

**PENGARUH LATIHAN SEPAKSILA INDIVIDU DAN BERPASANGAN
TERHADAP KEMAMPUAN *RESERVICE* ATLET KLUB
SEPAKTAKRAW SMP NEGERI 18 PADANG**

SKRIPSI

*Diajukan untuk Memenuhi Salah Satu Syarat Guna Memperoleh Gelar
Sarjana Pendidikan pada Fakultas Ilmu Keolahragaan
Universitas Negeri Padang*



**FAIZAL RAHMAN
NIM. 1303260/2013**

**PROGRAM STUDI PENDIDIKAN KEPELATIHAN OLAHRAGA
JURUSAN KEPELATIHAN
FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN
UNIVERSITAS NEGERI PADANG
2017**

PERSETUJUAN PEMBIMBING

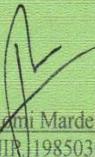
SKRIPSI

Judul : Pengaruh Latihan Sepaksila Individu dan Berpasangan Terhadap Kemampuan *Reservice* Atlet Klub Sepaktakraw SMP Negeri 18 Padang
Nama : Faizal Rahman
Nim/Bp : 1303260/2013
Program Studi : Pendidikan Kepelatihan Olahraga
Jurusan : Kepelatihan
Fakultas : Ilmu Keolahragaan

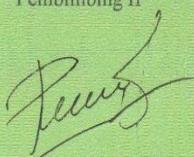
Padang, Juli 2017

Disetujui oleh:

Pembimbing I

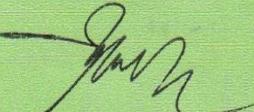

Rani Mardela, S.Pd M.Pd
NIP. 19850305 201212 1 001

Pembimbing II


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

Mengetahui

Ketua Jurusan Kepelatihan


Dr. Umar, MS, AIFO
NIP. 19610615 198703 1 003

PENGESAHAN TIM PENGUJI

Nama : Faizal Rahman
Nim : 1303260 / 2013

Dinyatakan lulus setelah mempertahankan skripsi di depan Tim Penguji
Program Studi Pendidikan Kepelatihan Olahraga
Jurusan Kepelatihan
Fakultas Ilmu Keolahragaan
Universitas Negeri Padang
dengan judul

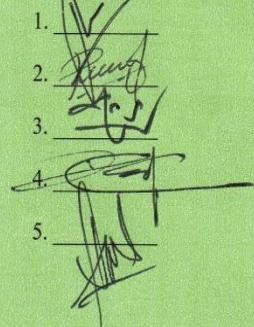
**Pengaruh Latihan Sepaksila Individu dan Berpasangan Terhadap
Kemampuan Reservice Atlet Klub Sepaktktaw SMP Negeri 18 Padang**

Padang, Juli 2017

Tim Penguji

1. Ketua : Romi Madela, S.Pd, M.Pd
2. Sekretaris : Padli, S.Si, M.Pd
3. Anggota : Prof. Dr. Eddy Marheni, M.Pd
4. Anggota : Drs. Hendri Irawadi, M.Pd
5. Anggota : Heru Syarli L, S.Pd, M.Kes

Tanda Tangan



PERNYATAAN

Dengan ini saya menyatakan bahwa:

1. Karya tulis saya, tugas akhir berupa skripsi dengan judul "Pengaruh Latihan Sepak Sila Individu dan Berpasangan Terhadap Kemampuan Reservice Atlet Klub Sepaktakraw SMP Negeri 18 Padang", adalah asli karya saya sendiri;
2. Karya tulis ini murni gagasan, rumusan, dan penelitian saya sendiri, tanpa bantuan pihak lain, kecuali dari 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 di dalam naskah dengan menyebutkan pengarang dan dicantumkan pada kepustakaan;
4. Pernyataan ini saya buat dengan sesuanguhnya dan apabila terdapat penyimpangan di dalam pernyataan ini, saya bersedia menerima sanksi akademik berupa pencabutan gelar yang telah diperoleh karena karya tulis ini, serta sanksi lainnya sesuai norma dan ketentuan hukum yang berlaku.

Padang, Juni 2017
Yang membuat pernyataan



Faizal Rahman
NIM 2013/1303260

ABSTRAK

Faizal Rahman (2017) : Pengaruh Latihan Sepaksila Individu dan Berpasangan Terhadap Kemampuan Reservice Pada Atlet Klub Sepaktakraw SMP Negeri 18 Padang.

Masalah dalam penelitian ini yaitu saat atlet melakukan *reservice* dengan teknik sepaksila bola sering melenceng sehingga sulit untuk memberi umpan kepada *smash*, bola sering lepas. Penelitian ini dilakukan dengan tujuan untuk mengetahui pengaruh latihan sepaksila individu dan berpasangan terhadap kemampuan *reservice* pada atlet Sepaktakraw SMP Negeri 18 Padang. Dalam penelitian ini juga melihat yang lebih baik antara latihan sepaksila individu dan latihan sepaksila berpasangan untuk meningkatkan kemampuan *reservice*.

Jenis penelitian ini adalah *quasi experimen* (semu). Hipotesis dalam penelitian ini adalah 1) terdapat pengaruh latihan sepaksila individu terhadap kemampuan *reservice*, 2) terdapat pengaruh latihan sepaksila berpasangan terhadap kemampuan *reservice*, 3) latihan sepak sila individu lebih baik dari latihan sepaksila berpasangan terhadap kemampuan *reservice*. Populasi dalam penelitian ini adalah atlet klub sepaktakraw SMP Negeri 18 Padang yang berjumlah 8 orang laki-laki dan perempuan 5 orang. Maka sampel yang diambil 8 orang laki-laki, dengan teknik *purposive sampling*. Analisis data yang digunakan adalah uji normalitas dan pengujian hipotesis. Instrumen penelitian yang digunakan adalah tes kemampuan *reservice*. Penelitian ini dilaksanakan bulan Maret - April 2017.

Hasil penelitian adalah: hipotesis pertama, hasil analisis data menunjukkan bahwa latihan sepaksila individu secara signifikan berpengaruh kemampuan *reservice*, hal ini dibuktikan dengan $t_{hitung} = 4,16 > t_{tabel} = 3,18$, Hipotesis kedua, hasil analisis data menunjukkan bahwa latihan sepaksila berpasangan secara signifikan berpengaruh kemampuan *reservice*, hal ini dibuktikan dengan $t_{hitung} = 4,49 > t_{tabel} = 3,18$,. Hipotesis ketiga, hasil analisis data yaitu menunjukkan bahwa latihan sepaksila individu tidak lebih baik dari latihan sepaksila berpasangan terhadap kemampuan *reservice*, hal ini dibuktikan yaitu; $t_{hitung} = 0,4399 < t_{tabel} = 3,18$, hipotesis ditolak. Disarankan bagi pelatih untuk memberikan latihan sepaksila individu dan berpasangan kepada atlet untuk meningkatkan kemampuan *reservice* dan bagi atlet untuk melakukan latihan sepaksila individu dan berpasangan secara teratur dan berkelanjutan karena akan memberikan pengaruh yang besar pada peningkatan kemampuan dalam melakukan *reservice*.

KATA PENGANTAR



Puji Syukur Alhamdulillah peneliti ucapkan kehadirat Allah SWT, yang telah memberikan rahmat dan karunia-Nya sehingga peneliti dapat menyelesaikan skripsi dengan judul “ Pengaruh Latihan Sepaksila Individu dan Berpasangan Terhadap Kemampuan Reservice Atlet Klub Sepaktakraw SMP Negeri 18 Padang”. Kemudian, salawat beriring salam kita ucapkan kepada Nabi Muhammad SAW yang telah membawa umatnya dari zaman jahiliyah ke zaman yang penuh dengan ilmu pengetahuan seperti yang kita rasakan saat ini.

Skripsi ini dibuat untuk melengkapi persyaratan guna memperoleh gelar sarjana pada Jurusan Kepelatihan Fakultas Ilmu Keolahragaan (FIK) Universitas Negeri Padang (UNP). Dalam penyusunan skripsi ini peneliti menyadari masih banyak kekurangan, untuk itu peneliti mengharapkan kritik dan saran yang bersifat membangun dari pembaca demi kesempurnaan. Dalam pelaksanaan penyusunan skripsi ini peneliti banyak mendapatkan bantuan dan bimbingan baik moril maupun materil dari berbagai pihak. Untuk itu melalui ini peneliti menyampaikan terimakasih kepada:

1. Kedua orang tua yang teristimewa Ayahanda Risman dan Ibunda Erni yang selalu memberikan semangat, doa dan dukungan baik secara moril dan materil.
2. Bapak Romi Mardela, S.Pd M.Pd selaku Pembimbing I dan Bapak Padli, S.Si, M.Pd selaku Pembimbing II, yang telah memberikan bimbingan, pengarahan

dan petunjuk yang sangat membantu dalam menyelesaikan skripsi ini dari awal penulisan sampai selesai penulisan.

3. Bapak Prof. Dr. Eddy Marheni, M.Pd, Bapak Drs. Hendri Irawadi, M.Pd dan Bapak Heru Syarli L, S.Pd, M.Kes sebagai penguji yang telah memberikan kritik dan sarannya serta yang telah berkontribusi besar dalam penyelesaian skripsi ini.
4. Bapak Dr. Umar, M.S, AIFO Ketua Jurusan Kepelatihan Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang yang telah memberikan berbagai kemudahan dan pelayanan yang optimal sehingga peneliti dapat mengikuti perkuliahan dengan baik sampai akhirnya menyelesaikan skripsi ini.
5. Dekan Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang yang telah memberikan dorongan untuk segera menyelesaikan skripsi ini.
6. Seluruh staf pengajar Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang yang telah memberikan ilmunya kepada peneliti selama peneliti mengikuti perkuliahan.
7. Kepada karyawan Tata Usaha Jurusan Kepelatihan yang telah memberikan bantuan secara administratif sehingga peneliti dapat mengikuti ujian skripsi ini.
8. Keluarga besar yang selalu memberikan semangat dan dukungan.
9. Rekan-rekan seperjuangan yang turut memberikan dukungan dalam penulisan skripsi ini.

Akhirnya peneliti mengucapkan terimakasih kepada semua pihak yang membantu, semoga Allah SWT memberikan balasan yang setimpal dan skripsi ini bermanfaat bagi kita semua.

Padang, Juni 2017

Peneliti

DAFTAR ISI

	Halaman
ABSTRAK	i
KATA PENGANTAR.....	ii
DAFTAR ISI.....	v
DAFTAR TABEL.....	vii
DAFTAR GAMBAR.....	viii
DAFTAR LAMPIRAN	ix
 BAB I PENDAHULUAN	
A. Latar Belakang Masalah	1
B. Identifikasi Masalah	5
C. Pembatasan Masalah.....	6
D. Perumusan Masalah.....	6
E. Tujuan Penelitian.....	7
F. Manfaat Penelitian.....	7
 BAB II KAJIAN PUSTAKA	
A. Kajian Teori	9
1. Permainan Sepaktakraw	9
2. <i>Reservice</i>	11
3. Sepaksila	14
4. Latihan	16
5. Bentuk Latihan Sepaksila	19
B. Penelitian Relevan	22
C. Kerangka Konseptual	24
D. Hipotesis	27
 BAB III METODE PENELITIAN	
A. Desain Penelitian	28
B. Definisi Operasional	28
C. Populasi dan Sampel.....	30
D. Instrumentasi Dan Teknik Pengumpulan Data	31
E. Teknik Analisis Data	35
 BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN	
A. Deskriptif Data	36

B. Uji Persyaratan Analisis	42
C. Uji Hipotesis.....	44
D. Pembahasan.....	58
E. Keterbatasan Penelitian	52
BAB V PENUTUP	
A. Kesimpulan.....	54
B. Saran.....	54
DAFTAR RUJUKAN	56
LAMPIRAN.....	57

DAFTAR TABEL

	Halaman
Tabel 1. Kerangka Konseptual	26
Tabel 2. Desain Penelitian.....	28
Tabel 3. Jumlah Populasi	30
Tabel 4. Daftar nama-nama tenaga pembantu.....	34
Tabel 5. Distribusi Frekuensi Hasil Tes Awal (<i>pre-test</i>) Kemampuan <i>Reservice</i> Kelompok Latihan Individu	37
Tabel 6. Distribusi Frekuensi Hasil Tes Awal (<i>pre-test</i>) Kemampuan <i>Reservice</i> Kelompok Latihan Berpasangan	38
Tabel 7. Distribusi Frekuensi Hasil Tes Awal (<i>post-test</i>) Kemampuan <i>Reservice</i> Kelompok Latihan Individu	40
Tabel 8. Distribusi Frekuensi Hasil Tes Awal (<i>post-test</i>) Kemampuan <i>Reservice</i> Kelompok Latihan Berpasangan	41
Tabel 9. Rangkuman Uji Normalitas Sebaran Data.....	43
Tabel 10. Rangkuman hasil (uji t) Hipotesis Pertama.....	45
Tabel 11. Rangkuman hasil (uji t) Hipotesis Kedua	46
Tabel 12. Rangkuman hasil (uji t) Hipotesis Ketiga	47

DAFTAR GAMBAR

	Halaman
Gambar 1. Lapangan Sepaktakraw	9
Gambar 2. Teknik <i>Reservice</i>	13
Gambar 3. Teknik Sepaksila	16
Gambar 4. Lapangan Tes Kemampuan <i>Reservice</i>	32
Gambar 5. Histogram Tes Awal (<i>pree-test</i>) Kemampuan <i>Reservice</i> Kelompok Latihan Individu	37
Gambar 6. Histogram Tes Awal (<i>pree-test</i>) Kemampuan <i>Reservice</i> Kelompok Latihan Berpasangan	39
Gambar 7. Histogram Tes Awal (<i>post-test</i>) Kemampuan <i>Reservice</i> Kelompok Latihan Individu	40
Gambar 8. Histogram Tes Awal (<i>post-test</i>) Kemampuan <i>Reservice</i> Kelompok Latihan Berpasangan	42
Gambar 9. Alat Perlengkapan Tes	84
Gambar 10. Lapangan Tes <i>Reservice</i>	84
Gambar 11. Atlet Sedang Melakukan <i>Streatching</i>	85
Gambar 12. Foto Pelaksanaan <i>Pre-Test</i> dan <i>Post-Test</i>	85
Gambar 13. Foto Bersama Atlet Klub Sepaktakraw SMP Negeri 18 Padang	86
Gambar 14. Foto Bersama Pelatih, Atlet dan Tenaga Pembantu	86

DAFTAR LAMPIRAN

	Halaman
1. Program Latihan.....	57
2. Data Data Tes Awal (<i>Pre-test</i>).....	73
3. Pembagian Kelompok	73
4. Data Tes Akhir (<i>Post-test</i>)	74
5. Uji Normalitas Data <i>Pre-Test</i> kelompok Latihan Sepak Sila Individu.....	75
6. Uji Normalitas Data <i>Pre-Test</i> kelompok Latihan Sepak Sila Berpasangan	76
7. Uji Normalitas Data <i>Post-Test</i> kelompok Latihan Sepak Sila Individu	77
8. Uji Normalitas Data <i>Post-Test</i> kelompok Latihan Sepak Sila Berpasangan	78
9. Terdapat Pengaruh Latihan Sepaksila Individu Terhadap Ke Mampuan Reservice Atlet Sepaktakraw SMP N 18 Padang.....	79
10. Terdapat Pengaruh Latihan Sepaksila Berpasangan Terhadap Kemampuan Reservice Atlet Sepaktakraw SMP N 18 Padang	80
11. Latihan Sepaksila Individu Tidak Lebih Baik Dari Sepak Sila Brpasangan Terhadap Ke Mampuan Reservice Atlet Sepaktakraw SMP N 18 Padang	81
12. Daftar Nilai Kritis L Untuk Uji Lilliefors	82
13. Nilai-nilai Dalam Distribusi t.....	83
14. Dokumentasi Penelitian	84
15. Surat Izin Penelitian Dari Fakultas	87
16. Surat Izin Penelitian Dari Dinas Pendidikan.....	88
17. Surat Keterangan Telah Melakukan Penelitian	89

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Kegiatan olahraga saat ini mengalami kemajuan yang sangat pesat.

Olahraga tidak lagi hanya sekedar pengisi waktu luang, tapi sudah berkembang dalam kehidupan bangsa, yang dapat meningkatkan kualitas manusia, baik jasmani maupun rohani. Olahraga juga bermanfaat untuk memupuk watak, membentuk kepribadian, disiplin, sportifitas dan dapat meningkatkan kemampuan daya pikir serta peningkatan prestasi.

Melalui prestasi olahraga, bangsa Indonesia dapat dikenal oleh bangsa lain. Perkembangan olahraga prestasi di Indonesia telah mendapat banyak perhatian dari pemerintah. Hal tersebut sesuai dengan Undang-undang Republik Indonesia nomor 3 tahun 2005 tentang Sistem Keolahragaan Nasional, Pasal 20 ayat 2 dan 3 yang menjelaskan bahwa:

Olahraga prestasi dilakukan oleh setiap orang yang memiliki bakat, kemampuan dan potensi untuk mencapai prestasi. Olahraga prestasi dilaksanakan melalui proses pembinaan dan pengembangan secara terencana, berjenjang dan berkelanjutan dengan dukungan ilmu pengetahuan dan teknologi keolahragaan.

Dari uraian di atas dapat dijelaskan bahwa olahraga prestasi dipengaruhi oleh bakat, kemampuan dan kompetensi, olahraga dilakukan melalui pembinaan dan pengembangan secara terencana, berjenjang dan berkelanjutan dengan dukungan ilmu pengetahuan dan teknologi keolahragaan. Untuk itu dengan pembinaan olahraga yang terarah dan teratur, maka akan tercapainya prestasi olahraga di Indonesia ini. Dari sekian banyak

cabang olahraga salah satu cabang olahraga yang perlu diperhatikan pembinaannya adalah olahraga Sepaktakraw.

Sepaktakraw merupakan salah satu cabang olahraga yang berkembang dan sudah banyak diminati banyak masyarakat Indonesia. Pada saat ini telah terbukti dengan banyaknya berdiri klub Sepaktakraw di berbagai daerah di Indonesia dan telah berpartisipasi dalam bebagai *event* regional dan nasional. Salah satunya di Sumatera Barat olahraga Sepaktakraw merupakan cabang olahraga yang cukup populer dan dikenal hampir di seluruh lapisan masyarakat.

Adapun ide dari permainan Sepaktakraw yaitu mematikan bola di lapangan lawan dan berusaha agar bola tidak mati di lapangan sendiri, sampai pada angka terakhir dalam setiap set. Untuk itulah dalam permainan Sepaktakraw dibutuhkan keterampilan yang baik, sehingga menghasilkan kemenangan. Untuk mencapai sebuah prestasi dibutuhkan kerjasama dari semua pihak dan juga pembinaan yang dilakukan secara sistematis dan berkelanjutan, berlandaskan pada prinsip latihan, metode latihan yang digunakan dan juga perencanaan program latihan.

Faktor-faktor yang dapat meningkatkan prestasi Sepaktakraw adalah kondisi fisik, teknik, taktik atau strategi dan mental, serta sarana dan prasarana, motivasi berprestasi, program latihan, dan peranan pelatih. Salah satu komponen prestasi olahraga adalah komponen teknik yang harus dilatih dan dipelajari, karena teknik permainan tidak terjadi dengan sendirinya tanpa adanya latihan yang teratur.

Untuk meningkatkan prestasi Sepaktakraw maka dibutuhkan pembinaan secara terarah dan berkelanjutan, pembinaan olahraga Sepaktakraw dapat dilakukan diberbagai tempat di mana adanya peminat dari olahraga Sepaktakraw ini, dan juga di klub yang sudah terbentuk dan di lingkungan yang formal seperti sekolah dan perguruan tinggi. Sekolah Menengah Pertama Negeri 18 Padang merupakan salah satu klub Sepaktakraw yang melakukan pembinaan olahraga melalui kegiatan pengembangan diri, salah satu diantaranya adalah pembinaan olahraga sepaktakraw yang dilakukan empat kali dalam satu minggu. Pelatih sepaktakraw di SMP Negeri 18 Padang adalah Bapak Syahril Bais, S. Pd. M. Pd.

Menurut data yang diperoleh dari Bapak Syahril Bais, S. Pd. M. Pd. didapat data prestasi atlet SMP Negeri 18 Padang pada tiga tahun terakhir. Pada tahun 2012 di Kabupaten Lima Puluh Kota pada kejuaraan PORPROV meraih juara 2. Tahun 2014 di Kabupaten Dharmasraya pada kejuaraan PORPROV meraih juara 2. Tahun 2015 pada kejuaraan SMP sekota Padang meraih juara 1.

Melalui wawancara pelatih Sepaktakraw SMP Negeri 18 Padang Bapak Syahril Bais S. Pd. M. Pd, rata-rata semua atlet pemula yang belajar Sepaktakraw dimulai dari kemampuan dasar dan ada sebagian sudah latihan selama 1 sampai 2 tahun dengan pelaksanaan latihan secara teratur dan berkelanjutan. Dilihat dari kemampuan bermain sepaktakraw yang diamati oleh pelatih di lapangan yaitu kurangnya kemampuan teknik dasar dan teknik

khusus dalam bermain Sepaktakraw. Kemampuan teknik dasar yaitu kontrol bola dengan sepaksila, sepak kura, memaha, dan kepala. Sedangkan, kemampuan teknik khusus yang sangat kurang sekali yaitu kemampuan *reservice, smash, service*, dan umpan tangan (umpan dengan tangan untuk memulai servis) dan umpan dengan kaki.

Salah satu teknik dasar yang sangat penting yaitu sepaksila. Sepaksila adalah menyepak bola dengan kaki bagian dalam yang ditekuk seperti bersila. Kemampuan penguasaan bola dalam permainan Sepaktakraw merupakan faktor yang sangat berpengaruh. Apabila seorang atlet memiliki kemampuan mengontrol yang baik maka penguasaan bola dalam permainan akan lebih mudah dilakukan. Cara peningkatan penguasaan teknik sepaksila mempunyai banyak bentuk latihan diantaranya sepaksila secara individu, berpasangan dan berkelompok. Apabila seorang atlet telah menguasai teknik dasar sepaksila akan memudahkan atlet menguasai teknik khusus lainnya salah satunya yaitu teknik *reservice*.

Menurut Zalfendi (2009: 137) ”*reservice* adalah suatu gerak kerja yang penting mesti dikuasai oleh setiap pemain, karena kegagalan seorang pemain menerima *service* berarti memberikan angka atau *point* kepada regu yang melakukan *service* atau pihak lawan”. Selanjutnya Zalfendi (2009: 138) mengatakan bahwa “menerima bola pertama (*reservice*) dapat dikatakan berhasil, jika *smasher* dapat melakukan *smash* dengan baik dan sempurna ke daerah lawan”. *Reservice* merupakan salah satu teknik khusus yang harus dipelajari. *Reservice* adalah bentuk teknik dalam upaya mempertahankan

daerah dari serangan *service* lawan dan sekaligus merupakan suatu awal dimulainya serangan balasan, apabila bola pertama dapat diterima dengan baik. Biasanya, penerimaan bola pertama dapat dilakukan pada semua teknik dasar Sepaktakraw diantaranya dapat dilakukan dengan menggunakan sepaksila, sepak kura, sepak badek, memaha, dan kepala.

Di dalam penelitian ini peneliti hanya melihat teknik khusus yaitu *reservice*, kesalahan yang terjadi dalam permainan sepaktakraw untuk keseluruhan posisi adalah kurangnya keterampilan altet dalam melakukan *reservice*. *Reservice* sangat berperan sekali dalam permainan Sepaktakraw. Dengan *reservice* yang baik akan mudah melakukan serangan balik terhadap lawan. Namun pada kenyataannya kesalahan *reservice* merupakan kesalahan yang sering dilakukan dalam Sepaktakraw. Sehingga banyak kehilangan *point* dan membuat mental jatuh.

Berdasarkan survei atau observasi yang dilakukan peneliti tanggal 23 Februari 2017 jam 16.00 WIB di SMP Negeri 18 Padang, terlihat bahwa saat atlet melakukan *reservice* dengan teknik sepak sila bola sering melenceng sehingga sulit untuk memberi umpan kepada *smash*, bola sering lepas dan jatuh. Dari hasil observasi tersebut peneliti melihat masih kurangnya kemampuan *reservice* dengan teknik sepaksila.

B. Identifikasi Masalah

Berdasarkan latar belakang masalah di atas, maka dapat diidentifikasi masalah-masalah sebagai berikut :

1. Motivasi dapat berpengaruh terhadap kemampuan *reservice*.

2. Kondisi fisik berpengaruh terhadap kemampuan *reservice*.
3. Teknik berpengaruh terhadap kemampuan *reservice*.
4. Taktik berpengaruh terhadap kemampuan *reservice*.
5. Mental berpengaruh terhadap kemampuan *reservice*.
6. Program latihan berpengaruh terhadap kemampuan *reservice*.
7. Sarana dan prasarana berpengaruh terhadap kemampuan *reservice*.
8. Latihan sepaksila individu dapat berpengaruh terhadap kemampuan *reservice*.
9. Latihan sepaksila berpasangan dapat berpengaruh terhadap kemampuan *reservice*.
10. Latihan sepaksila individu dan latihan sepak sila berpasangan dapat berpengaruh terhadap kemampuan *reservice*.

C. Pembatasan Masalah

Berdasarkan identifikasi masalah di atas banyak faktor yang mempengaruhi kemampuan *reservice* dan keterbatasan yang penulis miliki, maka pembatasan masalah dalam penelitian pada “Pengaruh Latihan Sepaksila Individu dan Berpasangan Terhadap Kemampuan *Reservice* Atlet Klub Sepaktakraw SMP Negeri 18 Padang”.

D. Perumusan Masalah

Berdasarkan identifikasi masalah di atas maka peneliti dapat merumuskan masalah pada penelitian ini yaitu:

1. Apakah terdapat pengaruh latihan sepaksila individu terhadap kemampuan *reservice* ?

2. Apakah terdapat pengaruh latihan sepaksila berpasangan terhadap kemampuan *reservice* ?
3. Apakah latihan sepaksila individu lebih baik dari latihan sepak sila berpasangan terhadap kemampuan *reservice* ?

E. Tujuan Penelitian

Berdasarkan permasalahan di atas maka tujuan penelitian ini adalah:

1. Untuk mengetahui pengaruh latihan sepaksila individu terhadap kemampuan *reservice* pada atlet Klub Sepaktakraw SMP Negeri 18 Padang.
2. Untuk mengetahui pengaruh latihan sepaksila berpasangan terhadap kemampuan *reservice* pada atlet Klub Sepaktakraw SMP Negeri 18 Padang.
3. Untuk mengetahui mana yang lebih baik antara pengaruh latihan sepaksila individu atau latihan sepaksila berpasangan terhadap kemampuan *reservice* pada atlet Klub Sepaktakraw SMP Negeri 18 Padang.

F. Manfaat Penelitian

Hasil penelitian diharapkan berguna bagi :

1. Bagi peneliti sendiri sebagai salah satu persyaratan dalam menyelesaikan tugas akhir untuk meraih gelar sarjana.
2. Pelatih, atlet dan pengurus organisasi, sebagai bahan pertimbangan dan pedoman dalam meningkatkan prestasi dalam cabang-cabang olahraga tertentu terutama Sepaktakraw.

3. Mahasiswa, sebagai bahan bacaan untuk menambah wawasan dalam ilmu keolahragaan.
4. Berbagai pihak lain yang ingin memperkaya pengetahuan tentang pengetahuan tentang berbagai metode latihan sepak bola.
5. Bagi Fakultas Ilmu Keolahragaan untuk bahan bacaan di pustaka.

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

Berdasarkan analisis data dan pembahasan yang telah dipaparkan terdahulu, maka dapat disimpulkan bahwa:

1. Latihan sepaksila individu dapat meningkatkan kemampuan *reservice* atlet klub Sepaktakraw SMP Negeri 18 Padang, hal ini dibuktikan dengan $t_{hitung} = 4,16 > t_{tabel} = 3,18$.
2. Latihan sepaksila berpasangan dapat meningkatkan kemampuan *reservice* atlet klub Sepaktakraw SMP Negeri 18 Padang, hal ini dibuktikan dengan $t_{hitung} 4,49 > t_{tabel} = 3,18$
3. Bentuk latihan sepaksila individu tidak lebih baik dari latihan sepaksila berpasangan terhadap kemampuan *reservice* atlet klub Sepaktakraw SMP Negeri 18 Padang, hal ini dibuktikan yaitu; $t_{hitung} = 0,4399 < t_{tabel} = 3,18$, hipotesis ditolak.

B. Saran

Sesuai dengan kesimpulan dan hasil penelitian di atas, maka dapat dikemukakan beberapa saran sebagai berikut:

1. Disarankan bagi pealtih untuk memberikan latihan sepaksila individu dan latihan sepaksila berpasangan untuk meningkatkan kemampuan *reservice* atlet klub sepaktakraw SMP Negeri 18 Padang.
2. Disarankan bagi atlet untuk melakukan latihan sepaksila individu dan latihan sepaksila berpasangan secara teratur dan berkelanjutan karena akan

memberikan pengaruh yang besar pada peningkatan kemampuan dalam melakukan *reservice*.

3. Bagi peneliti lain yang berminat meneliti lebih lanjut disarankan memberikan metode latihan yang lain untuk meningkatkan kemampuan *reservice* dan memperbanyak jumlah sampel.

DAFTAR RUJUKAN

- Arikunto, S (2010). *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktik*. Jakarta: PT Rineka Cipta
- Asril, B (1994). *Teknik khusus Dalam Permainan Sepaktakraw*. FPOK IKIP Padang.
- Bafirman. (2007). *Fisiologi Olahraga*. Padang. UNP.
- Darwis, Ratinus. (1992). *Olahraga Pilihan Sepaktakraw*. PPTK Jakarta Dirjen Dikti Depdikbud.
- Engel, Rick. (2010). *Dasar-Dasar Sepaktakraw*. Pakar Raya Pustaka. Kantor Kementerian Pemuda dan Olahraga.
- Hakim, Aziz. (2007). *Sepak Takraw*. Surabaya: UnesaUniversity Press.
- Hanif, Sofyan. (2011). *Kepelatihan Dasar Sepaktakraw*. Bandung.: Pakar Jaya
- Pratama,Y. Hendra . (2015). “Pengaruh Latihan Sepak sila Kedinding dan Latihan Sepak Sila Berpasangan Terhadap kemampuan *Passing* Pada Atlet Sepaktakraw Pusat Pendidikan dan Latihan Olahraga Pelajar Sumatera Barat. *Skripsi tidak diterbitkan*. UNP.
- Sajoto, M. (1988). *Peningkatan dan Pembinaan Kekuatan kondisi Fisik dalam Olahraga*. Dahara Press.
- Syafruddin (2011). *Ilmu kepelatihan Olahraga*. Padang FIK UNP.
- _____. (2012). *Ilmu kepelatihan Olahraga*. Padang FIK UNP.
- Umar, Ali. (1991). *Tes keterampilan Motorik Sepak Takraw Tingkat Pendalaman Mahasiswa FPOK IKIP Padang*. Padang. FPOK IKIP.
- Winarno. (2004). *Pengembangan Permainan Sepaktakraw*. Universitas Negeri Malang: Center For Human Capacity Development.
- Zalfendi (2006). *Pembelajaran Sepaktakraw*. FIK UNP.
- _____. (2009). *Permainan Sepaktakraw*. Padang. Sukabina Press.
- Zaidul (2005). *Permainan Sepaktakraw*. Diknas. Padang.