

**PENGARUH LATIHAN DENGAN PENDEKATAN PERMAINAN NET TERHADAP
KEMAMPUAN SEPAK SILA PADA SISWA PESERTA EKSTRAKURIKULER
SEPAKTAKRAW DI SD NEGERI KLEGEN SENDANGSARI PENGASIH
KULON PROGO TAHUN 2015**

SKRIPSI

Diajukan kepada Fakultas Ilmu Keolahragaan
Universitas Negeri Yogyakarta
untuk Memenuhi Sebagian Persyaratan
guna Memperoleh Gelar Sarjana Pendidikan



Oleh
Widyastuti
11604224039

**PROGRAM STUDI PENDIDIKAN JASMANI KESEHATAN DAN REKREASI
JURUSAN PENDIDIKAN OLAHRAGA
FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN
UNIVERSITAS NEGERI YOGYAKARTA
2015**

PERSETUJUAN

Skripsi yang berjudul “Pengaruh Latihan Dengan Pendekatan Permainan Net Terhadap Kemampuan Sepak Sila Pada Siswa Peserta Ekstrakurikuler Sepaktakraw Di SD Negeri Klegen Sendangsari Pengasih Kulon Progo Tahun 2015” yang disusun oleh Widyastuti, NIM 11604224039 ini telah disetujui oleh pembimbing untuk diujikan.

Yogyakarta, 31 Agustus 2015
Dosen Pembimbing



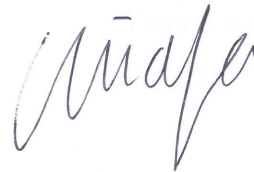
Fathan Nurcahyo, M. Or.
NIP. 19820711 200812 1 003

SURAT PERNYATAAN

Dengan ini saya menyatakan bahwa skripsi dengan judul “Pengaruh Latihan Dengan Pendekatan Permainan Net Terhadap Kemampuan Sepak Sila Pada Siswa Peserta Ekstrakurikuler Sepaktakraw Di SD Negeri Klegen Sendangsari Pengasih Kulon Progo Tahun 2015” ini benar-benar karya saya sendiri. Sepanjang pengetahuan saya tidak terdapat karya atau pendapat yang ditulis atau diterbitkan orang lain kecuali sebagai acuan atau kutipan dengan mengikuti penulisan karya ilmiah yang telah lazim.

Tanda tangan dosen penguji yang tertera dalam halaman pengesahan adalah asli. Jika tidak asli, saya siap menerima sanksi ditunda yudisium pada periode berikutnya.

Yogyakarta, 31 Agustus 2015
Yang menyatakan



Widyastuti
NIM. 11604224039


PENGESAHAN

Skripsi yang berjudul “Pengaruh Latihan Dengan Pendekatan Permainan Net Terhadap Kemampuan Sepak Sila Pada Siswa Peserta Ekstrakurikuler Sepaktakraw Di SD Negeri Klegen Sendangsari Pengasih Kulon Prögo Tahun 2015” yang disusun oleh Widyastuti, NIM: 11604224039 ini telah dipertahankan di depan Dewan Penguji Skripsi FIK UNY pada tanggal 02 Oktober 2015 dan dinyatakan lulus.

Nama	Jabatan	Tanda Tangan	Tanggal
Fathan Nurcahyo, M.Or.	Ketua Penguji		23/10 2015
Nur Rohmah Muktiani, M.Pd.	Sekretaris Penguji		20/10 2015
Prof. Dr. Hari Amirullah R., M.Pd.	Penguji I		20/10 2015
Nurhadi Santoso, M.Pd.	Penguji II		20/10 2015

Yogyakarta, Oktober 2015
Fakultas Ilmu Keolahragaan
Universitas Negeri Yogyakarta

Prof. Dr. Wawan S. Suherman, M.Ed.


NIP. 19640707 198812 1 001

MOTTO

1. Banyak kegagalan dalam hidup ini dikarenakan orang-orang tidak menyadari betapa dekatnya mereka dengan keberhasilan saat mereka menyerah. (Thomas Alva Edison)
2. Manusia tidak merancang untuk gagal, mereka gagal untuk merancang.
(William J. Siegel)
3. Menjalani kehidupan yang sederhana dan menerima keadaan dengan apa adanya lebih baik dari pada menjalani kehidupan yang berlebihan dan mewah.
(Penulis)

PERSEMBAHAN

1. Kedua Orang Tua yaitu mama Sumiyati Endarti terima kasih atas segala yang telah engkau berikan kepadaku. Dorongan, doa dan motivasi untukku, semangat yang luar biasa sudah mendukungku. Bapak Sugiyanto terima kasih atas semangat dan kesabaran yang luar biasa dalam membimbing, mengajarkan hal-hal yang baik yang berguna untuk masa depan saya.
2. Untuk Amirah, Om Yuli Hidayat dan Bulek Dwi Rohmiyatun terimakasih atas dukungannya, semangat, motivasi, arahan-arahan yang baik, dan kesabaran yang luar biasa sudah membimbing saya selama di Yogyakarta.
3. Buat Mbak Septi Wijayanti dan Adek Wahyu Kris Biantoro terimakasih ya semangatnya dan motivasinya.

**Pengaruh Latihan Dengan Pendekatan Permainan Net Terhadap
Kemampuan Sepak Sila Pada Siswa Peserta Ekstrakurikuler
Sepaktakraw Di SD Negeri Klegen Sendangsari Pengasih
Kulon Progo Tahun 2015**

Oleh:
Widyastuti
11604224039

ABSTRAK

Masih ada siswa yang belum maksimal dalam melakukan teknik dasar sepaktakraw. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh latihan dengan pendekatan permainan net terhadap kemampuan sepak sila siswa peserta ekstrakurikuler sepaktakraw di SD Negeri Klegen Sendangsari Pengasih Kulon Progo Tahun 2015.

Penelitian ini merupakan penelitian eksperimen semu, dengan desain "*The One Group Pretest Posttest Design*". Subjek dalam penelitian ini adalah siswa yang mengikuti Ekstrakurikuler sepaktakraw di SD Negeri Klegen Sendangsari Pengasih Kulon Progo yang berjumlah 25 orang, 15 siswa putra dan 10 siswa putri. Pengambilan data menggunakan tes, instrumen sepak sila dari M. Husni Thamrin, dengan instrument yang digunakan berupa tes sepak sila selama 1 menit siswa melakukan sebanyak 3 kali percobaan dan diambil data yang terbaik. Instrumen yang digunakan yaitu tes sepak sila dari M. Husni Thamrin, yang diambil menggunakan teknik sampling jenuh yaitu semua anggota populasi digunakan sebagai sampel. Teknik analisis data yang digunakan adalah uji-t dan sebelumnya diuji prasyarat analisis, yaitu: normalitas dan homogenitas.

Berdasarkan hasil penelitian menunjukkan bahwa ada pengaruh latihan dengan pendekatan net terhadap kemampuan sepak sila bagi siswa peserta ekstrakurikuler sepaktakraw di SD Negeri Klegen Sendangsari Pengasih Kulon Progo, dengan nilai t_{hitung} 6,040 dan t_{tabel} 2,06, dan nilai signifikansi $0,000 < 0,05$, dan kenaikan persentase sebesar 37,46%.

Kata Kunci: *Latihan Pendekatan Net, Sepak Sila, Ekstrakurikuler Sepak Takraw Di SD Negeri Klegen Sendangsari Pengasih Kulon Progo.*

KATA PENGANTAR

Puji syukur penulis panjatkan kehadirat Tuhan Yang Maha Esa yang telah melimpahkan rahmat dan hidayah-Nya sehingga skripsi ini dapat diselesaikan. Skripsi ini berjudul “Pengaruh Latihan Dengan Pendekatan Permainan Net Terhadap Kemampuan Sepak Sila Pada Siswa Peserta Ekstrakurikuler Sepaktakraw Di SD Negeri Klegan Sendangsari Pengasih Kulon Progo Tahun 2015.

Skripsi ini terwujud dengan baik berkat uluran tangan dari berbagai pihak. Oleh karena itu, penulis mengucapkan terima kasih kepada:

1. Rektor Universitas Negeri Yogyakarta yang telah memberikan kesempatan pada peneliti untuk menyelesaikan studi di Jurusan Pendidikan Olahraga Universitas Negeri Yogyakarta.
2. Dekan Fakultas Ilmu Pendidikan Universitas Negeri Yogyakarta yang telah memberikan dukungan untuk menyelesaikan skripsi ini.
3. Bapak Drs. Amat Komari, M.Si., selaku Ketua Jurusan Pendidikan Olahraga, yang telah memberikan izin penelitian.
4. Bapak Sriawan, M. Kes, Kaprodi PGSD Penjas dan Dosen penasehat akademik yang telah memberikan izin untuk penelitian dan memberikan bimbingan, nasehat sejak pertama masuk kuliah sampai lulus kuliah di Fakultas Ilmu Keolahragaan UNY.
5. Bapak Fathan Nurcahyo, M. Or, dosen pembimbing skripsi dengan sabar memberikan bimbingan, masukan dan arahan.

6. Kepala sekolah SD Negeri Klegen Sendangsari Pengasih Kulon Progo yang telah memberikan kesempatan dan bimbingan dalam pengambilan data guna penyelesaian tugas akhir ini.
7. Seluruh dosen dan karyawan yang telah meluangkan waktunya untuk memberikan bekal berupa ilmu selama penulis menuntut ilmu di FIK UNY.
8. Untuk ibu Yogi Elly, sahabatku Wahyu Retna Arini, Arga Widya Pradana, terimakasih bantuannya dan dukungannya.
9. Teman-teman PGSD Penjas 2011 kelas B kampus wates, terimakasih atas motivasi, dukungan dan bantuannya selama penyusunan skripsi ini.
10. Semua pihak yang telah membantu dalam penelitian ini, yang tidak dapat disebutkan satu persatu.

Penulis menyadari sepenuh hati bahwa skripsi ini masih jauh dari sempurna. Oleh sebab itu, kritik yang membangun akan diterima dengan senang hati untuk perbaikan lebih lanjut. Semoga skripsi ini bermanfaat bagi pembaca, khususnya dalam dunia pendidikan.

Yogyakarta, 02 Oktober 2015

Penulis

DAFTAR ISI

	Halaman
HALAMAN JUDUL.....	i
HALAMAN PERSETUJUAN.....	ii
HALAMAN PERNYATAAN.....	iii
HALAMAN PENGESAHAN.....	iv
HALAMAN MOTTO.....	v
PERSEMBAHAN.....	vi
ABSTRAK.....	vii
KATA PENGANTAR.....	viii
DAFTAR ISI.....	x
DAFTAR TABEL.....	xiii
DAFTAR GAMBAR.....	xiv
DAFTAR LAMPIRAN.....	xv
BAB I. PENDAHULUAN	
A. Latar Belakang Masalah.....	1
B. Identifikasi Masalah.....	5
C. Batasan Masalah.....	5
D. Rumusan Masalah.....	6
E. Tujuan Penelitian.....	6
F. Manfaat Penelitian.....	6
BAB II. KAJIAN TEORI	
A. Deskripsi Teori	
1. Hakikat Sepaktakraw.....	9
2. Teknik Dasar Sepaktakraw.....	11
a. Sepak Sila.....	11
b. Sepak Kuda.....	12
c. Sepak Cungkil.....	12
d. Menapak.....	13
e. Sepak Badek.....	13
f. Sundulan.....	14
g. Mendada.....	14
h. Memaha.....	15
i. Membahu.....	15
3. Teknik Dasar Sepak Sila.....	16
4. Hakikat Latihan Sepak Sila.....	17
5. Hakikat Permainan Net.....	20

6. Hakikat Pendekatan Net.....	23
7. Prinsip-prinsip Latihan.....	23
a. Prinsip Adaptasi	24
b. Prinsip Beban Lebih.....	24
c. Prinsip Progresif.....	25
d. Prinsip Spesifikasi.....	25
e. Prinsip Variasi.....	25
f. Prinsip Pemanasan dan Pendinginan.....	26
g. Prinsip Tidak Berlebihan.....	26
8. Karakteristik Siswa Sekolah Dasar	27
a. Perkembangan Intelektual	27
b. Perkembangan Bahasa	27
c. Perkembangan Sosial	28
d. Perkembangan Emosi.....	28
e. Perkembangan Moral	28
f. Perkembangan Penghayatan Agama	29
g. Perkembangan Motorik.....	29
9. Hakikat Ekstrakurikuler	30
a. Hakikat Kegiatan Ekstrakurikuler.....	30
b. Tujuan Kegiatan Ekstrakurikuler	31
c. Jenis-jenis Kegiatan Ekstrakurikuler.....	32
d. Ekstrakurikuler di SD N Klegen	33
B. Penelitian yang Relevan.....	35
C. Kerangka Berpikir.....	36
D. Hipotesis Penelitian.....	38

BAB III. METODE PENELITIAN

A. Desain Penelitian.....	39
B. Definisi Operasional Variabel Penelitian.....	40
C. Populasi dan Sampel Penelitian	41
1. Populasi Penelitian	41
2. Sampel Penelitian.....	41
D. Instrumen dan Teknik Pengumpulan Data	42
1. Instrumen Penelitian.....	42
2. Teknik Pengumpulan Data.....	44
E. Teknik Analisis Data.....	45
1. Pengkajian Persyaratan Analisis	45
a. Uji Normalitas	45
b. Uji Homogenitas	46
c. Uji t	46

BAB IV. HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

A. Deskripsi lokasi, Subjek, dan Waktu Penelitian	49
1. Deskripsi Lokasi Penelitian.....	49
2. Deskripsi Subjek Penelitian	49
3. Deskripsi Waktu Penelitian.....	49

B. Deskripsi Data Hasil Penelitian	49
1. Uji Persyaratan	52
a. Uji Normalitas	52
b. Uji Homogenitas	52
c. Uji Hipotesis	53
C. Pembahasan.....	54

BAB V. KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan	57
B. Implikasi Hasil Penelitian	57
C. Keterbatasan Hasil Penelitian	57
D. Saran-saran.....	58

DAFTAR PUSTAKA	59
-----------------------------	-----------

LAMPIRAN

DAFTAR TABEL

	Halaman
Tabel 1. Jumlah siswa yang mengikuti Ekstrakurikuler sepak takraw	42
Tabel 2. Norma nilai kategori	47
Tabel 3. Deskripsi Statistik <i>Pretest</i> dan <i>Posttest</i> Sepak Sila	50
Tabel 4. Distribusi Frekuensi <i>Pretest</i> dan <i>Posttest</i> Sepak Sila Siswa yang Mengikuti Ekstrakurikuler Sepaktakraw di SD Negeri Klegen Sendangsari Pengasih Kulon Progo	50
Tabel 5. Uji Normalitas	52
Tabel 6. Uji Homogenitas	52
Tabel 7. Uji-t Hasil <i>Pre-Test</i> dan <i>Post-Test</i> Kemampuan Sepak Sila.....	53

DAFTAR GAMBAR

	Halaman
Gambar 1. Lapangan Sepaktakraw	10
Gambar 2. Teknik Sepak sila	11
Gambar 3. Teknik Sepak kuda.....	12
Gambar 4. Teknik Sepak Cungkil.....	12
Gambar 5. Teknik Menapak.....	13
Gambar 6. Teknik <i>Sepak Badek</i>	13
Gambar 7. Teknik Sundulan Kepala.....	14
Gambar 8. Teknik Mendada.....	14
Gambar 9. Teknik Memaha	15
Gambar 10. Teknik Membahu	15
Gambar 11. Teknik Sepak Sila	17
Gambar 12. Teknik Latihan Sepak Sila	19
Gambar 13. Desain Penelitian.....	40
Gambar 14. Diagram Batang <i>Pretest</i> dan <i>Posttest</i> Sepak Sila Siswa yang Mengikuti Ekstrakurikuler Sepaktakraw.....	51

DAFTAR LAMPIRAN

		Halaman
Lampiran 1.	Surat Pembimbing.....	62
Lampiran 2.	Surat Permohonan <i>Judgement</i>	63
Lampiran 3.	Serat Keterangan <i>Judgement</i>	64
Lampiran 4.	Surat Permohonan Ijin Penelitian.....	66
Lampiran 5.	Surat Ijin Penelitian Fakultas	67
Lampiran 6.	Surat Keterangan Penelitian Dari Sekolah.....	68
Lampiran 7.	Surat Keterangan Pelatih Ekstrakurikuler.....	69
Lampiran 8.	Sertifikat Peneraan Stopwatch I.....	70
Lampiran 9.	Sertifikat Peneraan Stopwatch II.....	72
Lampiran 10.	Sesi Latihan	74
Lampiran 11.	Presensi Ekstrakurikuler Siswa SD N Klegen	116
Lampiran 12 .	Biodata Siswa Ekstrakurikuler.....	118
Lampiran 13.	Data Tes <i>Pretest</i> dan <i>Posttest</i> Sepak Sila 1 Menit	119
Lampiran 14.	Deskriptif Statistik	120
Lampiran 15.	Table t.....	122
Lampiran 16	Uji Normalitas	123
Lampiran 17	Uji Homogenitas	124
Lampiran 18	Uji t	125
Lampiran 19	Dokumentasi	126

BAB I PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Aktifitas fisik salah satunya berolahraga saat ini menjadi prioritas utama guna menjaga kesehatan maupun kebugaran jasmani. Olahraga menjadi sarana pelepas stres, penunjang kepercayaan diri dan acuan sebagai gaya hidup. Olahraga ini bertujuan agar siswa lebih aktif dan meningkatkan kemampuan dan keterampilan yang dimiliki siswa-siswi yang ada di sekolah. Salah satu cabang olahraga yang ditawarkan dalam kegiatan ekstrakurikuler di sekolah adalah sepak takraw. Menurut Sudrajat Prawirasaputra (2000: 19), ada 3 keterampilan dasar sepak takraw secara umum, yaitu keterampilan manipulatif, keterampilan non lokomotor, dan keterampilan lokomotor.

Ekstrakurikuler adalah kegiatan yang dilakukan di sekolah tetapi pelaksanaannya diluar jam pelajaran sekolah dengan tujuan memperluas pengetahuan siswa, antara lain mengenai hubungan antar mata pelajaran minat dan bakat serta pembinaan manusia seutuhnya. Dalam pelaksanaan kegiatan ekstrakurikuler, sekolah juga dapat memberikan dukungan untuk menunjang keberhasilan program tersebut, antara lain mengadakan alat dan fasilitas olahraga yang akan digunakan guna mendukung proses kegiatan yang telah dipilih oleh siswa agar dapat berjalan sesuai dengan harapan. Dengan adanya pelatih yang berkompeten sesuai dengan bidangnya, serta kejelian dari guru pembimbing agar siswa peserta kegiatan lebih mudah menerima materi yang telah diberikan memberikan motivasi tersendiri kepada siswa untuk meningkatkan potensi dan bakat yang telah dimiliki.

Kegiatan ekstrakurikuler sepaktakraw untuk Sekolah Dasar tentu berbeda sifatnya dengan sepaktakraw yang dipertandingkan se-level usia remaja dan dewasa baik dalam tingkat provinsi maupun nasional. Disini sepaktakraw semata-mata sebagai alat untuk mengantar anak mencapai perkembangan menyeluruh, mencakup aspek fisik, mental, emosional, sosial dan moral. Gerak-gerakannya terhadap penguasaan bola dan kekompakan tim tentu harus disesuaikan dengan kepentingan itu, dan sejauh mungkin dengan tujuan memberikan pengalaman gerak sebanyak-banyaknya bagi anak.

PB. Persetasi (1996:14) menyatakan Sepaktakraw adalah cabang olahraga yang dimainkan oleh dua regu, masing-masing regu terdiri dari tiga orang pemain, (tekong, apit kiri, dan apit kanan) dengan seorang pemain cadangan, yang dipisahkan oleh sebuah net yang memiliki ukuran sama dengan net bulutangkis. Adapun komponen gerak dasar permainan sepaktakraw meliputi *service*, sepakan (menimang), *smash*, sundulan kepala (*heading*), serta *block* yang umumnya di butuhkan kelentukkan dan irama tubuh yang baik disetiap melakukan gerakan dasar sehingga dibutuhkan koordinasi yang baik untuk menghasilkan sepakan yang baik dan benar.

Salah satu dari teknik sepaktakraw adalah sepak sila yang merupakan sepakan dengan menggunakan kaki bagian dalam berguna untuk mengontrol bola dan memberi umpan kepada teman. Cara melakukan sepak sila menurut Sudrajat Prawirasaputra (2000: 24).

- 1) Berdiri pada kedua kaki menghadap kearah datangnya bola, 2) berdiri pada satu kaki, pada kaki kiri atau kanan, 3) Bila berdiri pada kaki kiri, maka kaki kanan ditarik ke atas dan telapak kakinya menghadap lutut kaki kiri kemudian diturunkan setinggi mata kaki kaki kiri ditarik lagi keatas sampai setinggi lutut berulang-ulang, 4) pemain berdiri pada dua kaki, kaki kiri didepan kaki kanan, berat badan bertumpu pada kaki kiri, menghadap pelambung bola.

Berdasarkan hal tersebut maka pembinaan perlu diberikan sejak awal. Contoh model pembinaan untuk anak didik di sekolah adalah mengikuti kegiatan ekstrakurikuler yang diselenggarakan oleh sekolah.

Sepaktakraw di SD Negeri Klegen telah berjalan selama 8 tahun untuk menghasilkan atlit yang handal sehingga siswa siswi yang mengikuti ekstrakurikuler sepaktakraw di SD Negeri Klegen latihan dengan rutin sehingga dapat mencapai prestasi yang baik sehingga ada beberapa siswa yang terpilih menjadi pemain POPDA, PORDA, O2SN dan mengikuti pertandingan ulang tahun SMP Godean, *event* DIY Jawa Tengah, kegiatan ekstrakurikuler dilaksanakan dua kali dalam seminggu, yakni setiap hari Rabu dan Jumat mulai pukul 15.30 WIB. Pelatih ekstrakurikuler sepaktakraw di SD Negeri Klegen yaitu Bapak Muh Bardan Eka Rahmanta yang tidak lain adalah guru olahraganya. Dengan jumlah siswa yang mengikuti ekstrakurikuler sepaktakraw yaitu 25 anak, 10 siswa putri dan 15 siswa putra. Sarana dan Prasarana yang digunakan disekolah SD Negeri Klegen sudah lengkap seperti, lapangan, tiang, net / jaring, dan bola. 1) Lapangan yang digunakan adalah lapangan milik Sekolah yang berada di halaman Sekolah SD Negeri Klegen, jumlah lapangan hanya 1 dan kondisi lapangan cukup baik, 2) Tiang yang di gunakan adalah tiang yang terbuat dari besi, berjumlah 1 pasang, kondisi tiang untuk bermain sepaktakraw masih baik, 3) Net / jaring merupakan pembatas antara bidang permainan yang satu dengan yang lain, sekolah memiliki net, sebanyak 2 net dengan kondisi net masih cukup baik, 4) Bola yang di gunakan adalah bola yang terbuat dari anyaman plastik,

jumlah bola sebanyak 20 bola, kondisi bola cukup baik walau ada beberapa bola yang sudah tidak keras lagi tetapi masih bisa digunakan untuk latihan .

Selama latihan berjalan dengan baik semangatnya siswa untuk mencapai prestasi, untuk mengembangkan keterampilan / bakat siswa dalam bermain sepak takraw, sebelum memulai latihan siswa di beri motivasi dan penjelasan dari pelatih, kemudian siswa melakukan pemanasan sebelum memasuki kegiatan inti berupa *stretching*, static, dinamik, dan aktivitas berpasangan, setelah pemanasan memasuki ke inti dan pendinginan. Saat siswa melakukan gerakan sepak sila untuk pemula siswa merasakan sakit ketika bola mengenai mata kaki, ketika bola dekat dengan net siswa kesulitan untuk menerima bola menggunakan teknik sepak sila. Walau ada beberapa masalah di sepak sila tetapi tidak membuat siswa menyerah / patah semangat untuk bermain sepak takraw. Dengan kondisi di atas maka peneliti ingin menerapkan permainan sepak takraw menggunakan teknik sepak sila dengan pendekatan permainan net. Siswa melakukan gerakan sepak sila secara individu dan menimang-nimang bola, setelah itu siswa melakukan gerakan sepak sila berpasangan dibatasi dengan net setelah menimang bola siswa mengoper bola ke teman pasangannya. Dengan latihan tersebut harapannya ingin meningkatkan kemampuan siswa dalam bermain sepak takraw.

Siswa mengikuti kegiatan ekstrakurikuler sepak takraw di sekolah diharapkan dapat meningkatkan prestasi keterampilan bermain sepak takraw khususnya teknik sepak sila. Sepak sila dalam permainan sepak takraw merupakan teknik yang sering digunakan. Sepak sila digunakan untuk

menerima dan menimang (menguasai) bola, mengumpan dan antaran bola, menyelamatkan bola dari serangan lawan. Atas dasar uraian latar belakang masalah diatas, peneliti merasa tertarik untuk mendalami dan meneliti secara ilmiah kemampuan sepak sila dalam bermain sepaktakraw. Sehingga dalam penelitan ini mengambil judul : “Pengaruh latihan dengan pendekatan permainan net terhadap kemampuan sepak sila pada siswa peserta ekstrakurikuler sepaktakraw di SD Negeri Klegen Sendangsari Pengasih Kulon Progo Tahun 2015”.

B. Identifikasi Masalah

Berdasarkan latar belakang masalah di atas, dapat diidentifikasi beberapa persoalan sebagai berikut:

1. Beberapa siswa yang belum maksimal dalam melakukan teknik dasar sepaktakraw.
2. Ketika bola dekat dengan net siswa kesulitan untuk menggunakan sepak sila.
3. Beberapa siswa saat melakukan gerakan sepak sila untuk pemula siswa merasakan sakit ketika bola mengenai mata kaki
4. Belum diketahui seberapa besar pengaruh latihan dengan pendekatan net terhadap kemampuan sepak sila siswa yang mengikuti ekstrakurikuler sepaktakraw.

C. Batasan Masalah

Masalah yang ada maka penulis membatasi masalah yang akan diteliti yaitu belum diketahuinya pengaruh latihan dengan pendekatan net terhadap kemampuan sepak sila pada siswa peserta ekstrakurikuler sepaktakraw di SD Negeri Klegen Sendangsari Pengasih Kulon Progo tahun 2015.

D. Rumusan Masalah

Berdasarkan penjelasan yang telah disampaikan, adapun rumusan masalah yang akan diteliti yaitu: "adakah pengaruh latihan dengan pendekatan permainan net terhadap kemampuan sepak sila pada siswa peserta ekstrakurikuler sepaktakraw di SD Negeri Klegen Sendangsari Pengasih Kulon Progo Tahun 2015?".

E. Tujuan Penelitian

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh latihan dengan pendekatan permainan net terhadap kemampuan sepak sila pada siswa peserta ekstrakurikuler sepaktakraw di SD Negeri Klegen Sendangsari Pengasih Kulon Progo Tahun 2015.

F. Manfaat Penelitian

Berdasarkan rumusan dan tujuan yang telah djelaskan, maka penelitian ini bermanfaat sebaga berikut:

1. Manfaat Teorits

a. Sekolah dan Guru

- 1) Dapat menunjukkan secara ilmiah tentang pengaruh latihan dengan pendekatan permainan net terhadap kemampuan sepak sila pada

siswa peserta ekstrakurikuler sepak takraw di SD Negeri Klegen Sendangsari Pengasih Kulon Progo Tahun 2015.

2) Dapat sebagai bahan pertimbangan untuk pembelajaran ekstrakurikuler sepak takraw yang telah dilaksanakan.

b. Mahasiswa

Dapat menambah referensi sebagai bahan penelitian, menambah wawasan, pengetahuan dan pengalaman agar dalam penelitian selanjutnya bisa menjadi lebih baik.

c. Masyarakat

Sebagai pengetahuan umum dan bahan bacaan bagi masyarakat awam agar mengetahui manfaat bermain sepak takraw.

2. Manfaat Praktis

a. Bagi Sekolah & Guru Olahraga

Sebagai masukan bagi guru pendidikan jasmani dan kesehatan dalam memilih dan menerapkan bentuk latihan dalam rangka untuk meningkatkan kemampuan sepak sila pada permainan sepak takraw.

b. Bagi Siswa

Sebagai sarana untuk meningkatkan kebugaran jasmani siswa, keterampilan / kemampuan siswa dan prestasi siswa dalam permainan sepak takraw khususnya kemampuan sepak sila.

c. Masyarakat

Memberikan informasi tentang bentuk latihan sepaktakraw di SD Negeri Klegen Sendangsari Pengasih Kulon Progo kepada masyarakat sehingga masyarakat mendukung adanya ekstrakurikuler sepaktakraw dengan harapan dapat membugarkan kebugaran jasmani dan mengembangkan bakat siswa siswi untuk menjadi pemain yang berkualitas.

BAB II KAJIAN TEORI

A. Deskripsi Teori

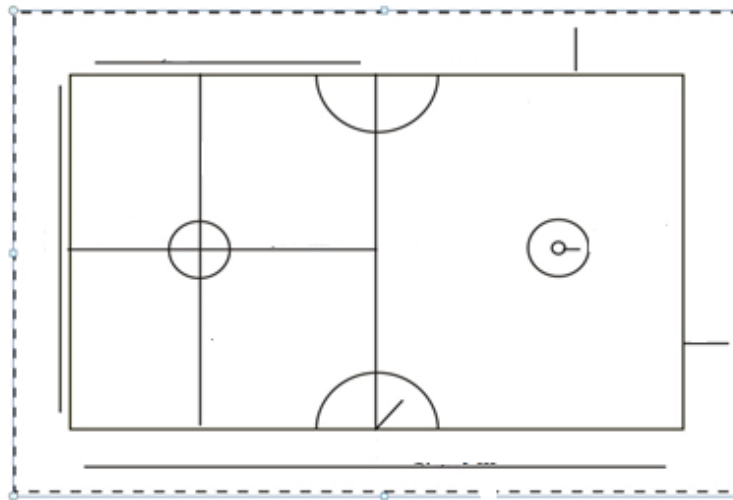
1. Hakikat Sepaktakraw

Cabang olahraga sepaktakraw merupakan salah satu cabang permainan yang banyak digemari masyarakat Indonesia. Menurut Ratinus Darwis dan Penghulu Basa (1992: 6) Sepaktakraw merupakan cabang permainan asli kreasi dari bangsa Melayu yang tumbuh dan berkembang di Indonesia sampai meluas ke tanah semenanjung Indo-Cina dan kepulauan Mindanao di Pilipina. Terdapat beberapa istilah untuk menyebutkan permainan sepaktakraw yaitu: permainan sepaktakraw di Myanmar disebut "Chin Loong", di Thailand disebut "Takraw", di Cina disebut "Teng chew", di Pilipina disebut "Sipa" sedangkan di Malaysia dan Singapura disebut "Sepak Raga". Beberapa daerah di Indonesia seperti Kalimantan, Sulawesi, dan Sumatera telah mengenal permainan sepaktakraw dengan sebutan "sepakraga" yaitu permainan anak yang masih menggunakan bola yang terbuat dari rotan. permainan sepaktakraw memainkan bola rotan dengan seluruh anggota badan kecuali tangan untuk mempertahankan atau menyelamatkan bola agar tidak jatuh ketanah. Istilah sepaktakraw merupakan perpaduan antara bahasa Malaysia dan bahasa Muangthai yaitu: Istilah Sepaktakraw merupakan perpaduan antara bahasa Malaysia dan bahasa Muangthai yaitu:

- a. *Sepak* berasal dari bahasa Malaysia yang berarti sepak.
- b. *Takraw* berasal dari bahasa Muangthai yang berarti bola rotan.

Menurut Ucup Yusup, dkk. (2004: 10), Sepaktakraw merupakan sebuah permainan yang dilakukan di lapangan berukuran 13,4 M x 6,10 M yang dibagi dua garis dan net (jaring) setinggi 1,55 M dengan lebar 72 cm dan lubang jaring sekitar 4-5 cm. Bola yang dimainkan terbuat dari rotan atau *fiber glass* yang dianyam dengan lingkaran antara 42-44 cm.

Permainan ini dilakukan oleh dua regu yang berhadapan di lapangan yang dipisahkan oleh jaring (net) yang terbentang membelah lapangan menjadi dua bagian. Setiap regu yang berhadapan terdiri atas tiga orang pemain yang bertugas sebagai *tekong* yang berdiri paling belakang dan dua orang lainnya menjadi pemain depan yang berada di sebelah kiri dan kanan yang disebut apit kiri dan kanan.



Gambar I. Lapangan Sepaktakraw

Sumber: Ucup Yusup, dkk. (2004:10)

Olahraga sepaktakraw merupakan sebuah permainan yang dimainkan di atas lapangan empat persegi panjang dengan permukaan yang rata serta keras (tidak lembek) baik di tempat terbuka (outdoor) maupun di ruangan tertutup (indoor).

2. Teknik Dasar Sepaktakraw

Agar dapat bermain sepaktakraw yang baik haruslah mengenal dan mampu menguasai keterampilan yang baik tentang dasar bermain sepaktakraw. Untuk itu seseorang harus menguasai teknik dasar permainan sepak takraw. Ratinus Darwis dan Penghulu Basa (1992: 6) mengungkapkan bahwa teknik dasar dalam bermain sepaktakraw meliputi:

a. Sepak Sila

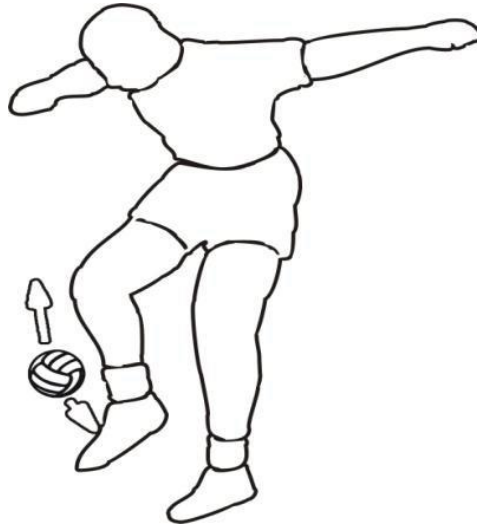


Gambar 2. Teknik Sepak sila

Sumber: Ratinus Darwis dan Penghulu Basa 1992: 17

Sepak sila digunakan untuk menerima dan menimang (menguasai) bola, mengumpan dan antaran bola, menyelamatkan bola dar serangan lawan.

b. Sepak Kuda



Gambar 3. Teknik Sepak kuda

Sumber: Ratinus Darwis dan Penghulu Basa 1992: 23

Sepak kuda digunakan untuk memankan bola yang datangny rendah dan kencang atau keras, menyelamatkan serangan dari lawan, mempertahankan serangan dari lawan, memankan bola, mengawal atau menguasai bola dalam usaha menyelamatkan bola.

c. Sepak Cungkil

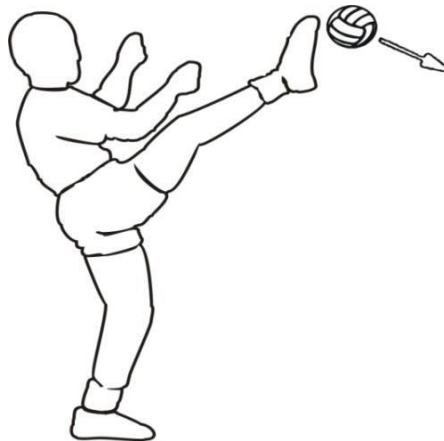


Gambar 5. Teknik Sepak Cungkil

Sumber: Ratinus Darwis dan Penghulu Basa 1992: 27

Sepak cungkil digunakan untuk mengambil dan menyelamatkan bola yang jauh dan rendah.

d. Menapak



Gambar 9. Teknik Menapak

Sumber: Ratinus Darwis dan Penghulu Basa 1992: 30

Menapak digunakan untuk smash kepihak lawan, menahan/memblok smash pihak lawan, menyelamatkan atau mengambil bola dekat/diatas net .

e. Sepak Badek



Gambar 4. Teknik Sepak badek

Sumber: Ratinus Darwis dan Penghulu Basa 1992: 34

Sepak badek digunakan untuk menyelamatkan bola dari serangan lawan, menyelamatkan dari smash pihak lawan, mengontrol atau menguasai bola dalam usaha penyelamatan.

f. *Heading* (Sundulan Kepala)



Gambar 6. Teknik *Heading* (Sundulan Kepala)

Sumber: Ratinus Darwis dan Penghulu Basa 1992: 42

Sundulan kepala digunakan untuk memberi umpan kepada teman, mensmash lapangan lawan, menyerang pihak lawan, menyerang lawan dengan tipuan.

g. Mendada



Gambar 8. Teknik Mendada

Sumber: Ratinus Darwis dan Penghulu Basa 1992: 49

Mendada digunakan untuk mengontrol bola untuk dapat dimainkan selanjutnya.

h. Memaha



Gambar 7. Teknik Memaha

Sumber: Ratinus Darwis dan Penghulu Basa 1992: 52

Memaha digunakan untuk menahan, menerma dan menyelamatkan serangan lawan, membentuk atau menyusun serangan.

i. Membahu



Gambar 10. Teknik Membahu

Sumber: Ratinus Darwis dan Penghulu Basa 1992: 55

Membahu digunakan untuk mempertahankan dari serangan pihak lawan yang mendadak (tiba-tiba), dimana pihak bertahan dalam keadaan terdesak dan dalam posisi yang kurang baik.

3. Teknik Dasar Sepak Sila

Teknik dasar sepak sila dalam permainan sepak takraw dapat digunakan untuk menyerang, mengumpan, menerima, dan mengontrol bola. Menurut Sudrajat Prawirasaputra (2000:24). sepak sila adalah menyepak bola dengan menggunakan kaki bagian dalam. Adapun teknik melakukan sepak sila:

- a) Berdiri pada kedua kaki menghadap ke arah datangnya bola.
- b) Berdiri pada satu kaki, pada kaki kiri atau kanan.
- c) Bila berdiri pada satu kaki kiri, maka kaki kanan ditarik ke atas dan telapak kakinya menghadap lutut kaki kiri kemudian diturunkan setinggi mata kaki, kaki kiri ditarik lagi ke atas sampai setinggi lutut berulang-ulang.
- d) Pemain berdiri pada dua kaki, kaki kiri didepan kaki kanan, berat badan bertumpu pada kaki kiri, menghadap pelambung bola.
 - 1) Bola lambungkan diikuti dengan pandangan mata, sehingga pemain mengetahui arah bola dan memprediksi kecepatan bola dan tempat jatuhnya bola.
 - 2) Kedatangan bola disambut oleh kaki dengan posisi kaki sepak sila. Bola menyentuh kaki di bawah mata kaki, kaki kanan. Bola diarahkan kembali kepada pelambung.
 - 3) Jarak pelambung dan penerima lambungan dimulai 2 M setelah lambungannya terarah dan tepat ke si pelambung di tempat dia berdiri maka jaraknya dapat diperjauh.
 - 4) Arah bola dapat diubah-ubah. Misalnya ke kiri atau ke kanan pelambung, ke atas kepala dan ke atas jahu ke belakang si pelambung. Bila hal ini sudah dapat dilakukan maka pemain ini dapat dinilai sudah menguasai teknik sepak sila.



Gambar 11. Teknik Sepak Sila
Sumber: Sudrajat Prawirasaputra (2000:24).

Menurut Husni Thamrin adapun cara melakukan teknik sepak sila sendiri (kawal dan timang bola sendiri) sebagai berikut:

- a) Setiap pemain diberi sebuah bola
- b) Bola dilambungkan dan disepak dengan kaki bagian dalam (sepak sila) lurus keatas setinggi kepala atau lebih, kemudian bola ditangkap.
- c) Seperti latihan B, bola ditimang satu kali kemudian ditangkap
- d) Seperti latihan B, bola ditimang dua kali kemudian ditangkap.
- e) Bola ditimang sebanyak mungkin, bila bola jatuh diulangi lagi.

Berdasarkan uraian di atas dapat dinyatakan bahwa teknik dasar sepak sila harus dikuasai oleh seorang pemain sepaktakraw. Karena teknik dasar sepak sila di atas merupakan teknik yang dominan sering dipakai dalam bermain sepaktakraw dan digunakan untuk menyerang, mengumpan, menerima, dan mengontrol bola.

4. Hakikat Latihan Sepak Sila

Untuk bermain sepaktakraw yang baik seseorang harus mempunyai kemampuan atau keterampilan yang baik. Kemampuan yang penting dan sangat perlu dalam bermain sepaktakraw adalah keterampilan dasar.

Menurut Ucup Yusuf, dkk. (2004:25) keterampilan dasar sepak takraw ada tiga yaitu:

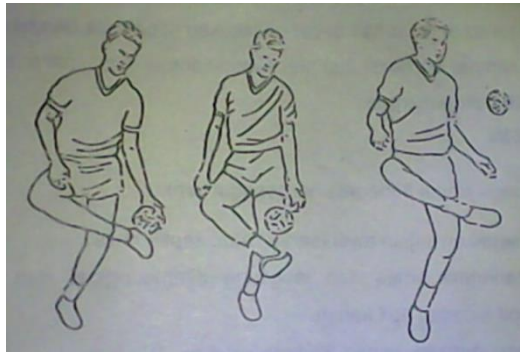
- a. Keterampilan Lokomotor yaitu keterampilan untuk menggerakkan anggota badan dalam keadaan titik berat badan berpindah dari satu tempat ke tempat lain.
- b. Keterampilan Non Lokomotor yaitu jenis keterampilan yang dilakukan dengan menggerakkan anggota badan yang melibatkan sandi dan otot dalam keadaan badan si pelaku menetap, statis, kaki tetap menumpu pada bidang tumpu atau tangan tetap berpegang pada pegangan.
- c. Keterampilan Manipulatif yaitu keterampilan menggunakan anggota badan, tangan atau kaki, untuk mengontrol bola.

Sesuai dengan penjelasan yang dikemukakan, maka keterampilan bermain sepak takraw merupakan suatu tingkat kemandirian untuk melaksanakan suatu teknik dasar permainan sepak takraw secara efektif dan efisien. Sehingga proses keterampilan sangat membantu dalam suatu bentuk permainan serta menjadi bagian dalam mencapai suatu penunjang untuk mencapai keterampilan yang tinggi. Bila seseorang tidak mempunyai kemampuan tersebut, maka tidak bisa bermain sepak takraw.

Keterampilan dimaksud adalah menyepak dengan menggunakan bagian-bagian kaki, memainkan bola dengan kepala (heading), memainkan bola dengan dada, memainkan bola dengan bahu. Keterampilan dasar tersebut merupakan rangkaian yang tidak bisa dipisahkan. Tanpa menguasai teknik dasar permainan sepak takraw atlet tidak dapat bermain dengan baik.

Sepak sila adalah salah satu teknik dasar yang dibutuhkan dalam permainan sepak takraw. Hal ini terbukti dengan bermain sepak takraw sepakan inilah yang paling banyak digunakan untuk mengembalikan bola

ke daerah lawan. Sepak sila merupakan tahap awal memperoleh kemantapan keterampilan untuk melaksanakan dasar permainan sepaktakraw secara efisien dan efektif. Sehingga sepak sila sangat membantu dalam suatu bentuk permainan serta menjadi bagian dalam mencapai suatu penunjang untuk mencapai keterampilan yang tinggi.



Gambar 12. Teknik Sepak Sila

Sumber. Ucup Yusup, Dkk. (2004 : 30)

Latihan sepak sila dapat dilakukan dengan cara sebagai berikut :

- a. Berdiri dengan dua kaki terbuka berjarak selebar bahu
- b. Kaki sepak digerakkan melipat setinggi lutut kaki tumpu
- c. Bola kaki atau bersentuhan dengan bahagian dalam kaki sepak pada bahagian bawah dari bola
- d. Kaki tumpu agak ditebuk sedikit, badan dibungkukkan sedikit
- e. Mata melihat ke arah bola, kedua tangan di buka dan dibengkokkan pada siku untuk menjaga keseimbangan
- f. Pergelangan kaki sepak waktu menyepak ditegangkan atau dikencangkan
- g. Bola disepak ke atas melewati kepala

Sepak sila juga berfungsi sebagai sepakan sajian awal (servis) atau sepak pemula, untuk menerima smes dan langsung dilambungkan dan diarahkan kepada apit kiri atau apait kanan, untuk menyanggahkan umpan kepada smeser. Dalam permainan sepaktakraw teknik sepak sila paling

banyak digunakan untuk menyelamatkan bola dari serangan lawan agar tidak jatuh dari tanah dan mengembalikan bola ke daerah lawan.

5. Hakikat Permainan Net

Hakikat permainan net antara lain adanya batas pemisah antara regu yang satu dengan yang lainnya menggunakan net serta *rallying* dan *playing to the ground*, yaitu saling mengembalikan objek serta memaksa lawan untuk tidak dapat mengembalikan objek tersebut. Selain itu, pada keterampilan manipulatif, dalam *net games*, keterampilan yang diajarkan yaitu keterampilan mengontrol atau mengendalikan tubuh terhadap suatu objek, mengarahkan objek pada bidang permainan lawan di posisi tertentu dan ketinggian tertentu dengan tenaga tertentu pula, serta menggunakan alat atau tidak (Amat Komari, 2011).

Kesimpulan hakikat permainan net menurut pendapat di atas adalah suatu permainan perorangan maupun beregu yang dipisahkan dengan net. Kedua regu tersebut berusaha mengontrol dengan mengendalikan tubuh terhadap objek dan berusaha mengembalikan objek pada bidang permainan lawan, dengan ketinggian, tenaga, dan posisi tertentu menggunakan alat atau tidak dengan tujuan supaya lawan tersebut tidak bisa lagi mengembalikan objek ke bidang permainan.

Sehingga peneliti tertarik menggunakan net karna permainan net adalah suatu permainan perorangan maupun beregu yang dipisahkan dengan net. Agar pemain berhati-hati saat bola berada di dekat net, pemain konsentrasi agar kaki tidak menginjak garis tengah yang berada dibawah

net atau salah satu bagian tubuh menyentuh net, pemain harus bisa mengembalikan bola ke daerah lawan tanpa menyentuh net dan jatuh ke daerah sendiri.

Dalam buku Balita dan Masalah Perkembangannya (2001) terdapat 3 tahap perkembangan keterampilan motorik anak usia dini yaitu:

- a. Tahap Kognitif adalah anak berusaha memahami keterampilan motorik serta apa saja yang dibutuhkan untuk melakukan suatu gerakan tertentu. Siswa mulai berpikir dan merencanakan tentang gerakan yg dipelajari (*motor plan*).
- b. Tahap *Asosiatif* adalah anak banyak belajar dengan cara coba- coba kemudian meralat (*trial and error*) olahan pada penampilan atau gerakan akan dikoreksi agar tidak melakukan kesalahan kembali di masa mendatang, mengutamakan latihan, latihan untuk perbaikan gerakan sesuai dengan ketentuan dan latihan berulang-ulang untuk memperkuat stimulus dan respons.
- c. Tahap *Autonomous* adalah gerakan yang ditampilkan anak merupakan respons yang lebih efisien dengan sedikit kesalahan. Anak sudah menampilkan gerakan secara otomatis.

Menurut M. Husni Thamrin (2008 : 6) bentuk latihan sepak sila yaitu latihan berteman atau berpasangan (satu lawan satu), dalam permainan ini dimodifikasi dengan menggunakan net.

- a. Pemain berbaris berhadapan sejumlah bola yang dimiliki dengan dibatasi net.

- b. Barisan A melambungkan bola melewati net kebarisan B, B menimang bola 1 kali kemudian menyepak bola dengan kaki bagian dalam (sepak sila) melewati net dan arahkan ke A dan A siap-siap menerima bola dan menimang bola 1 kali. Latihan ini dilakukan bergantian.
- c. Sebelum A melambungkan bola melawati net ke B, A menimang-nimang bola terlebih dahulu sebanyak 2 kali, B menerima dan menimang bola 2 kali dengan kaki bagian dalam (sepak sila) lurus ke atas setinggi kepala atau lebih kemudian menyepaknya lagi dengan kaki dalam melewati net ke A. Latihan ini dilakukan bergantian.
- d. Seperti latihan C, B lambungkan bola ke D, D menyepak bola melewati net dengan kaki dalam ke A, A berikan bola ke C. C menyepak bola melewati net diberikan ke B. Demikian selanjutnya sampai bola jatuh ke tanah, kemudian latihan dilakukan lagi
- e. B menimang bola 3 kali kemudian berikan kepada D menimang bola 3 kali kemudian bola diberikan ke A melewati net A menimang bola 3 kali kemudian diberikan ke C menimang bola 3 kali lalu C menyepak bola melewati net diberikan lagi ke B. Latihan dilaksanakan bergantian.
- f. A lambungkan bola melewati net ke B, B menyepak bola melewati net dengan kaki dalam ke A, A berikan bola melewati net ke B. Demikian selanjutnya sampai bola jatuh ke tanah, kemudian latihan dilakukan lagi.

- g. Seperti latihan B setiap pemain sebelum memberikan bola melewati net ke lawannya harus menimang bola 1 kali.
- h. Seperti latihan D setiap pemain menimang bola dua kali sebelum diserahkan kepada lawannya.
- i. Seperti latihan E, setiap pemain menimang bola beberapa kali sebelum memberikan bola kepada lawannya melewati net.

6. Hakikat Pendekatan Permainan Net

Pengertian Pendekatan Bermain merupakan bentuk pembelajaran aktifitas jasmani yang merupakan salah satu metode yang tepat dimana keaktifan dan keterlibatan siswa dalam proses pembelajaran yang dikonsepsi dalam bentuk permainan (Wahjoedi 1999: 121).

Permainan Net adalah suatu permainan perorangan maupun beregu yang dipisahkan dengan net antara regu yang satu dengan yang lainnya . (Amat Komari, 2011).

Berdasarkan uraian di atas dapat dinyatakan bahwa pendekatan permainan net adalah pembelajaran aktivitas jasmani yang dibentuk dengan pendekatan permainan perorangan atau beregu yang dipisahkan dengan net untuk membatasi regu yang satu dengan regu lainnya. Sehingga pemain tidak bisa ke daerah lawan, bagian tubuh menyentuh net, kaki menyentuh garis tengah yang berada di bawah net.

7. Prinsip-Prinsip Latihan

Dalam latihan terdapat prinsip-prinsip latihan agar tujuan latihan dapat tercapai sesuai dengan harapan. Begitu pula permainan net yang

merupakan bentuk dari latihan yang di dalamnya terkandung prinsip-prinsip guna mencapai tujuan yaitu memberikan pengaruh yang signifikan terhadap kemampuan servis atas. prinsip-prinsip tersebut diantaranya yaitu prinsip kesiapan, prinsip adaptasi, prinsip beban lebih, prinsip progresif, prinsip spesifikasi, prinsip variasi, prinsip pemanasan dan pendinginan, serta prinsip tidak berlebihan. Prinsip-prinsip tersebut berdasarkan pendapat Sukadiyanto (2010: 19-34).

a. Prinsip adaptasi

Yaitu keadaan sampel dapat dipengaruhi dan ditingkatkan melalui latihan yang menyebabkan proses adaptasi pada organ tubuh. Beban latihan dalam setiap permainan ditingkatkan secara progresif, maka organ tubuh akan menyesuaikan terhadap perubahan tersebut dengan baik. Tingkat kecepatan sampel mengadaptasi setiap beban latihan berbeda-beda tergantung dari usia, usia latihan, kualitas kebugaran otot, kebugaran energi, dan kualitas latihannya.

b. Prinsip beban lebih

Yaitu apabila tubuh sudah mampu mengadaptasi beban latihan yang diberikan, maka beban berikutnya harus ditingkatkan secara bertahap. Dalam rancangan permainan net empat variasi ini, cara meningkatkan beban latihan dengan diperberat dan dipercepat. Permainan net diperberat dengan menggunakan bola voli sebenarnya, sebelumnya hanya menggunakan bola plastik. Permainan net

dipercepat dengan memberikan waktu untuk melempar bola yang sebelumnya diberikan kebebasan waktu untuk melempar.

c. Prinsip progresif

Yaitu latihan dilakukan dari yang mudah ke yang sukar, sederhana ke kompleks, bagian ke keseluruhan, ringan ke berat, serta latihan ajeg, maju dan berkelanjutan. Prinsip progresif ini telah disesuaikan dengan frekuensi, intensitas, dan durasi baik pada setiap program latihan harian, mingguan, bulanan, atau tahunan.

d. Prinsip spesifikasi

Yaitu bentuk latihan yang dilakukan sampel memiliki tujuan yang khusus. Setiap variasi permainan net memiliki tujuan yang khusus. Sebagai pertimbangan dalam menerapkan prinsip spesifikasi, antara lain ditentukan oleh spesifikasi kebutuhan energi, spesifikasi bentuk dan model latihan, spesifikasi ciri gerak dan kelompok otot yang digunakan, dan waktu periodisasi latihannya. Dalam prinsip spesifikasi ini, otot antagonis dan berdekatan juga dilatih agar terjadi keseimbangan kemampuan otot untuk menghindari cedera pada otot itu sendiri. Otot yang berdekatan dan antagonis akan membantu bila otot penggerak utama mengalami kelelahan. Otot-otot yang banyak dilatih dalam permainan net ini adalah otot tangan dan otot lengan.

e. Prinsip variasi

Yaitu program latihan/permainan net disusun lebih variatif agar tetap meningkatkan ketertarikan sampel terhadap latihan sehingga

tujuan latihan tercapai. Cara memvariasikan latihan dengan mengubah bentuk dan sarana latihan. Bentuk disusun dalam empat variasi permainan dan sarana latihan menggunakan bola voli plastik menjadi bola voli yang sebenarnya. Meskipun berubah, namun tujuan utama latihan tidak berubah. Variasi latihan lebih menekankan pada pemeliharaan keadaan psikologis sampel agar tetap bersemangat dalam latihan.

f. Prinsip pemanasan dan pendinginan

Dalam satu unit latihan/permainan net dalam satu pertemuan latihan selalu terdiri dari : pengantar/pengarahan, pemanasan, latihan inti, serta cooling down dan penutup. Tujuan pemanasan adalah untuk mempersiapkan fisik dan psikis sampel memasuki latihan inti serta menghindari cedera. Pendinginan (cooling down) sama pentingnya dengan pemanasan. Tujuan pendinginan adalah agar tubuh kembali pada keadaan normal secara bertahap dan tidak mendadak setelah latihan.

g. Prinsip tidak berlebihan

Dalam latihan/permainan ini berarti pembebanan disesuaikan dengan tingkat kemampuan sampel usia 10-12 tahun sehingga beban latihan yang diberikan benar-benar tepat (tidak terlalu berat dan tidak terlalu ringan). Sebab apabila terlalu ringan tidak berdampak peningkatan kualitas fisik, psikis, dan keterampilan. Jika terlalu berat dapat menimbulkan cedera.

8. Karakteristik Siswa Sekolah Dasar

Pemahaman yang jelas tentang siswa akan memberikan kontribusi terhadap pencapaian tujuan pembelajaran secara efektif. Menurut Endang Purwanti dan Nur Widodo (2000: 44), siswa SD termasuk dalam masa kanak-kanak akhir atau masa bermain (6-12 tahun). Masa ini disebut pula dengan masa bermain, dengan ciri-ciri memiliki dorongan untuk keluar rumah dan memasuki kelompok sebaya, keadaan fisik yang memungkinkan anak memasuki dunia permainan dan memiliki dorongan mental untuk memasuki dunia konsep, logika, simbol dan sebagainya. Menurut Syamsu Yusuf (2004: 178-184), karakteristik fase anak usia sekolah dasar adalah sebagai berikut :

a. Perkembangan Intelektual

Pada usia 6-12 tahun, anak sudah dapat bereaksi terhadap rangsangan intelektual seperti membaca, menulis, dan menghitung. Kemampuan intelektual pada masa ini sudah cukup untuk menjadi dasar diberikannya berbagai kecakapan yang dapat mengembangkan pola pikir atau daya nalarnya.

b. Perkembangan Bahasa

Bahasa adalah sarana berkomunikasi dengan orang lain. Bahasa dapat berupa lisan, tulisan, isyarat, gerak dengan menggunakan kata-kata, kalimat bunyi, lambang, gambar atau lukisan. Dengan bahasa, manusia dapat mengenal dirinya, sesama manusia, alam sekitar, ilmu pengetahuan, dan nilai-nilai moral atau agama. Usia sekolah dasar

merupakan masa pesatnya kemampuan mengenal dan menguasai perbendaharaan kata.

c. Perkembangan Sosial

Perkembangan sosial adalah pencapaian kematangan dalam hubungan sosial. Pada anak usia sekolah dasar ditandai dengan adanya perluasan hubungan selain dengan keluarga juga membentuk ikatan baru dengan teman sebaya/teman sekelas sehingga ruang gerak hubungan sosialnya telah bertambah luas.

d. Perkembangan Emosi

Anak mulai menyadari bahwa pengungkapan emosi secara kasar tidaklah diterima di masyarakat sehingga mulai mengontrol ekspresi emosinya. Kemampuan mengontrol emosi diperoleh anak melalui peniruan terutama di lingkungan keluarga terutama kemampuan pengendalian emosi orang tuanya. Emosi merupakan faktor dominan yang mempengaruhi tingkah laku individu, termasuk perilaku dalam belajar.

e. Perkembangan Moral

Anak mulai mengenal konsep moral (mengetahui benar salah atau baik buruk) pertama kali dari lingkungan keluarga. Pada usia sekolah dasar, anak sudah dapat mengikuti tuntutan dari orang tua atau lingkungan sosialnya. Pada akhir usia ini, anak sudah dapat memahami alasan yang mendasari suatu peraturan.

f. Perkembangan Penghayatan Agama

Periode usia sekolah dasar merupakan masa pembentukan nilai-nilai agama sebagai kelanjutan periode sebelumnya. Kualitas keagamaan anak akan sangat dipengaruhi oleh proses pembentukan atau pendidikan agama yang diterimanya.

g. Perkembangan Motorik

Perkembangan motorik anak usia sekolah dasar sudah terkoordinasi dengan baik yang ditandai dengan kelebihan gerak atau aktivitas motorik yang lincah. Oleh karena itu, usia ini merupakan masa yang ideal untuk belajar keterampilan seperti menulis, menggambar, melukis, mengetik, berenang, main bola, dan atletik. Dan diperkuat oleh Desmita (2010: 80), menjelaskan bahwa sejak usia 6 hingga 12 tahun, berkembangnya koordinasi mata dan tangan, koordinasi motorik halus, serta keterampilan keterampilan manipulatif menyerupai orang dewasa. Anak mengembangkan kemampuan melakukan permainan dengan peraturan sebab mereka sudah dapat memahami dan mentaati aturan permainan.

Lebih lanjut dijelaskan oleh Desmita (2010: 35) karakteristik umum anak usia sekolah dasar yang terjadi pada usia 6 sampai 12 tahun yang terbagi menjadi masa kanak-kanak tengah (6-9 tahun) dan masa kanak-kanak akhir (10-12 tahun). Anak-anak pada usia ini, senang bermain, bergerak, bekerja dalam kelompok, dan senang merasakan sesuatu secara langsung. Oleh sebab itu, guru diharapkan mengembangkan

pembelajaran yang mengandung unsure permainan, mengusahakan siswa bergerak, bekerja atau belajar kelompok, dan memberikan peran aktif dalam pembelajaran.

Jadi berdasarkan masa perkembangan intelektual, bahasa, sosial, emosi, moral, penghayatan agama, dan motorik anak usia sekolah dasar (6-12 tahun), tepat jika diberikan pembelajaran teknik dasar olahraga dengan metode bermain atau permainan karena karakteristiknya suka bermain dan menyukai permainan sesuai masa perkembangannya. Perkembangan motoriknya juga baik, ditandai dengan aktif bergerak dan melakukan aktivitas secara langsung.

9. Hakikat Ekstrakurikuler

a. Hakikat Kegiatan Ekstrakurikuler

Menurut Popi Sopiatin (2010: 99) kegiatan ekstrakurikuler adalah wahana pengembangan pribadi peserta didik melalui berbagai aktivitas, baik yang terkait langsung maupun tidak langsung dengan materi kurikulum yang tidak terpisahkan dari tujuan kelembagaan. Sedangkan menurut Depdiknas (2004: 1) dalam Tri Ani Hastuti (2008: 63) ekstrakurikuler merupakan program sekolah, berupa kegiatan siswa yang bertujuan memperdalam dan memperluas pengetahuan siswa, optimasi pelajaran yang terkait, menyalurkan bakat dan minat, kemampuan dan keterampilan serta untuk lebih memantapkan kepribadian siswa. Dari beberapa pendapat tersebut, peneliti menyimpulkan bahwa ekstrakurikuler adalah kegiatan di luar

jam pelajaran sebagai wahana pengembangan pribadi peserta didik melalui berbagai aktivitas sesuai dengan kebutuhan.

Tujuan kegiatan ini adalah menumbuhkembangkan pribadi siswa yang sehat jasmani dan rohani, bertaqwa kepada Tuhan YME, memiliki kepedulian dan tanggung jawab terhadap lingkungan sosial, budaya dan alam sekitar.

Menurut Popi Sopiadin (2010: 100), ekstrakurikuler terdiri dari dua jenis yaitu yang bersifat langsung dan tidak langsung berhubungan dengan pelajaran di kelas. Bersifat langsung berhubungan dengan pelajaran di kelas yang disediakan oleh sekolah antara lain olahraga (prestasi dan nonprestasi), seni, bimbingan belajar, dan karya ilmiah remaja. Ektrakurikuler yang bersifat tidak langsung berhubungan dengan pelajaran di kelas adalah paskibra, OSIS, pramuka, dan PMR.

b. Tujuan Kegiatan Ektrakurikuler

Saefullah (2014 : 7) Setiap aktivitas atau kegiatan yang dilakukan pasti memiliki tujuan atau visi dan misi yang hendak dicapai, salah satunya adalah kegiatan ekstrakurikuler. Menurut Badan Pengembangan dan Penelitian Depdiknas (2009: 17) yang dikutip Saefullah (2014 : 7) mengenai visi kegiatan ekstrakurikuler menyebutkan bahwa “Visi kegiatan ekstrakurikuler adalah berkembangnya potensi, bakat dan minat secara optimal, serta tumbuhnya kemandirian dan kebahagiaan peserta didik yang berguna

untuk diri sendiri, keluarga dan masyarakat.” Sedangkan Misi dari kegiatan ekstrakurikuler adalah untuk:

- 1) Menyediakan sejumlah kegiatan yang dapat dipilih oleh peserta didik sebagai kegiatan pengembangan diri di luar mata pelajaran, sehingga tidak mengganggu jam pelajaran.
- 2) Menyelenggarakan kegiatan di luar mata pelajaran dengan mengacu kepada kebutuhan sehingga peserta didik dalam memilih kegiatan ekstrakurikuler sesuai , potensi, bakat dan minat peserta didik.

Oleh karena itu, sekolah sebagai lembaga pendidikan yang bertugas untuk mendidik siswa hendaknya dapat memaksimalkan kegiatan ekstrakurikuler di sekolah.

c. Jenis-Jenis Kegiatan Ekstrakurikuler

Kegiatan ekstrakurikuler tentu berbeda-beda jenisnya, karena banyak hal yang memang berkaitan dengan kegiatan siswa selain dari kegiatan inti. Dengan beberapa kegiatan ekstrakurikuler yang ada, siswa dapat memilih kegiatan yang sesuai dengan kemampuan dan minat masing-masing.

Setiap sekolah memiliki jenis kegiatan ekstrakurikuler yang berbeda disesuaikan dengan kebijakan dan kebutuhan pihak sekolah. Siswa dibebaskan untuk memilih jenis kegiatan ekstrakurikuler sesuai dengan minat, bakat, potensi dan kebutuhan masing-masing. Balitbang Depdiknas (2009: 18) yang dikutip Saefullah (2014 : 7) membagi jenis

kegiatan ekstrakurikuler menjadi beberapa bagian, yakni sebagai berikut:

- 1) Krida, meliputi Kepramukaan, Latihan Dasar Kepemimpinan Siswa, Palang Merah Remaja, Pasukan Pengibar Bendera Pusaka.
- 2) Karya Ilmiah, meliputi Kegiatan Ilmiah Remaja, kegiatan penguasaan keilmuan dan kemampuan akademik, penelitian.
- 3) Latihan/lomba keberbakatan/prestasi, meliputi pengembangan bakat olah raga, seni dan budaya, cinta alam, keagamaan.
- 4) Seminar, lokakarya, dan pameran, dengan substansi antara lain karier, pendidikan, kesehatan, perlindungan hak asasi manusia, keagamaan, seni budaya.
- 5) Kegiatan lapangan, meliputi kegiatan yang dilakukan di luar sekolah berupa kunjungan ke obyek-obyek tertentu.

Sebagian dari jenis kegiatan ekstrakurikuler tersebut sudah banyak dilaksanakan di sekolah dan telah disesuaikan dengan kebijakan serta kebutuhan siswa dan sekolah mulai dari tingkat dasar hingga tingkat menengah. Sehingga siswa dapat menyalurkan minat dan bakat siswa dalam suatu kegiatan ekstrakurikuler yang dilaksanakan di sekolah.

d. Ekstrakurikuler di SD N Klegen Sendangsari Pengasih Kulon Progo

Ekstrakurikuler di SD N Klegen Sendangsari Pengasih Kulon Progo ada ekstrakurikuler non olahraga yaitu Pramuka yang diikuti 25 siswa dan latihan seminggu sekali hari Sabtu pukul 15.00 – 17.00 WIB. Sarana dan prasarana pramuka di SD N Klegen yaitu, alat upacara, bendera, tongkat, tali pramuka, pancang, patok, buku saku / buku panduan pramuka dan ada 3 tenda. Latihan pramuka dilakukan di halaman sekolah SD Klegen pelatih pramuka yaitu Agus Setiawan, setiap akhir semester genap ada kegiatan perkemahan Sabtu dan

Minggu (PERSAMI) tujuan kegiatan PERSAMI ini untuk melatih hidup sederhana, mandiri, percaya diri, memperdalam cinta kepada tanah air, mengembangkan kemampuan berpikir siswa, mengarahkan siswa untuk menuju arah kegiatan yang lebih positif. Ada juga siswa yang mengikuti kegiatan kesenian diluar sekolah, siswa mengikuti latihan di sanggar, kelompok desa

Satu-satunya ekstrakurikuler olahraga di SD Klegen yaitu ekstrakurikuler sepaktakraw yang dilakukan di halaman sekolah SD Klegen sebanyak seminggu 2x pertemuan yaitu setiap hari Rabu dan Jumat mulai pukul 15.30 – 17. 30 WIB yang di ikuti oleh 25 siswa yang terdiri dari 15 siswa putra dan 10 siswa putri kelas III, IV,V. Pelatih ekstrakurikuler sepak takraw yaitu Bapak Muh Bardan Eka Rahmanta yang tidak lain adalah guru olahraganya. Sarana dan prasarana sepaktakraw cukup lengkap ada 20 bola yang terbuat dar anyaman plastik standar untuk anak SD, ada 2 net, lapangan yang sudah di blok semen milik sekolah yang berada di halaman sekolah, dan sepasang tiang. Tujuan adanya ekstrakurikuler sepaktakraw untuk meningkatkan kemampuan siswa, untuk menjaga kebugaran jasmani siswa, untuk menyalurkan bakat siswa dalam olahraga sepaktakraw dan meningkatkan prestasi siswa dalam berolahraga.

B. Penelitian yang Relevan

Beberapa penelitian telah dilakukan oleh mahasiswa yang mempunyainya terhadap masalah yang peneliti tulis pada cabang olahraga sepakbola, diantaranya adalah:

1. Nuryanto Wibowo (2013), yang berjudul “ pengaruh latihan *ball feeling* terhadap kemampuan *dribbling* pada siswa peserta sekolah sepak bola (SSB) melati muda (MM) bantul ku 13-15 tahun” penelitian ini merupakan penelitian eksperimen menggunakan metode survey dengan teknik pengambilan data berupa tes dan pengukuran, populasi penelitian berjumlah 25 orang. Tes menggunakan tes *dribbling*. Instrumen penelitian ini menggunakan tes kecakapan menggiring bola (*dribbling*) oleh Subagyo Irianto, dkk (1995) dengan hasil uji kesahihan sangat signifikan 0,763 dan uji kendala $r = 0,637$. Teknik analisis data menggunakan uji t melalui prasyarat normalitas dan homogenitas. Hasil penelitian menunjukkan terdapat pengaruh latihan *ball feeling* terhadap tingkat kemampuan *dribbling*. Dengan nilai signifikansi hitung pada uji t kelompok *pretest* dan *posttest* sebesar 0,000 lebih kecil dari 0,05 ($Sig < 0,05$).
2. Hendi Agus Wijanarko (2008), yang berjudul “ Pengaruh latihan *small sided game* terhadap kecepatan *dribbling* pemain sepakbola usia 13-14 tahun di Sekolah Sepakbola KKK Klajuran”. Populasi penelitian ini berjumlah 30 anak dan sampel berjumlah 12 anak. Teknik pengambilan sampel menggunakan *purposive sampling* yang termasuk dalam *non probability sampling*. Instrumen dalam penelitian ini menggunakan test

dribbling dari *Bobby Charlton*. Teknik analisis data menggunakan uji – t pada taraf signifikan 5%. Hasil penelitian menunjukkan ada pengaruh yang positif latihan *small sided game* terhadap kecepatan *dribbling* sebesar 4, 638 > t table 2, 201.

3. Hanif Dedi Irawan (2007), yang berjudul “ pengaruh latihan *speed game* terhadap kecepatan *dribbling* pemain sepakbola usia 12-13 tahun di Sekolah Sepakbola Putra Tama Jambidan Bantul. Populasi dari penelitian ini adalah pemain sepakbola usia 12-13 tahun di Sekolah Sepakbola Putra Tama Jambidan Bantul, adapun sampel yang digunakan sebanyak 16 pemain yang diambil secara *purposive*. Pengambilan data menggunakan tes, dengan Instrumen berupa tes *dribbling* dari *Bobby Charlton*, yang memiliki validitas 0,997 dan reliabilitas 0,864. Teknik analisis data menggunakan analisis uji –t, melalui uji prasyarat normalitas dan homogenitas. Hasil penelitian ini bahwa latihan *speed games* memberikan pengaruh terhadap kecepatan *dribbling* sebesar 5, 625 > 1, 753.

C. Kerangka Berpikir

Adanya pembelajaran ekstrakurikuler di luar jam pembelajaran sekolah sangat bermanfaat bagi siswa-siswi SD untuk menyalurkan bakat dan kemampuan siswa di bidang olahraga terutama di sepak takraw. Kegiatan ekstrakurikuler sepak takraw di SD Negeri Klegen dilaksanakan seminggu 2 kali yakni hari Rabu dan Jumat pukul 15.30 WIB. Dalam permainan sepak takraw teknik sepak sila yang paling banyak digunakan untuk mengembalikan bola ke lawan. Teknik sepak sila merupakan tahap awal

memperoleh kemantapan keterampilan untuk melaksanakan dasar permainan sepak takraw secara efisien dan efektif.

Peneliti tertarik menggunakan net karena permainan net adalah suatu permainan perorangan maupun beregu yang dipisahkan dengan net. Agar pemain berhati-hati saat bola berada di dekat net, pemain konsentrasi agar kaki tidak menginjak garis tengah yang berada dibawah net atau salah satu bagian tubuh menyentuh net, pemain harus bisa mengembalikan bola ke daerah lawan tanpa menyentuh net dan jatuh ke daerah sendiri.

Kemampuan seseorang dalam melakukan sepak sila yang tepat dan akurat sangatlah penting dimiliki setiap pemain sepak takraw, oleh karena itu agar peserta ekstrakurikuler sepak takraw di SD Negeri Klegen Sendangsari Pengasih Kulon Progo dapat melakukan sepak sila dengan baik dibutuhkan keseriusan latihan serta konsentrasi latihan yang tinggi dan program latihan yang baik agar dapat meningkatkan kemampuan siswa dalam melakukan sepak sila.

Penelitian ini akan membahas tentang pengaruh latihan dengan pendekatan permainan net terhadap kemampuan sepak sila pada siswa peserta ekstrakurikuler sepak takraw di SD Klegen Sendangsari Pengasih kulon Progo 2015. Tes yang dilakukan menggunakan tes eksperimen dan diberi perlakuan, sebelum memberi perlakuan, semua siswa di beri tes awal / pretes. Setelah selesai memberikan perlakuan siswa di beri tes akhir / post tes untuk mengetahui berhasil atau tidak perlakuan suatu proses perlakuan yang telah diberikan.

D. Hipotesis Penelitian

Berdasarkan kajian teori, kerangka berpikir dan penelitian yang relevan maka hipotesis yang dapat di ajukan peneliti ini adalah :

Ha : Terdapat pengaruh latihan dengan pendekatan net terhadap kemampuan sepak sila pada siswa peserta ekstrakurikuler sepaktakraw di SD Negeri Klegen Sendangsari Pengasih Kulon Progo.

BAB III METODE PENELITIAN

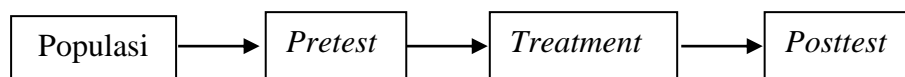
A. Desain Penelitian

Metode penelitian pada dasarnya merupakan cara ilmiah untuk mendapatkan data dengan tujuan dan kegunaan tertentu (Sugiyono: 2010:2). Metode penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah metode eksperimen. Metode ini digunakan atas pertimbangan bahwa sifat penelitian eksperimental yaitu mencobakan suatu program latihan untuk mengetahui pengaruh atau akibat dari suatu perlakuan atau *treatment*, dalam hal ini yaitu Pengaruh Latihan Dengan Pendekatan Net Terhadap Kemampuan Sepak Sila Pada Siswa Peserta Ekstrakurikuler Sepaktakraw Di SD Negeri Klegen Sendangsari Pengasih Kulon Progo Tahun 2015.

Penelitian ini menggunakan metode eksperimen, menurut (Sugiyono: 2010: 107) penelitian eksperimen merupakan metode penelitian yang digunakan untuk mencari pengaruh perlakuan tertentu terhadap yang lain dalam kondisi yang terkendalikan. Desain penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah “*One-Groups Pretest-Posttest Design*”, yaitu desain penelitian yang diberikan tes *pretest* sepak sila menimang bola takraw menggunakan kaki bagian dalam selama 1 menit, setelah test *pretest* diberi *Treatmen* atau perlakuan sebanyak 16 kali perlakuan, perlakuan yang diberikan berupa pendekatan permainan net sepaktakraw dengan teknik sepak sila. Setelah 16 kali perlakuan di beri tes *posttest* sepak sila menimang bola takraw menggunakan kaki bagian dalam selama 1 menit untuk mengetahui

keadaan setelah diberikan perlakuan, dengan demikian dapat diketahui lebih akurat, karena dapat membandingkan dengan keadaan sebelum dan sesudah diberi perlakuan.

Metode penelitian eksperimen merupakan rangkaian kegiatan percobaan dengan tujuan untuk menyelidiki sesuatu hal atau masalah sehingga diperoleh hasil. Jadi dalam metode eksperimen harus ada perlakuan yang dicobakan. Gambar desain penelitian eksperimen.



Gambar 13. Desain Penelitian

B. Definisi Operasional Variabel Penelitian

1. Variabel bebas : aktivitas bermain sebagai proses belajar yang dapat membentuk kepribadian dan membantu mencapai perkembangan fisik, intelektual, sosial, moral dan emosional yang dilakukan beberapa orang dengan menggunakan jaring/tali sebagai pembatas lapangan dengan pendekatan net, latihan pendekatan net yang di maksud adalah kemampuan siswa peserta ekstrakurikuler sepak takraw di SD Negeri Klegan Sendangsari Pengasih Kulon Progo Tahun 2015 untuk mengikuti program latihan dengan permainan net terhadap kemampuan sepak sila. Menurut Tjaleik Soegiardo (1991 : 25) dengan berlatih selama 16 kali perlakuan dan seminggu 3 kali pertemuan sudah bisa dikatakan terlatih, sebab sudah ada perubahan yang menetap.

2. Variable terikat : sepak sila adalah kemampuan siswa peserta didik ekstrakurikuler di SD Negeri Klegen untuk melakukan gerak sepak sila menggunakan bola rotan dengan kaki bagian dalam, dan digunakan sebagai menerima dan menimang bola, mengumpan dan antaran bola, menyelamatkan serangan lawan. Kemampuan sepak sila siswa SD Negeri Klegen Sendangsari Pengasih Kulon Progo Tahun 2015 diukur dengan tes dari M. Husni Thamrin (1995 : 11).

C. Populasi dan Sampel Penelitian

1. Populasi Penelitian

Menurut Sugiyono (2011 : 61) Populasi adalah wilayah generalisasi yang terdiri atas: obyek/subyek yang mempunyai kualitas dan karakteristik tertentu yang ditetapkan oleh peneliti untuk dipelajari dan kemudian ditarik kesimpulannya. Populasi dalam penelitian ini berjumlah 25 siswa peserta ekstrakurikuler sepaktakraw di SD Negeri Klegen Sendangsari Pengasih Kulon Progo Tahun 2015.

2. Sampel Penelitian

Menurut Sugiyono (2011: 62) Sampel adalah bagian dari jumlah dan karakteristik yang di miliki oleh populasi. Bila populasi besar, dan peneliti tidak mungkin mempelajari semua yang ada pada populasi itu. Apa yang dipelajari dari sampel, kesimpulannya akan dapat diberlakukan untuk populasi. Untuk itu sampel yang diambil dari populasi harus betul-betul *representative* (mewakili).

Peneliti menggunakan sampling jenuh adalah teknik penentuan sampel apabila semua anggota populasi digunakan sebagai sampel. Hal ini sering dilakukan bila jumlah populasi relative kecil, kurang dari 30 orang, atau peneliti yang ingin membuat generalisasi dengan kesalahan yang sangat kecil. Istilah lain sampel jenuh adalah sensus, dimana semua anggota populasi dijadikan sampel.

Dalam penelitian ini maka sampel yang diambil sebanyak 25 siswa, melalui teknik pengambilan sampel jenuh peneliti memberi perlakuan kesemua siswa yang mengikuti ekstrakurikuler sepak takraw. Siswa diberi tes awal yaitu test *pretest* setelah dilakukan test *pretest* siswa diberi perlakuan keterampilan sepak sila. Setelah diberi perlakuan siswa di tes akhir yaitu tes *posttest*.

Table 1. Jumlah Siswa yang Mengikuti Ekstrakurikuler Sepaktakraw

No	Kelas	Jenis Klamin		Σ
		Pa	Pi	
1	III	5	4	9
2	IV	4	-	4
3	V	6	6	12
		15	10	25

Sumber : Bardan (Pelatih Sepaktakraw di SD N Klegen : 2015)

D. Instrumen Penelitian dan Teknik Pengumpulan Data

1. Instrumen Penelitian

Untuk mengumpulkan data dari sampel penelitian dibutuhkan alat ukur yang disebut instrumen, instrumen penelitian digunakan untuk mengukur kemampuan siswa terhadap kemampuan sepak sila dalam permainan sepak takraw. Menurut sugiyono (2009 : 102) menjelaskan

bahwa “instrumen penelitian adalah suatu alat yang digunakan untuk mengukur fenomena alam maupun sosial yang diamati”.

Instrumen yang digunakan diambil dari M. Husni Thamrin, ada beberapa yang dimodifikasi, data di dapat dari hasil pretest. Untuk mendapatkan data, 25 siswa melakukan gerakan sepak sila selama 1 menit siswa melakukan sebanyak 3 kali percobaan. Perlengkapan yang digunakan bola takraw, *stop watch*, dan alat tulis menulis. Petunjuk pelaksanaan tes sepak sila yaitu.

- a. Sepak sila dilakukan pada tempat yang telah ditentukan
- b. Aba- aba “mulai”, testi melakukan sepak sila, petugas mulai menghidupkan *stopwatch* serta menghitung frekuensi sepak sila testi.
- c. Sepak sila dihitung setelah sepakan bola pertama (sepakan pertama tidak dihitung).
- d. Jika bola jatuh dan waktu masih ada, testi boleh melakukan sepak sila lagi dan hitungan dilanjutkan lagi setelah sepakan pertama.
- e. Aba-aba”berhenti”, *stopwatch* dimatikan testi menghentikan sepak sila.
- f. Setiap testi melakukan sepak sila dalam tiga kali percobaan dan data yang di ambil data yang terbaik, tiap percobaan dengan waktu 1 menit. Waktu istirahat testi adalah saat menunggu percobaan berikutnya.
- g. Skor yang dicatat adalah jumlah frekuensi sepak sila selama 1 menit pada tiap percobaan.

2. Teknik Pengumpulan Data

Peneliti meminta izin kepada kepala sekolah dan pelatih sepak takraw yang tidak lain adalah guru olahraga SD N Klegen Sendangsari Kulon Progo Tahun 2015. Peneliti berkoordinasi dengan pelatih dan siswa untuk jadwal penelitian. Pengambilan data dilakukan dengan mengambil *pretest*, *pretest* dilaksanakan di lapangan halaman sekolah SD N Klegen Sendangsari Pengasih Kulon Progo, selanjutnya memberikan perlakuan (*treatment*) sebanyak 16 kali. Menurut Tjalliek Soegiardo (1991: 25) sebenarnya proses latihan selama 16 kali sudah dapat dikatakan terlatih, sebab sudah ada perubahan yang menetap. *Treatment* dilaksanakan di lapangan halaman sekolah SD N Klegen Sendangsari Pengasih Kulon Progo, kemudian mengambil *posttest*, *posttest* dilaksanakan juga di lapangan halaman sekolah SD N Klegen Sendangsari Pengasih Kulon Progo. Pada saat *pretest* peneliti meminta bantuan kepada teman-teman untuk menghitung siswa saat melakukan sepak sila selama 1 menit dan 3 kali percobaan, menyiapkan sarana dan prasarana yang dibutuhkan dalam pelaksanaan tes, kemudian membariskan siswa untuk berdoa, presensi, dan memberikan penjelasan serta pengarahan tentang pelaksanaan tes. Selanjutnya siswa melakukan pemanasan dan melakukan tes. Setelah melakukan *pretest* pada pertemuan selanjutnya peneliti memberikan perlakuan (*treatment*) sebanyak 16 kali pertemuan dengan jadwal 3 kali seminggu yaitu hari

Senin, Rabu dan Jumat pukul 15.30 WIB kemudian peneliti melakukan *posttest*.

E. Teknik Analisis Data

1. Pengkajian Persyaratan Analisis

Suatu pengkajian statistik berlaku apabila memenuhi asumsi-asumsi atau landasan teori yang mendasarinya. Asumsi uji-t dalam dua variabel yang perlu diperhatikan dalam menggunakan analisis yaitu normalitas dan homogenitas data.

a. Uji Normalitas

Uji normalitas sebaran berguna untuk memeriksa apakah data diselidiki berdistribusi normal atau tidak. Tes statistik untuk menguji normalitas data ini uji Chi Kuadrat, menurut Sugiyono (2011:107) dengan rumus:

$$\chi^2 = \sum_{i=1}^k \frac{(f_o - f_h)^2}{f_h}$$

Keterangan :

χ^2 : Chi Kuadrat

f_o : Frekuensi yang diobservasi

f_h : Frekuensi yang diharapkan

Sumber: Sugiyono: (2011 : 107)

Uji normalitas dilakukan menggunakan rumus Chi Kuadrat dengan program SPSS 19. Data dikatakan berdistribusi normal apabila nilai Chi Kuadrat hitung (χ^2_{hitung}) lebih kecil daripada nilai Chi Kuadrat tabel (χ^2_{tabel}) pada taraf signifikansi $\alpha = 0,05$.

b. Uji Homogenitas

Disamping pengujian terhadap penyebaran nilai yang akan dianalisis, perlu uji homogenitas agar yakin bahwa kelompok-kelompok yang membentuk sampel berasal dari populasi yang homogen. Uji homogenitas menggunakan uji F dari data *pretest* dan *posttest* dengan menggunakan bantuan program SPSS 19.

$$F = \frac{\text{Varians terbesar}}{\text{Varians terkecil}}$$

Keterangan:

F : Nilai f yang dicari

Sumber: Sugiyono (2003: 136)

c. Uji -T

Rumus uji-t menggunakan model before-after (sebelum-sesudah). Menurut Sugiyono (2011: 122) rumus uji-t adalah sebagai berikut:

$$t = \frac{\bar{x}_1 - \bar{x}_2}{\sqrt{\frac{s_1^2}{n_1} + \frac{s_2^2}{n_2} - 2r \left(\frac{s_1}{\sqrt{n_1}}\right) \left(\frac{s_2}{\sqrt{n_2}}\right)}}$$

Keterangan:

\bar{x}_1 : rata-rata sampel 1

\bar{x}_2 : rata-rata sampel 2

s_1 : simpangan baku sampel 1

s_2 : simpangan baku sampel 2

s_1^2 : varians sampel 1

s_2^2 : varians sampel 2

r : korelasi antara dua sampel

Sumber: Menurut Sugiyono (2011: 122)

Untuk mengetahui signifikansi atau ada tidaknya peningkatan kemampuan sepak sila sesudah dilakukan tes awal (*pretest*) dan sebelum

dilakukan tes akhir (*posttest*), maka hasil t_{hitung} dikonsultasikan dengan t_{tabel} pada taraf signifikansi 5%, apabila harga t_{hitung} lebih besar dari t_{tabel} maka terdapat perbedaan yang signifikansi (bermakna), dengan demikian hipotesis nol (H_0) ditolak dan hipotesis kerja diterima (H_a).

Hasil data yang diperoleh dan telah diuji prasyarat dibagi menjadi lima kategori untuk menentukan interval setiap kategori. Adapun kategori yang diambil yaitu baik sekali, baik, cukup, kurang, kurang sekali. Data yang diperoleh kemudian dianalisis dan dinyatakan dalam bentuk kualitatif dengan persentase. Nilai tersebut kemudian diterapkan pada tabel norma nilai kategori. Menurut Anas Sudijono (2009: 453) sebagai berikut:

Tabel 2. Norma Nilai Kategori

NO	Interval	Kategori
1	$M - 1,5 SD > X$	Baik Sekali
2	$M - 1,5 SD - M - 0,5 SD$	Baik
3	$M - 0,5 SD - M + 0,5 SD$	Cukup
4	$M + 0,5 SD - M + 1,5 SD$	Kurang
5	$M + 1,5 SD < X$	Kurang Sekali

Sumber: Anas Sudijono (2009: 453)

Keterangan:

$$M = \text{Mean observasi} = \frac{\text{total nilai data}}{\text{jumlah data}}$$

$$SD = \text{standar deviasi} = \mathbf{sd} = \sqrt{\frac{\sum X^2}{N} - \left(\frac{\sum X}{N}\right)^2}$$

Setelah data dikelompokkan dalam kategori, kemudian mencari persentase masing-masing dengan rumus. Rumus penilaian dengan persen sebagai berikut:

$$F\% = \frac{f}{n} \times 100\%$$

Keterangan:

F% = Frekuensi (persen)

f = Frekuensi

n = Jumlah responden

Sumber: Anas Sudijono (1994:40)

BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

A. Deskripsi Lokasi, Subjek, dan Waktu Penelitian

1. Deskripsi Lokasi Penelitian

Penelitian ini dilakukan di Sekolah Dasar Negeri Klegen, yang beralamatkan di Desa Sendangsari Pengasih Kulon Progo.

2. Deskripsi Subjek Penelitian

Subjek yang digunakan dalam penelitian ini adalah siswa Sekolah Dasar Negeri Klegen Sendangsari Pengasih Kulon Progo yang mengikuti ekstrakurikuler sepak takraw yaitu yang berjumlah 25 siswa/responden.

3. Deskripsi Waktu Penelitian

Penelitian ini dilaksanakan pada tanggal 28 Mei sampai 4 Juli 2015. *Pretest* dilaksanakan di lapangan halaman sekolah SD Negeri Klegen pada hari Kamis 28 Mei 2015 pukul 15.30 WIB – selesai. *Treatment* dilaksanakan di lapangan halaman sekolah SD Negeri Klegen dari tanggal 29 Juni – 3 Juli 2015 pukul 15.30 WIB – selesai. *Posttest* dilakukan setelah diberikan latihan dengan pedekatan net selama 16 kali pertemuan pada hari Sabtu tanggal 4 Juli 2015 pukul 15.30 WIB – selesai.

B. Deskripsi Data Hasil Penelitian

Data yang dikumpulkan dan dianalisis adalah data hasil *pretest* dan *posttest* sepak sila pada siswa peserta ekstrakurikuler sepak takraw di SD Negeri Klegen Sendangsari Pengasih Kulon Progo, yang diperoleh dari subjek penelitian berjumlah 25.

Hasil penelitian dideskripsikan menggunakan analisis statistik deskriptif sebagai berikut, untuk hasil *pretest* dan *posttest* nilai minimal = 4,00, nilai maksimal = 25,00, rata-rata (*mean*) = 12,28, dengan simpang baku (*std. Deviation*) = 6,52. Sedangkan untuk *posttest* nilai minimal = 8,00, nilai maksimal = 31,00, rata-rata (*mean*) = 16,88, dengan simpang baku (*std. Deviation*) = 8,16. Hasil *pretest* dan *posttest* sepak sila selengkapnya dapat dilihat pada tabel sebagai berikut:

Tabel 3. Deskripsi Statistik *Pretest* dan *Posttest* Sepak Sila

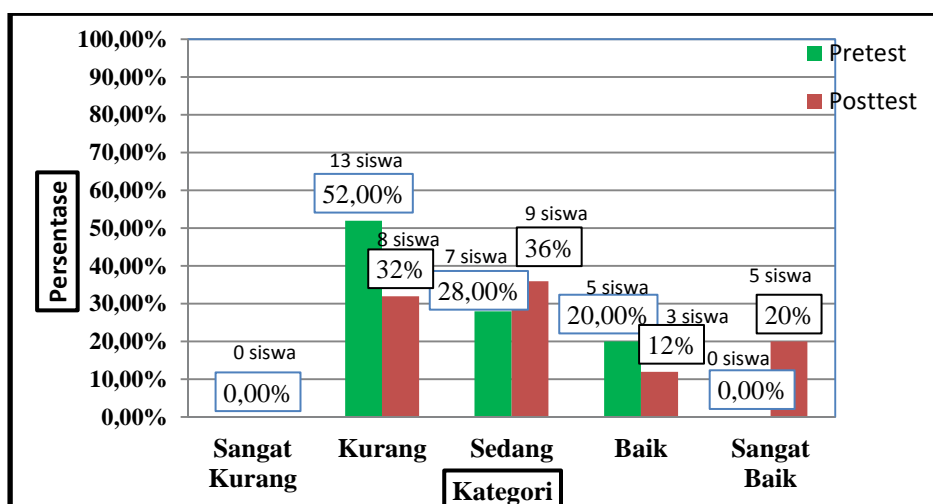
Statistik	<i>Pretest</i>	<i>Posttest</i>
<i>N</i>	25	25
<i>Mean</i>	12,2800	16.8800
<i>Median</i>	10,0000	15.0000
<i>Mode</i>	5,00 ^a	8.00
<i>Std. Deviation</i>	6,52253	8.16660
<i>Minimum</i>	4,00	8.00
<i>Maximum</i>	25,00	31.00

Apabila ditampilkan dalam bentuk distribusi frekuensi, *pretest* dan *posttest* sepak sila siswa yang mengikuti ekstrakurikuler sepak takraw di SD Negeri Klegen Sendangsari Pengasih Kulon Progo disajikan pada tabel sebagai berikut:

Tabel 4. Distribusi Frekuensi *Pretest* dan *Posttest* Sepak Sila Siswa yang Mengikuti Ekstrakurikuler Sepaktakraw di SD Negeri Klegen Sendangsari Pengasih Kulon Progo

No	Interval	Kategori	<i>Pretest</i>		<i>Posttest</i>	
			F	%	F	%
1	$26,02 < X$	Sangat Baik	0	0%	5	20%
2	$18,42 < X \leq 26,02$	Baik	5	20%	3	12%
3	$10,74 < X \leq 18,42$	Sedang	7	28%	9	36%
4	$3,07 < X \leq 10,74$	Kurang	13	52%	8	32%
5	$X \leq 3,07$	Sangat Kurang	0	0%	0	0%
Jumlah			25	100%	25	100%

Berdasarkan distribusi frekuensi pada tabel tersebut di atas, *pretest* dan *posttest* sepak sila siswa yang mengikuti ekstrakurikuler sepaktakraw di SD Negeri Klegen Sendangsari Pengasih Kulon Progo dapat disajikan pada gambar sebagai berikut:



Gambar 14. Diagram Batang *Pretest* dan *Posttest* Sepak Sila Siswa yang Mengikuti Ekstrakurikuler Sepaktakraw

Berdasarkan tabel dan gambar di atas menunjukkan bahwa *pretest* sepak sila siswa yang mengikuti ekstrakurikuler sepaktakraw di SD Negeri Klegen Sendangsari Pengasih Kulon Progo berada pada kategori “sangat kurang” sebesar 0% (0 siswa), “kurang” sebesar 52% (13 siswa), “sedang” sebesar 28% (7 siswa), “baik” sebesar 20% (5 siswa), dan “sangat baik” sebesar 0% (0 siswa). Pada *posttest* sepak sila siswa yang mengikuti ekstrakurikuler sepaktakraw di SD Negeri Klegen Sendangsari Pengasih Kulon Progo berada pada kategori “sangat kurang” sebesar 0% (0 siswa), “kurang” sebesar 32% (8 siswa), “sedang” sebesar 36% (9 siswa), “baik” sebesar 12% (3 siswa), dan “sangat baik” sebesar 20% (5 siswa).

4. Uji Prasyarat

a. Uji Normalitas

Uji normalitas dimaksudkan untuk mengetahui apakah variabel-variabel dalam penelitian mempunyai sebaran distribusi normal atau tidak. Penghitungan uji normalitas ini menggunakan rumus *Kolmogorov-Smirnov Z*, dengan pengolahan menggunakan bantuan komputer program *SPSS 16*. Hasilnya sebagai berikut.

Tabel 5. Uji Normalitas

Kelompok	p	Sig.	Keterangan
<i>Pretest</i>	0,571	0,05	Normal
<i>Posttest</i>	0,687	0,05	Normal

Dari hasil tabel di atas dapat dilihat bahwa semua data memiliki nilai p (Sig.) > 0.05 , maka variabel berdistribusi normal. Karena semua data berdistribusi normal maka analisis dapat dilanjutkan. Hasil selengkapnya disajikan pada lampiran 16 halaman 123.

b. Uji Homogenitas

Uji homogenitas berguna untuk menguji kesamaan sampel yaitu seragam atau tidak varian sampel yang diambil dari populasi. Kaidah homogenitas jika $p > 0.05$, maka tes dinyatakan homogen, jika $p < 0.05$, maka tes dikatakan tidak homogen. Hasil uji homogenitas penelitian ini dapat dilihat pada tabel berikut:

Tabel 6. Uji Homogenitas

Kelompok	df1	df2	Sig.	Keterangan
<i>Pretest-Posttest</i>	1	48	0,185	Homogen

Dari tabel di atas dapat dilihat nilai *pretest sig.* $p = 0,185 > 0,05$ sehingga data bersifat homogen. Oleh karena semua data bersifat homogen maka analisis data dapat dilanjutkan dengan statistik parametrik. Hasil selengkapnya disajikan pada lampiran 17 halaman 124.

5. Uji Hipotesis

Uji-t digunakan untuk menguji hipotesis yang berbunyi “Ada pengaruh latihan dengan pendekatan permainan net terhadap kemampuan sepak sila dalam ekstrakurikuler sepaktakraw di SD Negeri Klegan Sendangsari Pengasih Kulon Progo”, berdasarkan hasil *pre-test* dan *post-test*. Apabila hasil analisis menunjukkan perbedaan yang signifikan maka latihan dengan pendekatan permainan net memberikan pengaruh terhadap peningkatan kemampuan sepak sila siswa. Kesimpulan penelitian dinyatakan signifikan jika nilai $t_{hitung} > t_{tabel}$ dan nilai *sig* lebih kecil dari 0.05 ($Sig < 0.05$). Berdasarkan hasil analisis diperoleh data sebagai berikut. Hasil selengkapnya disajikan pada lampiran 18 halaman 125.

Tabel 7. Uji-t Hasil *Pre-Test* dan *Post-Test* Kemampuan Sepak Sila

Kelompok	Rata-rata	t-test for Equality of means				
		t ht	t tb	Sig,	Selisih	%
<i>Pretest</i>	12,2800	6,040	2,06	0,000	4,60	37,46%
<i>Posttest</i>	16,8800					

Dari hasil uji-t dapat dilihat bahwa $t_{hitung} = 6,040$ dan $t_{tabel} = 2,06$ (df 24) dengan nilai signifikansi p sebesar 0,000. Oleh karena $t_{hitung} = 6,040 > t_{tabel} = 2,06$, dan nilai signifikansi $0,000 < 0,05$, maka hasil ini menunjukkan terdapat perbedaan yang signifikan. Dengan demikian hipotesis alternatif

(Ha) yang berbunyi “Ada pengaruh latihan dengan pendekatan permainan net terhadap kemampuan sepak sila dalam ekstrakurikuler sepaktakraw di SD Negeri Klegan Sendangsari Pengasih Kulon Progo”, diterima. Artinya latihan dengan pendekatan permainan net memberikan pengaruh yang signifikan terhadap peningkatan kemampuan sepak sila dalam ekstrakurikuler sepaktakraw di SD Negeri Klegan Sendangsari Pengasih Kulon Progo. Dari data *pretest* memiliki rerata 12,28, selanjutnya pada saat *posttest* rerata mencapai 16,88. Besarnya peningkatan kemampuan sepak sila tersebut dapat dilihat dari perbedaan nilai rata-rata yaitu sebesar 4,60, dengan kenaikan persentase sebesar 37,46%.

C. Pembahasan

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh latihan dengan pendekatan permainan net terhadap kemampuan sepak sila dalam ekstrakurikuler sepaktakraw di SD Negeri Klegan Sendangsari Pengasih Kulon Progo. Hasil penelitian menunjukkan bahwa terdapat pengaruh yang signifikan teknik dasar sepak sila dengan pendekatan permainan net pada siswa yang mengikuti ekstrakurikuler sepaktakraw di SD Negeri Klegan. Adapun urutan kegiatan yang harus dilakukan sehingga akhirnya dapat ditarik kesimpulan adalah: (1) diadakan *pretest* dengan tujuan supaya kemampuan sepak sila awal siswa diketahui, (2) pemberian *treatment* latihan dengan pendekatan permainan net sebanyak 16 kali pertemuan, (3) kemudian yang terakhir adalah diadakannya *posttest* yang bertujuan untuk mengetahui ada atau tidaknya peningkatan kemampuan sepak sila terhadap subjek yang diberi perlakuan.

Berdasarkan pengujian hipotesis dengan menggunakan uji t, dapat diketahui bahwa $t_{hitung} 6,040 > t_{tabel} 2,06$, dan nilai signifikansi $0,000 < 0,05$, maka hasil ini menunjukkan terdapat perbedaan yang signifikan. Dengan demikian hipotesis alternatif (H_a) yang berbunyi “Ada pengaruh latihan dengan pendekatan permainan net terhadap kemampuan sepak sila dalam ekstrakurikuler sepaktakraw di SD Negeri Klegen Sendangsari Pengasih Kulon Progo”, diterima. Artinya latihan dengan pendekatan permainan net memberikan pengaruh yang signifikan terhadap peningkatan kemampuan sepak sila dalam ekstrakurikuler sepaktakraw di SD Negeri Klegen Sendangsari Pengasih Kulon Progo.

Pembahasan hasil penelitian ini dapat diketahui bahwa dengan latihan pendekatan permainan net sebanyak selama 16 kali pertemuan yang dilaksanakan 3 kali dalam seminggu yakni hari Senin, Rabu, dan Jumat pukul 15.30 WIB, dapat meningkatkan kemampuan sepak sila dalam ekstrakurikuler sepaktakraw di SD Negeri Klegen Sendangsari Pengasih Kulon Progo sebesar 37,46%.

Sepak sila merupakan salah satu teknik yang sering digunakan dalam permainan sepaktakraw, yang di gunakan untuk menerima dan menimang (menguasai) bola, dan berfungsi sebagai sepakan sajian awal (servis) atau sepak pemula, untuk menerima smes dan langsung dilambungkan dan diarahkan kepada apit kiri atau apait kanan, untuk menyanggahkan umpan kepada smeser mengumpan dan antaran bola, menyelamatkan bola dar serangan lawan. Pada saat *treatment* berlangsung siswa sangat antusias saat

latihan dengan pendekatan permainan net tersebut. Siswa sangat bersemangat dan setiap anak merasa tidak mau kalah dari lawannya. Tidak ada yang mengeluh saat latihan dengan pendekatan permainan net, siswa merasa senang dan tidak merasa terbebani. Permainan sepak sila dengan pendekatan permainan net siswa melakukan gerakan sepak sila secara individu dan menmang-nimang bola, setelah itu siswa melakukan gerakan sepak sila berpasangan dibatasi dengan net setelah menimang bola siswa mengoper bola ke teman pasangannya.

BAB V KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

Berdasarkan analisis hasil penelitian dan pembahasan di atas, dapat disimpulkan bahwa ada pengaruh latihan dengan pendekatan net terhadap kemampuan sepak sila bagi siswa peserta ekstrakurikuler sepaktakraw di SD Negeri Klegen Sendangsari Pengasih Kulon Progo, dengan nilai t_{hitung} 6,040 dan t_{tabel} 2,06, dan nilai signifikansi $0,000 < 0,05$, dan kenaikan persentase sebesar 37,46%.

B. Implikasi Hasil Penelitian

Berdasarkan kesimpulan di atas, hasil penelitian ini berimplikasi pada:

1. Hasil penelitian ini berimplikasikan bahwa latihan dengan pendekatan net mampu meningkatkan kemampuan sepak sila siswa, maka guru akan menerapkan ini pada saat latihan sepaktakraw.
2. Guru dan siswa menjadi lebih termotivasi untuk meningkatkan kemampuan sepak sila dalam sepaktakraw.

C. Keterbatasan Hasil Penelitian

Walaupun penelitian ini telah dilakukan dengan sepenuh hati, jiwa dan raga peneliti, namun tetap disadari bahwa penelitian ini tetap tidak terlepas dari segala keterbatasan yang ada, baik dari faktor internal maupun faktor eksternal siswa. Keterbatasan penelitian ini antara lain adalah:

1. Sampel tidak di asramakan, sehingga kemungkinan ada yang berlatih sendiri di luar *treatment*.

2. Peneliti tidak dapat mengontrol faktor-faktor lain yang mungkin mempengaruhi hasil tes kemampuan sepak sila, seperti kondisi tubuh, faktor psikologis, dan sebagainya.

D. Saran-Saran

Berdasarkan kesimpulan penelitian di atas, ada beberapa saran yang dapat disampaikan yaitu:

1. Bagi peserta ekstrakurikuler sepaktakraw di SD Negeri Klegen Sendangsari Pengasih Kulon Progo maupun siswa dari sekolah lain, untuk terus meningkatkan kemampuan sepak sila, baik dengan cara latihan dengan pendekatan net atau dengan metode yang lain, sehingga dapat dicapai kemampuan sepak sila yang maksimal.
2. Bagi guru/pembina ekstrakurikuler sepaktakraw yang lain agar menggunakan latihan dengan pendekatan net untuk meningkatkan kemampuan sepak sila siswa di sekolah masing-masing.
3. Menambah variabel lain sebagai pembanding.
4. Dalam skripsi ini masih banyak kekurangan, untuk itu bagi peneliti selanjutnya hendaknya mengembangkan dan menyempurnakan program latihan pada penelitian ini.

DAFTAR PUSTAKA

- Amat Komari. (2001). "Marketing Pada Olahraga Badminton". *Makalah Seminar Pemasaran*. Yogyakarta: UGM
- Anas Sudijono. (2009). *Pengantar Evaluasi Pendidikan*. Jakarta: PT Raja Grafindo.
- Desmita. (2010). *Psikologi Perkembangan Peserta Didik*. Bandung: PT Rosdakarya
- Endang Poerwanti dan Nur Widodo. (2002). *Perkembangan Peserta Didik*. Malang: UMM Press
- Hendi Agus Wijanarko. (2008). *Pengaruh Latihan Small Sided Game Terhadap Kecepatan Dribbling Pemain Sepakbola Usia 13-14 Tahun Di Sekolah Sepakbola KKK Klajuran*. Skripsi, FIK. UNY
- Hanif Dedi Irawan. (2007). *Pengaruh Latihan Speed Game Terhadap Kecepatan Dribbling Pemain Sepakbola Usia 12-13 Tahun Di Sekolah Sepakbola Putra Tama Jambidan Bantul*. Skripsi. FIK. UNY
- M. Husni Thamrin. (2008). *Bahan Ajar Mata Kuliah Olahraga Pilihan Sepaktakraw*. Yogyakarta. UNY
- _____. (1995) Seminar Nasional. *Jurnal Pengembangan instrument tes keterampilan bermain sepaktakraw bagi mahasiswa*. Diakses dari <http://staff.uny.ac.id/content/drs-mohammad-husni-thamrin-mpd>, pada tanggal, 09-03-2015, Jam 13.55 WIB
- Nuryanto Wibowo. (2013). *Pengaruh Latihan Ball Feeling Terhadap Kemampuan Dribbling Pada Siswa Peserta Sekolah Sepak Bola (SSB) Melati Muda (MM) Bantul Ku 13-15 Tahun*. FIK : UNY
- PB. PERSETASI. (1996). *Mari Bermain Sepaktakraw*, Jakarta : PB. PERSETASI.
- Popi Sopiatin. (2010). *Manajemen Belajar Berbasis Kepuasan Siswa*. Cilegon: Ghalia Indah
- Ratinus Darwis dan Penghulu Basa. (1992). *Olahraga Pilihan Sepaktakraw*. Jakarta : Direktorat
- Saefullah. (2014). *Kontribusi Ekstrakurikuler Bola Voli Terhadap Minimalisasi Kenakalan Remaja*. Diakses Dari Diakses Pada Tanggal 06 Oktober 2015, Jam 10.00 Wib.
- Sudrajat Prawirasaputra. (2000). *Sepaktakraw*, Jakarta : Depdiknas

- Sugiyono. (2009). *Metode Penelitian Pendidikan Pendekatan Kuantitatif, Kualitatif, dan R&B*. Bandung : Alfabeta
- _____. (2010). *Metode Penelitian Pendidikan*. Bandung: Penerbit Alfa Beta
- _____. (2011). *Statistik untuk Penelitian*. Bandung. Alfabeta
- Sukadiyanto. (2010). *Pengantar Teori dan Metodologi Melatih Fisik*. Bandung: CV Lubuk Agung
- Sukintaka. (1976). *Permainan dan Metodik*. Jakarta: Percetakan Negara RI.
(1992). *Teori Bermain untuk D2 PGSD Penjaskes*. Jakarta: Dirjen Dikti
- Syamsu Yusuf. (2004). *Psikologi Perkembangan Anak dan Remaja*. Bandung: PT Tim Penyusun. (2011). *Pedoman Penulisan Tugas Akhir*. Yogyakarta : UNY
- Tjalik Sugiarto. (1991). *Fisiologi Olahraga. Hand Out Fisiologi Olahraga*. FIK UNY
- Tri Ani Hastuti. (2008). Kontribusi Ekstrakurikuler Bolabasket terhadap Pembibitan Atlet dan Peningkatan Kesegaran Jasmani. *Jurnal Pendidikan Jasmani Indonesia*. (Volume 4, Nomor 1, April 2008).
- Ucup Yusup DKK. (2004). *Pembelajaran Permainan Sepaktakraw, Pendekatan Keterampilan Taktis di SMU*. Jakarta Depdiknas
- Wahjoedi. 1999. *Jurnal Iptek Olahraga*. <http://mari-berkawand.blogspot.com> (diakses 23/03/2013).

LAMPIRAN

Lampiran 1. Surat Pembimbingan



KEMENTERIAN PENDIDIKAN DAN KEBUDAYAAN
UNIVERSITAS NEGERI YOGYAKARTA
FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN
JURUSAN PENDIDIKAN OLAHRAGA
PROGRAM STUDI PENDIDIKAN GURU SEKOLAH DASAR PENDIDIKAN JASMANI
Alamat : Jl. Kolombo No.1 Yogyakarta 55281, Telp.(0274) 513092,586168

Nomor : 116/PGSD/I/2015
Lamp : 1 Bendel
Hal : Pembimbing Proposal TAS

Kepada Yth : **Fathan Nurcahyo, M.Or**
Fakultas Ilmu Keolahragaan
Universitas Negeri Yogyakarta

Diberitahukan dengan hormat, bahwa dalam rangka membantu mahasiswa dalam menyusun TAS, dimohon kesediaan Bapak/Ibu untuk menjadi pembimbing penulisan TAS Saudara :

Nama : Widyastuti
NIM : 11604224039
Judul Skripsi : Pengaruh Latihan Dengan Pendekatan Net Terhadap Kemampuan Sepak Sila Pada Siswa Yang Mengikuti Ekstrakurikuler Sepaktakraw Di SD N Klegen

Bersama ini pula kami lampirkan proposal penulisan TAS yang telah dibuat oleh mahasiswa yang bersangkutan, topik/judul tidaklah mutlak. Sekiranya kurang sesuai, mohon kiranya diadakan pembenahan sehingga tidak mengurangi makna dari masalah yang diajukan. Atas perhatian dan kesediaan Bapak/Ibu disampaikan terima kasih.

Yogyakarta, 28 Januari 2015
Kaprodi PGSD Penjas.

Sriawan, M.Kes.
NIP. 19580830 198703 1 003

Lampiran 2. Surat Permohonan *Judgement*

SURAT PERMOHONAN

Saya yang bertanda tangan dibawah ini :

Nama : Widyastuti
NIM : 10604224039
Program Studi : PGSD Penjas
Judul Skripsi : Pengaruh Latihan Dengan Pendekatan Net Terhadap Kemampuan Sepak Sila Pada Siswa Yang Mengikuti Ekstrakulikuler Sepaktakraw Di SD N Klegen Sendangsari Pengasih Kulon Progo

Bermaksud memohon kesediaan Bapak untuk menjadi *expert judgement* pada program latihan “Pengaruh Latihan Dengan Pendekatan Net Terhadap Kemampuan Sepak Sila Pada Siswa Yang Mengikuti Ekstrakulikuler Sepaktakraw Di SD N Klegen Sendangsari Pengasih Kulon Progo” (terlampir).

Atas perhatian dan kesediaan bapak saya ucapkan banyak terimakasih.

Yogyakarta, 17 April 2015

Hormat Saya

Mahasiswa

Dosen Pembimbing



Fathan Nurcahyo, M. Or

NIP. 19820711 200812 1 003



Widyastuti

NIM. 10604224039

. Lampiran 3. Serat Keterangan *Judgement*

Surat Keterangan Judgement

Hal : Persetujuan Judgement

Lampiran : 1 Bandel Program Latihan

Yang bertanda tangan dibawah ini :

Nama : R. Sunardianta, M. Kes

NIP : 19581101 198603 1 002

Menerangkan bahwa program latihan dengan judul “ Pengaruh Latihan Dengan Pendekatan Net Terhadap Kemampuan Sepak Sila Pada Siswa Yang Mengikuti Ekstrakurikuler Sepaktakraw Di SD N Klegen Sendangsari Pengasih Kulon Progo”, yang ditulis oleh mahasiswa tersebut di bawah ini:

Nama : Widyastuti

NIM : 1160422403

Prodi : PGSD Penjas

Telah dinyatakan layak untuk digunakan sebagai alat pengumpulan data pada saat penelitian tugas akhir tersebut.

Demikian surat keterangan ini dibuat untuk digunakan sebagaimana mestinya.

Yogyakarta, April 2015

Yang menerangkan,



R. Sunardianta, M. Kes

NIP.19581101 198603 1 002

Surat Keterangan Judgement

Hal : Persetujuan Judgement
Lampiran : 1 Bandel Program Latihan

Yang bertanda tangan dibawah ini :

Nama : Yudanto, M.Pd.

NIP : 19810702 200501 1 001

Menerangkan bahwa program latihan dengan judul “ Pengaruh Latihan Dengan Pendekatan Net Terhadap Kemampuan Sepak Sila Pada Siswa Yang Mengikuti Ekstrakurikuler Sepaktakraw Di SD N Klegen Sendangsari Pengasih Kulon Progo”, yang ditulis oleh mahasiswa tersebut di bawah ini:

Nama : Widyastuti

NIM : 11604224039

Prodi : PGSD Penjas

Telah dinyatakan layak untuk digunakan sebagai alat pengumpulan data pada saat penelitian tugas akhir tersebut.

Demikian surat keterangan ini dibuat untuk digunakan sebagaimana mestinya.

Yogyakarta, April 2015

Yang menerangkan,



Yudanto, M.Pd.

NIP. 19810702 200501 1 001

Lampiran 4. Surat Permohonan Ijin Penelitian

Hal : Permohonan Ijin Penelitian

Kepada :
Yth. Dekan FIK-Universitas Negeri Yogyakarta
Jalan Kolombo No. 1
Yogyakarta

Dengan hormat, disampaikan bahwa untuk keperluan pengambilan data dalam rangka penulisan Tugas Akhir Skripsi, kami mohon Bapak Dekan berkenan membuat surat ijin penelitian bagi :

Nama Mahasiswa : WIDYASTUTI

Nomor Mahasiswa : 11604224039

Program Studi : S1 PGSD Penjas

Judul Skripsi : PENGARUH LATIHAN DENGAN PENDEKATAN NET

TERHADAP KEMAMPUAN SEPAK SIA PADA SISWA YANG MENGIKUTI

EKSTRAKULIKULER SEPAK TAKRAW DI SD N KIEGEN SENDANGARI

PENGASIH KULON PROED

Pelaksanaan pengambilan data :

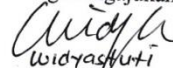
Waktu : MEI s/d JULI

Tempat / objek : DI SD NEGERI KIEGEN SENDANGARI PENGASIH KULON PROED

Atas perhatiannya diucapkan terima kasih .

Yogyakarta,

Yang mengajukan,



Widyastuti

NIM. 11604224039

Mengetahui :

Kaprodi. S1 PGSD Penjas,



Drs. Sriawan, M.Kes.
NIP. 19580830 198703 1 003

Dosen Pembimbing,



FATHAN NURCAHYO, M.Or
NIP. 1982 0711 200812 1 003

Lampiran 5. Surat Ijin Penelitian Fakultas



KEMENTERIAN PENDIDIKAN DAN KEBUDAYAAN
UNIVERSITAS NEGERI YOGYAKARTA
FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN
Alamat : Jl. Kolombo No.1 Yogyakarta, Telp.(0274) 513092 psw 255

Nomor : 427/UN.34.16/PP/2015 01 Juni 2015
Lamp. : 1 Eks.
Hal : Permohonan Ijin Penelitian
Yth : Ka. UPTD Kec. Pengasih
Kab. Kulonprogo, Yogyakarta

Dengan hormat, disampaikan bahwa untuk keperluan penelitian dalam rangka penulisan tugas akhir skripsi, kami mohon berkenan Bapak/Ibu/Saudara untuk memberikan ijin penelitian bagi mahasiswa Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Yogyakarta :

Nama : Widyastuti
NIM : 11604224039
Program Studi : S1 PGSD Penjas

Penelitian akan dilaksanakan pada :

Waktu : Mei s.d Juni 2015
Tempat/obyek : SD Negeri Klegen Sendangsari Pengasih Kulonprogo
Judul Skripsi : Pengaruh Latihan Dengan Pendekatan Net Terhadap Kemampuan Sepak Sila Pada Siswa Yang Mengikuti Ekstrakurikuler Sepak Takraw Di SD N Klegen Sendangsari Pengasih Kulonprogo

Demikian surat ijin penelitian ini dibuat agar yang berkepentingan maklum, serta dapat dipergunakan sebagaimana mestinya.



Drs. Rumpis Agus Sudarko, M.S.
NIP. 19600824 198601 1 001

Tembusan :
1. Kepala Sekolah SD N Klegen
2. Kaprodi. PGSD Penjas
3. Pembimbing TAS
4. Mahasiswa ybs.

Lampiran 6. Surat Keterangan Penelitian Dari Sekolah



PEMERINTAH KABUPATEN KULON PROGO
DINAS PENDIDIKAN
UPTD PAUD DAN DIKDAS KECAMATAN WATES
SD NEGERI KLEGEN
Alamat: Klegen, Sendangsari, Pengasih, Kulon Progo

SURAT KETERANGAN

Nomor : 18/SDKL/VI/2015

Yang bertanda tangan di bawah ini Kepala SD Negeri Klegen, UPTD PAUD dan DIKDAS Kecamatan Pengasih, Kabupaten Kulon Progo, menerangkan dengan sesungguhnya bahwa :

Nama : WIDYASTUTI
NIM : 11604224039
Jurusan : PGSD Penjas
Fakultas : Fakultas Ilmu Keolahragaan
Universitas : Universitas Negeri Yogyakarta,

Benar-benar telah melakukan dan melaksanakan penelitian untuk penyusunan skripsi dengan judul **“PENGARUH LATIHAN DENGAN PENDEKATAN NET TERHADAP KEMAMPUAN SEPAK SILA PADA SISWA YANG MENGIKUTI EKSTRAKULIKULER SEPAKTAKRAW DI SD NEGERI KLEGEN SENDANGSARI PENGASIH KULON PROGO”** yang berlangsung pada bulan Mei 2015.

Demikian surat keterangan ini dibuat untuk dapat dipergunakan sebagaimana mestinya.

Kulon Progo, 06 Juli 2015
Kepala Sekolah

S. G. H. A. N., S.Pd
NIP. 1.76008201979121003

Lampiran 7. Surat Keterangan Pelatih Ekstrakurikuler



PEMERINTAH KABUPATEN KULON PROGO
DINAS PENDIDIKAN
UPTD PAUD DAN DIKDAS KECAMATAN WATES
SD NEGERI KLEGEN
Alamat: Klegen, Sendangsari, Pengasih, Kulon Progo

SURAT KETERANGAN

Nomor :

Yang bertanda tangan di bawah ini Kepala SD Negeri Klegen, UPTD PAUD dan DIKDAS Kecamatan Pengasih, Kabupaten Kulon Progo, menerangkan dengan sesungguhnya bahwa :

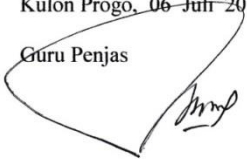
Nama : WIDYASTUTI
NIM : 11604224039
Jurusan : PGSD Penjas
Fakultas : Fakultas Ilmu Keolahragaan
Universitas : Universitas Negeri Yogyakarta,

Benar-benar telah melakukan dan melaksanakan penelitian untuk penyusunan skripsi dengan judul "PENGARUH LATIHAN DENGAN PENDEKATAN NET TERHADAP KEMAMPUAN SEPAK SILA PADA SISWA YANG MENGIKUTI EKSTRAKULIKULER SEPAKTAKRAW DI SD NEGERI KLEGEN SENDANGSARI PENGASIH KULON PROGO" yang berlangsung pada bulan Mei 2015.


Demikian surat keterangan ini dibuat untuk dapat dipergunakan sebagaimana mestinya.

Kulon Progo, 06 Juli 2015

Guru Penjas


M. BARDAN EKA RAHMANTA AMaPd
NIP. 196610151988041002

Lampiran 8. Sertifikat Peneraan Stopwatch I



PEMERINTAH DAERAH DAERAH ISTIMEWA YOGYAKARTA
DINAS PERINDUSTRIAN, PERDAGANGAN, KOPERASI DAN USAHA KECIL MENENGAH
BALAI METROLOGI
 Jl. Sisingamangaraja No. 21 Yogyakarta Telp. (0274) 375062, 377303 Fax. (0274) 375062

SERTIFIKAT KALIBRASI
 CALIBRATION CERTIFICATE
 Nomor : 2227 / SW - 27 / IV / 2015
 Number

	No. Order : 007321
	Diterima tgl : 17 April 2015

ALAT
Equipment

Nama <i>Name</i>	: Stopwatch	Tipe/Model <i>Type/Model</i>	: -
Kapasitas <i>Capacity</i>	: 9 jam	Nomor Seri <i>Serial number</i>	: 1
Daya Baca <i>Accuracy</i>	: 0,01 detik	Merek/Buatan <i>Trade Mark/Manufaktur</i>	: Butterfly

PEMILIK
Owner

Nama <i>Name</i>	: Widyastuti
Alamat <i>Address</i>	: Jetis Suruh Donoharjo Ngaglik Sleman

METODE, STANDAR, TELUSURAN
Method, Standard, Traceability

Metode <i>Method</i>	: ISO 4168 (1976) Time Measurement Instrument
Standar <i>Standard</i>	: Casio HS-80TW.IDF
Telusuran <i>Traceability</i>	: Ke satuan SI melalui LK-045 IDN

TANGGAL DIKALIBRASI
Date of Calibrated : 17 April 2015


LOKASI KALIBRASI
Location of calibration : Balai Metrologi Yogyakarta

KONDISI LINGKUNGAN KALIBRASI
Environment condition of calibration : Suhu : 30°C ± 2°C ; Kelembaban : 55% ± 10%

HASIL
Result : Lihat sebaliknya

Yogyakarta, 21 April 2015

Pejabat



Soedaryono SE
 NIP. 19860114 197903 1 006

Halaman 1 dari 2 Halaman

FBM.22-02.T

DILARANG MENGGANDAKAN SEBAGIAN ATAU SELURUHNYA ISI DARI SERTIFIKAT INI TANPA SEIZIN KEPALA BALAI METROLOGI YOGYAKARTA

HASIL KALIBRASI
RESULT OF CALIBRATION

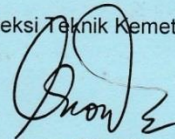
I. DATA KALIBRASI
Calibration data

1. Referensi : Widyastuti
2. Dikalibrasi oleh : Sukardjono NIP. 19591010.198203.1.023
Calibrated by

II. HASIL KALIBRASI
Result of Calibration

Nominal (menit)	Nilai Sebenarnya (menit)
00,01'00"00	00,01'00"04
00,05'00"00	00,05'00"03
00,10'00"00	00,10'00"03
00,15'00"00	00,15'00"02
00,30'00"00	00,30'00"03
00,59'00"00	00,59'00"04

Kepala Seksi Teknik K metrologian



Gono, SE. MM
NIP. 19610807.198202.1.007

Lampiran 9. Sertifikat Peneraan Stopwatch II



PEMERINTAH DAERAH DAERAH ISTIMEWA YOGYAKARTA
 DINAS PERINDUSTRIAN, PERDAGANGAN, KOPERASI DAN USAHA KECIL MENENGAH
BALAI METROLOGI
 Jl. Sisingamangaraja No. 21 Yogyakarta Telp. (0274) 375062, 377303 Fax. (0274) 375062

SERTIFIKAT KALIBRASI
 CALIBRATION CERTIFICATE
 Nomor : 2228 / SW - 28 / IV / 2015
 Number

No. Order	: 007321
Diterima tgl	: 17 April 2015

<p>ALAT <i>Equipment</i> Nama : Stopwatch Kapasitas : 9 jam Daya Baca : 0,01 detik</p>	<p>Type/Model : - Nomor Seri : 2 Merek/Buatan : Butterfly</p>
---	---

<p>PEMILIK <i>Owner</i> Nama : Widyastuti Alamat : Jetis Suruh Donoharjo Ngaglik Sleman</p>	
---	--

<p>METODE, STANDAR, TELUSURAN <i>Method, Standard, Traceability</i> Metode : ISO 4168 (1976) Time Measurement Instrument Standar : Casio HS-80TW.IDF Telusuran : Ke satuan SI melalui LK-045 IDN</p>	
---	--

<p>TANGGAL DIKALIBRASI <i>Date of Calibrated</i> : 17 April 2015</p> <p>LOKASI KALIBRASI <i>Location of calibration</i> : Balai Metrologi Yogyakarta</p> <p>KONDISI LINGKUNGAN KALIBRASI <i>Environment condition of calibration</i> : Suhu : 30°C ± 2°C ; Kelembaban : 55% ± 10%</p> <p>HASIL <i>Result</i> : Lihat sebaliknya</p>	
---	--

Yogyakarta, 21 April 2015
 Kepala
 Sogdarydno, SE
 NIP. 196801141979031006




Halaman 1 dari 2 Halaman

FBM.22-02.T

DILARANG MENGGANDAKAN SEBAGIAN ATAU SELURUHNYA ISI DARI SERTIFIKAT INI TANPA SEIZIN KEPALA BALAI METROLOGI YOGYAKARTA

HASIL KALIBRASI
RESULT OF CALIBRATION

I. **DATA KALIBRASI**

Calibration data

1. Referensi : Widyastuti
2. Dikalibrasi oleh : Sukardjono NIP. 19591010.198203.1.023
Calibrated by

II. **HASIL KALIBRASI**

Result of Calibration

Nominal (menit)	Nilai Sebenarnya (menit)
00,01'00"00	00,01'00"03
00,05'00"00	00,05'00"03
00,10'00"00	00,10'00"02
00,15'00"00	00,15'00"04
00,30'00"00	00,30'00"02
00,59'00"00	00,59'00"03

Kepala Seksi Teknik Kemetrolgian

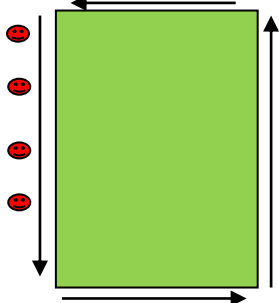


Gono, SE. MM
NIP.19610807.198202.1.007

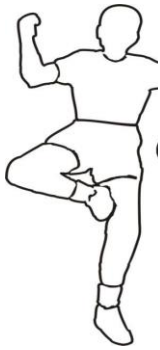

Lampiran 10. Sesi Latihan

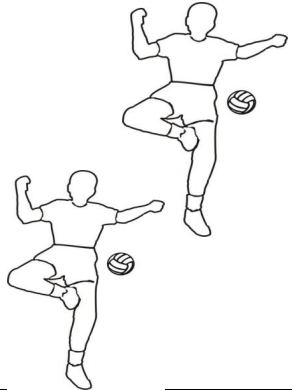
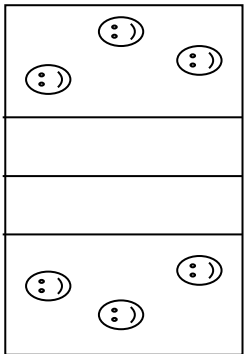
SESI LATIHAN SEPAK SILA
PERTEMUAN 1 & 2

Cabang Olahraga : Sepaktakraw
 Jumlah Siswa : 25 Siswa
 Hari / tanggal : 29 Mei 2015 dan 1 Juni 2015
 Waktu : 120 Menit
 Alat : Bola takraw, net, peluit, *stopwatch*
 Sasaran : Teknik Sepak Sila

No	Matari Latihan	Waktu	Formasi	Keterangan
1	Pendahuluan a. Pengantar - Berdoa - Penjelasaan dan materi latihan b. Pemanasan	15 menit	<p style="text-align: center;">p</p> <p style="text-align: center;">X X X X X X X X X X</p> 	<ul style="list-style-type: none"> - Siswa melakukan jalan cepat, saat pelatih memberikan aba-aba peluit siswa berlari jogging 3x putaran. - Pemanasan dilakukan secara berurutan melakukan gerakan statis dan dinamis - Perenggangan statis dilakukan dengan merenggangkan tubuh atau anggota tubuh dan mempertahankan sikap tersebut tanpa bergerak (statis) untuk beberapa saat. <ul style="list-style-type: none"> • Berdiri dengan kedua kaki rapat. Bungkukkan badan sehingga jari tangan menyentuh

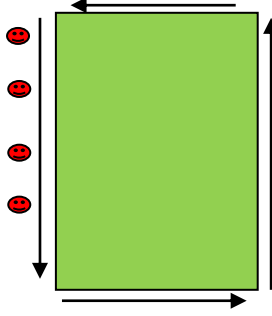
				<p>lantai. Pertahankan sikap ini tanpa bergerak (statis) selama 10-20 detik</p> <ul style="list-style-type: none"> • Duduk dengan satu kaki lurus ke depan, kaki lainnya dilipat kedua tangan memegang pergelangan kaki yang lurus. • Sikap berbaring tarik kedua lutut dengan kedua tangan ke arah menyentuh dada. Kepala diangkat pertahankan sikap ini selama 10-20 detik. <p>- Perenggangan dinamis dilakukan dengan menggerakkan tubuh atau anggota tubuh secara berirama atau dengan memantul-mantulkannya (bouncing) sehingga otot-otot teregang dan terulur.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Duduk telunjur dengan kedua kaki lurus usahakan untuk mencapai ujung jari kaki dengan jari-jari tangan sambil melakukan gerakan
--	--	--	--	--

				<p>merengut pinggang.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Duduk dengan sikap lari gawang, kaki kiri lurus ke depan kaki kanan dilipat ke belakang • Berbaring terlungkup tangan dilipat kebelakang kepala dan dada secara berulang-ulang setinggi mungkin ke atas.
2	Kegiatan Inti c. Sepak Sila	25 menit - <i>Recovery</i> 1 menit		- Siswa melakukan gerakan teknik sepak sila secara individu tanpa menggunakan bola, dilakukan secara bergantian dimulai dari kaki kanan kemudian kaki kiri.
3	d. Sepak Sila	25 menit <i>Recovery</i> 1 menit		- Siswa melakukan gerakan sepak sila secara individu menggunakan bola, tetapi bolanya dipegang saat melakukan teknik sepak sila kaki harus mengenai sasaran bola yang di pegang
4	e. Sepak Sila	25 menit <i>Recovery</i> 1 menit		- Siswa melakukan gerakan sepak sila secara individu menimbang bola sebanyak 5x sentuhan, setiap 1x sentuhan bola ditangkap,

				<p>dilambungkan dan melakukan kembali gerakan sepak sila sampai 5x sentuhan dari kaki kiri kemudian kaki kanan</p>
5	f. <i>Game</i>	20 menit		<ul style="list-style-type: none"> - Bermain 3 lawan 3 dengan <i>game</i> satu setnya pada skor 10
6	g. Pendinginan	10 menit		<ul style="list-style-type: none"> - Siswa berjalan mengelilingi lapangan 1x putaran. - Membentuk lingkaran - Siswa mengayunkan tangan sambil membungkukkan badan - Siswa membungkukkan badan dan menyentuh laantai - Menggerak-gerakan seluruh tubuh sambil menarik nafas kemudian dibuang - Mengoreksi latihan yang telah dilakukan - Diberi motivasi untuk latihan selanjutnya.

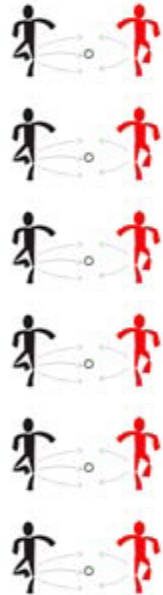
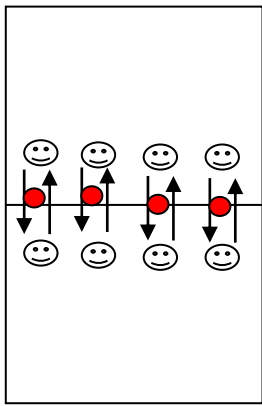
SESI LATIHAN SEPAK SILA
PERTEMUAN 3 & 4

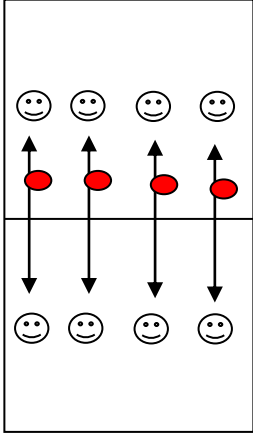
Cabang Olahraga : Sepaktakraw
 Jumlah Siswa : 25 Siswa
 Hari / Tanggal : 03 Juni 2015 an 05 Juni 2015
 Waktu : 120 Menit
 Alat : Bola takraw, net, peluit, *stopwatch*
 Sasaran : Sepak Sila

No	Materi Latihan	Waktu	Formasi	Keterangan
1	Pendahuluan a. Pengantar - Berdoa - Penjelasan dan materi latihan b. Pemanasan	15 menit	<p style="text-align: center;">p</p> <p style="text-align: center;">X X X X X</p> <p style="text-align: center;">X X X X X</p> 	<ul style="list-style-type: none"> - Siswa melakukan jalan cepat, saat pelatih memberikan aba-aba peluit siswa berlari jogging 3x putaran. - Pemanasan dilakukan secara berurutan melakukan gerakan statis dan dinamis - Perenggangan statis dilakukan dengan merenggangkan tubuh atau anggota tubuh dan mempertahankan sikap tersebut tanpa bergerak (statis) untuk beberapa saat. <ul style="list-style-type: none"> • Berdiri dengan kedua kaki rapat.

				<p>Bungkukkan badan sehingga jari tangan menyentuh lantai.</p> <p>Pertahankan sikap ini tanpa bergerak (statis) selama 10-20 detik</p> <ul style="list-style-type: none"> • Duduk dengan satu kaki lurus ke depan, kaki lainnya dilipat kedua tangan memegang pergelangan kaki yang lurus. • Sikap berbaring tarik kedua lutut dengan kedua tangan ke arah menyentuh dada. Kepala diangkat pertahankan sikap ini selama 10-20 detik. <p>- Perenggangan dinamis dilakukan dengan menggerakkan tubuh atau anggota tubuh</p>
--	--	--	--	---

				<p>secara berirama atau dengan memantul-mantulkannya (bouncing) sehingga otot-otot teregang dan terulur.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Duduk telunjur dengan kedua kaki lurus usahakan untuk mencapai ujung jari kaki dengan jari-jari tangan sambil melakukan gerakan merengut pinggang. • Duduk dengan sikap lari gawang, kaki kiri lurus ke depan kaki kanan dilipat ke belakang • Berbaring terlungkup tangan dilipat kebelakang kepala dan dada secara
--	--	--	--	---

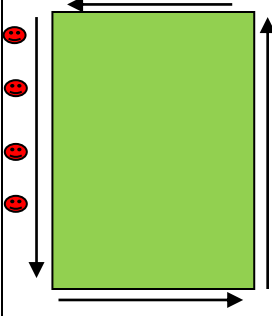
				berulang-ulang setinggi mungkin ke atas.
2	Kegiatan Inti c. Sepak Sila	25 menit <i>Recovery</i> 1 menit		- Siswa saling berhadapan mengoper bola menggunakan teknik sepak sila dengan 1 kali sentuhan, siswa A mengoper ke siswa B, B menangkap bola kemudian melambungkan bola sendiri kemudian di oper lagi ke siswa A menggunakan sepak sila, secara bergantian
3	d. Sepak Sila	25 menit <i>Recovery</i> 1 menit		- Siswa melakukan gerakan sepak sila dibatasi net, siswa saling berhadapan mengoper bola dengan 1x sentuhan dengan ukuran tinggi net 1m dan jarak dari net 1m, siswa A mengoper bola ke siswa B, B siap-siap menangkap bola, kemudian

				dilambungkan dan dan mengoper bola ke siswa A menggunakan sepak sila.
4	e. Sepak Sila	25 menit <i>recovery</i> 1 menit		- Siswa melakukan gerakan sepak sila dibatasi net, siswa saling berhadapan mengoper bola dengan 2x sentuhan dengan ukuran tinggi net 1m dan jarak dari net 1,5m, siswa A mengoper bola ke siswa B, B siap-siap menangkap bola, kemudian dilambungkan dan dan mengoper bola ke siswa A menggunakan sepak sila secara bergantian.
5	f. <i>Game</i>	20 menit		- Bermain 3 lawan 3 dengan <i>game</i> satu setnya pada skor 1
6	g. Pendinginan	10 menit		Siswa berjalan mengelilingi lapangan 1 putaran, saat pelatih

				<p>membunyikan peluit siswa bersiap-siap untuk mendengarkan aba-aba dari pelatih, jika pelatih menyebutkan angka 3 maka siswa membentuk kelompok setiap kelompok terdiri dari 3 orang. Yang tidak ada kelompok siswa di hukum untuk bernyayi.</p> <p>- Diberi motivasi untuk latihan selanjutnya.</p>
--	--	--	--	---

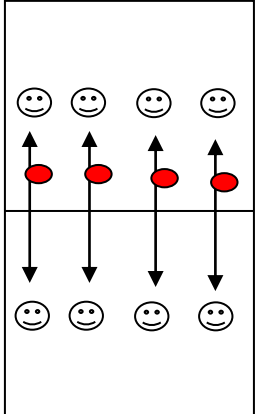
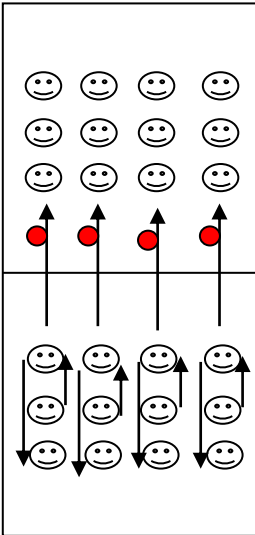
SESI LATIHAN SEPAK SILA
PERTEMUAN 5 & 6

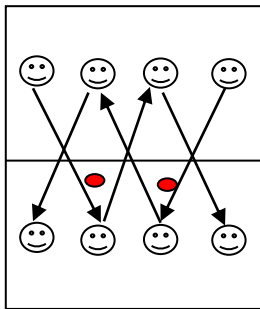
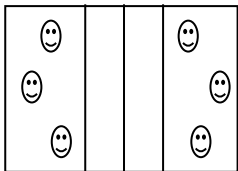
Cabang Olahraga : Sepaktakraw
 Jumlah Siswa : 25 Siswa
 Hari / tanggal : 08 Juni 2015 dan 10 Juni 2015
 Waktu : 120 Menit
 Alat : Bola takraw, net, peluit, *stopwatch*
 Sasaran : Sepak Sila

No	Materi Latihan	Waktu	Formasi	Keterangan
1	Pendahuluan a. Pengantar - Berdoa - Penjelasan dan materi latihan b. Pemanasan	15 menit	<p style="text-align: center;">p</p> <p style="text-align: center;">X X X X X</p> <p style="text-align: center;">X X X X X</p> 	- Siswa melakukan jalan cepat, saat pelatih memberikan aba-aba peluit siswa berlari jogging 3x putaran. - Pemanasan dilakukan secara berurutan melakukan gerakan statis dan dinamis - Perenggangan statis dilakukan dengan merenggangkan tubuh atau anggota tubuh dan mempertahankan sikap tersebut tanpa bergerak (statis) untuk beberapa saat. <ul style="list-style-type: none"> • Berdiri dengan kedua kaki rapat. Bungkukkan

				<p>badan sehingga jari tangan menyentuh lantai.</p> <p>Pertahankan sikap ini tanpa bergerak (statis) selama 10-20 detik</p> <ul style="list-style-type: none"> • Duduk dengan satu kaki lurus ke depan, kaki lainnya dilipat kedua tangan memegang pergelangan kaki yang lurus. • Sikap berbaring tarik kedua lutut dengan kedua tangan ke arah menyentuh dada. Kepala diangkat pertahankan sikap ini selama 10-20 detik. <p>- Perenggangan dinamis dilakukan dengan menggerakkan tubuh atau anggota tubuh secara berirama atau</p>
--	--	--	--	---

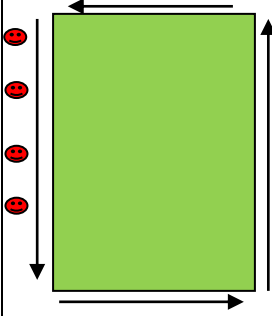
				<p>dengan memantul- mantulkannya (bouncing) sehingga otot-otot teregang dan terulur.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Duduk telunjur dengan kedua kaki lurus usahakan untuk mencapai ujung jari kaki dengan jari-jari tangan sambal melakukan gerakan merengut pinggang. • Duduk dengan sikap lari gawang, kaki kiri lurus ke depan kaki kanan dilipat ke belakang • Berbaring terlungkup tangan dilipat kebelakang kepala dan dada secara berulang-ulang setinggi
--	--	--	--	---

				mungkin ke atas.
2	Kegiatan Inti c. Sepak Sila	25 menit <i>Recovery</i> 1 menit		- Siswa melakukan gerakan sepak sila dengan ukuran net normal dengan tinggi net 1,45 m, siswa A menimang bola 2x lalu dioperkan ke siswa B, B menerima dengan gerakan sepak sila kemudian di tangkap, lalu dilambungkan menimang 2x dioper kembali ke siswa B secara bergantian.
3	d. Sepak Sila	25 menit <i>Recovery</i> 1 menit		- Siswa melakukan gerakan sepak sila menggunakan net, membentuk 3 bersap saling berhadapan, orang pertama kelompok A menimang bola kemudian di operkan ke orang pertama kelompok B, menerima dengan gerakan sepak sila kemudian ditangkap, melambungkan bola

				menimang bola 2x sentuhan, dioper lagi ke kelompok A diterima oleh orang kedua, orang pertama berlari kebelakang.
4	e. Sepak Sila	25 menit <i>recovery</i> 1 menit		- Siswa melakukan gerakan sepak sila zigzag menggunakan net membentuk 2 bersap saling berhadapan
5	f. <i>Game</i>	20 menit		- Bermain 3 lawan 3 dengan <i>game</i> satu setnya pada skor 10
6	g. Pendinginan	10 menit		- Siswa berjalan mengelilingi lapangan 1x putaran. - Melakukan perenggangan statis menggerakkan tubuh secara berlahan-lahan. - Diberi motivasi untuk latihan selanjutnya.

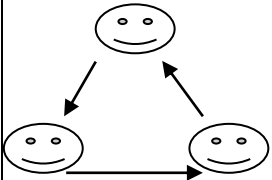
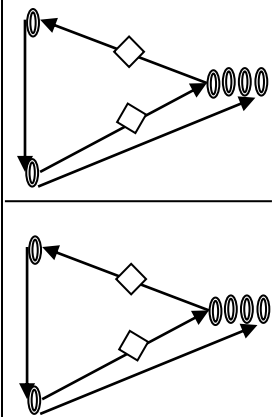
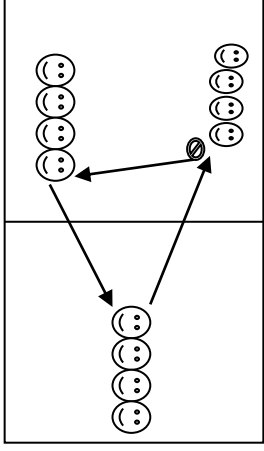
SESI LATIHAN SEPAK SILA
PERTEMUAN 7 & 8

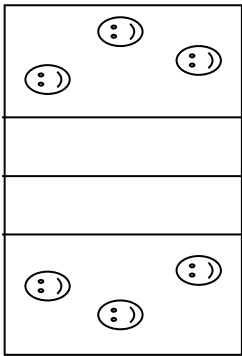
Cabang Olahraga : Sepaktakraw
 Jumlah Siswa : 25 Siswa
 Hari / Tanggal : 12 Juni 2015 dan 15 Juni 2015
 Waktu : 120 Menit
 Alat : Bola takraw, net, peluit, *stopwatch*
 Sasaran : Sepak Sila

No	Materi Latihan	Waktu	Formasi	Keterangan
1	Pendahuluan a. Pengantar - Berdoa - Penjelasan dan materi latihan b. Pemanasan	15 menit	<p style="text-align: center;">p</p> <p style="text-align: center;">X X X X X</p> <p style="text-align: center;">X X X X X</p> 	<ul style="list-style-type: none"> - Siswa melakukan jalan cepat, saat pelatih memberikan aba-aba peluit siswa berlari jogging 3x putaran. - Pemanasan dilakukan secara berurutan melakukan gerakan statis dan dinamis - Perenggangan statis dilakukan dengan merenggangkan tubuh atau anggota tubuh dan mempertahankan sikap tersebut tanpa bergerak (statis) untuk beberapa saat. <ul style="list-style-type: none"> • Berdiri dengan kedua kaki rapat. Bungkukkan

				<p>badan sehingga jari tangan menyentuh lantai.</p> <p>Pertahankan sikap ini tanpa bergerak (statis) selama 10-20 detik</p> <ul style="list-style-type: none"> • Duduk dengan satu kaki lurus ke depan, kaki lainnya dilipat kedua tangan memegang pergelangan kaki yang lurus. • Sikap berbaring tarik kedua lutut dengan kedua tangan ke arah menyentuh dada. Kepala diangkat pertahankan sikap ini selama 10-20 detik. <p>- Perenggangan dinamis dilakukan dengan menggerakkan tubuh atau anggota tubuh secara berirama atau</p>
--	--	--	--	---

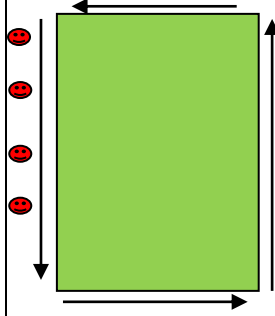
				<p>dengan memantul- mantulkannya (bouncing) sehingga otot-otot teregang dan terulur.</p> <ul style="list-style-type: none">• Duduk telunjur dengan kedua kaki lurus usahakan untuk mencapai ujung jari kaki dengan jari-jari tangan sambal melakukan gerakan merengut pinggang.• Duduk dengan sikap lari gawang, kaki kiri lurus ke depan kaki kanan dilipat ke belakang• Berbaring terlungkup tangan dilipat kebelakang kepala dan dada secara berulang-ulang setinggi
--	--	--	--	---

				mungkin ke atas.
2	Kegiatan Inti c. Sepak sila	25 menit <i>Recovery</i> 1 menit		- Siswa membentuk segitiga dan saling mengoper dengan 2x sentuhan menggunakan sepak sila
3	d. Sepak Sila	25 menit <i>Recovery</i> 1 menit		- Bola di operkan dengan teknik sepak sila secara segitiga. Jarak antara pemain atau kelompok kira-kira 2-3 meter. Siswa yang telah melakukan passing bola bergerak pindah mengikuti arah operan bola
4	e. Sepak Sila	25 menit <i>recovery</i> 1 menit		- Sisa membentuk segitiga setiap kelompok terdiri dari 4 orang, setelah kelompok A mngoper ke B, B mengoper ke kelompok C, bola di timang 2 x sentuhan, siswa yang telah mngoper langsung berlari ke belakang dan orang kedua maju siap-siap menerima

5	f. <i>Game</i>	20 menit		<ul style="list-style-type: none"> - Bermain 3 lawan 3 dengan <i>game</i> satu setnya pada skor 10
6	g. Pendinginan	10 menit		<ul style="list-style-type: none"> - Siswa berjalan mengelilingi lapangan 1x putaran. - Melakukan perenggangan statis menggerakkan tubuh secara berlahan-lahan. - Diberi motivasi untuk latihan selanjutnya.


SESI LATIHAN SEPAK SILA
PERTEMUAN 9 & 10

Cabang Olahraga : Sepaktakraw
 Jumlah Siswa : 25 Siswa
 Hari / Tanggal : 17 Juni 2015 dan 19 Juni 2015
 Waktu : 120 Menit
 Alat : Bola takraw, net, peluit, *stopwatch*
 Sasaran : Sepak sila

No	Materi Latihan	Waktu	Formasi	Keterangan
1	Pendahuluan a. Pengantar - Berdoa - Penjelasan dan materi latihan b. Pemanasan	15 menit	<p style="text-align: center;">p</p> <p style="text-align: center;">X X X X X</p> <p style="text-align: center;">X X X X X</p> 	<ul style="list-style-type: none"> - Siswa melakukan jalan cepat, saat pelatih memberikan aba-aba peluit siswa berlari jogging 3x putaran. - Pemanasan dilakukan secara berurutan melakukan gerakan statis dan dinamis - Perenggangan statis dilakukan dengan merenggangkan tubuh atau anggota tubuh dan mempertahankan sikap tersebut tanpa bergerak (statis) untuk beberapa saat. <ul style="list-style-type: none"> • Berdiri dengan

				<p>kedua kaki rapat.</p> <p>Bungkukkan badan sehingga jari tangan menyentuh lantai.</p> <p>Pertahankan sikap ini tanpa bergerak (statis) selama 10-20 detik</p> <ul style="list-style-type: none"> • Duduk dengan satu kaki lurus ke depan, kaki lainnya dilipat kedua tangan memegang pergelangan kaki yang lurus. • Sikap berbaring tarik kedua lutut dengan kedua tangan ke arah menyentuh dada. Kepala diangkat pertahankan sikap ini selama 10-20 detik. <p>- Perenggangan dinamis dilakukan</p>
--	--	--	--	---

				<p>dengan menggerakkan tubuh atau anggota tubuh secara berirama atau dengan memantul-mantulkannya (bouncing) sehingga otot-otot teregang dan terulur.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Duduk telunjur dengan kedua kaki lurus usahakan untuk mencapai ujung jari kaki dengan jari-jari tangan sambl melakukan gerakan merengut pinggang. • Duduk dengan sikap lari gawang, kaki kiri lurus ke depan kaki kanan dilipat ke belakang • Berbaring
--	--	--	--	---

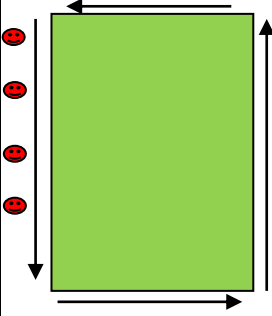
				terlungkup tangan dilipat kebelakang kepala dan dada secara berulang-ulang setinggi mungkin ke atas.
2	Kegiatan Inti c. Sepak Sila	25 menit <i>Recovery</i> 1 menit		- Siswa melakukan gerakan sepak sila secara individu menimang bola 3 kali sentuhan bergantian kaki kiri dan kaki kanan.
3	d. Sepak Sila	25 menit <i>Recovery</i> 1 menit		- Siswa saling berhadapan meakukan gerakan sepak sila dengan 2x sentuhan, siswa A menimang bola 2x sentuhan kemudian di operkan ke siswa B siap-siap untuk menerima menggunakan sepak sila.
4	e. Sepak Sila	25 menit <i>recovery</i> 1 menit		- Siswa saling berhadapan di batasi dengan net, siswa melakukan gerakan

				<p>sepak sila dengan 1x sentuhan, siswa A mengoper bola ke siswa B kemudian siswa B siap-siap menerima bola menggunakan sepak sila langsung mengoper ke siswa A lagi, secara bergantian.</p>
5	f. <i>game</i>	20 menit		<ul style="list-style-type: none"> - Bermain 3 lawan 3 dengan <i>game</i> satu setnya pada skor 10
6	g. Pendinginan	15 menit		<ul style="list-style-type: none"> - Siswa berjalan mengelilingi lapangan 1x putaran. - Membentuk lingkaran - Siswa mengayunkan tangan sambil membungkukkan badan - Siswa membungkukkan badan dan

				<p>menyentuh lantai</p> <ul style="list-style-type: none"> - Menggerak-gerakan seluruh tubuh sambil menarik nafas kemudian dibuang - Mengoreksi latihan yang telah dilakukan - Diberi motivasi untuk latihan selanjutnya.
--	--	--	--	--

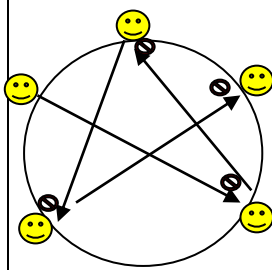
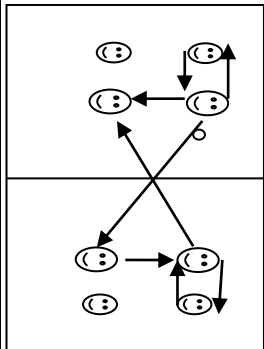
**SESI LATIHAN SEPAK SILA
PERTEMUAN 11 & 12**

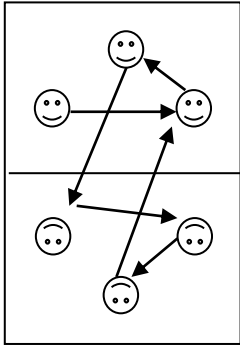
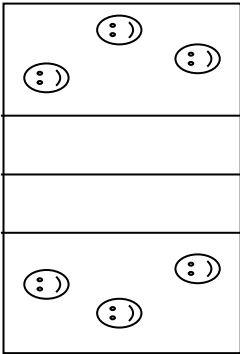
Cabang Olahraga : Sepaktakraw
 Jumlah Siswa : 25 Siswa
 Hari / Tanggal : 22 Juni 2015 dan 24 Juni 2015
 Waktu : 120 Menit
 Alat : Bola takraw, net, peluit, *stopwatch*
 Sasaran : Sepak sila

No	Materi Latihan	Waktu	Formasi	Keterangan
1	Pendahuluan a. Pengantar - Berdoa - Penjelasan dan materi latihan b. Pemanasan	15 menit	<p style="text-align: center;">p</p> <p style="text-align: center;">X X X X X</p> <p style="text-align: center;">X X X X X</p> 	<ul style="list-style-type: none"> - Siswa melakukan jalan cepat, saat pelatih memberikan aba-aba peluit siswa berlari jogging 3x putaran. - Pemanasan dilakukan secara berurutan melakukan gerakan statis dan dinamis - Perenggangan statis dilakukan dengan merenggangkan tubuh atau anggota tubuh dan mempertahankan sikap tersebut tanpa bergerak (statis) untuk beberapa saat. <ul style="list-style-type: none"> • Berdiri dengan

				<p>kedua kaki rapat.</p> <p>Bungkukkan badan sehingga jari tangan menyentuh lantai.</p> <p>Pertahankan sikap ini tanpa bergerak (statis) selama 10-20 detik</p> <ul style="list-style-type: none"> • Duduk dengan satu kaki lurus ke depan, kaki lainnya dilipat kedua tangan memegang pergelangan kaki yang lurus. • Sikap berbaring tarik kedua lutut dengan kedua tangan ke arah menyentuh dada. Kepala diangkat pertahankan sikap ini selama 10-20 detik. <p>- Perenggangan dinamis dilakukan</p>
--	--	--	--	---

				<p>dengan menggerakkan tubuh atau anggota tubuh secara berirama atau dengan memantul-mantulkannya (bouncing) sehingga otot-otot teregang dan terulur.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Duduk telunjur dengan kedua kaki lurus usahakan untuk mencapai ujung jari kaki dengan jari-jari tangan sambil melakukan gerakan merengut pinggang. • Duduk dengan sikap lari gawang, kaki kiri lurus ke depan kaki kanan dilipat ke belakang • Berbaring
--	--	--	--	--

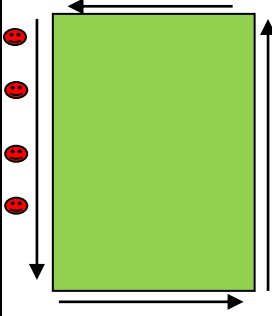
				<p>terlungkup tangan dilipat kebelakang kepala dan dada secara berulang-ulang setinggi mungkin ke atas.</p>
2	<p>Kegiatan Inti c. Sepak Sila</p>	<p>25 menit <i>Recovery</i> 1 menit</p>		<p>- Siswa membentuk lingkaran. orang pertama mengawal mengumpan bola kepada pemain lain, misalnya pemain pertama kepada pemain kedua, kedua ke 4 siswa siap-siap menerima dan menimang bola sebanyak 3 kali</p>
3	<p>d. Sepak Sila</p>	<p>25 menit <i>Recovery</i> 1 menit</p>		<p>- Siswa A mengoper bola ke C, C menerima bola kemudian menimang bola dengan 3 kali sentuhan, setelah itu mengoper bola ke B dan B menerima dan menimang bola 5 kali sentuhan di operkan ke D dan</p>

				menimang bola 5 kali sentuhan. Bergantian
4	e. Sepak Sila	25 menit <i>recovery</i> 1 menit		- Siswa melakukan gerakan sepak sila mengumpan bola, siswa membentuk segitiga, keompok ! siswa A mengoper ke siswa B, siswa B mengoper ke siswa C, C langsung mengoper ke kelompok 2, secara bergantian
5	f. <i>Game</i>	20 menit		- Bermain 3 lawan 3 dengan <i>game</i> satu setnya pada skor 10
6	g. Pendinginan	10 menit		- Siswa berjalan mengelilingi lapangan 1x putaran. - Membentuk lingkaran - Siswa mengayunkan tangan sambil membungkukkan badan - Siswa

				<p>membungkukkan badan dan menyentuh lantai</p> <ul style="list-style-type: none">- Menggerak-gerakan seluruh tubuh sambil menarik nafas kemudian dibuang- Mengoreksi latihan yang telah dilakukan- Diberi motivasi untuk latihan selanjutnya.
--	--	--	--	--


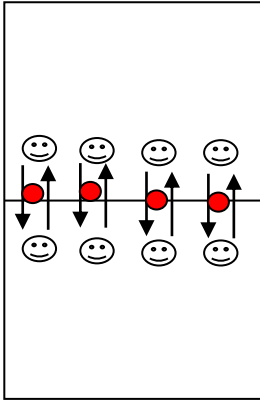
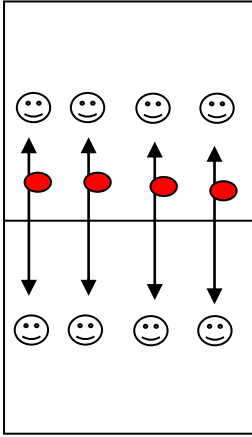
SESI LATIHAN SEPAK SILA
PERTEMUAN 13 & 14

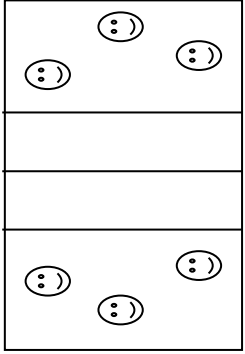
Cabang Olahraga : Sepaktakraw
 Jumlah Siswa : 25 Siswa
 Hari / Tanggal : 26 Juni 2015 dan 29 Juni 2015
 Waktu : 120 Menit
 Alat : Bola takraw, net, peluit, *stopwatch*
 Sasaran : Sepak sila

No	Materi Latihan	Waktu	Formasi	Keterangan
1	Pendahuluan a. Pengantar - Berdoa - Penjelasan dan materi latihan b. Pemanasan	15 menit	<p style="text-align: center;">p</p> <p style="text-align: center;">X X X X X</p> <p style="text-align: center;">X X X X X</p> 	<ul style="list-style-type: none"> - Siswa melakukan jalan cepat, saat pelatih memberikan aba-aba peluit siswa berlari jogging 3x putaran. - Pemanasan dilakukan secara berurutan melakukan gerakan statis dan dinamis - Perenggangan statis dilakukan dengan merenggangkan tubuh atau anggota tubuh dan mempertahankan sikap tersebut tanpa bergerak (statis) untuk beberapa saat. <ul style="list-style-type: none"> • Berdiri dengan

				<p>kedua kaki rapat.</p> <p>Bungkukkan badan sehingga jari tangan menyentuh lantai.</p> <p>Pertahankan sikap ini tanpa bergerak (statis) selama 10-20 detik</p> <ul style="list-style-type: none"> • Duduk dengan satu kaki lurus ke depan, kaki lainnya dilipat kedua tangan memegang pergelangan kaki yang lurus. • Sikap berbaring tarik kedua lutut dengan kedua tangan ke arah menyentuh dada. Kepala diangkat pertahankan sikap ini selama 10-20 detik. <p>- Perenggangan dinamis dilakukan</p>
--	--	--	--	---

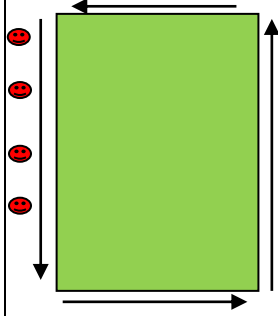
				<p>dengan menggerakkan tubuh atau anggota tubuh secara berirama atau dengan memantul-mantulkannya (bouncing) sehingga otot-otot teregang dan terulur.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Duduk telunjur dengan kedua kaki lurus usahakan untuk mencapai ujung jari kaki dengan jari-jari tangan sambl melakukan gerakan merengut pinggang. • Duduk dengan sikap lari gawang, kaki kiri lurus ke depan kaki kanan dilipat ke belakang • Berbaring terlungkup tangan dilipat
--	--	--	--	---

				kebelakang kepala dan dada secara berulang- ulang setinggi mungkin ke atas.
2	Kegiatan Inti c. Sepak Sila	25 menit <i>Recovery</i> 1 menit		- Siswa melakukan gerakan sepak sila secara individu menimang bola 3x sentuhan, dari kaki kiri kemudian kaki kanan
3	d. Sepak Sila	25 menit <i>Recovery</i> 1 menit		- Siswa melakukan passing sepak sila berhadapan dengan menggunakan net siswa A menimang bola 2 kali sentuhan kemudian di oper ke siswa B, secara bergantian dengan jarak dari net 1 meter
4	e. Sepak Sila	25 menit <i>recovery</i> 1 menit		- Siswa melakukan passing sepak sila berhadapan dengan menggunakan net siswa A menimang bola 3 kali sentuhan kemudian di oper ke siswa B, secara bergantian dengan

				jarak dari net 2 meter
5	h. <i>Game</i>	20 menit		<ul style="list-style-type: none"> - Bermain 3 lawan 3 dengan <i>game</i> satu setnya pada skor 10
6	f. Pendinginan	10 menit		<ul style="list-style-type: none"> - Melemaskan otot-otot yang tegang pada saat latihan - Mengoreksi latihan yang telah dilakukan - Memberi motivasi kepada siswa

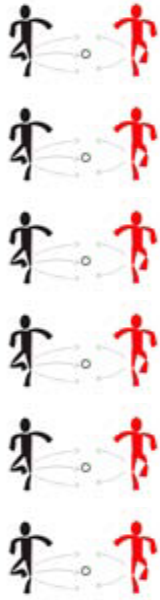
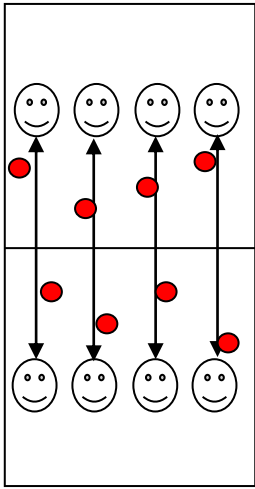
**SESI LATIHAN SEPAK SILA
PERTEMUAN 15 & 16**

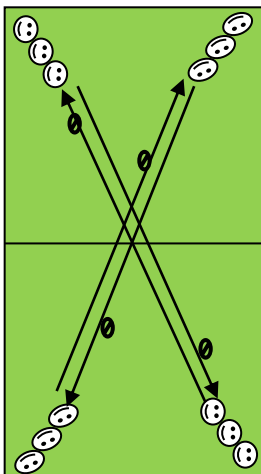
Cabang Olahraga : Sepaktakraw
 Jumlah Siswa : 25 Siswa
 Hari / Tanggal : 01 Juli 2015 dan 03 Juli 2015
 Waktu : 120 Menit
 Alat : Bola takraw, net, peluit, *stopwatch*
 Sasaran : Sepak sila

No	Materi Latihan	Waktu	Formasi	Keterangan
1	Pendahuluan a. Pengantar - Berdoa - Penjelasan dan materi latihan b. Pemanasan	15 menit	<p style="text-align: center;">p</p> <p style="text-align: center;">X X X X X</p> <p style="text-align: center;">X X X X X</p> 	<ul style="list-style-type: none"> - Siswa melakukan jalan cepat, saat pelatih memberikan aba-aba peluit siswa berlari jogging 3x putaran. - Pemanasan dilakukan secara berurutan melakukan gerakan statis dan dinamis - Perenggangan statis dilakukan dengan merenggangkan tubuh atau anggota tubuh dan mempertahankan sikap tersebut tanpa bergerak (statis) untuk beberapa saat. <ul style="list-style-type: none"> • Berdiri dengan

				<p>kedua kaki rapat.</p> <p>Bungkukkan badan sehingga jari tangan menyentuh lantai.</p> <p>Pertahankan sikap ini tanpa bergerak (statis) selama 10-20 detik</p> <ul style="list-style-type: none"> • Duduk dengan satu kaki lurus ke depan, kaki lainnya dilipat kedua tangan memegang pergelangan kaki yang lurus. • Sikap berbaring tarik kedua lutut dengan kedua tangan ke arah menyentuh dada. Kepala diangkat pertahankan sikap ini selama 10-20 detik. <p>- Perenggangan dinamis dilakukan</p>
--	--	--	--	---

				<p>dengan menggerakkan tubuh atau anggota tubuh secara berirama atau dengan memantul-mantulkannya (bouncing) sehingga otot-otot teregang dan terulur.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Duduk telunjur dengan kedua kaki lurus usahakan untuk mencapai ujung jari kaki dengan jari-jari tangan sambl melakukan gerakan merengut pinggang. • Duduk dengan sikap lari gawang, kaki kiri lurus ke depan kaki kanan dilipat ke belakang • Berbaring
--	--	--	--	---

				<p>terlungkup tangan dilipat kebelakang kepala dan dada secara berulang-ulang setinggi mungkin ke atas.</p>
2	<p>Kegiatan Inti c. Sepak Sila</p>	<p>25 menit <i>Recovery</i> 1 menit</p>		<p>- Siswa saling berhadapan mengoper bola menggunakan teknik sepak sila dengan 3 kali sentuhan, siswa A mengoper ke siswa B, B mengoper lagi ke siswa A menggunakan sepak sila, secara bergantian</p>
3	<p>d. Sepak Sila</p>	<p>25 menit <i>Recovery</i> 1 menit</p>		<p>- Siswa saling berhadapan / berpasangan mengoper bola melewati net melakukan sepak sila dengan sentuhan, 2 kali dan 3 kali sentuhan. siswa A menimang</p>

				<p>bola 2x siswa B siap-siap menerima bola dari siswa A menggunakan sepak sila, secara bergantian</p>
4	e. Sepak Sila	25 menit <i>recovery</i> 1 menit		<ul style="list-style-type: none"> - Bola di passing dengan dua arah atau silang menggunakan sepak sila, saling bergantian yang telah melakukan sepak sila langsung berlari/pindah ke beakang. Menggunakan 2 bola.
6	f. Pendinginan	15 menit		<ul style="list-style-type: none"> - Melemaskan otot-otot yang tegang pada saat latihan - Mengoreksi latihan yang telah dilakukan - Memberi motivasi kepada siswa

Lampiran 11. Presensi Siswa SD Klegen

Daftar Presensi Siswa SD Klegen Yang Mengikuti Ekstrakurikuler Sepaktakraw

No	Nama	Mei		Juni													Juli			Berapa Kali Tidak Hadir	
		28	29	1	3	5	8	6	12	15	17	19	22	24	26	29	1	3	4		
1	Sufyan	√	√	√	-	√	√	√	√	√	√	√	-	√	√	√	√	√	√	2	
2	Febrian Reza S	√	√	√	√	√	-	√	√	√	√	-	√	√	√	√	√	√	√	2	
3	Habib An Najan	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	-	
4	Aditya	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	-	√	√	√	1
5	Septian Fiqi N	√	-	-	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	2	
6	Salsa Yuniantari	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	-	√	√	√	1	
7	Arifah Oktariani	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	-	
8	Aprilia Fitriawati	√	-	√	√	√	-	√	√	√	√	-	√	√	√	√	√	√	√	3	
9	Neni Safitri	√	√	√	-	√	√	√	-	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	2	
10	Nanda Aditya S.	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	-	
11	Rafiq Handoko	√	√	-	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	1	
12	Martin Agung W	√	√	√	√	√	√	√	√	-	√	√	√	√	√	√	-	√	√	√	2
13	Akta Gilang S	√	√	√	√	√	-	√	√	√	√	-	√	√	√	√	√	√	√	2	

14	Eka Febriansyah	√	√	√	-	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	-	√	2
15	Arif Tri Laksana	√	√	√	√	√	√	√	-	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	1
16	Tri Amanda C	√	√	√	√	√	√	-	√	√	√	√	-	√	√	√	√	√	√	√	2
17	Alif Indartanto	√	√	√	√	-	√	√	√	√	√	-	√	√	√	√	√	√	√	√	2
18	Abdursahim	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	-
19	Nugroho Dwi S	√	√	√	√	-	√	√	√	√	√	√	√	√	√	-	√	√	√	√	2
20	Budi Rahayu N	√	√	√	√	√	√	√	√	-	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	1
21	Nola Pangestuti	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	-	√	√	√	√	1
22	Indra Wati Dewi I	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	-
23	Dwi Setyawati	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	-	√	√	√	√	√	√	√	√	1
24	Rum Asriani	√	√	√	√	√	-	-	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	2
25	Lusi Indah R	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	-

KETERANGAN :

- a. Tanggal 28 Mei 2015 test *Pretest*
- b. Tanggal 29 Juni – 3 Juli 2015 *tretmen* / diberi perlakuan selama 16 kali pertemuan
- c. Tanggal 4 Juli 2015 test *Posttest*

Lampiran 12. Biodata

No	Nama	Kelas	Tempat Tanggal Lahir	Tahun	Bulan	Hari
1	Sufyan	III	Kulon Progo, 7 Agustus 2005	9	10	27
2	Febrian Reza S	III	Kulon Progo, 1 Februari 2006	9	4	4
3	Habib An Najan	III	Kulon Progo, 14 Maret 2006	9	3	20
4	Aditya	III	Serang, 21 Maret 2006	9	3	13
5	Septian Fiqi N	III	Kulon Progo, 9 Juli 2005	10	0	5
6	Salsa Yuniantari	III	Kulon Progo, 22 Juni 2004	11	0	12
7	Arifah Oktariani	III	Kulon progo, 3 Oktober 2004	11	10	1
8	Aprilia Fitriawati	III	KulonProgo, 26 April 2005	10	2	8
9	Neni Safitri	III	Kulon Progo, 7 November 2005	9	7	27
10	Nanda Aditya S.	IV	Kulon Progo, 10 Desember 2004	11	6	23
11	Rafiq Handoko	IV	Kulon Progo,4 Oktober 2005	10	9	2
12	Martin Agung Wibowo	IV	Kulon Progo, 13 agustus 2005	10	10	17
13	Akta Gilang Septiadi	IV	Jakarta, 8 Mei 2004	11	2	4
14	Eka Febriansyah	V	Kulon Progo, 10 Juli 2002	12	0	6
15	Arif Tri Laksana	V	Kulon Progo, 3 Oktober 2002	12	9	1
16	Tri Amanda Cahyadi	V	Kulon Progo, 20 Juli 2003	11	6	14
17	Alif Indartanto	V	Kulon Progo, 16 Agustus 2003	11	10	20
18	Abdursahim Al Atsari	V	Kulon Progo, 12 Oktober 2003	11	8	22
19	Nugroho Dwi Saputra	V	Kulon Progo, 12 Januari 2004	11	5	22
20	Budi Rahayu Ningsih	V	Magelang, 13 Februari 2002	13	4	21
21	Nora Pangestuti	V	Kulon Progo, 19 Juli 2003	11	11	15
22	Indra Wati Dewi I	V	Kulon Progo, 10 April 2004	11	2	24
23	Dwi Setyawati	V	Kulon Progo, 12 Oktober 2003	11	8	22
24	Rum Asriani	V	Kulon Progo, 22 November 2003	11	7	12
25	Lucy Indah Rahmawati	V	Timpang, 11 Oktober 2004	10	8	23

Lampiran 13. Data Tes *Pretest* dan *Posttest* Sepak Sila 1 Menit

No	Nama	Kelas	Jenis Kelamin	<i>Pretest</i>			Nilai Terbaik	<i>Post Test</i>			Nilai Terbaik	Progress
				1	2	3		1	2	3		
1	SF	III	L	5	13	9	13	16	16	17	17	4
2	FB	III	L	3	2	7	7	8	6	6	8	1
3	HB	III	L	10	13	14	14	15	18	16	18	4
4	AD	III	L	3	7	2	7	13	11	15	15	8
5	SP	III	L	9	10	12	12	10	11	14	14	2
6	SL	III	P	5	5	3	5	7	8	2	8	3
7	AR	III	P	2	1	10	10	8	3	7	8	2
8	AP	III	P	2	5	4	5	4	6	9	9	4
9	NN	III	P	7	10	10	10	12	17	23	23	13
10	ND	IV	L	3	3	6	6	6	8	6	8	2
11	RF	IV	L	18	18	22	22	15	20	26	26	4
12	MT	IV	L	15	20	17	20	23	27	31	31	11
13	AK	IV	L	24	22	20	24	24	30	28	30	6
14	EK	V	L	7	6	5	7	8	8	5	8	1
15	AR	V	L	9	10	6	10	7	10	11	11	1
16	TR	V	L	16	22	20	22	22	24	27	27	5
17	AF	V	L	10	8	18	18	12	12	16	16	2
18	AB	V	L	18	20	25	25	24	26	31	31	6
19	NG	V	L	3	2	5	5	6	7	9	9	4
20	BD	V	P	8	8	3	8	13	12	16	16	8
21	NL	V	P	10	15	11	15	16	20	27	27	7
22	ID	V	P	9	8	8	9	10	6	13	13	4
23	DW	V	P	4	11	8	11	9	14	9	14	3
24	RM	V	P	12	18	13	18	14	20	25	25	7
25	LS	V	P	3	4	2	4	6	10	10	10	6

Lampiran 14. Deskriptif Statistik

Statistics

		Pretest	Posttest
N	Valid	25	25
	Missing	0	0
Mean		12.2800	16.8800
Median		10.0000	15.0000
Mode		5.00 ^a	8.00
Std. Deviation		6.52253	8.16660
Minimum		4.00	8.00
Maximum		25.00	31.00
Sum		307.00	422.00

a. Multiple modes exist. The smallest value is shown

Pretest

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent	
Valid	4	1	4.0	4.0	4.0	
	5	3	12.0	12.0	16.0	
	6	1	4.0	4.0	20.0	
	7	3	12.0	12.0	32.0	
	8	1	4.0	4.0	36.0	
	9	1	4.0	4.0	40.0	
	10	3	12.0	12.0	52.0	
	11	1	4.0	4.0	56.0	
	12	1	4.0	4.0	60.0	
	13	1	4.0	4.0	64.0	
	14	1	4.0	4.0	68.0	
	15	1	4.0	4.0	72.0	
	18	2	8.0	8.0	80.0	
	20	1	4.0	4.0	84.0	
	22	2	8.0	8.0	92.0	
	24	1	4.0	4.0	96.0	
	25	1	4.0	4.0	100.0	
	Total		25	100.0	100.0	

Posttest

	Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid 8	5	20.0	20.0	20.0
9	2	8.0	8.0	28.0
10	1	4.0	4.0	32.0
11	1	4.0	4.0	36.0
13	1	4.0	4.0	40.0
14	2	8.0	8.0	48.0
15	1	4.0	4.0	52.0
16	2	8.0	8.0	60.0
17	1	4.0	4.0	64.0
18	1	4.0	4.0	68.0
23	1	4.0	4.0	72.0
25	1	4.0	4.0	76.0
26	1	4.0	4.0	80.0
27	2	8.0	8.0	88.0
30	1	4.0	4.0	92.0
31	2	8.0	8.0	100.0
Total	25	100.0	100.0	

Lampiran 15. Tabel t

df	P = 0.05	P = 0.01	P = 0.001
1	12.71	63.66	636.61
2	4.30	9.92	31.60
3	3.18	5.84	12.92
4	2.78	4.60	8.61
5	2.57	4.03	6.87
6	2.45	3.71	5.96
7	2.36	3.50	5.41
8	2.31	3.36	5.04
9	2.26	3.25	4.78
10	2.23	3.17	4.59
11	2.20	3.11	4.44
12	2.18	3.05	4.32
13	2.16	3.01	4.22
14	2.14	2.98	4.14
15	2.13	2.95	4.07
16	2.12	2.92	4.02
17	2.11	2.90	3.97
18	2.10	2.88	3.92
19	2.09	2.86	3.88
20	2.09	2.85	3.85
21	2.08	2.83	3.82
22	2.07	2.82	3.79
23	2.07	2.81	3.77
24	2.06	2.80	3.75
25	2.06	2.79	3.73
26	2.06	2.78	3.71
27	2.05	2.77	3.69
28	2.05	2.76	3.67
29	2.05	2.76	3.66
30	2.04	2.75	3.65

Lampiran 16. Uji Normalitas

One-Sample Kolmogorov-Smirnov Test

		Pretest	Posttest
N		25	25
Normal Parameters ^a	Mean	12.2800	16.8800
	Std. Deviation	6.52253	8.16660
Most Extreme Differences	Absolute	.157	.143
	Positive	.157	.143
	Negative	-.102	-.138
Kolmogorov-Smirnov Z		.783	.715
Asymp. Sig. (2-tailed)		.571	.687

a. Test distribution is Normal.

Lampiran 17. Uji Homogenitas

Test of Homogeneity of Variances

Pretest-
posttest

Levene Statistic	df1	df2	Sig.
1.807	1	48	.185

ANOVA

Pretest-posttest

	Sum of Squares	df	Mean Square	F	Sig.
Between Groups	264.500	1	264.500	4.843	.033
Within Groups	2621.680	48	54.618		
Total	2886.180	49			

Lampiran 18. Uji t

Paired Samples Statistics

	Mean	N	Std. Deviation	Std. Error Mean
Pair 1 Pretest	12.2800	25	6.52253	1.30451
Posttest	16.8800	25	8.16660	1.63332

Paired Samples Correlations

	N	Correlation	Sig.
Pair 1 Pretest & Posttest	25	.889	.000

Paired Samples Test

	Paired Differences					t	df	Sig. (2-tailed)
	Mean	Std. Deviation	Std. Error Mean	95% Confidence Interval of the Difference				
				Lower	Upper			
Pair 1 Pretest - Posttest	-4.60000	3.80789	.76158	-6.17182	-3.02818	-6.040	24	.000

Lampiran 19. Dokumentasi

DOKUMENTASI



Profil Sekolah



Sarana Dan Prasarana



Pemanasan



Tes Pretest



Teknik Sepak Sila



Teknik Sepak Sila



Passing Sepak sila



Passing Sepak sila



Permainan Net



Permainan Net



Test Post test



Test Post test