....	56
Tabel 5. Hasil hipotesis	57
Tabel 6. Data mentah pre-test post-test.....	86
Tabel 7. Distribusi frekuensi hasil tes awal (pre-test) dan tes akhir (post-test)	86
Tabel 8. Uji normalitas pre-test	87
Tabel 9. Uji normalitas pos-test.....	88
Tabel 10. Uji hipotesis	89
Tabel 11. Tabel nilai kritis L unutm uji Liliefors	91
Tabel 12. Tabel daftar luas dibawah lengkungan normal standar daei 0 ke Z	92
Tabel 13. Tabel persentil untuk Distribusi T.....	93

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1. Prosedur program latihan	68
Lampiran 2. Pengolahan data hasil penelitian.....	86
Lampiran 3. Tabel acuan pengolahan data.....	91
Lampiran 4. Dokumentasi penelitian.....	94
Lampiran 5. Surat izin penelitian.....	106

BAB I

PENDAHULUAN

A. LATAR BELAKANG

Olahraga adalah aktivitas yang mengolah atau melatih raga seseorang menjadi lebih bugar, tidak secara jasmani tapi juga rohani. Olahraga merupakan kebutuhan yang sangat penting bagi tubuh manusia, dan kebutuhan olahraga bagi tubuh manusia juga dianggap sangat penting, karena manusia adalah makhluk yang dapat bergerak. Aktivitas manusia tidak terlepas dari proses gerak, karena tanpa gerak tidak ada kehidupan. Olahraga merupakan suatu kegiatan yang dibutuhkan manusia karena melalui perilaku atau aktivitas fisik yang baik, teratur, terukur dan regional dapat menjadikan jiwa dan raga seseorang menjadi lebih baik. Secara umum, masyarakat saat ini memahami pentingnya menjaga dan memelihara kesehatan dan kebugaran. Olahraga adalah cara yang bagus untuk mendapatkan kesehatan dan tetap bugar. Aktivitas fisik juga sangat penting untuk menjaga dan mengembangkan potensi seseorang.

UU 11 tahun 2022 tentang Keolahragaan. Undang-Undang ini menyebutkan bahwa Olahraga adalah segala kegiatan yang melibatkan pikiran, raga, dan jiwa secara terintegrasi dan sistematis untuk mendorong, membina, serta mengembangkan potensi jasmani, rohani, sosial, dan budaya.

Memajukan dan mengembangkan olahraga yang menjamin pemerataan partisipasi dalam olahraga, meningkatkan kesejahteraan dan kesehatan. Peningkatan kinerja dan manajemen olahraga yang dapat menjawab, tantangan dan tuntutan perubahan kehidupan nasional dan global memerlukan sistem olahraga

nasional. Salah satu cabang olahraga prestasi yang sedang berkembang saat ini adalah permainan takraw. Sepak takraw merupakan olahraga yang semakin populer dan diminati oleh semua kalangan. Hal ini terlihat dari tingkat perhatian masyarakat terhadap olahraga takraw, baik itu dari tingkat sekolah dasar hingga perguruan tinggi, maupun dari tingkat daerah hingga tingkat nasional peminatnya.

Zalfendi,dkk (2017:1-2) Permainan sepaktakraw awalnya adalah sepakraga yang banyak dimainkan oleh masyarakat di daerah di Indonesia dan termasuk oleh masyarakat di negara-negara Asia Tenggara dengan bentuk permainannya melingkari dengan menggunakan berbagai bentuk bola seperti dari batang pisang dan lebih banyak dari bahan rotan. Pada tahun 60-an, permainan ini dimodifikasi oleh Malaysia dengan bentuk permainan yang bersifat kompetitif, yaitu adanya penyerangan dan pertahanan dan persis seperti permainan Sepaktakraw dengan melakukan servis, menerima servis, umpan, *smash*, dan blokir.

Permainan ini di Malaysia disebut "*sepakbola jaring*" karena menggunakan jaringan atau net dengan ukuran setinggi net yang digunakan pada cabang olahraga bulutangkis. Akan tetapi saat itu Thailand melakukan komplain karena menurut mereka di negaranya juga sudah ada pula permainan tersebut dilombakan/dipertandingkan oleh masyarakatnya dengan nama "*Takraw*". Setelah diadakan diskusi dan koordinasi tentang permasalahan yang muncul antara ke dua Negara tersebut, maka didapat kesepakatan tentang nama dari cabang permainan ini yaitu Sepaktakraw, sepak artinya menyepak bahasa melayu dan takraw artinya rotan bahasa Thailand.

Persatuan Sepaktakraw Indonesia (**PSTI**) terbentuk pada tanggal 16 Maret 1971 di Jakarta, Pada awal berdirinya Persatuan Sepak Takraw Indonesia (PSTI) ini disebut PERSERASI (Persatuan Sepakraga Seluruh Indonesia) yang didirikan oleh 4 Pengurus Daerah (Pengprov) sebagai pilar pendukungnya yaitu: Sumatera Utara, Sumatera Barat, Riau dan Sulawesi Selatan dengan Ketua Umum pertama Drs. HM. Junus Akbar (Sekretaris Diklusepora) saat itu.

Sepaktakraw merupakan salah satu permainan yang berkembang di Sumatera Barat. Olahraga tersebut banyak digemari oleh kalangan pelajar sampai generasi muda. Hal tersebut dapat dilihat mulai bermunculan klub-klub sepaktakraw, baik di lingkungan sekolah maupun lingkungan masyarakat termasuk olahraga sepaktakraw di SMP Negeri 03 Mukomuko.

Menurut Tim Mengajar Sepaktakraw (2006:7) Sepaktakraw adalah suatu permainan yang dilakukan di atas lapangan empat persegi panjang, baik terbuka maupun tertutup, serta bebas dari semua rintangan, Lapangan dibatasi net. Bola yang dipakai terbuat dari rotan atau plastik (synthetic fibre) yang dianyam bulat. Permainan ini menggunakan seluruh anggota tubuh, kecuali tangan, Bola dimainkan dengan mengembalikannya ke lapangan lawan melewati net. Permainan ini dilakukan oleh 2 regu, masing-masing regu terdiri dari 3 orang pemain. Tujuan dari setiap pemain adalah mengembalikan bola ke lapangan lawan.

Untuk mencapai tujuan dalam setiap permainan adalah mengembalikan bola ke lapangan lawan dan mendapatkan angka (*point*) tentu diperlukan suatu teknik yang baik. Teknik bermain yang baik akan didapat apabila seseorang menguasai teknik-teknik dalam permainan sepaktakraw. Penampilan seorang pemain dalam sepaktakraw dipengaruhi oleh beberapa teknik dasar yang harus dikuasai seseorang pemain. Pemahaman dasar bermain sepak takraw merupakan sebuah permainan

yang dilakukan di atas lapangan berbentuk persegi panjang. Lapangan tersebut dibatasi dengan net yang berada tepat melintang ditengah-tengah lapangan. Permainan ini dilakukan oleh dua regu atau kelompok dengan tujuan untuk memainkan bola takraw, untuk saling mengembalikan bola takraw tersebut. Regu yang dapat memasukkan bola ke regu lain dan tidak bisa mengembalikan bola tersebut maka regu yang memasukkan bola mendapatkan poin.

Di dalam permainan sepak takraw banyak sekali teknik dasar yang harus dikuasai oleh seorang pemain ada teknik dasar sepak sila, sepak cungkil, heading ,tekong servis, Smash, dan block. Ada beberapa teknik yang harus diketahui yaitu teknik bertahan dan teknik menyerang teknik bertahan meliputi sepaksila yang baik dan block. sedangkan teknik menyerang adalah Smash dan tekong (servis). Seorang pemain sepak takraw harus memiliki keterampilan sepak sila yang baik untuk melakukan teknik bertahan dan teknik menyerang dalam permainan sepak takraw karena karena sepak sila juga salah satu gerakan yang sangat dominan dalam permainan sepak takraw sepak sila dapat di definisikan sebuah cara memainkan bola secara efektif dan efisien untuk mendapatkan hasil optimal.

Menyepak atau sepakan bola merupakan salah satu karakteristik dalam semua cabang permainan bola, khususnya olahraga yang menggunakan kaki. Gerakan ini merupakan gerakan yang paling dominan. Pemain yang memiliki teknik sepakan dengan baik akan dapat bermain secara efisien. Pada umumnya dalam cabang olahraga permainan sepak takraw, khususnya menggunakan kaki teknik menyepak itu dapat digunakan untuk *mengontroll*, dan mengoper (*passing*). Menurut AsmaraJaya, (2008) mengemukakan tujuan menerima/ menghentikan bola adalah

untuk *mengontroll* bola yang termasuk didalamnya untuk mengatur tempo permainan, mengalihkan laju permainan dan mempermudah untuk passing. Sedangkan Menurut Nursandi, dkk, (2008) *controlling* sepak takraw adalah suatu pergerakan yang bertujuan untuk mengendalikan bola yang biasa dilakukan dengan sepakan sebagai cara mempertahankan atau mengendalikan permainan. Jika kemampuan tersebut tidak dimiliki maka di dalam permainan akan mengalami kesulitan dan kegagalan bermain.

Akan tetapi berdasarkan pengamatan peneliti dilapangan Pada hari minggu tanggal 20 maret 2022, Pemain sepaktakraw SMP Negeri 03 Mukomuko masih belum maksimal dalam *mengontrol* bola baik dalam *controlling* sepak sila, sepak kura, kepala, dada dan *controlling* lainnya. Semua ini dibuktikan pada pertandingan sepaktakraw tingkat Kabupaten pada 20 januari 2019 SMP 03 Mukomuko hanya sampai babak penyisihan saja. Dan juga pada hari jadi kota Mukomuko pada tanggal 22 febuari 2019 SMP 03 Mukomuko juga sampai babak penyisihan saja. Dikarenakan dalam melaksanakan beberapa teknik mengontrol hanya beberapakali yang dinyatakan sukses atau baik. Selain itu saat menerima bola servis dari lawan mereka tidak mampu *mengontrol* bola itu dengan baik, membuat bola sering jatuh kearea sendiri. Dan juga untuk dapat membangun serang balik seseorang harus mampu mengontrol bola dengan baik dan tenang agar pemain lain tidak kesulitan menerima bola dan itu masih belum dikuasai pemain bola takraw SMP 03 Mukomuko.

Peneliti berasumsi bahwa hal ini disebabkan oleh rendahnya keterampilan teknik *controll* melalui teknik dasar sepak sila yang dimiliki pemain dalam situasi

bermain dan bertanding. Akan tetapi peneliti kali ini hanya memfokuskan permasalahannya ke teknik *controlling* menggunakan sepak sila dimana teknik yang paling penting dalam permainan sepak takraw. Rendahnya kemampuan teknik dasar sepak sila para pemain ini diakibatkan oleh kurangnya variasi latihan sepak sila. Sehingga berpengaruh terhadap kurang tertariknya para pemain untuk mengikuti latihan dengan maksimal sehingga menyebabkan kurang baiknya *controlling* yang dilakukan pemain pada saat latihan maupun dalam permainan. Jadi diduga dengan adanya variasi latihan sepak sila dapat mempengaruhi *controlling bola* dalam permainan sepaktakraw. Berdasarkan permasalahan yang dikemukakan diatas, maka peneliti memilih Masalah “pengaruh metode variasi latihan sepak sila terhadap kemampuan *controlling* bola pemain sepaktakraw SMP Negeri 03 Mukomuko”.

B. Identifikasi Masalah

Berdasarkan latar belakang masalah, banyak faktor yang mempengaruhi keterampilan dalam *controlling* bola sepaktakraw. Faktor-faktor tersebut dapat diidentifikasi sebagai berikut :

1. Penguasaan teknik dapat mempengaruhi kemampuan *controlling* bola sepaktakraw.
2. Teknik dasar sepak sila berpengaruh terhadap kemampuan *controlling* bola sepaktakraw.
3. Variasi latihan sepak sila berpengaruh terhadap kemampuan *controlling* bola sepaktakraw.

C. Pembatasan Masalah

Berdasarkan identifikasi masalah yang telah dikemukakan diatas, banyak permasalahan yang didapat untuk lebih fokus peneliti, Oleh karena itu, peneliti hanya dapat melihat bagaimana:

1. Variasi latihan sepak sila sebagai variabel bebas pada pemain sepak takraw putra SMP Negeri 03 Mukomuko
2. *Controll* bola sebagai variabel terikat
3. Kemampuan *controlling* bola menggunakan sepak sila pada pemain sepak takraw putra SMP Negeri 03 Mukomuko
4. Fokus terhadap *controlling* bola menggunakan teknik sepak sila

D. Perumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang, Identifikasi, dan pembatasan masalah maka untuk lebih terfokus permasalahan yang akan diteliti, adapun rumusan masalah dalam penelitian ini adalah :

1. Seberapa pengaruhnya variasi latihan sepak sila pada pemain sepak takraw putra SMP Negeri 03 Mukomuko?

E. Tujuan Penelitian

Adapun tujuan yang ingin dicapai dalam penelitian ini adalah untuk mengetahui :

1. Pengaruh variasi latihan sepak sila pada pemain sepak takraw putra SMP Negeri 03 Mukomuko
2. Keberhasilan *controlling* bola pemain sepak takraw putra SMP Negeri 03 Mukomuko

F. Kegunaan penelitian

Penelitian ini diharapkan dapat bermanfaat bagi :

1. Sebagai pernyataan bagi penulis untuk memperoleh gelar sarjana Olahraga di Jurusan kesehatan dan rekreasi Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang.
2. Menambah wawasan penulis dalam bidang penelitian
3. Sebagai bahan referensi dalam meningkatkan latihan
4. Sebagai acuan mahasiswa FIK-UNP, untuk meningkatkan kemampuan bola takraw
5. Sebagai bahan bacaan untuk menambah ilmu pengetahuan