

**PERBEDAAN PENGARUH LATIHAN PERORANGAN DAN
LATIHAN BERPASANGAN TERHADAP KEMAMPUAN
SEPAK SILA CLUB SEPAK TAKRAW SMP NEGERI 26
KOTA PADANG**

SKRIPSI

*Diajukan Kepada Tim Penguji Skripsi Jurusan Pendidikan Keperawatan Olahraga
Sebagai Salah Satu Persyaratan Untuk Mendapatkan Gelar Sarjana Pendidikan*



Oleh :

JAKA RAHMADANITUR

NIM. 14293

**PROGRAM STUDI PENDIDIKAN KEPELATIHAN OLAHRAGA
JURUSAN KEPELATIHAN
FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN
UNIVERSITAS NEGERI PADANG
2014**

PERSETUJUAN SKRIPSI

Perbedaan Pengaruh Latihan Perorangan dengan Latihan Berpasangan Terhadap
Kemampuan Sepak Sila Club Sepaktakraw SMP Negeri 26 Kota Padang

Nama : JAKA RAHMADANITUR
Bp/Nim : 2009/14293
Program Studi : Pendidikan Kepelatihan Olahraga
Jurusan : Kepelatihan
Fakultas : Ilmu Keolahragaan

Padang, Februari 2014

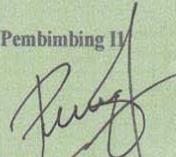
Disetujui oleh

Pembimbing I



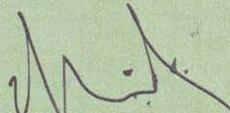
Drs. Hendri Irawadi, M.Pd
NIP:19600514 198503 1 002

Pembimbing II



Padli, S.Si. M.Pd
NIP:19850228 201012 1 005

Mengetahui,
Ketua Jurusan Kepelatihan



Drs. Maidarman, M. Pd
NIP:19600507 198503 1 004

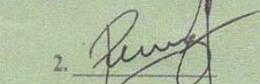
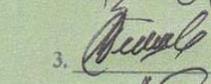
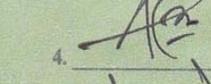
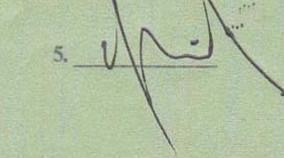
PENGESAHAN

*Dinyatakan Lulus Setelah Dipertahankan Di Depan Tim Penguji Skripsi
Program Studi Pendidikan Kepelatihan Olahraga Jurusan Kepelatihan
Fakultas Ilmu Keolahragaan
Universitas Negeri Padang*

Judul : Perbedaan Pengaruh Latihan Perorangan Dan
Latihan Berpasangan Terhadap Kemampuan Sepak
Sila Club Sepaktakraw SMP Negeri 26 Kota Padang
Nama : Jaka Rahmadanitur
Bp / Nim : 2009/ 14293
Program Studi : Pendidikan Kepelatihan Olahraga
Jurusan : Kepelatihan
Fakultas : Ilmu Keolahragaan

Padang, Februari 2014

Tim Penguji

	Nama	Tanda Tangan
1. Ketua	: Drs. Hendri Irawadi, M.Pd	1. 
2. Sekretaris	: Padli, S.Si, M.Pd	2. 
3. Anggota	: Drs. H. Witarsyah	3. 
4. Anggota	: Drs. Afrizal, M.Pd	4. 
5. Anggota	: Drs. Maidarman, M.Pd	5. 

ABSTRAK

Jaka Rahmadanitur: Perbedaan Pengaruh Latihan Perorangan Dan Latihan Berpasangan Terhadap Kemampuan Sepak Sila Club Sepak Takraw SMP Negeri 26 Kota Padang

Masalah dalam penelitian ini adalah kurangnya kemampuan sepaksila siswa club sepaktakraw SMP Negeri 26 Kota Padang baik dalam latihan maupun pada saat pertandingan. Sepak Sila merupakan gerakan yang sangat penting dalam permainan Sepaktakraw dikarenakan sepak sila dapat mengontrol permainan. Untuk meningkatkan kemampuan sepak sila ini banyak bentuk latihan yang bisa meningkatkan kemampuan sepak sila dalam sepaktakraw. Di antaranya latihan perorangan dan latihan berpasangan. Penelitian ini merupakan penelitian eksperimen semu yang bertujuan untuk mengetahui perbedaan pengaruh latihan perorangan dan latihan berpasangan terhadap kemampuan sepak sila club sepak takraw SMP 26 Kota Padang. Penelitian ini dilaksanakan pada tanggal 19 Desember sampai dengan tanggal 19 Januari 2014 di lapangan sepaktakraw SMP Negeri 26 Kota Padang.

Populasi dalam penelitian ini adalah siswa SMP Negeri 26 Kota Padang yang mengikuti kegiatan pengembangan diri dan *ekstrakurikuler*, yang mana beranggotakan 16 orang siswa laki-laki. Pada penelitian ini teknik pengambilan sampel yang digunakan yaitu *Sampling Jenuh*. *Sampling jenuh* adalah teknik penentuan sampel bila semua anggota populasi digunakan sebagai sampel. Maka dari itu sampel dalam penelitian ini adalah siswa SMP Negeri 26 Kota Padang yang berjumlah 16 orang.

Berdasarkan analisis data dapat disimpulkan bahwa : 1) Terdapat pengaruh Latihan perorangan terhadap kemampuan sepak sila siswa club sepak takraw SMP Negeri 26 Kota Padang, yaitu rata-rata 14,88 (*pre-test*) menjadi 22,75 (*post test*). 2) Terdapat pengaruh Latihan berpasangan terhadap kemampuan sepak sila Club Sepak Takraw SMP Negeri 26 Kota Padang, yaitu rata-rata 14,88 (*pre-test*) 20,75 (*post test*). 3) Terdapat perbedaan pengaruh bentuk latihan perorangan dan latihan berpasangan terhadap kemampuan sepak sila Club Sepaktakraw SMP Negeri 26 Kota Padang, dan dapat dibuktikan dengan $t_{hitung} = 4,856 > t_{tabel} = 2,365$. Rata-rata *post test* yang dilakukan 22,75 (latihan perorangan) 20,75 (latihan berpasangan).

KATA PENGANTAR



Puji syukur penulis ucapkan kehadiran Allah SWT yang telah melimpahkan rahmat dan karunia-Nya kepada peneliti sehingga dapat menyelesaikan skripsi yang berjudul **“Perbedaan Pengaruh Latihan Perorangan dan Latihan Berpasangan Terhadap Kemampuan Sepak Sila Club Sepaktakraw SMP 26 Negeri Kota Padang”**. Skripsi ini disusun untuk memenuhi persyaratan memperoleh gelar Sarjana Pendidikan di Jurusan Kepelatihan Olahraga Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang.

Dalam penyelesaian skripsi ini peneliti banyak mendapat bantuan dan bimbingan dari berbagai pihak baik secara moril maupun materil, sehingga pada kesempatan ini peneliti dengan segala kerendahan hati mengucapkan terimakasih sebesar-besarnya kepada:

1. Ayah dan ibu serta keluarga tercinta yang telah memberikan dorongan moril dan materil.
2. Bapak Drs. Hendri Irawadi, M.Pd sebagai Penasehat Akademis (PA) dan sekaligus menjadi Pembimbing I yang telah menyumbangkan waktu, tenaga, pikiran dan kesabaran untuk memimbing penulis selama dalam penyelesaian proposal penelitian ini.
3. Bapak Padli, S.Si. M.Pd sebagai Pemimbing II yang telah menyumbangkan waktu, tenaga, pikiran dan kesabaran untuk memimbing penulis selama dalam penyelesaian proposal penelitian ini.

4. Bapak Drs. H. Witarsyah, Bapak Drs. Afrizal, M.Pd, dan Bapak Drs. Maidarman, M.Pd sebagai penguji.
5. Ketua jurusan Pendidikan Kepelatihan Olahraga, serta seluruh Staf pengajar dan karyawan-karyawati Jurusan Pendidikan Kepelatihan Olahraga Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang.
6. Rekan-Rekan Mahasiswa yang dan semua pihak yang telah membantu dalam penyusunan proposal ini yang tidak bisa disebutkan satu-persatu.

Semoga bantuan, bimbingan dan arahan serta dorongan yang telah diberikan kepada peneliti mendapatkan pahala dan balasan dari Allah SWT. Peneliti menyadari bahwa dalam penulisan skripsi ini masih banyak terdapat kekurangan, untuk itu peneliti mengharapkan kritik dan saran yang membangun dari semua pihak demi kesempurnaan skripsi ini. Semoga hasil penelitian ini nantinya bermanfaat bagi kita semua. Akhir kata penulis ucapkan terima kasih.

Padang, Januari 2014

Peneliti

DAFTAR ISI

Halaman

HALAMAN PERSETUJUAN	
HALAMAN PENGESAHAN	
ABSTRAK	i
KATA PENGANTAR.....	ii
DAFTAR ISI.....	iv
DAFTAR TABEL	vi
DAFTAR GAMBAR.....	vii
DAFTAR LAMPIRAN	viii
BAB I PENDAHULUAN	
A. Latar Belakang Masalah	1
B. Identifikasi Masalah	5
C. Pembatasan Masalah.....	6
D. Perumusan Masalah.....	7
E. Tujuan Penelitian	7
F. Kegunaan Penelitian	8
BAB II KAJIAN PUSTAKA	
A. Landasan Teori	9
1. Permainan Sepaktakraw	9
2. Sepak Sila	12
3. Latihan.....	13
4. Latihan Perorangan dalam Sepak Sila.....	17
5. Latihan Berpasangan dalam Sepak Sila	20
B. Kerangka Konseptual	23
C. Hipotesis Penelitian	25

BAB III METODOLOGI PENELITIAN

A. Jenis penelitian	27
B. Waktu dan Tempat Penelitian.....	27
C. Rancangan Penelitian	27
D. Populasi Dan Sampel.....	28
E. Jenis Dan Sumber Data.....	29
F. Defenisi Operasional	29
G. Pelaksanaan Perlakuan	30
H. Validitas Rancangan Penelitian.....	31
I. Teknik Pengumpulan Data	32
J. Instrumen Penelitian	34
K. Teknik Analisa Data	35

BAB IV HASIL PENELITIAN

A. Deskripsi Data Penelitian.....	37
1. Kemampuan Sepak Sila Awal sebelum diberikan perlakuan...	37
2. Kemampuan Sepak Sila setelah diberikan perlakuan.....	38
B. Pengujian Normalitas	40
1. Uji Normalitas	40
C. Pengujian Hipotesis.....	41
D. Pembahasan.....	43
E. Keterbatasan.....	45

BAB V PENUTUP

A. Kesimpulan	46
B. Saran.....	47

DAFTAR PUSTAKA

PROGRAM LATIHAN

LAMPIRAN-LAMPIRAN

DAFTAR TABEL

	Halaman
Tabel 1. Kerangka Konseptual.....	25
Tabel 2. Daftar tenaga pembantu dan pengawas penelitian.....	33
Tabel 3. Distribusi frekuensi kemampuan sepak sila <i>Pre test</i>	37
Tabel 4. Kemampuan Sepak Sila <i>Pre-Test</i>	38
Tabel 5. Distribusi frekuensi sepak sila <i>Post test</i>	39
Tabel 6. Kemampuan Sepak Sila <i>Post-Test</i>	40
Tabel 7. Uji Normalitas Data	40
Tabel 8. Rangkuman hasil pengujian hipotesis kelompok A (Latihan Perorangan).....	41
Tabel 9. Rangkuman hasil pengujian hipotesis kelompok B (Latihan Berpasangan)	42
Tabel 10. Rangkuman Hasil Pengujian Hipotesis antara kelompok latihan perorangan dengan kelompok latihan berpasangan	42

DAFTAR GAMBAR

	Halaman
Gambar 1. Lapangan Sepaktakraw	10
Gambar 2. Latihan sendiri-sendiri.....	18
Gambar 3. Latihan Berpasangan	22
Gambar 4. Tes Sepak Sila	35
Gambar 5. Histogram kemampuan sepak sila <i>pre test</i>	38
Gambar 6. Histogram kemampuan sepak sila <i>post test</i>	39

DAFTAR LAMPIRAN

	Halaman
Program Latihan.....	49
Lampiran 1 Data mentah <i>Pre test</i> dan <i>Post test</i> (jumlah)	81
Lampiran 2 Rangking Dari Yang Terbanyak (<i>Pre Test</i>)	82
Lampiran 3 Pembagian Kelompok dengan <i>Ordinally Meatching Pairing</i> (Setelah Tes Awal) Latihan Perorangan (Kelompok A)	83
Lampiran 4 Data Hasil Tes Kemampuan Sepak Sila Dalam 1 Menit.....	84
Lampiran 5 Uji Normalitas Kelompok A Latihan Perorangan (<i>Pre Test</i>).....	85
Lampiran 6 Uji Normalitas Kelompok B Latihan Berpasangan (<i>Pre Test</i>).....	86
Lampiran 7 Uji Normalitas Kelompok A Latihan Perorangan (<i>Post Test</i>).....	87
Lampiran 8 Uji Normalitas Kelompok B Berpasangan (<i>Post Test</i>).....	88
Lampiran 9 Tabel Hasil Rerata Hitung Dan Standar Deviasi Antara <i>Pre-Test</i> Dan <i>Post-Test</i> Kelompok Latihan Perorangan.....	89
Lampiran 10 Tabel Hasil Rerata Hitung Dan Standar Deviasi Antara <i>Pre-Test</i> Dan <i>Post-Test</i> Kelompok Latihan Berpasangan	90
Lampiran 11 Uji T Kelompok X1 Dan X2 (<i>Post Test</i>).....	91
Lampiran 12 Daftar Luas Di Bawah Lengkungan Normal Standar Dari 0 Ke Z.....	92
Lampiran 13 Daftar XI (11) Nilai kritis l untuk uji <i>lilliefors</i>	94
Lampiran 14 Nilai-nilai Dalam Distribusi t	95
Lampiran 15 Foto Penelitian.....	96

BAB I PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Indonesia sebagai negara kepulauan yang besar memiliki sumber daya alam dan sumber daya manusia yang melimpah. Menghasilkan keragaman budaya yang perlu untuk dikembangkan. Salah satu program pengembangan dapat dilakukan dengan proses pendidikan. Pendidikan merupakan salah satu faktor yang sangat dominan dalam perkembangan ilmu pengetahuan dan teknologi. Pendidikan yang baik dan bermutu akan menghasilkan manusia yang berkualitas sesuai dengan tujuan pendidikan nasional. Mengingat pentingnya pendidikan dalam mencerdaskan kehidupan bangsa, pemerintah telah menetapkan program pendidikan nasional yang berorientasi kepada peningkatan kualitas manusia Indonesia. Hal ini tertuang dalam Undang-Undang RI No. 20 tahun 2003 BAB II pasal 3 tentang Sistem Pendidikan Nasional, menjelaskan bahwa:

Pendidikan nasional berfungsi mengembangkan kemampuan dan membentuk watak serta peradaban bangsa yang bermartabat dalam rangka mencerdaskan kehidupan bangsa, bertujuan untuk berkembangnya potensi peserta didik agar menjadi manusia yang beriman dan bertakwa kepada Tuhan Yang Maha Esa, berakhlak mulia, sehat, berilmu, cakap, kreatif, mandiri, dan menjadi warga negara yang demokratis serta bertanggung jawab.

Berdasarkan uraian di atas, maka dapat dikatakan bahwa tujuan pendidikan pada dasarnya adalah meningkatkan kualitas sumber daya manusia melalui peningkatan mutu pendidikan. Diupayakan tercapainya pembentukan profil manusia Indonesia yang siap secara intelektual, mental, jasmani dan

rohani demi menghadapi masa depan yang semakin membutuhkan ilmu pengetahuan dan teknologi.

Dalam kehidupan modern manusia tidak dapat dipisahkan dari olahraga, baik sebagai olahraga prestasi maupun kebutuhan untuk menjaga kondisi tubuh agar tetap sehat. Melalui olahraga dapat dibentuk manusia yang sehat jasmani, rohani serta mempunyai kepribadian, disiplin, sportifitas yang tinggi sehingga pada akhirnya akan terbentuk manusia yang berkualitas. Tetapi pada saat ini olahraga lebih cenderung dikembangkan sebagai olahraga prestasi. Salah satu cabang olahraga prestasi yaitu cabang olahraga sepakakraw.

Sepakakraw merupakan salah satu cabang olahraga prestasi yang diminati dari semua kalangan anak-anak sampai orang dewasa. Torehan-torehan prestasi dari cabang olahraga sepakakraw pun sudah banyak terukir. Berbicara tentang sepakakraw, permainan ini adalah asli permainan untuk rekreasi bagi bangsa Melayu, yang tumbuh dan berkembang di Nusantara Indonesia sampai meluas ke tanah Semenanjung, Indo-Cina dan kepulauan Mindanao di Piliphina. Semua wilayah mengaku bahwa sepakakraw berasal dari negaranya, hal ini logis oleh karena pelaut-pelaut kita yang gagah perkasa mengarungi laut nusantara sampai ke tanah Semenanjung dan Indo-Cina. Saat ini tidak kurang dari 40 negara yang telah mengenal sepakakraw.

Sepakakraw berkembang pesat sebagai cabang olahraga prestasi, selain mudah dipahami penyelenggaraan pertandingannya pun mudah dilakukan begitu juga pembinaannya. Selain itu olahraga sepakakraw merupakan salah satu cabang olahraga permainan terfavorit di sekolah. Permainan sepakakraw

dapat dimainkan dengan ide menghidupkan bola selama mungkin untuk mematikan permainan lawan tergantung pada tujuan permainan. Di dalam olahraga sepak takraw terdapat beberapa unsur yang sangat penting diperhatikan dalam latihan untuk mencapai suatu prestasi yang tinggi, yaitu unsur kondisi fisik, teknik, taktik, kematangan mental, kerjasama, dan kekompakan serta pengalaman dalam bertanding.

Dalam permainan sepak takraw terdapat banyak teknik yang harus dikuasai yaitu sebagai upaya untuk dapat bermain sepak takraw dengan baik, berupa teknik dasar dan juga teknik khusus. Teknik dasar dalam bermain sepak takraw diantaranya sepak sila, sepak kuda (sepak kura), sepak cungkil, menapak, sepak simpuh atau sepak badek, main kepala (*heading*), mendada, memaha, membahu. Untuk teknik khusus sepak takraw merupakan cara bermain sepak takraw, bagaimana permainan itu dimulai, apa yang harus dilakukan. Setelah bola dikuasai tindakan apa yang harus dilakukan untuk membuat serangan sehingga serangan itu mendapatkan hasil atau nilai bagi regunya. Adapun teknik khusus dalam permainan sepak takraw adalah : sepak mula (*servis*), smash, *block* (menahan).

Salah satu teknik yang utama dalam permainan sepak takraw ialah teknik sepakan. Darwis, (1992 : 16) mengungkapkan “Dalam permainan sepak takraw, menyepak (sepakan) merupakan gerak yang dominan”. Dapat dikatakan bahwa keterampilan menyepak 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 sepak sila.

Sepak sila adalah menyepak bola dengan menggunakan kaki bagian dalam. Sepak sila sering digunakan untuk menerima dan menimang bola atau menguasai bola, mengumpan dan hantaran serta dapat menyelamatkan serangan lawan. Oleh sebab itu sepak sila harus mendapatkan perhatian serius dari guru maupun pelatih. Untuk mendapatkan sepak sila yang baik dalam sepaktakraw, dibutuhkan teknik yang sempurna atau baik, selain teknik sepak sila permainan sepaktakraw juga dipengaruhi oleh kemampuan kondisi fisik, perkenaan kaki dengan bola, koordinasi gerakan, metode latihan.

Dalam permainan tidak selalu terjadi situasi yang ideal untuk mengambil bola dengan sepak sila secara normal. Dengan keadaan datangnya bola dalam posisi-posisi yang kurang menguntungkan secara garis besar dapat diatasi dengan melakukan variasi latihan diantaranya sepak sila dengan latihan perorangan dan latihan berpasangan. Latihan perorangan dan latihan berpasangan merupakan salah satu bentuk latihan yang paling sering dilakukan sebagai variasi latihan.

Berdasarkan observasi yang telah peneliti lakukan di SMP Negeri 26 Kota Padang, sekolah ini mempunyai Club Sepaktakraw yang termasuk ke dalam ekstrakurikuler sekolah. Terdapat 16 orang siswa yang terdaftar di Club sepaktakraw SMP Negeri 26 Kota Padang. Peneliti melihat gerakan sepak sila yang dilakukan siswa SMP Negeri 26 Kota Padang sangat jauh dari harapan, karena setiap sepakan yang dilakukan seringkali bola yang didapat melenceng

dan tidak terarah. Dan juga dari hasil data yang didapatkan dari pelatih SMP Negeri 26 Kota Padang, dari beberapa kejuaraan pernah yang diikuti oleh siswa SMP Negeri 26 Kota Padang, mereka seringkali menerima kekalahan diantaranya disebabkan oleh kemampuan teknik sepakan yang kurang baik yang dilihat dari setiap bola yang datang dari lawan susah untuk dikembalikan. Apalagi saat mereka menerimanya dengan sepak sila, seringkali arah bolanya melenceng atau tidak sesuai dengan harapan.

Jadi dari hasil yang didapat berdasarkan observasi, peneliti menganggap kemampuan sepak sila yang dilakukan siswa SMP Negeri 26 Kota Padang masih rendah. Ini mungkin disebabkan faktor internal dan eksternal seperti kondisi fisik, taktik, mental, bentuk latihan, sarana dan prasarana, pelatih, gizi, dll. Berdasarkan fenomena yang terjadi dilapangan tersebut peneliti tertarik untuk meneliti dan membuktikan secara ilmiah, melalui sebuah penelitian dengan judul “Perbedaan Pengaruh Latihan Perorangan dan Latihan Berpasangan Terhadap Kemampuan Sepak sila Club Sepaktakraw SMP Negeri 26 Kota Padang”

B. Identifikasi Masalah

Berdasarkan uraian latar belakang masalah di atas, ada beberapa permasalahan yang dapat diidentifikasi dalam penelitian ini antara lain:

1. Kondisi fisik mempengaruhi kemampuan sepak sila Club Sepaktakraw SMP Negeri 26 Kota Padang.

2. Mental mempengaruhi kemampuan sepak sila Club Sepaktakraw SMP Negeri 26 Kota Padang.
3. Gizi mempengaruhi kemampuan sepak sila Club Sepaktakraw SMP Negeri 26 Kota Padang.
4. Gizi mempengaruhi kemampuan sepak sila Club Sepaktakraw SMP Negeri 26 Kota Padang.
5. Bentuk latihan perorangan mempengaruhi kemampuan sepak sila Club Sepaktakraw SMP Negeri 26 Kota Padang.
6. Bentuk latihan berpasangan mempengaruhi kemampuan sepak sila Club Sepaktakraw SMP Negeri 26 Kota Padang.
7. Terdapat perbedaan pengaruh antara latihan perorangan dan berpasangan terhadap kemampuan sepak sila Club Sepaktakraw SMP Negeri 26 Kota Padang.

C. Pembatasan Masalah

Dari latar belakang dan identifikasi masalah di atas, maka perlu dilakukan pembatasan masalah yaitu :

1. Pengaruh latihan perorangan terhadap kemampuan sepak sila Club Sepaktakraw SMP Negeri 26 Kota Padang.
2. Pengaruh latihan berpasangan terhadap kemampuan sepak sila Club Sepaktakraw SMP Negeri 26 Kota Padang.
3. Perbedaan pengaruh latihan perorangan dan berpasangan terhadap kemampuan sepak sila Club Sepaktakraw SMP Negeri 26 Kota Padang.

D. Perumusan Masalah

Sesuai dengan pembatasan masalah, maka dapat dirumuskan masalah dalam penelitian ini yaitu:

1. Apakah terdapat pengaruh latihan perorangan terhadap kemampuan sepak sila Club Sepaktakraw SMP Negeri 26 Kota Padang?
2. Apakah terdapat pengaruh latihan berpasangan terhadap kemampuan sepak sila Club Sepaktakraw SMP Negeri 26 Kota Padang?
3. Apakah terdapat perbedaan pengaruh antara latihan perorangan dan berpasangan terhadap kemampuan sepak sila Club Sepaktakraw SMP Negeri 26 Kota Padang?

E. Tujuan Penelitian

Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui tentang:

1. Pengaruh latihan perorangan terhadap kemampuan sepak sila Club Sepaktakraw SMP Negeri 26 Kota Padang.
2. Pengaruh latihan berpasangan terhadap kemampuan sepak sila Club Sepaktakraw SMP Negeri 26 Kota Padang.
3. Perbedaan pengaruh latihan perorangan dan berpasangan terhadap kemampuan sepak sila Club Sepaktakraw SMP Negeri 26 Kota Padang.

F. Kegunaan Penelitian

Diharapkan dari hasil penelitian ini dapat dijadikan bahan masukan yang berguna bagi :

1. Penulis sebagai salah satu syarat untuk mendapatkan gelar sarjana kependidikan.
2. Bagi pelatih sebagai bahan pertimbangan atau perbandingan dalam penerapan program latihan.
3. Sebagai motivasi bagi atlet untuk berprestasi lebih tinggi.
4. Untuk mahasiswa FIK UNP, sebagai bahan referensi tambahan dalam penulisan karya ilmiah dan Sebagai bahan penelitian lebih lanjut.