

**PENGARUH LATIHAN TEKNIK DASAR TERHADAP
KETERAMPILAN SEPAKSILA PADA PERMAINAN
SEPAKTAKRAW MAHASISWA JURUSAN PENDIDIKAN
OLAHRAGA FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN**

SKRIPSI

Diajukan Kepada Tim Penguji Skripsi Jurusan Pendidikan Olahraga sebagai salah satu Persyaratan guna Memperoleh Gelar Sarjana Pendidikan



Oleh

**ANALIA
NIM: 1303146**

**PRODI PENDIDIKAN JASMANI KESEHATAN DAN REKREASI
JURUSAN PENDIDIKAN OLAHRAGA
FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN
UNIVERSITAS NEGERI PADANG
2017**

PERSETUJUAN SKRIPSI

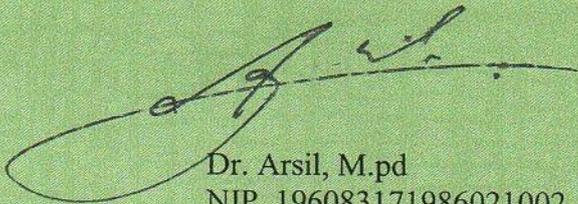
PENGARUH LATIHAN TEKNIK DASAR TERHADAP KETERAMPILAN
SEPAK SILA PADA PERMAINAN SEPAKTAKRAW MAHASISWA
JURUSAN PENDIDIKAN OLAHRAGA FAKULTAS ILMU
KEOLAHRAGAAN

Nama : Analia
NIM : 1303146
Program Studi : Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi
Jurusan : Pendidikan Olahraga
Fakultas : Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang

Padang, Juli 2017

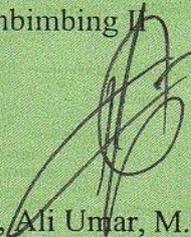
Disetujui Oleh:

Pembimbing I



Dr. Arsil, M.pd
NIP. 196083171986021002

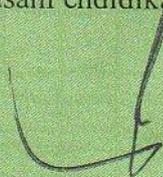
Pembimbing II



Drs. Ali Umar, M.Kes
NIP. 195503091986031006

Mengetahui:

Ketua Jurusan Pendidikan Olahraga



Drs. Zarwan, M.Kes
NIP. 1961123 0198803 1 003

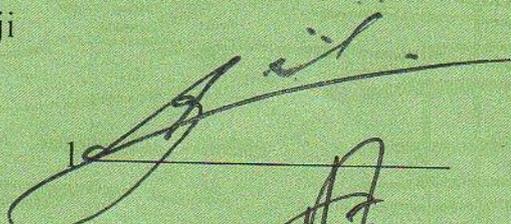
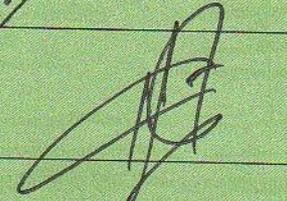
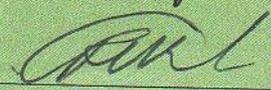
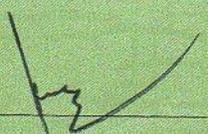
PENGESAHAN

Dinyatakan lulus setelah dipertahankan di depan Tim Penguji Skripsi
Program Studi Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi Jurusan
Pendidikan Olahraga Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri
Padang

Judul : Pengaruh Latihan Teknik Dasar Terhadap
Keterampilan Sepak Sila Pada Permainan
Sepak Takraw Mahasiswa Jurusan Pendidikan
Olahraga Fakultas Ilmu Keolahragaan
Nama : ANALIA
Bp/Nim : 2013/1303146
Program Studi : Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi
Jurusan : Pendidikan Olahraga
Fakultas : Ilmu Keolahragaan

Padang, Juli 2017

Tim Penguji
Nama

Ketua	: Dr. Arsil, M,Pd	1 
Sekretaris	: Drs. Ali Umar, M.Kes	2 
Anggota	: Dr. Erizal N, M.Pd	3 
Anggota	: Drs. Nirwandi, M.Pd	4 
Anggota	: Dr. Willadi Rasyid, M,Pd	5 

PERNYATAAN

Dengan ini saya menyatakan bahwa:

1. Karya tulis saya, tugas akhir berupa skripsi dengan judul “Pengaruh Latihan Teknik Dasar Sepaksila pada Permainan Sepaktakraw Mahasiswa Jurusan Pendidikan Olahraga Fakultas Ilmu Keolahragaan”, adalah asli karya saya sendiri.
2. Karya tulis ini murni gagasan, rumusan, dan penelitian saya sendiri, tanpa bantuan pihak lain, kecuali dari pembimbing.
3. Didalam karya tulis ini, tidak terdapat karya atau pendapat yang telah di publikasikan orang lain, kecuali secara tertulis dengan jelas dicantumkan sebagai acuan didalam naskah dengan menyebutkan pengarang dan dicantumkan pada kepustakaan.
4. Pernyataan ini saya buat dengan sesungguhnya dan apabila terdapat penyimpangan didalam 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, April 2017



ANALIA

NIM: 1303146/2013

ABSTRAK

Analia (1303146) : Pengaruh Latihan Teknik Dasar Terhadap Keterampilan SepakSila Pada Permainan Sepaktakraw Mahasiswa Jurusan Pendidikan Olahraga Fakultas Ilmu Keolahragaan

Masalah dalam penelitian ini yaitu masih banyak mahasiswa Jurusan Pendidikan Olahraga Fakultas Ilmu Keolahragaan Universtias Negeri Padang kurang menguasai keterampilan teknik dasar sepaksila. Banyak faktor yang menyebabkan terjadinya masalah tersebut, diantaranya adalah latihan teknik dasar. Dengan demikian tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui pengaruh latihan teknik dasar terhadap keterampilan sepaksila pada pemain sepaktakraw mahasiswa Jurusan Pendidikan Olahraga Fakultas Ilmu Keolahragaan.

Jenis penelitian adalah eksperimen semu. Populasi dalam penelitian ini yaitu 39 orang mahasiswa putera. Teknik pengambilan sampel menggunakan *purposive sampling*. Dengan demikian sampel dalam penelitian ini mahasiswa putera yang berjumlah sebanyak 39 orang. Teknik pengumpulan data menggunakan tes keterampilan Sepaksila. Data dianalisis dengan statistik deskriptif dan inferensial dengan rumus uji t sampel terikat.

Berdasarkan hasil analisis data ditemukan tidak terdapat pengaruh secara signifikan latihan teknik dasar sepaksila terhadap keterampilan sepaksila mahasiswa Jurusan Pendidikan Olahraga Fakultas Ilmu Keolahragaan, dengan nilai t analisis atau t_{hitung} sebesar 1,88 lebih kecil dari pada nilai t_{tabel} 2,03

KATA PENGANTAR

Puji syukur peneliti panjatkan kehadirat Allah SWT, yang telah memberikan rahmat dan karunia-Nya sehingga peneliti dapat menyelesaikan skripsi dengan judul “Pengaruh Latihan Teknik Dasar SepakSila Terhadap Keterampilan SepakSila Pada Pemain Sepaktakraw Mahasiswa Jurusan Pendidikan Olahraga Fakultas Ilmu Keolahragaan. Skripsi ini dibuat untuk melengkapi persyaratan guna memperoleh gelar sarjana pendidikan pada jurusan Pendidikan Olahraga 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. Dr. H.Safrizar, M.Pd selaku Dekan Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang.
2. Drs. Zarwan, M.Kes selaku Ketua Jurusan Pendidikan Olahraga Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang.
3. Dr. H. Arsil, M.Pd selaku Pembimbing I dan Drs. Ali Umar, M.Kes sebagai pembimbing II yang telah meluangkan waktu dan memberikan bimbingan dengan sepenuh hati kepada penulis, serta saran, masukan yang sangat berarti bagi penulis, sehingga penulis bias menyelesaikan skripsi ini dengan baik

4. Dr. Erizal Nurmai, M.Pd, Dr. Willady Rasyd, M.Pd, Drs. Nirwandi, M.Pd selaku tim penguji yang telah banyak memberikan saran dan masukan sehingga skripsi ini bisa diselesaikan dengan baik.
5. Staf Pengajar Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang
6. Pengurus dan dosen Sepak Takraw Universitas Negeri Padangyang telah memberikan izin untuk pengambilan data penelitian dengan melibatkan mahasiswa jurusan pendidikan olahraga Universitas Negeri Padang.
7. Kepada kedua orang tua yang telah memberikan dorongan dan do'a sehingga peneliti dapat menyelesaikan skripsi ini.
8. Rekan-rekan mahasiswa FIK UNP yang senasib seperjuangan yang memberikan dorongan serta semangat kepada penulis.

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

Padang, Januari 2017

DAFTAR ISI

	Halaman
ABSTRAK	i
KATA PENGANTAR.....	ii
DAFTAR ISI.....	iv
DAFTAR TABEL	vi
DAFTAR GAMBAR.....	vii
DAFTAR LAMPIRAN	viii

BAB IPENDAHULUAN

A. Latar Belakang	1
B. Identifikasi Masalah	4
C. Batasan Masalah.....	4
D. Rumusan Masalah	4
E. Tujuan Penelitian	5
F. Manfaat Penelitiian	5

BAB II TINJAUAN KEPUSTAKAAN

A. Kajian Teoritis.....	6
1. Permainan Sepaktakraw	6
2. Pengaruhlatihan Terhadap Peningkatan Teknik Dasar	7
3. Prinsip-Prinsip Latihan.....	9
4. Program Latihan.....	12
5. Teknik Dasar Permainan Sepak Takraw	14
B. Kerangka Konseptual	16
C. Hipotesis.....	17

BAB III METODE PENELITIAN

A. Jenis Penelitian.....	19
B. Populasi dan Sampel	19

C. Tempat dan Waktu Penelitian	20
D. Defenisi Operasional	20
E. Rancangan Eksperimen	21
F. Validalitas Rancangan Penelitian.....	22
G. Jenis dan Sumber Data	23
H. Instrumen Penelitian.....	23
I. Pelaksanaan Pengumpulan Data	24
J. Langkah-langkah Pengumpulan Data	24
K. Teknik Analisis Data	26
BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN	
A. Deskripsi Data.....	27
B. Uji Persyaratan Analisis	31
C. Uji Hipotesis	31
D. Pembahasan.....	32
BAB V KESIMPULAN DAN SARAN	
A. Kesimpulan.....	37
B. Saran.....	37
DAFTAR PUSTAKA	
LAMPIRAN	

DAFTAR TABEL

Tabel	Halaman
1. Populasi Penelitian	19
2. Distribusi Hasil Data Awal Tes Keterampilan Sepak Sila Sebelum Diberikan Latihan Keterampilan Sepak Sila.....	28
3. Distribusi Hasil Data Tes Keterampilan Sepak Sila Setelah Diberikan Latihan Keterampilan Sepak Sila.....	29
4. Rangkuman Uji Normalitas Data.....	31
5. Rangkuman Uji t Hipotesis Pertama.....	32

DAFTAR GAMBAR

Gambar	Halaman
1. KerangkaKonseptual.....	18

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran	Halaman
1. Lampiran I Program Latihan	39
2. Lampiran 2 Rekap Data Tes SepakSila.....	44
3. Lampiran 3 Uji Normalitas Data Awal	45
4. Lampiran 4 Uji Normalitas Data Akhir	46
5. Lampiran 5 Uji Beda Mean Hasil Tes	47
6. Lampiran 6 Dokumentasi Penelitian.....	49

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Bangsa Indonesia adalah salah satu negara berkembang di dunia, oleh karena itu bangsa yang berkembang selalu giat-giatnya untuk membangun dari berbagai sektor diantaranya dibidang olahraga. Dengan demikian tentunya dibutuhkan manusia yang berketerampilan, cerdas, berpengetahuan, berkepribadian, sportivitas serta sehat jasmani dan rohani guna mencerdaskan kehidupan bangsa Indonesia. Olahraga merupakan sarana yang ampuh untuk meningkatkan kualitas fisik dan mental terutama bagi generasi muda. Sehubungan dengan pentingnya olahraga pemerintah mengeluarkan Undang-undang sistem keolahragaan nasional No 3 Tahun 2005 yaitu : “Pembinaan dan pengembangan keolahragaan nasional yang dapat menjamin pemerataan akses terhadap olahraga, peningkatan kesehatan dan kebugaran, meningkatkan prestasi, dan manajemen keolahragaan yang menghadapi tantangan – tantangan serta tuntutan perubahan kehidupan nasional dan global memerlukan system pembinaan olahraga untuk mencapai prestasi”.

Untuk mewujudkan sumber daya yang berkualitas dan terampil serta memiliki kualitas fisik, mental, unsur penting yang erat kaitannya dengan hal tersebut adalah peran pendidikan nasional yang harus mampu megembangkan dan meningkatkan sumber daya manusia. Tujuan pendidikan nasional sebagaimana diketahui tercantum dalam Undang-Undang Sistem Pendidikan Republik Indonesia No 2 Tahun 1989 tentang pendidikan nasional dalam bab

II adalah sebagai berikut: “pendidikan nasional bertujuan untuk mencerdaskan kehidupan dan mengembangkan manusia Indonesia seutuhnya yaitu manusia yang beriman dan bertakwa terhadap Tuhan Yang Maha Esa dan berbudi pekerti luhur, memiliki pengetahuan dan keterampilan, kesehatan jasmani, kepribadian yang mantap, dan mandiri, serta tanggung jawab kemasyarakatan dan kebangsaan”.

Berdasarkan pendidikan nasional tercantum salah satu tujuan pendidikan tersebut adalah pendidikan jasmani dan kesehatan. Pendidikan jasmani dan kesehatan merupakan bagian integral dari pendidikan secara keseluruhan yang bertujuan untuk mengembangkan pertumbuhan fisik, keterampilan gerak, berfikir kreatif, sosial, emosional, pola hidup sehat melalui aktivitas jasmani dan kesehatan yang direncanakan secara sistematis dalam rangka mencapai tujuan pendidikan nasional.

Dengan demikian jelas bahwa salah satu tujuan pendidikan jasmani dan kesehatan adalah menggambarkan pertumbuhan fisik dan keterampilan gerak. Untuk mencapai pertumbuhan fisik dan keterampilan gerak secara optimal salah satunya adalah kegiatan olahraga permainan sepak takraw. Cabang olahraga Sepaktakraw yang dikenal saat ini sebagaimana dikemukakan oleh Zalfendi (2009:117).” sepak takraw adalah permainan yang menggunakan teknik dasar sepakan(menyepak) karena bola dimainkan dengan kaki’

Untuk bermain sepak takraw yang baik seorang pemain harus mempunyai keterampilan teknik yang baik. Kemampuan teknik yang sangat penting dalam bermain sepak takraw adalah kemampuan penguasaan teknik

dasar permainan sepak takraw. Kemampuan teknik adalah menyepak dengan menggunakan bagian-bagian kaki, memainkan bola dengan kepala, memainkan bola dengan dada, memainkan bola dengan paha, memainkan bola dengan bahu(membahu). Ratinus Darwis, (1992:15). Teknik dasar yang paling sering digunakan dalam suatu permainan adalah teknik keterampilan sepak sila.

Keterampilan sepak sila adalah “menyepak bola dengan menggunakan kaki bagian dalam gunanya untuk menerima dan menimang bola, mengumpan dan menyelamatkan serangan lawan”. Sepak sila atau menimang bola keatas tanpa mengubah arah bola dengan kaki bagian dalam, ini adalah teknik yang paling mendasar dan harus dikuasai oleh para pemain sepak takraw.

Untuk itu seorang pemain sepak takraw harus menguasai teknik keterampilan sepak sila dengan baik, teknik sepak sila yang baik dapat dipengaruhi oleh beberapa faktor: yaitu koordinasi mata kaki, arah datangnya bola dan posisi badan saat melakukan teknik sepak sila, kemampuan kondisi fisik, tipe tubuh seseorang, pengaruh latihan, sarana dan prasarana latihan, dan motivasi mahasiswa itu sendiri.

Demikian pula tuntutan kepada mahasiswa jurusan PO FIK UNP dalam mengikuti perkuliahan sepak takraw harus menguasai keterampilan teknik sepak sila dengan baik, yang mana teknik sepak sila lebih dominan digunakan saat dalam permainan sepak takraw. Untuk itu mahasiswa jurusan PO FIK UNP harus memiliki keterampilan teknik sepak sila dengan baik. Namun

pada kenyataan nya banyak mahasiswa jurusan PO FIK UNP kurang menguasai keterampilan teknik dasar sepak sila. Untuk itu perlu dilakukan penelitian pengaruh latihan teknik terhadap keterampilan sepak sila.

B. Identifikasi Masalah

Berdasarkan dari latar belakang masalah diatas, dapat diidentifikasi beberapa variabel yang diduga mempengaruhi masalah penelitian ini seperti

1. Pengaruh Latihan
2. Program Latihan
3. Motivasi mahasiswa
4. Sarana dan prasana latihan
5. Koordinasai mata kaki
6. Arah datang nya bola
7. Posisi badan
8. Keterampilan gerak

C. Pembatasan Masalah

Setelah diidentifikasi masalah, karena keterbatasan waktu, biaya, tenaga dan pikiran penulis membatasi masalah dalam penelitian ini yaitu pengaruh latihan teknik dasar sepaksila terhadap keterampilan sepaksila mahasiswa jurusan PO FIK UNP

D. Perumusan Masalah

Berdasarkan pembatasan masalah tersebut, maka perumusan masalah penelitian ini adalah : Berapa besar pengaruh latihan teknik dasar sepaksila terhadap keterampilan sepaksila dalam pemain sepaktakraw mahasiswa

Jurusan Pendidikan Olahraga Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang?

E. Tujuan Penelitian

Sejalan dengan rumusan masalah tersebut, penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh latihan teknik dasar sepak sila terhadap keterampilan sepak sila dalam permainan sepaktakraw mahasiswa Jurusan PO FIK UNP.

F. Manfaat Penelitian

Hasil penelitian ini diharapkan dapat bermanfaat bagi :

1. Peneliti, untuk melengkapi syarat memperoleh gelar Sarjana Pendidikan pada Fakultas Ilmu Keolahragaan UNP.
2. Mahasiswa jurusan PO FIK UNP lebih menguasai lagi teknik sepak sila dalam permainan sepak takraw
3. Dengan diadakan penelitian ini, dapat mengetahui bagaimana proses latihan yang diberikan kepada mahasiswa jurusan PO FIK UNP
4. Hasil penelitian ini juga dapat menjadi acuan untuk penelitian-penelitian selanjutnya terutama tentang pengaruh latihan teknik dasar dalam keterampilan sepak sila mahasiswa jurusan PO FIK UNP