

**PENGARUH LATIHAN VARIASI UMPAN TERHADAP KETERAMPILAN
SEPAK SILA PADA SISWA
PESERTA EKSTRAKURIKULER SEPAK
TAKRAW DI SMP NEGERI 2 GODEAN**

SKRIPSI

Diajukan Kepada Fakultas Ilmu Keolahragaan
Universitas Negeri Yogyakarta
untuk Memenuhi Sebagian Persyaratan Menyusun Skripsi
Guna Memperoleh Gelar Sarjana Pendidikan



**Oleh:
Mymo Septian
NIM 13601244004**

**PROGRAM STUDI PENDIDIKAN JASMANI KESEHATAN DAN REKREASI
JURUSAN PENDIDIKAN OLAAHRAGA
FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN
UNIVERSITAS NEGERI YOGYAKARTA
2017**

LEMBAR PERSETUJUAN

Tugas Akhir Skripsi dengan Judul

PENGARUH LATIHAN VARIASI UMPAN TERHADAP KETERAMPILAN SEPAK SILA PADA SISWA PESERTA EKTRAKURIKULER DI SMP NEGERI 2 GODEAN

Disusun Oleh:

Mymo Septian
NIM 13601244004

Telah memenuhi syarat dan disetujui oleh Dosen Pembimbing untuk
dilaksanakan Ujian Akhir Tugas Akhir Skripsi bagi yang
bersangkutan,

Yogyakarta, Juli 2017

Disetujui,
Dosen Pembimbing,



Yudianto, M.Pd.
NIP. 19810702200501001

HALAMAN PENGESAHAN

Tugas Akhir Skripsi

PENGARUH VARIASI UMPAN TERHADAP KETERAMPILAN SEPAK SILA PADA SISWA PESERTA EKSTRAKURIKULER DI SMP NEGERI 2 GODEAN

Disusun Oleh:



Mymo Septian
NIM 13601244004

Telah dipertahankan di depan Tim Penguji Tugas Akhir Skripsi Program Studi

Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi Fakultas Ilmu Keolahragaan

Universitas Negeri Yogyakarta

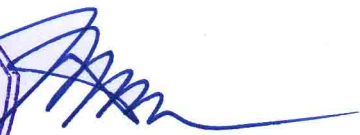
Pada tanggal 06 Juli 2017

Nama/Jabatan	Tanda Tangan	Tanggal
Yudanto, M.Pd. Ketua Penguji/Pembimbing		14/7/17
Nurhadi Santoso, M.Pd. Sekretaris		17/2017
Joko Purwanto, M.Pd. Penguji		13/ 2017

Yogyakarta, Juli 2017

Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Yogyakarta
Dekan,




Prof. Dr. Wawan S. Suherman, M.Ed.
NIP. 19640707 198812 1 001 7

SURAT PERNYATAAN

Saya yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama : Mymo Septian

NIM : 13601244004

Program Studi : Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi

Judul Tas : Pengaruh Latihan Variasi Umpan Terhadap Keterampilan Sepak Sila pada Siswa Peserta Ekstrakurikuler di SMP Negeri 2 Godean

menyatakan bahwa skripsi 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 tata penulisan karya ilmiah yang lazim.

Yogyakarta, 6 Juli 2017
Yang menyatakan



Mymo Septian
NIM. 13601244004

MOTTO

1. Kecerdasan tidak banyak berperan dalam proses penemuan. Ada suatu lompatan dalam kesadaran, sebutlah itu intuisi atau apapun namanya, solusinya muncul begitu saja dan kita tidak tahu bagaimana atau mengapa

(Albert Einstein)

2. Orang yang sukses adalah orang yang selalu belajar. Belajar tenang karena pernah menyesal dengan hal yang terburu-buru. Belajar berhenti untuk marah, karena sering melihat penyesalan karena amarah. Belajar ikhlas, karena tahu Allah maha Adil. Belajar serius, karena sudah waktunya menata hidup.

PERSEMBAHAN

Skripsi ini saya persembahkan kepada Kedua orang tua tercinta Bapak Suroto dan Ibu Sujiwanti yang telah melahirkan, merawat, membimbing dengan penuh kesabaran dan memenuhi segala keperluanku dari kecil sampai dewasa, itu tidak lain hanya untuk mencapai cita-cita yang indah. Terima kasih atas segala cinta dan kasih sayang yang telah engkau berikan, serta doa-doa yang selalu mengiringi langkahku. Kakak saya Ria Monika dan Mytalia yang aku sayangi, terima kasih atas dorongan dan semangatnya.

**PENGARUH LATIHAN VARIASI UMPAN TERHADAP KETERAMPILAN
SEPAK SILA PADA SISWA PESERTA EKSTRAKURIKULER
SEPAK TAKRAW DI SMP NEGERI 2 GODEAN**

Oleh :

**Mymo Septian,
13601244004**

ABSTRAK

Ektrakurikuler sepak takraw yang diajarkan di SMP Negeri 2 Godean dengan teknik sepak silanya belum maksimal, perlu adanya model latihan dalam meningkatkan ketrampilan sepak sila sepak takraw. Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui pengaruh latihan variasi umpan terhadap keterampilan teknik sepak sila pada siswa peserta ekstrakurikuler sepak takraw di SMP Negeri 2 Godean.

Penelitian ini adalah penelitian pra eksperimen atau eksperimen semu. Desain penelitian yang digunakan adalah *one group pretest and posttest design*. Subjek penelitian adalah siswa peserta ekstrakurikuler sepak takraw di SMP Negeri 2 Godean yang berjumlah 10 peserta. Uji coba di PSTI SMP Sleman dengan validitas 0,824, reliabilitas instrumen 0,898. Instrumen yang digunakan adalah tes keterampilan sepak sila dari Husni Thamrin. Teknik analisis data menggunakan uji t (*paired sample t test*) pada taraf signifikan 5 %.

Hasil penelitian diperoleh nilai $t_{hitung} (8,125) > t_{tabel} (2,262)$, dan nilai $p (0,000) < 0,05$, hasil tersebut menunjukkan bahwa nilai t_{hitung} lebih besar dari pada t_{tabel} . Dengan demikian dapat disimpulkan ada pengaruh latihan variasi umpan terhadap keterampilan sepak sila pada siswa peserta ekstrakurikuler sepak takraw di SMP Negeri 2 Godean.

Kata kunci : pengaruh, latihan variasi umpan, keterampilan sepak sila

KATA PENGANTAR

Puji dan syukur kehadiran Allah SWT, atas segala rahmat dan karunia-Nya, sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi dengan judul “Pengaruh Latihan Variasi Umpan Terhadap Keterampilan Sepak Sila Pada Siswa Peserta Ekstrakurikuler Sepak Takraw Di SMP Negeri 2 Godean” dapat dilaksanakan dengan lancar.

Penyusunan skripsi ini pasti mengalami kesulitan dan kendala. Dengan segala upaya, skripsi ini dapat terwujud dengan baik berkat uluran tangan dari berbagai pihak, teristimewa pembimbing. Oleh karena itu, pada kesempatan ini disampaikan terima kasih yang sebesar-besarnya kepada:

1. Bapak Prof. Dr. Sutrisna Wibawa, M.Pd. Rektor Universitas Negeri Yogyakarta yang telah memberikan kesempatan menempuh pendidikan di Universitas Negeri Yogyakarta.
2. Bapak Prof. Dr. Wawan S.Suherman, M.Ed, Dekan Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Yogyakarta yang telah memberikan ijin dalam melaksanakan penelitian ini.
3. Bapak Dr. Guntur, M.Pd. Ketua Jurusan Pendidikan Olahraga Universitas Negeri Yogyakarta yang telah memberikan kelancaran dan kesempatan dalam melaksanakan penelitian.
4. Bapak Yudanto, S.Pd. Jas. M.Pd. Penasihat Akademik yang telah memberikan bimbingan dan nasihat untuk kelancaran studi penulis.
5. Bapak Yudanto, S.Pd. Jas. M.Pd. Dosen Pembimbing, yang telah memberikan bimbingan skripsi selama penelitian berlangsung.

6. Seluruh Bapak dan Ibu Dosen serta Karyawan Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Yogyakarta yang telah memberikan bekal ilmu selama penulis kuliah dan telah membantu peneliti dalam membuat surat perijinan.
7. Teman-teman PJKR D 2013, sahabat-sahabat terbaik saya, dan keluarga yang selalu mendorong dan mendukung untuk menyelesaikan skripsi ini.
8. Semua pihak yang tidak dapat penulis sebutkan satu per satu, yang telah membantu penulis dalam menyelesaikan penelitian ini.

Penulis menyadari bahwa penulisan skripsi ini masih jauh dari sempurna, oleh karena itu kritik dan saran yang bersifat membangun sangat penulis harapkan demi kelengkapan skripsi ini. Penulis berharap semoga hasil karya ilmiah ini dapat bermanfaat bagi yang membutuhkan khususnya dan bagi semua pihak pada umumnya.

Yogyakarta, Juli 2017

Penulis,

DAFTAR ISI

Halaman	
HALAMAN JUDUL.....	i
HALAMAN PERSETUJUAN.....	ii
HALAMAN PERNYATAAN	iii
HALAMAN PENGESAHAN.....	iv
MOTTO.....	v
PERSEMBAHAN.....	vi
ABSTRAK	vii
KATA PENGANTAR.....	viii
DAFTAR ISI.....	x
DAFTAR TABEL.....	xii
DAFTAR GAMBAR	xiii
DAFTAR LAMPIRAN	xiv
BAB I. PENDAHULUAN.....	1
A. Latar Belakang	1
B. Identifikasi Masalah.....	5
C. Batasan Masalah.....	6
D. Rumusan Masalah	6
E. Tujuan Penelitian.....	6
F. Manfaat Penelitian.....	6
BAB II. KAJIAN PUSTAKA	8
A. Kajian Teori.....	8
B. Penelitian yang Relevan	22
C. Kerangka Berpikir	24
D. Hipotesis.....	25
BAB III. METODE PENELITIAN.....	26
A. Desain Penelitian.....	26
B. Definisi Operasional Variabel Penelitian	26

C. Populasi	27
D. Instrumen dan Teknik Pengumpulan data	28
E. Teknik Analisis Data	31
BAB IV. HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN.....	33
A. Hasil Penelitian	33
B. Pembahasan.....	39
BAB V. KESIMPULAN DAN SARAN	42
A. Kesimpulan.....	42
B. Implikasi penelitian	42
C. Keterbatasan Penelitian	42
D. Saran.....	43
DAFTAR PUSTAKA	44
LAMPIRAN	46

DAFTAR TABEL

	Halaman
Tabel 1. Distribusi Frekuensi Data Keterampilan Sepak Sila pada Siswa Peserta Ekstrakurikuler Sepak Taktaw di SMP Negeri 2 Godean <i>Pretest</i>	34
Tabel 2. Distribusi Frekuensi Data Keterampilan Sepak Sila pada Siswa Peserta Ekstrakurikuler Sepak Takraw di SMP Negeri 2 Godean <i>Posttest</i>	35
Tabel 3. Hasil Uji Normalitas.....	37
Tabel 4. Hasil Uji Homogenitas.....	37
Tabel 5. Uji T	38

DAFTAR GAMBAR

	Halaman
Gambar 1. Gambar Tes Sepak Sila.....	28
Gambar 2. Diagram Data Sepak Sila pada saat <i>Pretest</i>	34
Gambar 3. Diagram Hasil Keterampilan Sepak Sila.....	35

DAFTAR LAMPIRAN

	Halaman
Lampiran 1. Surat ijin Penelitian	47
Lampiran 2. Surat Keterangan BAPPEDA.....	48
Lampiran 3. Surat Keterangan SMP N 2 Godean.....	49
Lampiran 4. Surat Keterangan Uji Coba Penelitian.....	50
Lampiran 5. Data Mentah Hasil <i>Pretest</i> dan <i>posttest</i> Sepak Sila.....	51
Lampiran 6. Statistik Data Penelitian.....	52
Lampiran 7. Uji Homogenitas.....	53
Lampiran 8. Uji Normalitas.....	54
Lampiran 9. Uji T.....	55
Lampiran 10. Surat <i>Ekspert Judgment</i> Pertama Program Latihan.....	56
Lampiran 11. Surat <i>Ekspert Judgment</i> Kedua Program Latihan.....	57
Lampiran 12. Program Latihan.....	58
Lampiran 13. Dokumentasi.....	82

BAB I PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Indonesia merupakan salah satu negara berkembang di dunia. Sumber daya manusia yang cakap pada berbagai bidang dibutuhkan agar tercipta kemajuan yang signifikan. Salah satu komponen utamanya yaitu pendidikan. Pendidikan menjadi alat untuk mencetak generasi pembangun bangsa yang memiliki kekuatan spiritual keagamaan, pengendalian diri, kepribadian, kecerdasan, akhlak mulia, serta ketrampilan yang diperlukan dirinya, masyarakat, bangsa, dan negara. Sama halnya tercantum pada UU No. 12 Tahun 2012 Pasal 1 bahwa pendidikan adalah usaha sadar dan terencana untuk mewujudkan suasana belajar dan proses pembelajaran agar peserta didik secara aktif mengembangkan potensi dirinya untuk memiliki kekuatan spiritual keagamaan, pengendalian diri, kepribadian, kecerdasan, akhlak mulia, serta keterampilan yang diperlukan dirinya, masyarakat, bangsa, dan negara. Pendidikan harus mendapatkan perhatian khusus dari berbagai pihak seperti keluarga, masyarakat, terlebih lembaga pendidikan. Pihak-pihak tersebut adalah pihak yang mempersiapkan siswa menjadi manusia yang berkualitas, unggul, dan mampu bersaing. Pendidikan jasmani adalah salah satu yang bisa menjadikan manusia yang berkualitas, unggul, dan mampu bersaing di negaranya maupun di luar negeri.

Pendidikan jasmani merupakan salah satu bagian dari pendidikan. Pendidikan jasmani pada dasarnya merupakan pendidikan melalui aktivitas jasmani yang dijadikan media untuk mencapai perkembangan individu secara menyeluruh. Melalui pendidikan jasmani, siswa disosialisasikan ke dalam aktivitas jasmani termasuk keterampilan berolahraga.

Melalui pendidikan jasmani diharapkan dapat memberikan pengaruh yang baik pula pada siswa untuk dapat meningkatkan belajarnya. Dengan demikian, siswa akan mudah menerima setiap materi yang diberikan guru. Pembelajaran pendidikan jasmani adalah kegiatan atau pembelajaran banyak dilakukan di lapangan atau luar kelas. Banyaknya siswa yang menyukai aktivitas yang bersifat permainan maka sekolah juga menambah kesempatan dan waktu kepada siswa untuk menyalurkan bakat, minat dan kegemarannya tersebut di luar jam sekolah yaitu dengan diadakannya kegiatan ekstrakurikuler olahraga di sekolah. Pendidikan di luar kelas yang dilakukan di luar jam pelajaran merupakan yang yang bagus karena dilakukan di luar jam pelajaran supaya tidak mengganggu pelajaran yang berjalan, dan siswa bisa memilih ekstra apa yang akan di pilihnya. Ekstrakurikuler juga untuk wadah mengembangkan potensi diri siswa di dalam kancah pendidikan sekolah. Jadi diadakannya ekstrakurikuler di sekolah sangatlah penting karena untuk meningkatkan potensi dan keahlian siswa yang mengikutinya.

Ekstrakurikuler olahraga merupakan kegiatan yang dilakukan di luar jam pelajaran sekolah yang berguna untuk meningkatkan kualitas kebugaran jasmani siswa, selain itu juga sebagai wahana untuk menampung, menyalurkan, dan pembinaan bakat serta minat siswa dalam olahraga. Tujuan kegiatan ekstrakurikuler olahraga adalah meningkatkan dan memperluas pengetahuan, memantapkan kemampuan dan keterampilan, serta mengembangkan bakat dan minat siswa, seperti yang ada di SMP Negeri 2 Godean. SMP Negeri 2 Godean memiliki kegiatan ekstrakurikuler yaitu dalam bidang rohani, musik, dan olahraga. Dalam bidang olahraga ada beberapa cabang olahraga seperti bulu tangkis, catur, futsal dan sepak takraw. Ekstrakurikuler sepak takraw di SMP Negeri 2 Godean adalah cabang olahraga yang unggul di SMP Negeri 2 Godean.

Kusyanto (1994: 280) mengemukakan sepak takraw adalah cabang olahraga yang dimainkan oleh dua regu, masing-masing regu terdiri dari tiga pemain (tekong, apit kiri, dan apit kanan) dengan seorang pemain cadangan, yang dipisahkan oleh sebuah net yang memiliki ukuran sama dengan net bulutangkis. Teknik dasar yang harus dimiliki oleh seorang pemain sepak takraw adalah menimang bola. Sepakan (menimang) bola dalam permainan sepak takraw dapat dilakukan dengan cara: menggunakan kaki bagian dalam (sepak sila), menggunakan punggung kaki (sepakan kuda), dan menimang bola dengan bagian kepala (Kusyanto, 1996: 96). Salah satu teknik dasar dari sepakan (menimang) adalah sepak sila. Teknik tersebut merupakan salah satu teknik sepakan yang dilakukan dengan menggunakan kaki bagian dalam. Sepak sila

digunakan sebagai tempat untuk menimang, mengontrol dan mengumpan.

Ektrakurikuler sepak takraw yang diajarkan di SMP Negeri 2 Godean dengan teknik sepak silanya belum efektif, karena dalam latihannya siswa suruh memegang bola sendiri lalu memainkan bola supaya bola tidak jatuh setelah di berikan teknik sepak sila yang benar, perkenaan bola ke kaki belum pas di kaki bagian dalam, masih banyak yang mengenai ujung kaki, tumit dan kaki bagian luar. Selain itu, kemauan untuk melakukan variasi metode latihan sepakan atau menimang pada komponen gerak dasar sepakan dalam permainan sepak takraw masih rendah. Hal itu dapat dilihat pada saat ekstrakurikuler siswa masih sangat kurang pemahamannya tentang komponen gerak dasar sepakan (menimang) dengan kaki bagian dalam (sepak sila), serta masih terbiasanya melakukan proses latihan secara sendiri-sendiri atau perorangan. Latihan variasi umpan bisa memudahkan siswa untuk bisa menimang bola dengan baik. Latihan variasi umpan memang lebih susah untuk latihan, karena harus memainkan bola dengan orang lain. Latihan variasi umpan membuat bola tidak seimbang saat ditimang, tapi variasi umpan dengan bertahap waktu dan teknik yang benar akan memudahkan siswa untuk meningkatkan teknik sepak silanya

Seperti yang diketahui sepakan merupakan hal yang penting dalam permainan sepak takraw dan bisa dikatakan sebagai ibu dari permainan sepak takraw, hal tersebut dikarenakan pada saat mulai berlangsungnya permainan sampai membuat angka atau permainan pada umumnya mayoritas menggunakan kaki (sepakan).

Berdasarkan penjabaran diatas maka peneliti tertarik melakukan penelitian dengan judul "Pengaruh Latihan Variasi Umpan Terhadap Keterampilan Sepak Sila Pada Ekstrakurikuler Sepak Takraw Di SMP Negeri 2 Godean". Dengan subjek siswa yang mengikuti ekstrakurikuler sebanyak kurang 10 siswa. Setelah dilakukan pengujian, maka akan diketahui efektif atau tidaknya variasi tersebut diterapkan pada ketrampilan teknik sepak sepak sila dengan pengaruh latihan variasi umpan terhadap keterampilan teknik sepak sila pada siswa peserta ekstrakurikuler sepak takraw di SMP Negeri 2 Godean.

B. Identifikasi Masalah

Berdasarkan latar belakang diatas, terdapat masalah yang didapat oleh peneliti yang mana berkaitan dengan judul yang hendak penulis teliti diantaranya :

- E. Metode latihan yang kurang bervariasi
- F. Pemahaman tentang teknik sepak sila masih kurang
- G. Kurangnya kemampuan sepak sila siswa yang mengikuti ekstrakurikuler masih rendah
- H. Latihan yang dilakukan peserta ekstrakurikuler sepak takraw di SMP Negeri 2 Godean hanya melakukan permainan sesungguhnya tidak ada intruksi dari pelatih pada siswa sehingga siswa merasa jenuh dan bosan

C. Batasan Masalah

Berdasarkan identifikasi masalah di atas, perlu adanya pembatasan-pembatasan sehingga ruang lingkup penelitian menjadi jelas dan lebih fokus. Belum diketahuinya Latihan variasi umpan terhadap ketrampilan sepak sila pada siswa peserta ekstrakurikuler sepak takraw di SMP Negeri 2 Godean.

D. Rumusan Masalah

Berdasarkan uraian yang telah dibahas pada latar belakang masalah, maka rumusan masalah dari penelitian ini adalah: "Adakah pengaruh latihan variasi umpan terhadap keterampilan teknik sepak sila pada siswa peserta ekstrakurikuler sepak takraw di SMP Negeri 2 Godean?"

E. Tujuan Penelitian

Sesuai dengan rumusan masalah di atas, tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui pengaruh latihan variasi umpan terhadap keterampilan teknik sepak sila pada siswa peserta ekstrakurikuler sepak takraw di SMP Negeri 2 Godean.

F. Manfaat Penelitian

Penelitian ini diharapkan dapat memberikan manfaat baik secara teoritis maupun praktis.

1. Manfaat Teoritis

E. Dapat memberikan wawasan keilmuan yang berarti bagi dunia pendidikan terutama pengembangan pendidikan jasmani khususnya pembelajaran sepak takraw di sekolah.

F. Dapat memberikan informasi dan masukan bagi lembaga pendidikan khususnya Fakultas Ilmu Keolahragaan dalam kaitannya dengan kurikulum dalam proses belajar mengajar.

2. Manfaat Praktis

- a. Dapat dijadikan bahan informasi kepada sekolah, sehingga dapat menjadi masukan dan pertimbangan dalam mengambil kebijakan-kebijakan erhadap pelaksanaan pembelajaran pendidikan jasmani terutama di sekolah yang bersangkutan.
- b. Dapat digunakan sebagai acuan bagi peneliti atau mahasiswa dalam menyusun rencana penelitian yang berkaitan dengan pengembangan variasi latihan pada pendidikan olahraga untuk meningkatkan keterampilan sepak takraw bagi siswa.
- c. Sebagai rambu-rambu dan pedoman dalam pelaksanaan kegiatan belajar mengajar serta kegiatan ekstrakurikuler permainan sepak takraw di Sekolah Menengah Pertama.

BAB II KAJIAN PUSTAKA

A. Kajian Teori

1. Hakikat Sepak Takraw

a. Pengertian Sepak Takraw

Sepak Takraw merupakan cabang olahraga permainan asli dari asia. Permainan ini dilakukan oleh dua regu yang berlawanan dan dilakukan di atas lapangan empat persegi panjang, rata, baik terbuka maupun tertutup serta bebas dari rintangan yang dipisahkan oleh sebuah net. Sepak takraw sebagai cabang olahraga beregu, maka kemenangan suatu regu ditentukan oleh banyak faktor diantaranya adalah : (1) penguasaan teknik bermain sepak takraw secara individual, dan (2) kerja sama tim (*team work*) yang baik antar pemain dalam sebuah tim (regu), maka sempurna penguasaan teknik setiap pemain dan kerjasama setiap regu, maka kualitas permainan akan makin baik. Permainan sepak takraw memiliki ciri khusus yaitu kaki adalah tumpuan utama dalam memainkan bola. Selama permainan berlangsung bola tidak boleh menyentuh benda lain kecuali tubuh pemain yaitu kaki, paha, kepala, bahu (Ucup Yusup, Sudrajat Prawira Saputra dan Lingling Usli, 2004: 29).

Menurut Yanto Kusyanto (1996: 18), Sepak Takraw adalah sebuah cabang olahraga yang khas. Mempergunakan kaki/kepala untuk menendang bola yang terbuat dari anyaman rotan dimainkan atau dikembalikan melalui jaringan/net.

Menurut Ucup Yusup, Sudrajat Prawira Saputra dan Lingling Usli (2004: 3), sepak takraw adalah permainan yang menggunakan bola yang terbuat dari rotan dan plastik (*synthetic fibre*). Bola ditendang dari kaki ke kaki, memberi umpan kepada kawan dan memukul atau mematikan bola di lapangan lawan.

Menurut Hobertus Porno Hananto (2015: 3), sepak takraw adalah suatu permainan yang menggunakan bola yang terbuat dari rotan atau fiber (*synthetic febre*), dimainkan di atas lapangan empat persegi panjang, rata, baik terbuka maupun tertutup dan di tengah-tengah lapangan dibatasi oleh net.

Berbagai pendapat dari para ahli di atas dapat diidentifikasi sepak takraw adalah cabang olahraga yang khas mempergunakan kaki/kepala untuk menendang bola yang terbuat dari rotan dan plastik. Bola ditendang dari kaki ke kaki, memberikan umpan kepada kawan dan memukul atau mematikan bola di lapangan lawan dengan melewati net.

b. Teknik Dasar Sepak Takraw

Upaya seseorang untuk dapat bermain sepak takraw dengan baik perlu mengikuti dan melaksanakan latihan yang serius dan teratur terutama teknik-teknik dasarnya. Permainan sepak takraw adalah permainan yang menggunakan seluruh bagian badan kecuali tangan yang mayoritas menggunakan kaki.

Dengan demikian perlulah agar seseorang pemain sepak takraw itu banyak melatih diri menggunakan kaki atau sepakan, namun tidak berarti untuk kemampuan lain tidak perlu atau tidak penting yang dapat diabaikan. Untuk itu seorang pemain harus menguasai teknik-teknik dasar dalam permainan sepak takraw. Menurut Ratinus Darwis dan Penghulu Basa (1992: 16-52), teknik dasar bermain sepak takraw sebagai berikut:

1) Teknik Sepak Sila

Sepak sila adalah menyepak bola dengan menggunakan kaki bagian dalam. Sepak sila digunakan untuk menerima dan menimang bola, mengumpan dan antara bola, menyelamatkan serangan lawan.

2) Teknik Sepak Kuda (Sepak Kura)

Sepak kuda adalah sepakan dengan menggunakan kura kaki atau dengan punggung kaki. Digunakan untuk, mengontrol, memainkan bola (menimang) yang datangnya rendah dan kencang atau keras, dan pada saat mengawal atau menguasai dalam usaha menyelamatkan bola.

3) Teknik Sepak Cungkil

Sepak cungkil adalah menyepak bola dengan menggunakan kaki (jari kaki). Digunakan untuk mengambil bola yang jauh, rendah dan bola-bola yang liar pantulan dari bloking.

4) Teknik Menapak

Menapak adalah menyepak bola dengan menggunakan telapak kaki. Digunakan untuk: Smash ke pihak lawan, menahan atau membloking smash dari pihak lawan dan menyelamatkan bola dekat net (jaring).

5) Teknik Sepak Badek atau Sepak Simpuh

Sepak badek atau sepak simpuh adalah menyepak bola dengan kaki bagian luar atau samping luar. Digunakan untuk menyelamatkan bola dari pihak lawan dan mengontrol bola dalam usaha penyelamatan.

6) Teknik Main Kepala

Main kepala adalah memainkan bola dengan kepala. Digunakan untuk menerima bola pertama dari pihak lawan, menyelamatkan bola dari serangan lawan.

7) Teknik Mendada

Mendada adalah memainkan bola dengan paha dalam usaha mengontrol bola, digunakan untuk menahan, menerima dan menyelamatkan bola dari serangan lawan.

8) Teknik Memaha

Memaha adalah memainkan bola dengan paha dalam usaha mengontrol bola.

9) Teknik Membahu

Membahu adalah memainkan bola dengan bahu dalam usaha mempertahankan dari serangan pihak lawan yang mendadak, dimana pihak pertahanan dalam keadaan mendesak dan dalam posisi yang kurang baik.

Sedangkan menurut Achmad Sofyan Hanif (2015: 35-43), teknik dasar bermain sepak takraw sebagai berikut:

1) Sepak Sila

Sepak sila adalah menyepak bola dengan menggunakan kaki bagian dalam.

2) Sepak Cungkil

Sepak cungkil adalah sepakan atau menyepak bola dengan menggunakan punggung kaki atau ujung kaki yang digunakan untuk mengambil dan menyelamatkan bola yang jatuh dari jangkauan dan arah datangnya bola lebih rendah.

3) Sepak Badek

Sepak badek adalah menyepak bola dengan kaki bagian luar atau samping atau bisa dikatakan kebalikan dari sepak sila.

4) Sepak *Cross*

Sepak *cross* adalah sambil melompat perkenaan kaki dengan bola harus menyilang diantara kaki tumpuan dan menggunakan kaki bagian dalam.

5) Memaha

Memaha adalah memainkan bola dengan paha dalam usaha mengontrol bola dan menyelamatkan bola dari serangan lawan.

6) *Heading* (Menyundul)

Main kepala atau *heading* adalah memainkan bola dengan menggunakan kepala.

7) Mendada

Mendada adalah memainkan bola dengan dada, digunakan untuk mengontrol bola untuk dapat dimainkan selanjutnya.

8) Membahu

Membahu adalah memainkan bola sepak takraw dengan menggunakan bagian tubuh pada bahu, biasanya dipergunakan dalam mengontrol bola untuk dapat melanjutkan permainan.

c. Teknik Sepak Sila

Permainan sepak takraw dalam menyepak (sepakan) adalah sangat penting. Dapat dikatakan bahwa kemampuan menyepak atau keterampilan menyepak itu merupakan ibu dari permainan sepak takraw karena bola dimainkan terbanyak disepak dengan bagian kaki, mulai dari permulaan permainan sampai membuat poin atau angka dapat dikatakan dilakukan dengan kaki (sepakan).

Menurut Ratinus Darwis dan Penghulu Basa (1992: 16) Sepak sila adalah menyepak bola dengan menggunakan kaki bagian dalam. Sepak

sila digunakan untuk menerima dan menimang bola, mengumpan dan antara bola, menyelamatkan serangan lawan. Teknik melakukan sepak sila adalah:

- a. Berdiri dengan dua kaki terbuka berjarak selebar bahu.
- b. Kaki sepak digerakkan melipat setinggi lutut kaki tumpu.
- c. Bola dikenai atau bersentuh dengan bagian dalam kaki sepak pada bagian bawah dari bola.
- d. Kaki tumpu agak ditekuk sedikit, badan dibungkukkan sedikit.
- e. Mata melihat bola.
- f. Kedua tangan dibuka dan dibengkokkan pada siku sebagai penjaga keseimbangan.
- g. Pergelangan kaki sepak pada waktu menyepak ditegangkan atau dikeraskan.
- h. Bola disepak ke atas lurus melewati tinggi kepala.

Sedangkan menurut Achmad Sofyan Hanif (2015: 35-36), Sepak sila adalah menyepak bola dengan menggunakan kaki bagian dalam. Sepak sila digunakan untuk menerima dan menguasai bola, mengumpan untuk serangan *smash* dan untuk menyelamatkan serangan lawan. Teknik melakukan sepak sila adalah:

- a. Pemain berdiri dengan kedua kaki selebar bahu.
- b. Kaki sepak digerakkan melipat setinggi lutut kaki tumpuan.
- c. Ketika melakukan sepakan, kaki tumpuan ditekuk sedikit ke depan.
- d. Bola dikenai atau disentuh dengan bagian dalam kaki sepak pada bagian bawah dari bola.
- e. Kaki tumpu agak ditekuk sedikit, badan dibungkukkan sedikit.
- f. Mata melihat ke arah bola.
- g. Kedua tangan dibuka dan dibengkokkan pada siku untuk menjaga keseimbangan.
- h. Pergelangan kaki sepak pada waktu menyepak ditegangkan atau dikencangkan
- i. Bola yang disepak ke atas lurus meleawti kepala.

Menurut Ucup Yusup, Sudrajat Prawira Saputra dan Lingling Usli (2004: 32) fungsi sepak sila dalam permainan sepak takraw adalah sebagai sepakan sajian awal (*servis*) atau sepak mula, untuk menerima *smash* dan langsung dilambungkan kepada apit kiri dan apit kanan, untuk menyuguhkan umpan kepada *smasher*.

2. Hakikat Latihan

a. Pengertian Latihan

Menurut Sukadiyanto dan Dangsinia (2011: 5) Istilah latihan berasal dari kata dalam bahasa inggris yang dapat mengandung beberapa makna seperti : *practice, exercises, dan training*. Dalam istilah bahasa indonesia kata-kata tersebut semuanya mempunyai arti yang sama yaitu latihan. Namun, dalam bahasa inggris kenyataannya setiap kata tersebut memiliki maksud yang berbeda-beda. Dari beberapa istilah tersebut, setelah diaplikasikan di lapangan memang nampak sama kegiatannya, yaitu aktivitas fisik.

Menurut Y. S. Santoso Giriwijoyo, dkk. (2005: 43) Latihan atau *training* adalah suatu proses berlatih yang sistematis yang dilakukan secara berulang-ulang, dan yang kian hari jumlah beban latihannya kian bertambah. Sedangkan menurut menurut Suharno H. P (1981: 1) Latihan adalah suatu proses mempersiapkan fisik dan mental anak latih secara sistematis untuk mencapai mutu prestasi optimal dengan diberikan

beban latihan yang teratur, terarah, meningkat, dan berulang-ulang waktunya.

Berdasarkan berbagai pendapat di atas dapat disimpulkan bahwa latihan adalah suatu aktivitas fisik yang berisikan metode dan praktek yang dilakukan secara berulang-ulang dengan beban latihan yang bertambah sesuai dengan tujuan yang akan dicapai.

b. Tujuan Latihan

Latihan sangat diperlukan dalam dunia olahraga. Menurut Sukadiyanto dan Dangsina (2011: 8) Tujuan latihan secara umum adalah untuk membantu para pembina, pelatih, guru olahraga agar dapat menerapkan dan memiliki kemampuan secara konseptual serta keterampilan dalam membantu mengungkapkan potensi.

Menurut Sukandiyanto dan Dangsina (2011: 8) Sasaran dan tujuan secara garis besar, antara lain untuk:

- a. Meningkatkan kualitas fisik dasar secara umum dan menyeluruh
- b. Mengembangkan dan meningkatkan potensi fisik yang khusus
- c. Menambah dan menyempurnakan keterampilan teknik
- d. Mengembangkan dan menyempurnakan strategi, taktik, dan pola bermain
- e. Meningkatkan kualitas dan kemampuan psikis olahragawan dalam bertanding.

Menurut Y. S. Santoso Giriwijoyo, dkk. (2005: 41-42) Tujuan utama pelatihan prestasi olahraga adalah untuk meningkatkan keterampilan atau prestasi semaksimal mungkin. Untuk mencapai tujuan itu ada empat aspek latihan yang perlu dilatih secara seksama, yaitu:

F. Latihan Fisik

Latihan fisik bertujuan untuk meningkatkan kondisi fisik, yaitu faktor yang amat penting bagi setiap atlet. Tanpa kondisi fisik yang baik atlet tidak akan dapat mengikuti latihan-latihan, apalagi bertanding dengan sempurna. Beberapa unsur kemampuan fisik dasar yang perlu dikembangkan antara lain ialah kekuatan, daya tahan, kelentukan, kelincahan dan kecepatan.

G. Latihan Teknik

Latihan teknik bertujuan untuk mempermahirkan penguasaan keterampilan gerak dalam suatu cabang olahraga, seperti misalnya teknik menendang, melempar, menangkap, menggiring bola.

H. Latihan Taktik

Latihan taktik bertujuan untuk mengembangkan dan menumbuhkan daya tafsir pada atlet ketika melaksanakan kegiatan olahraga yang bersangkutan. Yang dilatih adalah pola-pola permainan, strategi dan taktik pertahanan dan penyerangan.

I. Latihan Mental

Latihan mental adalah latihan yang lebih banyak menekankan pada perkembangan kedewasaan (maturitas) serta emosional atlet, seperti semangat bertanding, sikap pantang menyerah, keseimbangan emosi terutama bila berada dalam situasi stres, fair play, percaya diri, kejujuran, kerjasama serta sifat-sifat positif lainnya.

Berdasarkan beberapa pendapat dapat disimpulkan bahwa tujuan dari latihan adalah untuk meningkatkan kemampuan atlet dalam cabang olahraga tertentu dengan memperhatikan aspek fisik, teknik, taktik, dan mental.

c. Prinsip-Prinsip Latihan

Prinsip-prinsip latihan sangat diperlukan dalam membuat program latihan. Menurut Sukadiyanto dan Dangsina (2011: 13) Prinsip-prinsip latihan merupakan hal-hal yang harus ditaati, melakukan atau dihindari agar tujuan latihan dapat tercapai sesuai dengan yang diharapkan prinsip-prinsip latihan memiliki peranan penting terhadap aspek fisiologis dan psikologis olahragawan. Dengan memahami prinsip-prinsip latihan, akan mendukung upaya dalam meningkatkan kualitas latihan. Selain itu, akan dapat menghindarkan olahragawan dari rasa sakit dan timbulnya cedera selama dalam proses latihan. Prinsip-prinsip latihan yang perlu diperhatikan menurut Sukadiyanto dan

Dangsina (2011: 14) sebagai berikut: 1) prinsip kesiapan (*readiness*), 2) prinsip Individual, 3) Prinsip adaptasi, 4) prinsip beban lebih (*Overload*), 5) prinsip progresif (peingkatan), 6) prinsip spesifikasi (kekhususan), 7) prinsip variasi, 8) prinsip pemanasan dan pendinginan, 9) prinsip latihan jangka panjang, 10) prinsip berkebalikan, 11) prinsip tidak berlebihan, 12) prinsip sisematik.

Menurut Suharno H.P (1981: 4-5) Prinsip latihan yaitu: 1) prinsip kontinuitas latihan, 2) kenaikan beban latihan dari sedikit demi sedikit dan teratur, 3) prinsip interval, 4) prinsip individual, 5) prinsip stress (penekanan), 6) prinsip spesifikasi (spesifik). Berdasarkan beberapa pendapat diatas dapat disimpulkan bahwa prinsip latihan adalah prosedur yang harus diperhatikan agar tujuan latihan tercapai dan menghindarkan atlet dari cedera atau rasa sakit.

Prinsip latihan dalam sepak takraw menurut Achmad Sofyan Hanif (2015: 45-49) Prinsip latihan sepak takraw yaitu: 1) servis, 2) mengumpan, 3) smes, 4) smes lurus.

Prinsip latihan mengumpan menurut Achmad Sofyan Hanif (2015: 47) kemampuan atau kemahiran mengumpan balik atau smes dalam sepak takraw karena dengan mpan-umpan yang baik itu tdak akan menyulitkan teman, selanjutnya gerak krja yang lain seperti smes yang baik dan sempurna hingga merepotkan pihak laan yang memberikan kemungkinan besar bola mati di lapangan lawan. Adapun latihan sepak

sila mengumpan yaitu:

- 1) Terdiri dari 2 orang pemain yang saling berhadapan dengan jarak 1 meter
- 2) Pemain mengontrol bola dengan kaki kanan dan mengoper bola kepada pemain di hadapannya juga dengan kaki kanan, maksimal 3 sentuhan lakukan selama 5 menit.
- 3) Pemain mengontrol bola dengan kaki kiri dan mengoper bola kepada pemain di hadapannya juga dengan kaki kanan, maksimal 3 sentuhan lakukan selama 5 menit.
- 4) Setelah itu sudah dikuasai lakukanlah dengan satu sentuhan.
- 5) Jika satu sentuhan sudah dikuasai pemain berhadapan sejauh 5 m.
- 6) Lakukan langkah-langkah seperti di atas untuk melatih kemampuan sepak sila atlet.

3. Hakikat Latihan Variasi Umpan terhadap Teknik Sepak Sila

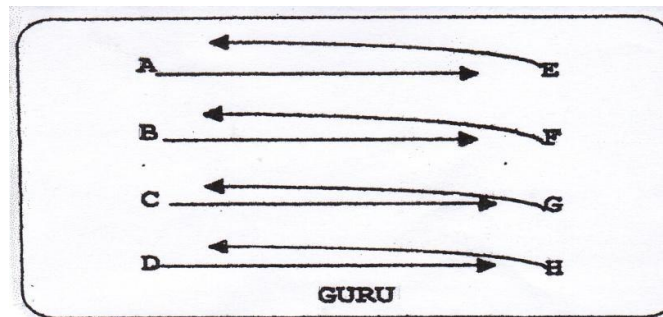
Menurut Ratinus Darwis dan Penghulu Basa (1991: 66) mengumpan atau umpan ataupun hantaran adalah gerak kerja memindahkan bola dari seseorang pemain lain supaya dapat di teruskan untuk gerak kerja berikutnya.

Menurut Achmad Sofyan Hanif (2015: 82) tujuan latihan umpan dalam sepak takraw adalah supaya atlet lebih mudah menguasai bola/teknik dasar dengan baik dan dalam kondisi bola yang dinamis. Latihan variasi umpan teknik dasar sepak sila dalam sepak takraw memberikan kemudahan bagi atlet untuk meningkatkan teknik dasar sepak silanya, karena dengan berpasangan/teman bola akan bergerak secara dinamis otomatis atlet akan bergerak. Sepak takraw adalah ketrampilan jadi lebih banyak atlet bergerak untuk membuat bola dikuasainya/menimangnya semakin baik untuk meningkatkan kemampuan sepak silanya.

Menurut Ratinus Darwis dan Penghulu Basa (1991: 18) bentuk latihan

umpan sepak sila dalam sepak takraw adalah:

- a. Pemain berbaris dua bersaf berhadapan sejumlah bola yang ada
- b. Barisan A melambungkan bola ke barisan B, B menyepak bola dengan kaki bagian dalam (sepak sila) arahkan ke A dan A menangkap bola. Latihan ini dilakukan bergantian.
- c. A melambungkan bola ke B, B menerima dan menyepak bola dengan kaki dalam (sepak sila) lurus ke atas setinggi kepala atau lebih kemudian menyepaknya lagi dengan kaki dalam ke A, A menangkap bola. Latihan ini dilakukan bergantian.
- d. Seperti latihan 2 dan 3 tapi B menimang bola dua kali lalu berikan ke A. Latihan dilaksanakan bergantian.
- e. A lambungkan bola ke B, B menyepak bola dengan kaki bagian dalam (sepak sila) ke A. A berikan ke B. Demikian selanjutnya sampai bola jatuh ke tanah, setelah jatuh latihan dilakukan kembali.
- f. A dan B melakukan tendang-tendangan dengan menggunakan kaki dalam (sepak sila) seperti latihan 5 setiap pemain sebelum memberikan bola ke lawannya harus menimang bola sekali.
- g. Seperti latihan 5 setiap pemain memainkan atau menimang bola dua kali sebelum diserahkan kepada lawannya.
- h. Seperti latihan 6, setiap pemain memainkan atau menimang bola beberapa kali sebelum memberikan kepada lawannya (patnerya)



Formasi Latihan Berpasangan

Gambar 1. Latihan berpasangan

Sumber: (Ratinus Darwis dan Penghulu Basa 1991 :19)

B. Penelitian yang Relevan

Untuk melengkapi dan mempersiapkan penelitian ini maka peneliti mencari bahan acuan yang relevan dalam mendukung penelitian yang dilakukan. Penelitian yang mempunyai relevansi dengan penelitian ini adalah:

1. Penelitian Waki'il Abd. Razak (2014) yang berjudul "Pengaruh Latihan Sepak Sila Berpasangan terhadap Ketepatan Servis Bawah dalam Permainan Sepak Takraw Di SMP Negeri 2 Telaga Kabupaten Gorontalo". Metode yang digunakan adalah *one group pretest-posttest design*. Populasi adalah siswa di SMP Negeri 2 Telaga Kabupaten Gorontalo tahun ajaran 2013/2014 dengan jumlah 20 orang. Teknik analisis data menggunakan *uji t*. Berdasarkan hasil nilai t-tabel pada tingkat signifikansi 5% dan $dk=38$ adalah sebesar 2.02, sedangkan nilai t-hitung adalah sebesar -2.91. Karena nilai t-hitung yang diperoleh lebih kecil dari nilai $-t$ tabel, maka H_0 ditolak. Yang bahwa H_1 diterima. Hasil penelitian ini menunjukkan adanya pengaruh positif latihan sepak sila berpasangan terhadap ketepatan servis bawah dalam permainan sepak takraw di SMP Negeri 2 Telaga Kabupaten Gorontalo.
2. Penelitian Sulkifli (2014) yang berjudul "Pengaruh Latihan *Shadow* dan Kontrol Bola Dinamis Terhadap Kemampuan Menimang Bola dengan Sepak Sila dalam Permainan Sepak Takraw pada Klub Duta Perdana Provinsi Gorontalo". Metode yang digunakan adalah *one group pretest-posttest*. Populasi adalah siswa klub duta Perdana Provinsi Gorontalo yang berjumlah 20 siswa. Teknik analisis data menggunakan *uji t*. Teknik analisa data adalah

dengan menggunakan rumus Uji t pada taraf signifikan $\alpha=0,05$ dalam analisa data pengujian hipotesa, diperoleh t_{tabel} senilai 1.73 sesuai kriteria pengujian bahwa terima H_0 jika t_{hitung} sama atau lebih kecil dari t_{tabel} . Sedangkan tolak H_0 jika t_{hitung} lebih besar dari t_{tabel} . Oleh karena itu t_{hitung} (1.93) lebih besar dari t_{tabel} (1.73), maka hasil analisis menunjukkan tolak H_0 yang berarti terima H_a atau terima hipotesis penelitian. Dengan demikian kesimpulan analisa adalah terdapat Pengaruh Latihan Shadow Dan Kontrol Bola Dinamis Terhadap Kemampuan Menimang Bola dengan Sepak Sila dalam Permainan Sepak Takraw pada Klub Duta Perdana Provinsi Gorontalo

C. Kerangka Berpikir

Sepak takraw adalah sebuah cabang olahraga yang khas. Menggunakan kaki/kepala untuk menendang bola yang terbuat dari anyaman rotan dimainkan atau dikembalikan melalui jaringan/net. Pemenang adalah tim regu yang mendapatkan nilai 21 terlebih dahulu dan bila terjadi persamaan nilai pada angka 20=20 harus mencari angka dengan selisih dua angka hingga nilai 25. Untuk dapat memenangkan pertandingan pemain harus memiliki teknik yang baik. Dalam permainan sepak takraw teknik menimang bola harus baik. Teknik akan mendukung permainan individu yang baik.

Penguasaan teknik dasar yang baik mampu meningkatkan penampilan pemain pada saat latihan maupun saat bertanding. Pemberian latihan teknik dasar sangat penting bagi setiap pemain sepak takraw dalam pengembangan teknik

dalam bermain.

Kemampuan teknik tidak dapat langsung dikuasai dengan sempurna dalam waktu yang singkat tetapi membutuhkan waktu yang singkat yang cukup lama untuk menjadi sempurna. Gerakan teknik dasar khususnya Sepak sila sangat penting dikuasai oleh setiap pemain sepak takraw. Dengan memiliki kemampuan sepak sila yang baik, seorang pemain dapat mengembangkan pola permainan dengan baik.

Metode latihan yang diberikan harus disesuaikan dengan tujuan yang akan dicapai dalam proses latihan tersebut. Pemberian metode latihan yang disesuaikan dengan tujuan latihan tersebut diharapkan mampu mengembangkan teknik permainan dalam sebuah tim. Peningkatan teknik dapat dikembangkan melalui latihan teratur, terukur, dan kontinyu.

Metode latihan mengumpan diharapkan mampu meningkatkan keterampilan sepak sila, karena metode ini menekankan penguasaan bola dan mengumpan bola ketemannya. Permainan sepak takraw pada dasarnya adalah mengontrol bola dan mengumpan ke teman timnya untuk menyerang lawan. Semakin banyak pemain melakukan latihan variasi umpan, pemain lebih mudah untuk meningkatkan keterampilan sepak silanya.

D. Hipotesis Penelitian

Dari berbagai permasalahan dalam penelitian perlu dibuat hipotesis sementara. Berdasarkan kajian teori, kerangka berpikir dan penelitian yang relevan seperti yang tersebut di atas maka dapat di rumuskan hipotesis penelitian

sebagai berikut: Ada pengaruh yang signifikan latihan variasi umpan terhadap keterampilan sepak sila pada peserta ekstrakurikuler sapak takraw di SMP Negeri 2 Godean.

BAB III METODE PENELITIAN

A. Desain Penelitian

Penelitian ini adalah penelitian pra eksperimen atau eksperimen semu. Penelitian pra eksperimen merupakan penelitian yang di maksudkan untuk mengetahui ada tidak adanya akibat dari "suatu" yang dikenakan pada subjek selidik (Suharsimi, 2005 : 207). Desain penelitian yang digunakan adalah *One Group Pretest and Posttest Design*, yaitu eksperimen yang dilaksanakan pada satu kelompok saja tanpa kelompok pembanding (Suharsimi, 2005 : 212). Desain ini dapat di gambarkan sebagai berikut:

T1 → X → T2

Keterangan :

T1 : *Pretest*

T2 : *Posttest*

X : *Treatment / Perlakuan*

B. Definisi Operasional Variabel Penelitian

Variabel adalah hal-hal yang menjadi objek penelitian, yang ditatap (dijenggleng-jawa) dalam suatu kegiatan penelitian (*points to be noticed*), yang menunjukkan variasi, baik secara kuantitatif maupun kualitatif (Suharsimi Arikunto, 2010: 17). Untuk mempermudah dalam melakukan identifikasi dan pengukuran terhadap variabel penelitian perlu dilakukan definisi operasional variabel.

Penelitian ini menggunakan variabel bebas yaitu latihan variasi umpan. Sedangkan variabel terikatnya adalah keterampilan sepak sila. Adapun definisi operasionalnya sebagai berikut:

1. Variabel bebas adalah variabel yang mempengaruhi variabel lain. Variabel dalam penelitian ini adalah latihan variasi umpan. Latihan yang dimaksud dalam penelitian ini adalah latihan yang memfokuskan teknik sepak sila menggunakan kaki bagian dalam untuk memainkan bola dengan pasangannya. Latihan ini dilakukan 3 kali dalam seminggu sebanyak 16 kali pertemuan.
2. Variabel terikat adalah variabel yang dipengaruhi oleh variabel lain. Variabel terikat dalam penelitian ini adalah keterampilan sepak sila. Adapun definisi operasional keterampilan sepak sila yaitu banyaknya timangan menggunakan kaki bagian dalam yang diperoleh siswa selama 1 menit.

C. Populasi Penelitian

Menurut (sugiyono, 2013:80) 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. Jadi populasi bukan hanya orang, tetapi juga objek/subjek yang dipelajari, tetapi meliputi seluruh karakteristik/sifat yang dimiliki oleh subjek tau objek itu. Dalam penelitian ini populasi yang digunakan adalah Siswa Peserta Ekstrakurikuler Sepak Takraw Di SMP Negeri 2 Godean berjumlah 10 orang siswa.

D. Instrumen penelitian dan Teknik Pengumpulan Data

1. Instrumen Penelitian

Menurut Suharsimi Ariknto (2010: 203) instrumen peneitian adalah alat atau fasilitas yang digunakan oleh peneliti dalam mengumpulkan data agar pekerjaannya lebih mudah dan hasilnya lebih baik, dalam arti lebih cermat, lengkap, dan sitematis sehingga lebih mudah diolah. Dalam memperoleh data yang diperlukan untuk penelitian ini diadakan tes dan pengukuran.

Instrumen penelitian yang digunakan untuk mengumpulkan data dalam penelitian ini untuk tes ketrampilan sepak sila oleh Husni Thamrin (2008: 22-23).

a. Gambar dan Petunjuk Pelaksanaan Tes Ketrampilan Sepak Sila

1) Gambar tes sepak sila



Gambar 1. orang menimang bola
(Sumber: Husni Thamrin, 2008)

Alat-alat yang digunakan untuk tes keterampilan sepak sila:

- a) Bola takraw
- b) *stop watch*
- c) Alat tulis menulis

2) Pelaksanaan:

- a) Sepak sila dilakukan pada tempat yang telah ditentukan.
- b) Aba-aba "mulai", testi melakukan sepak sila, petugas mulai menghidupkan *stop watch* menghitung frekuensi sepak sila testi.
- c) Sepak sila dihitung sepakan bola pertama (sepakan pertama tidak dihitung).
- d) Jika bola jatuh dan waktu masih ada, testi boleh melakukan epak sila lagi dan hitungan dilanjutkan lagi setelah sepakan pertama.
- e) Aba-aba "berhenti" *stop watch* dimatikan testi menghentikan sepak sila.
- f) Setiap testi melakukan sepak sila dalam 3 kali percobaan, tiap percobaan dengan waktu 1 menit. Waktu istirahat testi adalah saat menunggu percobaan berikutnya.
- g) Skor yang dicatat adalah jmlah frekuensi sepaksila dalam 1 menit pada tiap percobaan.

b. Validitas Tes

Validitas instrumen berarti alat ukur yang digunakan untuk mendapatkan data (mengukur) itu valid, valid berarti instrumen tersebut dapat digunakan untuk mengukur apa yang seharusnya diukur (Sugiyono, 2007: 173). Tes sepak sila yang digunakan dalam penelitian ini menggunakan instrumen yang dibuat oleh Husni Thamrin (2008) yang diuji coba di PSTI SMP Sleman pada siswa yang berjumlah 6 siswa dengan tingkat validitas sebesar 0,824.

c. Reliabilitas Instrumen

Reliabilitas instrumen berarti instrumen yang bila digunakan beberapa kali untuk mengukur obyek yang sama, akan menghasilkan data yang sama. Tes sepak sila yang digunakan dalam penelitian ini menggunakan

instrumen yang dibuat oleh Husni Thamrin (2008) yang diuji coba di PSTI SMP Sleman pada siswa yang berjumlah 6 siswa yang memiliki uji reliabilitas sebesar 0,898.

2. Teknik Pengumpulan data

Dalam pengumpulan data, peneliti menyiapkan sarana dan prasarana yang dibutuhkan dalam pelaksanaan tes terlebih dahulu. Kemudian peserta didik dibariskan untuk berdoa dan presensi. Selanjutnya peserta melakukan pemanasan. Setelah itu peserta didik diberi petunjuk oleh peneliti tentang pelaksanaan tes yang akan dilaksanakan.

Teknik pengumpulan data dalam penelitian ini menggunakan tes ketrampilan sepak sila selama 1 menit dengan 3 kali kesempatan untuk melakukan timangan menggunakan kaki bagian dalam yang disusun oleh Husni Thamrin (2008). Data yang akan dikumpulkan dalam penelitian ini yaitu data *pretest* sepak sila, melakukan tes menimang bola sebelum sampel diberikan perlakuan/*treatment*, dan mengumpulkan data *posttest* setelah sampel diberikan perlakuan/*treatment* dengan menggunakan metode latihan operan.

Pelaksanaan tes menimang bola prinsip utamanya adalah bisa mengontrol bola dan mengembalikan bola melewati net. Variabel yang akan diteliti dalam penelitian ini adalah teknik dasar sepak sila. Teknik pengumpulan data dalam penelitian ini adalah dengan teknik tes.

]

Teknik atau cara pengambilan data penelitian dilakukan sebanyak 16 kali perlakuan (*treatment*). Hal ini sesuai yang dikemukakan oleh Tjalie Sugiardo (1991: 25) bahwa proses latihan selama 16 kali sudah dapat dikatakan terlatih, sebab sudah ada perubahan menetap.

E. Teknik Analisis Data

Analisis data adalah suatu cara yang digunakan untuk memecahkan masalah dari hasil penelitian.

1. Uji Prasyarat Analisis

a. Uji Normalitas

Uji normalitas tidak lain sebenarnya adalah mengadakan pengujian terhadap normal tidaknya sebaran data yang akan dianalisis. Pengujian dilakukan tergantung variabel yang akan diolah. Pengujian normalitas menggunakan bantuan program komputer SPSS versi 22 IBM. Kaidah yang digunakan untuk mengetahui normal tidaknya suatu sebaran adalah jika $p > 0,005$ maka normal, sebaliknya jika $p < 0,005$ sebaran dikatakan tidak normal.

b. Uji Homogenitas

Uji homogenitas dilakukan untuk mengetahui kesamaan varians populasi penelitian. Pengujian homogenitas dilakukan dengan bantuan program komputer SPSS versi 22 IBM. Kriteria pengambilan keputusan adalah apabila $p \text{ sign} > 0,005$ atau $t \text{ hitung} < t \text{ tabel}$, berarti sampel tersebut homogen.

2. Uji Hipotesis

Teknik analisis data yang digunakan adalah menggunakan uji-t, dengan hipotesis nihil (H°) menyatakan bahwa tidak ada pengaruh positif dari latihan variasi umpan terhadap keterampilan sepak sila peserta ekstrakurikuler sepak takraw di SMP Negeri 2 Godean. Hipotesis alternative (H_a) menyatakan bahwa ada pengaruh positif dari latihan variasi umpan terhadap keterampilan teknik sepak sila pada siswa peserta ekstrakurikuler di SMP Negeri 2 Godean. Apabila nilai t hitung lebih kecil dari t tabel, maka H_a ditolak dan jika t hitung lebih besar dibandingkan dengan t tabel, maka H_a diterima. Penghitungan uji hipotesis menggunakan rumus uji-t. Penghitungan uji hipotesis menggunakan rumus uji- t. Teknik analisis data dalam pengujian hipotesis menurut Anas Sudijono (2009: 305-307) bahwa uji hipotesis komparatif rata-rata dua sampel menggunakan rumus t-test:

$$t^{\circ} = \frac{Md}{SEmd}$$

Md : selisih antara skor variabel I dan skor variabel II.
SEmd : *Standard error (standard kesesatan) dari Mean of difference*
(Sumber: Anas Sudijono, 2009: 305)

BAB IV

HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

A. Hasil Penelitian

Pada penelitian ini bermaksud untuk mengetahui pengaruh latihan variasi umpan terhadap keterampilan sepak sila pada siswa peserta ekstrakurikuler sepak takraw di SMP Negeri 2 Godean. Hasil penelitian diperoleh berdasarkan pada hasil *pretest* dan *posttest* data sepak sila pada siswa peserta ekstrakurikuler sepak takraw di SMP Negeri 2 Godean. Hasil dari masing-masing tes tersebut diuraikan sebagai berikut :

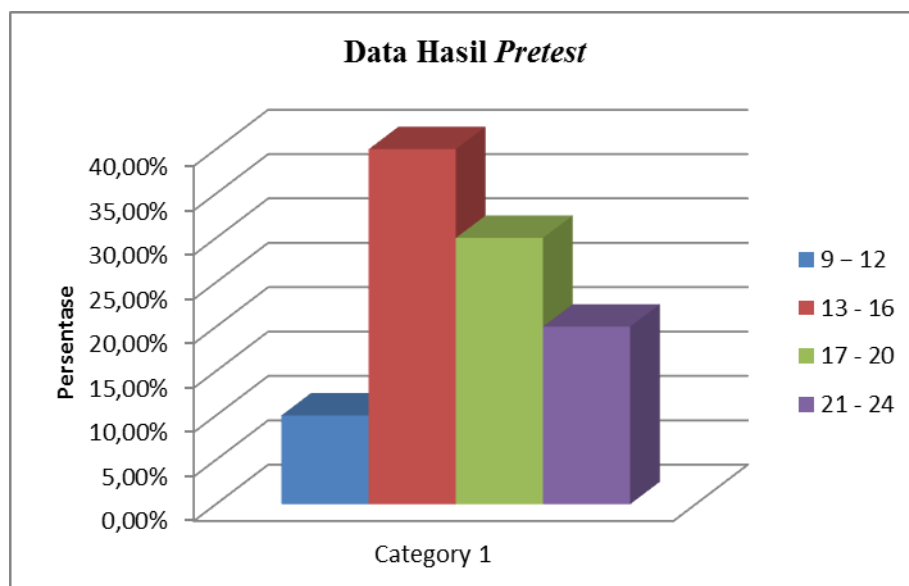
1. Hasil Data *Pretest*

Data *pretest* merupakan data awal keterampilan sepak sila pada siswa peserta ekstrakurikuler sepak takraw di SMP Negeri 2 Godean sebelum diberi latihan variasi umpan. Hasil data *pretest* keterampilan sepak sila pada siswa peserta ekstrakurikuler sepak takraw di SMP Negeri 2 Godean dari 10 siswa, diperoleh nilai minimum = 9; nilai maksimum = 22; rerata = 16; median = 16,5; modus = 4,08 dan *standard deviasi* = 0,23. Deskripsi hasil penelitian tersebut disajikan dalam distribusi frekuensi dengan rumus mencari banyak kelas = $1 + 3,3 \text{ Log } N$; rentang = nilai maksimum–nilai minimum, dan panjang kelas dengan rumus = rentang/ banyak kelas, (Sugiyono, 2006: 29). Hasil tersebut dapat dilihat pada tabel di bawah ini:

Tabel 1. Distribusi Frekuensi Data Sepak Sila Pada Siswa Peserta Ekstrakurikuler Sepak Takraw Di SMP Negeri 2 Godean *Pretest*

No	Interval	Frekuensi	Persentase
1	21 – 24	1	10
2	17 – 20	4	40
3	13 – 16	3	30
4	9 - 12	2	20
Jumlah		10	100

Apabila ditampilkan dalam bentuk diagram dapat dilihat pada gambar di bawah ini:



Gambar 2. Diagram Data Sepak Sila pada saat *Pretest*

2. Hasil Data *Posttest*

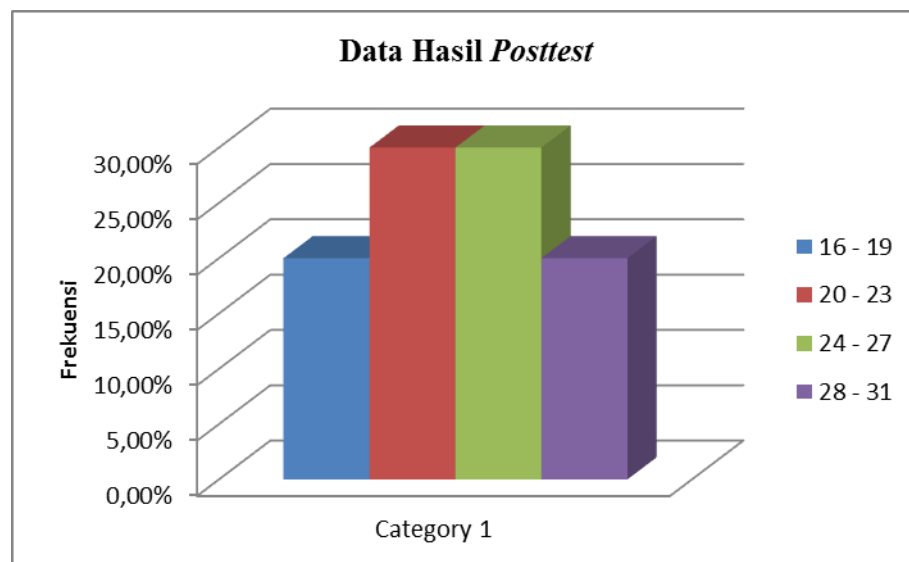
Sedangkan hasil data keterampilan sepak sila pada siswa peserta ekstrakurikuler sepak takraw di SMP Negeri 2 Godean saat *posttest* dari 10 responden, diperoleh nilai minimum = 16; nilai maksimum = 30; rerata = 22,9; median = 22,5; modus = 21 dan *standard deviasi* = 4,72. Deskripsi hasil

penelitian tersebut disajikan dalam distribusi frekuensi dengan rumus mencari banyak kelas = $1 + 3,3 \text{ Log } N$; rentang = nilai maksimum–nilai minimum, dan panjang kelas dengan rumus = rentang/ banyak kelas, (Sugiyono, 2006: 29). Hasil tersebut dapat dilihat di bawah ini:

Tabel 2. Distribusi Frekuensi Data Keterampilan Sepak Sila Pada Siswa Peserta Ekstrakurikuler Sepak Takraw Di SMP Negeri 2 Godean saat *Posttest*

No	Interval	Frekuensi	Persentase
1	28 – 31	2	20
2	24 – 27	3	30
3	20 – 23	3	30
4	16 – 19	2	20
Jumlah		10	100

Apabila ditampilkan dalam bentuk diagram dapat dilihat pada gambar di bawah ini:



Gambar 3. Diagram Hasil Keterampilan Sepak Sila saat *Posttest*

Sebelumnya telah diuraikan statistik dekriptif dari hasil data keterampilan sepak sila pada siswa peserta ekstrakurikuler sepak takraw di SMP Negeri 2 Godean. Untuk mengetahui besarnya peningkatan pengaruh latihan variasi umpan terhadap keterampilan sepak sila pada siswa peserta ekstrakurikuler sepak takraw di SMP Negeri 2 Godean dalam Penelitian ini menggunakan rumus peningkatan persentase. Hasil mean *pretest* diperoleh sebesar 16,00 sedangkan *mean posttest* sebesar 22,9. Dengan demikian hasil peningkatnya dapat dihitung sebagai berikut.

$$\text{Peningkatan Persentase} = \frac{\text{mean different}}{\text{mean pretest}} \times 100\%$$

Hasil peningkatan pada data keterampilan sepak sila pada siswa peserta ekstrakurikuler sepak takraw di SMP Negeri 2 Godean diperoleh sebesar 43,12 %.

3. Analisis Data

Analisis data digunakan untuk menjawab hipotesis yang telah diajukan pada bab sebelumnya. Uji analisis yang digunakan adalah uji normalitas, uji homogenitas dan uji hipotesisi (uji t). Hasil uji normalitas, uji homogenitas dan uji t dapat dilihat sebagai berikut:

G. Uji Normalitas

Tujuan uji normalitas adalah untuk mengetahui apakah data yang diperoleh dari tiap-tiap variabel yang dianalisis sebenarnya mengikuti pola sebaran normal atau tidak. Uji normalitas variabel dilakukan dengan menggunakan rumus *Kolmogrov-Smirnov*. Kaidah yang digunakan untuk

mengetahui normal tidaknya suatu sebaran adalah $p > 0,05$ sebaran dinyatakan normal, dan jika $p < 0,05$ sebaran dikatakan tidak normal. Rangkuman hasil uji normalitas dapat dilihat pada tabel berikut ini.

Tabel 3. Uji Normalitas

Variabel		Z	p	Sig.	Keterangan
Keterampilan Sepak Sila	Pretest	0,643	0,803	0,05	Normal
	Posttest	0,494	0,968	0,05	Normal

Dari tabel di atas, menunjukkan bahwa pada data *pretest* nilai signifikansi (0,803) > dari 0.05, jadi, data *pretest* adalah berdistribusi normal. Sedangkan hasil data *posttest* nilai signifikansi (0,968) > dari 0.05, jadi, data *posttest* adalah berdistribusi normal.

H. Uji Homogenitas

Uji homogenitas berguna untuk menguji kesamaan sampel yaitu seragam atau tidak varian sampel yang diambil dari populasi. Kriteria homogenitas jika $F_{hitung} < F_{tabel}$ test dinyatakan homogen, jika $F_{hitung} > F_{tabel}$ test dikatakan tidak homogen. Hasil uji homogenitas penelitian ini dapat dilihat pada tabel berikut:

Tabel 4. Hasil Uji Homogenitas

Test	df	F tabel	F hit	P	Keterangan
Keterampilan Sepak Sila	1:18	4,41	0,670	0,424	Homogen

Berdasarkan hasil uji homogenitas di atas data kemampuan koordinasi diperoleh nilai $F_{hitung} (0,670) < F_{tabel} (4,10)$, dengan hasil yang diperoleh tersebut dapat disimpulkan bahwa varians bersifat homogen.

c. Uji t

Uji t dalam penelitian ini dimaksudkan untuk menjawab hipotesis yang telah diajukan. Pengujian hipotesis dilakukan untuk mengetahui penerimaan atau penolakan hipotesis yang diajukan, uji hipotesis menggunakan uji-t (*paired sample t test*) pada taraf signifikan 5 %. Hasil uji hipotesis (uji-t) dapat dilihat pada tabel di bawah ini:

Tabel 5. Hasil Uji Hipotesis (Uji t)

<i>Pretest – posttest</i>	Df	T tabel	T hitung	P	Sig 5 %
Pengaruh Latihan Variasi Umpan Terhadap Keterampilan Sepak Sila	9	2,262	8,125	0,000	0,05

Berdasarkan hasil uji t dapat dilihat bahwa t hitung sebesar 8,125 > 2,262 (t-tabel) dan besar nilai signifikansi *probability* 0,000 < 0,05, maka H_0 ditolak dan H_a diterima, berarti ada pengaruh latihan variasi umpan terhadap keterampilan sepak sila pada siswa peserta ekstrakurikuler di SMP Negeri 2 Godean. analisis pada data keterampilan sepak sila pada siswa peserta ekstrakurikuler sepak takraw di SMP Negeri 2 Godean. Apabila dilihat dari rerata *pretest* sebesar 16 dan rerata *posttest* sebesar 22,9, maka diperoleh angka *Mean Difference* sebesar 6,9, hal ini menunjukkan bahwa latihan berpasangan terhadap keterampilan sepak sila memberikan perubahan lebih baik yaitu 43.13% dibandingkan sebelum diberikan latihan variasi umpan.

B. Pembahasan

Sepak takraw adalah cabang olahraga yang khas mempergunakan kaki/kepala untuk menendang bola yang terbuat dari rotan dan plastik. Bola ditendang dari kaki ke kaki, memberikan umpan kepada kawan dan memukul atau mematikan bola di lapangan lawan dengan melewati net. Dengan demikian unsur ketrampilan kaki merupakan unsur yang sangat penting dalam permainan sepak takraw. Berbagai macam teknik dasar lebih banyak menggunakan kaki dalam memainkan bolanya, salah satunya adalah teknik dasar sepak sila. Menurut Ratinus Darwis dan Penghulu Basa (1992: 16) Sepak sila adalah menyepak bola dengan menggunakan kaki bagian dalam. Sepak sila digunakan untuk menerima dan menimang bola, mengumpan dan antara bola, menyelamatkan serangan lawan.

Dapat dikatakan bahwa kemampuan menyepak atau keterampilan menyepak itu merupakan ibu dari permainan sepak takraw karena bola dimainkan terbanyak disepak dengan bagian kaki, mulai dari permulaan permainan sampai membuat poin atau angka dapat dikatakan dilakukan dengan kaki (sepakan).

Meningkatkan keterampilan sepak sila pemain harus dilakukan secara rutin dan dengan metode yang efektif, sehingga mendapatkan hasil keterampilan teknik dasar pada permainan sepak takraw. Salah satunya dalam penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh latihan variasi umpan terhadap keterampilan sepak sila pada siswa peserta ekstrakurikuler sepak takraw di SMP Negeri 2 Godean.

Hasil analisis uji t diperoleh nilai $t_{hitung} (8,125) > t_{tabel} (2,262)$, dan nilai $p (0,000) < 0,05$, hasil tersebut menunjukkan bahwa nilai t_{hitung} lebih besar dari pada t_{tabel} . Dengan demikian dapat diartikan ada pengaruh latihan variasi umpan terhadap keterampilan sepak sila pada siswa peserta ekstrakurikuler sepak takraw di SMP Negeri 2 Godean, dengan besarnya peningkatan sebesar 43,12 %.

Dengan hasil tersebut dapat diartikan bahwa latihan variasi umpan dapat meningkatkan keterampilan sepak sila pada siswa peserta ekstrakurikuler sepak takraw di SMP Negeri 2 Godean. Variasi latihan dalam penelitian ini dilakukan dengan cara melakukan sepak sila dengan pasangan secara bergantian dan saling mengoper bola dengan pasangannya, dengan demikian latihan variasi umpan ini menjadikan anak tidak cepat bosan dalam latihan. Hal tersebut dikarenakan siswa akan mempunyai banyak variasi dan kreatifitas dalam melakukan sepak sila dengan temanya, dengan cara siswa dapat melakukan pergantian pasangan dalam melakukan sepak sila. Latihan secara kontinyu dapat melatih koordinasi kaki dalam melakukan sepak sila sehingga peningkatan pada keterampilan sepak sila pada siswa peserta ekstrakurikuler sepak takraw di SMP Negeri 2 Godean

Menurut Achmad Sofyan Hanif (2015: 82) Tujuan latihan umpan dalam sepak takraw adalah supaya atlet lebih mudah menguasai bola/teknik dasar dengan baik dan dalam kondisi bola yang dinamis. Latihan umpan teknik dasar sepak sila dalam sepak takraw memberikan kemudahan bagi atlet untuk meningkatkan teknik dasar sepak silanya, karena dengan berpasangan/teman bola akan bergerak secara dinamis otomatis atlet akan bergerak. Sepak takraw adalah ketrampilan jadi lebih

banyak atlet bergerak untuk membuat bola dikuasainya/menimangnya semakin baik untuk meningkatkan kemampuan sepak silanya.

Dengan hasil tersebut dapat diartikan latihan variasi umpan merupakan latihan yang cukup efektif dalam meningkatkan keterampilan sepak sila dalam olahraga sepak takraw. Hasil tersebut mengindikasikan peningkatan pada teknik dasar sepak takraw dapat tingkatkan dengan berbagai macam metode latihan salah satunya dengan variasi umpan.

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan sebelumnya dapat diperoleh nilai $t_{hitung} (8,125) > t_{tabel} (2,262)$, dan nilai $p (0,000) < 0,05$, hasil tersebut menunjukkan bahwa nilai t_{hitung} lebih besar dari pada t_{tabel} , dengan demikian dapat disimpulkan ada pengaruh latihan variasi umpan terhadap keterampilan sepak sila pada siswa peserta ekstrakurikuler sepak takraw di SMP Negeri 2 Godean.

B. Implikasi

Berdasarkan kesimpulan di atas, hasil penelitian ini berimplikasi pada:

1. Menjadi catatan yang bermanfaat bagi pelatih di SMP Negeri 2 Godean mengenai data keterampilan sepak sila pada siswa peserta ekstrakurikuler sepak takraw.
2. Adanya pengaruh latihan variasi umpan terhadap keterampilan sepak sila pada siswa peserta ekstrakurikuler sepak takraw, dengan demikian dapat menjadi acuan bagi pelatih untuk membuat program latihan yang baik untuk meningkatkan keterampilan sepak sila sepak takraw.

C. Keterbatasan Penelitian

Penelitian ini telah dilakukan sebaik-baiknya, tetapi masih memiliki keterbatasan dan kekurangan, diantaranya:

1. Terbatasnya waktu peneliti tidak mengontrol dan mengawasi aktivitas testi diluar, yang dapat mempengaruhi kondisi fisik testi saat melakukan tes.

2. Peneliti tidak mengontrol lebih lanjut setelah penelitian selesai, sehingga hasilnya dapat bersifat sementara, perlu adanya latihan yang rutin dilakukan.
3. Terbatasnya jumlah sampel peserta ekstrakurikuler sepak takraw di SMP Negeri 2 Godean.

D. Saran

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

1. Bagi peserta yang masih mempunyai keterampilan sepak sila yang masih rendah, dapat ditingkatkan dengan cara latihan yang rutin menggunakan variasi latihan berpasangan.
2. Bagi pelatih agar memberikan latihan dengan berbagai metode latihan yang efektif dengan harapan siswa mempunyai keterampilan sepak sila yang baik.
3. Bagi peneliti selanjutnya hasil penelitian di atas dapat dijadikan sebagai bahan catatn dan sebagai kajian teori untuk penelitian selanjutnya
4. Bagi peneliti selanjutnya hendaknya melakukan penelitian dengan sampel dan populasi yang lebih luas, serta variabel yang berbeda sehingga latihan yang berpengaruh terhadap keterampilan sepak sila dapat teridentifikasi lebih luas.

DAFTAR PUSTAKA

- Achmad Sofyan Hanif. (2015). *Sepak Takraw Untuk Pelajar*. Jakarta: PT Rajagrafindo Persada.
- Anas Sudijono. (2009). *Pengantar Statistik Pendidikan*. Jakarta: PT Raja Grafindo Persada.
- Hubertus Purno Hananto. (2015). *Melatih Olahraga dan Sepak Takraw*. Yogyakarta: UNY Press.
- H.M. Husni Thamrin. (2008). *Pengembangan Instrumen Tes Keterampilan Bermain Sepak Takraw bagi Mahasiswa*. Yogyakarta: FIK-UNY.
- Ratinus Darwis dan Penghulu Basa. (1992). *Olahraga Pilihan Sepak Takraw*. Yogyakarta: FIK-UNY.
- Sukadiyanto dan Dangsina. (2011). *Pengantar Teori dan Metodologi Melatih Fisik*. Bandung: Lubuk Agung.
- Suharno H.P. 1981. *Metodik Melatih Permainan Bola Volley*. Yogyakarta: IKIP Yogyakarta.
- Suharsimi Ariknto. 2005. *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktik*. Jakarta: Rineka Cipta.
- _____. 2010. *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktik*. Jakarta: Rineka
- Sugiyono. 2013. *Metode Penelitian Pendidikan*. Bandung: Alfabeta.
- _____. 2007. *Metode Penelitian Pendidikan*. Bandung: Alfabeta.
- _____. (2006). *Metode Penelitian Pendidikan*. Bandung: Alfabeta.
- Tjaliek Sugiardo. (1991). *Fisiologi Olahraga*. Yogyakarta: FPOK IKIP Yogyakarta.
- Ucup Yusup Sudrajat Prawirasaputra & Lingling Usli. (2004). *Pembelajaran Permainan Sepak Takraw*. Jakarta: Direktorat Jendral Olahraga.
- Yanto Kusyanto. (1994). *Penuntun Belajar: Pendidikan Jasmani dan Kesehatan 1*. Bandung: Ganeça Exact.
- _____. (1996). *Penuntun Belajar: Pendidikan Jasmani dan Kesehatan 3*.

Bandung: Ganeça Exact.

Y.S. Santoso Giriwijoyo,dkk. (2005). *Manusia dan Olahraga*. Bandung: ITB.

LAMPIRAN

Lampiran 1. Surat Ijin Penelitian



**KEMENTERIAN RISET, TEKNOLOGI DAN PENDIDIKAN TINGGI
UNIVERSITAS NEGERI YOGYAKARTA
FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN**

Alamat : Jl. Kolombo No.1 Yogyakarta 55281 Telp.(0274) 513092, 586168 psw: 282, 299, 291, 541
Email : humas_fik@uny.ac.id Website : fik.uny.ac.id

Nomor : 169/UN.34.16/PP/2017.

04 April 2017.

Lamp. : 1Eks

Hal : Permohonan Izin Penelitian.

Kepada :

Yth. Ka. Badan Kesatuan Bangsa dan Politik Kabupaten Sleman.

Jl. Candi Gebang, Beran, Tridadi, Sleman, Yogyakarta.

Diberitahukan dengan hormat, bahwa mahasiswa kami dari Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Yogyakarta, bermaksud memohon izin wawancara, dan mencari data untuk keperluan penelitian dalam rangka penulisan Tugas Akhir Skripsi, kami mohon Bapak/Ibu/Saudara berkenan untuk memberikan izin bagi mahasiswa:

Nama : Mymo Septian.
NIM : 13601244004.
Program Studi : Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi (PJKR).
Dosen Pembimbing : Yudanto S.Pd. Jas.,M.Pd.
NIP : 198107022005011001.

Penelitian akan dilaksanakan pada :

Waktu : April s.d Mei 2017.
Tempat/Objek : SMP N 2 Godean, Sleman.
Judul Skripsi : Pengaruh Variasi Latihan Berpasangan Terhadap Keterampilan Sepak Sila pada Siswa Peserta Ekstrakurikuler Sepak Takraw di SMP Negeri 2 Godean.

Demikian surat ini dibuat agar yang berkepentingan maklum, serta dapat dipergunakan sebagaimana mestinya. Atas kerjasama dan izin yang diberikan, kami ucapkan terima kasih.



Prof. Dr. Wawan S. Suherman, M.Ed.
NIP. 19640707 198812 1 001

Tembusan :

1. Kepala Sekolah SMP N 2 Godean.
2. Kaprodi PJKR.
3. Pembimbing TAS.
4. Mahasiswa ybs.

Lampiran 2. Surat Keterangan BAPPEDA



PEMERINTAH KABUPATEN SLEMAN
BADAN PERENCANAAN PEMBANGUNAN DAERAH

Jalan Parasamya Nomor 1 Beran, Tridadi, Sleman, Yogyakarta 55511
Telepon (0274) 868800, Faksimilie (0274) 868800
Website: www.bappeda.slemankab.go.id, E-mail : bappeda@slemankab.go.id

SURAT IZIN

Nomor : 070 / Bappeda / 1439 / 2017

TENTANG PENELITIAN

KEPALA BADAN PERENCANAAN PEMBANGUNAN DAERAH

Dasar : Peraturan Bupati Sleman Nomor : 45 Tahun 2013 Tentang Izin Penelitian, Izin Kuliah Kerja Nyata,
Dan Izin Praktik Kerja Lapangan.
Menunjuk : Surat dari Kepala Badan Kesatuan Bangsa dan Politik Kab. Sleman
Nomor : 070/Kesbangpol/1373/2017 Tanggal : 05 April 2017
Hal : Rekomendasi Penelitian

MENGIZINKAN :

Kepada :
Nama : MYMO SEPTIAN
No.Mhs/NIM/NIP/NIK : 13601244004
Program/Tingkat : S1
Instansi/Perguruan Tinggi : Universitas Negeri Yogyakarta
Alamat instansi/Perguruan Tinggi : Jl. Colombo No. 1 Sleman Yogyakarta
Alamat Rumah : Beluran Sidomoyo Godean Sleman
No. Telp / HP : 085729773167
Untuk : Mengadakan Penelitian / Pra Survey / Uji Validitas / ~~PKE~~ dengan judul
**PENGARUH VARIASI LATIHAN BERPASANGAN TERHADAP
KETERAMPILAN SEPAK SILA PADA SISWA PESERTA
EKSTRAKURIKULER SEPAK TAKRAW DI SMP NEGERI 2 GODEAN**
Lokasi : SMPN 2 Godean
Waktu : Selama 3 Bulan mulai tanggal 05 April 2017 s/d 05 Juli 2017

Dengan ketentuan sebagai berikut :

1. *Wajib melaporkan diri kepada Pejabat Pemerintah setempat (Camat/ Kepala Desa) atau Kepala Instansi untuk mendapat petunjuk seperlunya.*
2. *Wajib menjaga tata tertib dan mentaati ketentuan-ketentuan setempat yang berlaku.*
3. *Izin tidak disalahgunakan untuk kepentingan-kepentingan di luar yang direkomendasikan.*
4. *Wajib menyampaikan laporan hasil penelitian berupa 1 (satu) CD format PDF kepada Bupati diserahkan melalui Kepala Badan Perencanaan Pembangunan Daerah.*
5. *Izin ini dapat dibatalkan sewaktu-waktu apabila tidak dipenuhi ketentuan-ketentuan di atas.*

Demikian izin ini dikeluarkan untuk digunakan sebagaimana mestinya, diharapkan pejabat pemerintah/non pemerintah setempat memberikan bantuan seperlunya.

Setelah selesai pelaksanaan penelitian Saudara wajib menyampaikan laporan kepada kami 1 (satu) bulan setelah berakhirnya penelitian.

Dikeluarkan di Sleman

Pada Tanggal : 5 April 2017

a.n. Kepala Badan Perencanaan Pembangunan Daerah

Sekretaris
u.b.
Kepala Bidang Penelitian, Pengembangan dan
Pengendalian



Ir. RATNANI HIDAYATI, MT
Pembina, IV/a
0660828 199303 2 012

Tembusan :

1. Bupati Sleman (sebagai laporan)
2. Kepala Dinas Pendidikan Kab. Sleman
3. Camat Godean
4. Kepala SMPN 2 Godean
5. Dekan FIK UNY
6. Yang Bersangkutan

Lampiran 3. Surat Keterangan SMP N 2 Godean



PEMERINTAH KABUPATEN SLEMAN
DINAS PENDIDIKAN
SEKOLAH MENENGAH PERTAMA NEGERI 2 GODEAN

Alamat : Sidomoyo, Godean, Sleman, Yogyakarta ☎(0274) 6497574 ✉ 55564

SURAT KETERANGAN

Nomor : 421.3 / 077 / 2017

Yang bertanda tangan dibawah ini :

Nama : Ris Santosa,S.Pd.
NIP : 19640414 198803 1 008
Jabatan : Kepala Sekolah
Unit Kerja : SMP Negeri 2 Godean

Menerangkan bahwa :

Nama : Mymo Septian
NIM : 13601244004
Nama Perguruan Tinggi : Universitas Negeri Yogyakarta
Prodi : Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi
Program Study : S-1

Yang bersangkutan telah mengadakan Penelitian mengenai “ Pengaruh Variasi Latihan Berpasangan Terhadap Keterampilan Sepak Sila Pada Siswa Peserta Ekstrakurikuler Sepak Takraw Di SMP Negeri 2 Godean” pada tanggal 5 April – 5 Mei 2017 sebagai Tugas Akhir Sekripsi. Demikian surat keterangan ini kami buat untuk dapat dipergunakan sebagaimana mestinya.

Godean, 09 Mei 2017

Kepala Sekolah,



Ris Santosa, S.Pd.

Wibisono, IV / a

NIP. 19640414 198803 1 008

Lampiran 4. Surat Keterangan Uji Coba Penelitian



PENGURUS KABUPATEN
PERSATUAN SEPAKTAKRAW INDONESIA
(PENGKAB PSTI SLEMAN)

Alamat : Jl.Cebongan KM 1,Krandon Sidomoyo Godean Sleman Telp. 081804199605

SURAT KETERANGAN
Nomor : 009/KET/PSTI/SLM/IV/2017

Yang bertanda tangan dibawah ini :

Nama : Mulyanta, S.Pd
Jabatan : Ketua Umum PSTI Kab. Sleman

Menerangkan bahwa :

Nama : Mymo Septian
NIM : 13601244004
Nama Perguruan Tinggi : Universitas Negeri Yogyakarta
Prodi : Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi
Program Study : S-1

Yang bersangkutan telah mengadakan Penelitian mengenai “ Pengaruh Variasi Latihan Berpasangan Terhadap Keterampilan Sepak Sila” kepada Atlit Pengkab PSTI Sleman yang dilaksanakan pada tanggal 19 s.d 31 Maret 2017 sebagai tugas akhir Sekripsi.

Demikian surat keterangan ini kami buat untuk dapat digunakan sebagaimana mestinya.

Sleman, 3 April 2017
Ketua Umum PSTI Sleman



Lampiran 5. Data Penelitian

<i>Responden</i>	<i>Pretest</i>	<i>Posttest</i>
1	15	20
2	17	21
3	10	17
4	20	30
5	19	25
6	22	26
7	9	16
8	16	21
9	15	24
10	17	29

Lampiran 6. Statistik Data Penelitian

Frequencies

		Statistics	
		<i>Pretest</i>	<i>Posttest</i>
<i>N</i>	<i>Valid</i>	10	10
	<i>Missing</i>	0	0
<i>Mean</i>		16,0000	22,9000
<i>Median</i>		16,5000	22,5000
<i>Mode</i>		15,00 ^a	21,00
<i>Std. Deviation</i>		4,08248	4,72464
<i>Minimum</i>		9,00	16,00
<i>Maximum</i>		22,00	30,00
<i>Sum</i>		160,00	229,00

a. Multiple modes exist. The smallest value is shown

Frequency Table

Pretest				
	<i>Frequency</i>	<i>Percent</i>	<i>Valid Percent</i>	<i>Cumulative Percent</i>
	9,00	1	10,0	10,0
	10,00	1	10,0	20,0
	15,00	2	20,0	40,0
	16,00	1	10,0	50,0
<i>Valid</i>	17,00	2	20,0	70,0
	19,00	1	10,0	80,0
	20,00	1	10,0	90,0
	22,00	1	10,0	100,0
	Total	10	100,0	100,0

Posttest				
	<i>Frequency</i>	<i>Percent</i>	<i>Valid Percent</i>	<i>Cumulative Percent</i>
	16,00	1	10,0	10,0
	17,00	1	10,0	20,0
	20,00	1	10,0	30,0
	21,00	2	20,0	50,0
<i>Valid</i>	24,00	1	10,0	60,0
	25,00	1	10,0	70,0
	26,00	1	10,0	80,0
	29,00	1	10,0	90,0
	30,00	1	10,0	100,0
	Total	10	100,0	100,0

Lampiran 7. Uji Homogenitas

Test of Homogeneity of Variances

Sepak Sila

<i>Levene Statistic</i>	<i>df1</i>	<i>df2</i>	<i>Sig.</i>
,670	1	18	,424

ANOVA

Sepak Sila

	<i>Sum of Squares</i>	<i>df</i>	<i>Mean Square</i>	<i>F</i>	<i>Sig.</i>
<i>Between Groups</i>	238,050	1	238,050	12,211	,003
<i>Within Groups</i>	350,900	18	19,494		
<i>Total</i>	588,950	19			

Lampiran 8. Uji Normalitas

One-Sample Kolmogorov-Smirnov Test

		<i>Pretest</i>	<i>Posttest</i>
N		10	10
<i>Normal Parameters^{a,b}</i>	<i>Mean</i>	16,0000	22,9000
	<i>Std. Deviation</i>	4,08248	4,72464
<i>Most Extreme Differences</i>	<i>Absolute</i>	,203	,156
	<i>Positive</i>	,129	,156
	<i>Negative</i>	-,203	-,102
<i>Kolmogorov-Smirnov Z</i>		,643	,494
<i>Asymp. Sig. (2-tailed)</i>		,803	,968

a. Test distribution is Normal.

b. Calculated from data.

Lampiran 9. Uji t

Paired Samples Statistics

		Mean	N	Std. Deviation	Std. Error Mean
Pair 1	Pretest	16,0000	10	4,08248	1,29099
	Posttest	22,9000	10	4,72464	1,49406

Paired Samples Correlations

		N	Correlation	Sig.
Pair 1	Pretest & Posttest	10	,824	,003

Paired Samples Test

		Paired Differences			
		Mean	Std. Deviation	Std. Error Mean	95% Confidence Interval of the Difference
		Lower			
Pair 1	Pretest - Posttest	6,90000	2,68535	,84918	8,82098

Paired Samples Test

		Paired Differences	t	df	Sig. (2-tailed)
		95% Confidence Interval of the Difference			
		Upper			
Pair 1	Pretest - Posttest	4,97902	8,125	9	,000

Lampiran 10. Validasi 1

SURAT PERNYATAAN VALIDASI PROGRAM LATIHAN TUGAS AKHIR SKRIPSI

Saya yang bertanda tangan dibawah ini:

Nama : Bapak Yudanto,S.Pd. Jas., M Pd

NIP : 198107022005011001

Menyatakan bahwa program latihan TAS atas nama mahasiswa:

Nama : Mymo Septian

NIM : 13601244004

Program Studi : Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi

Judul TAS :Pengaruh variasi latihan berpasangan terhadap keterampilan teknik sepak sila pada siswa peserta ekstrakurikuler sepak takraw di SMP Negeri 2 Godean.

Setelah dilakukan kajian atas program latihan TAS tersebut dapat dinyatakan:

Layak digunakan untuk penelitian

Layak digunakan dengan perbaikan

Tidak layak digunakan untuk penelitian yang bersangkutan.

Demikian agar dapat digunakan sebagaimana mestinya.

Yogyakarta, ..12.. Maret ..2017..
Validator



Bapak Yudanto,S.Pd. Jas., M.Pd
NIP. 198107022005011001

Catatan:

Beri tanda ✓

Lampiran 11. Validasi 2

SURAT PERNYATAAN VALIDASI PROGRAM LATIHAN TUGAS AKHIR SKRIPSI

Saya yang bertanda tangan dibawah ini:

Nama : Bapak Fathan Nurcahyo, S.Pd. Jas, M.Or.

NIP : 198207112008121003

Menyatakan bahwa **Program latihan** TAS atas nama mahasiswa:

Nama : Mymo Septian

NIM : 13601244004

Program Studi : Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi

Judul TAS : Pengaruh variasi latihan berpasangan terhadap keterampilan teknik sepak sila pada siswa peserta ekstrakurikuler sepak takraw di SMP Negeri 2 Godean.

Setelah dilakukan kajian atas instrumen penelitian TAS tersebut dapat dinyatakan:

- Layak digunakan untuk penelitian
- Layak digunakan dengan perbaikan
- Tidak layak digunakan untuk penelitian yang bersangkutan.

Demikian agar dapat digunakan sebagaimana mestinya.

Yogyakarta, 15 Maret 2019....
Validator



Bapak Fathan Nurcahyo, S.Pd. Jas, M.Or.
NIP. 198207112008121003

Catatan:

Beri tanda ✓

Lampiran 12. Program Latihan

SESI LATIHAN KELOMPOK SEPAK SILA BERPASANGAN

Pertemuan : 1 & 2
 Waktu Latihan : 90 menit
 Sasaran Latihan : Sepak Sila
 Intensitas : Sedang
 Kelompok Umur : 13-16 Tahun

Perlengkapan: Keterangan Gambar
 1. Bola O : Pelatih
 2. Peluit X : Peserta Didik
 3. Cones ▲ : Marker
 4. Net — : Net

No	Materi Latihan	Dosis		Formasi	Keterangan
		Int/Rep	Waktu		
1.	Doa Pengantar		5 menit	O XXXXX XXXXX	Memberikan penjelasan tentang pelaksanaan sesi latihan
2.	a. Pemanasan umum (<i>jogging, stretching</i>) b. Pemanasan Khusus (senam samba)		15 menit	O XXXXX XXXXX	1. Pantau agar pemain bersungguh-sungguh dalam melakukan pemanasan. 2. Peregangan mulai dari kepala, tangan, kaki dan <i>splet</i> . 3. Benarkan posisi pada waktu stretching jika ada kesalahan.
3.	Latihan Inti a. Pemain melakukan berpasangan sepak sila dengan 2 kali timangan.	set : 4 kali Repetisi : 10 kali Recov : pertam	40 menit Set 1 sampai 4 : 28 menit		1. Bola di lempar dengan bola parabol ke temannya, temannya menerima dengan menimang sepak sila 2 kali dan

	<p>b. Pemain melakukan berpasangan sepak sila dengan 2 kali timangan dengan menggunakan net setinggi 1 m.</p>	<p>a : 2 menit dan <i>Recov</i> kedua : 3 menit <i>Recov</i> ketiga : 4 menit</p>	<p><i>Recov</i> 1, 2, dan 3: 9 menit Penjelasan teknik : 3 menit</p>		<p>menangkapnya, lalu gantian melempar ke temannya dan temannya melakukan timangan 1 kali kayak yg pertama, dan seterusnya. 2. Seperti nomer 1 tapi dengan menggunakan net. 3. Ukuran lapangan : 10m x 5m</p>										
4.	<p><i>Game</i></p>		20 menit	<table border="1" style="margin-left: auto; margin-right: auto;"> <tr> <td>X</td> <td>X</td> </tr> <tr> <td>X</td> <td>X</td> </tr> <tr> <td>X</td> <td>X</td> </tr> <tr> <td>X</td> <td>X</td> </tr> <tr> <td>X</td> <td>X</td> </tr> </table>	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	<p>1.Lapangan yang sudah di modifikasi, dan bermain sepak takraw yang sudah di modifikasi 2. Bola 1 dimainkan menggunakan teknik sepak sila dengan 3 sentuhan. 3. Sentuhan ke 3 harus sudah di kembalikan ke lawannya. 4. Harus melewati net. 5. Tim yang menjatuhkan bola, tim lawan mendapatkan nilai.</p>
X	X														
X	X														
X	X														
X	X														
X	X														

5	Pendinginan		10 menit	O XXXXX XXXXX	<ol style="list-style-type: none"> 1. <i>Cooling down.</i> 2. Mulai dari kepala, tangan kaki, di lemasin sampai badan terasa tidak sakit. 3. Evaluasi dari hasil latihan dan penutup.

SESI LATIHAN KELOMPOK SEPAK SILA BERPASANGAN

Pertemuan : 3 & 4
 Waktu Latihan : 90 menit
 Sasaran Latihan : Sepak Sila
 Intensitas : Sedang
 Kelompok Umur : 13-16 Tahun

Perlengkapan: Keterangan Gambar
 1. Bola O : Pelatih
 2. Peluit X : Peserta Didik
 3. Cones ▲ : Marker
 4. Net — : Net

No	Materi Latihan	Dosis		Formasi	Keterangan
		Int/Rep	Waktu		
1.	Doa Pengantar		5 menit	O XXXXX XXXXX	Memberikan penjelasan tentang pelaksanaan sesi latihan
2.	a. Pemanasan umum (<i>jogging, stretching</i>) b. Pemanasan Khusus (senam samba)		15 menit	O XXXXX XXXXX	1. Pantau agar pemain bersungguh-sungguh dalam melakukan pemanasan. 2. Peregangan mulai dari kepala, tangan, kaki dan <i>splet</i> . 3. Benarkan posisi pada waktu stretching jika ada kesalahan.
3.	Latihan Inti C. Pemain melakukan berpasangan sepak sila dengan 3 kali timangan. D. Pemain melakukan berpasangan	set : 4 kali Repetisi : 10 kali Recov : pertama : 2 menit	40 menit Set 1 sampai 4 : 28 menit Recov 1, 2,		1. Bola di lempar dengan bola parabol ke temannya, temannya menerima dengan menimang sepak sila 3 kali dan menangkapnya, lalu gantian

	sepak sila dengan 3 kali timangan dengan menggunakan net setinggi 1 m.	dan <i>Recov</i> kedua : 3 menit <i>Recov</i> ketiga : 4 menit	dan 3: 9 menit Penjelasan teknik : 3 menit		melempar ke temannya dan temannya melakukan timangan 2 kali kayak yg pertama, dan seterusnya. 2. Seperti nomer 1 tapi dengan menggunakan net. 3. Ukuran lapangan : 10m x 5m										
4.	<i>Game</i>		20 menit	<table border="1" style="margin-left: auto; margin-right: auto;"> <tr><td>X</td><td>X</td></tr> <tr><td>X</td><td>X</td></tr> <tr><td>X</td><td>X</td></tr> <tr><td>X</td><td>X</td></tr> <tr><td>X</td><td>X</td></tr> </table>	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	<ol style="list-style-type: none"> 1. Lapangan yang sudah di modifikasi, dan pemain sepak takraw yang sudah di modifikasi 2. Bola 1 dimainkan menggunakan teknik sepak sila dengan 3 sentuhan. 3. Sentuhan ke 3 harus sudah di kembalikan ke lawannya. 4. Harus melewati net. 5. Tim yang menjatuhkan bola, tim lawan mendapatkan nilai.
X	X														
X	X														
X	X														
X	X														
X	X														

5.	Pendinginan		10 menit	<p style="text-align: center;">O XXXXX XXXXX</p>	<p>1. <i>Cooling down.</i> 2. Mulai dari kepala, tangan kaki, di lemasin sampai badan terasa tidak sakit. 3. Evaluasi dari hasil latihan dan penutup.</p>
----	-------------	--	-------------	--	---

SESI LATIHAN KELOMPOK SEPAK SILA BERPASANGAN

Pertemuan : 5 & 6
 Waktu Latihan : 90 menit
 Sasaran Latihan : Sepak Sila
 Intensitas : Sedang
 Kelompok Umur : 13-16 Tahun

Perlengkapan: Keterangan Gambar
 1. Bola O : Pelatih
 2. Peluit X : Peserta Didik
 3. Cones ▲ : Marker
 4. Net — : Net

No	Materi Latihan	Dosis		Formasi	Keterangan
		Int/Rep	Waktu		
1.	Doa Pengantar		5 menit	O XXXXX XXXXX	Memberikan penjelasan tentang pelaksanaan sesi latihan
2.	a. Pemanasan umum (<i>jogging, stretching</i>) b. Pemanasan Khusus (senam samba)		15 menit	O XXXXX XXXXX	1. Pantau agar pemain bersungguh-sungguh dalam melakukan pemanasan. 2. Peregangan mulai dari kepala, tangan, kaki dan <i>splet</i> . 3. Benarkan posisi pada waktu stretching jika ada kesalahan.
3.	Latihan Inti a. Pemain melakukan berpasangan sepak sila dengan 1 timangan dan mengumpan ke temannya. b. Pemain melakukan	set : 4 kali Repetisi : 10 kali Recov : pertama : 2 menit dan	40 menit Set 1 sampai 4 : 28 menit Recov 1, 2, dan 3:		1. Bola di lempar dengan bola parabol ke temannya, temannya menerima dengan menimang sepak sila 1 kali lalu diumpan dengan sepak sila ke

	berpasangan sepak sila dengan 1 timangan dan mengumpun ke temannya dengan menggunakan net.	<i>Recov</i> kedua : 3 menit <i>Recov</i> ketiga : 4 menit	9 menit Penjelasan teknik : 3 menit		temannya,di lakukan sebanyak 10 kali lalu bergantian. 2. Seperti nomer 1 tapi menggunakan net 3. Ukuran lapangan : 10m x 5m										
4.	<i>Game</i>		20 menit	<table border="1" style="margin-left: auto; margin-right: auto;"> <tr><td>X</td><td>X</td></tr> <tr><td>X</td><td>X</td></tr> <tr><td>X</td><td>X</td></tr> <tr><td>X</td><td>X</td></tr> <tr><td>X</td><td>X</td></tr> </table>	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	<ol style="list-style-type: none"> Lapangan yang sudah di modifikasi, dan permain sepak takraw yang sudah di modifikasi Bola 1 dimainkan menggunakan teknik sepak sila dengan 3 sentuhan. Sentuhan ke 3 harus sudah di kembalikan ke lawannya. Harus melewati net. Tim yang menjatuhkan bola, tim lawan mendapatkan nilai.
X	X														
X	X														
X	X														
X	X														
X	X														
5.	Pendinginan		10 menit	<p style="text-align: center;">O XXXXX XXXXX</p>	<ol style="list-style-type: none"> <i>Cooling down.</i> Mulai dari kepala, tangan kaki, di lemasin sampai 										

					badan terasa tidak sakit. 3. Evaluasi dari hasil latihan dan penutup.
--	--	--	--	--	--

SESI LATIHAN KELOMPOK SEPAK SILA BERPASANGAN

Pertemuan : 7 & 8
 Waktu Latihan : 90 menit
 Sasaran Latihan : Sepak Sila
 Intensitas : Sedang
 Kelompok Umur : 13-16 Tahun

Perlengkapan: Keterangan Gambar
 1. Bola O : Pelatih
 2. Peluit X : Peserta Didik
 3. Cones ▲ : Marker
 4. Net — : Net

No	Materi Latihan	Dosis		Formasi	Keterangan
		Int/Rep	Waktu		
1.	Doa Pengantar		5 menit	O XXXXX XXXXX	Memberikan penjelasan tentang pelaksanaan sesi latihan
2.	a. Pemanasan umum (<i>jogging, stretching</i>) b. Pemanasan Khusus (senam samba)		15 menit	O XXXXX XXXXX	1. Pantau agar pemain bersungguh-sungguh dalam melakukan pemanasan. 2. Peregangan mulai dari kepala, tangan, kaki dan <i>splet</i> . 3. Benarkan posisi pada waktu stretching jika ada kesalahan.
3.	Latihan Inti a. Pemain melakukan berpasangan sepak sila dengan 2 timangan dan mengumpan ke temannya. b. Pemain melakukan	set : 4 kali Repetisi : 10 kali Recov : pertama : 2 menit dan	40 menit Set 1 sampai 4 : 28 menit Recov 1, 2, dan 3:		1. Bola di lempar dengan bola parabol ke temannya, temannya menerima dengan menimang sepak sila 2 kali lalu diumpan dengan sepak sila ke

	berpasangan sepak sila dengan 2 timangan dan mengumpun ke temannya dengan menggunakan net.	<i>Recov</i> kedua : 3 menit <i>Recov</i> ketiga : 4 menit	9 menit Penjelasan teknik : 3 menit		temannya,di laukan sebanyak 10 kali lalu bergantian. 2. Seperti nomer 1 tapi menggunakan net. 3. Ukuran lapangan : 10m x 5m										
4.	<i>Game</i>		20 menit	<table border="1" style="margin-left: auto; margin-right: auto;"> <tr><td>X</td><td>X</td></tr> <tr><td>X</td><td>X</td></tr> <tr><td>X</td><td>X</td></tr> <tr><td>X</td><td>X</td></tr> <tr><td>X</td><td>X</td></tr> </table>	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	<ol style="list-style-type: none"> Lapangan yang sudah di modifikasi, dan bermain sepak takraw yang sudah di modifikasi Bola 1 dimainkan menggunakan teknik sepak sila dengan 3 sentuhan. Sentuhan ke 3 harus sudah di kembalikan ke lawannya. Harus melewati net. Tim yang menjatuhkan bola, tim lawan mendapatkan nilai.
X	X														
X	X														
X	X														
X	X														
X	X														
5.	Pendinginan		10 menit	<p style="text-align: center;">O XXXXX XXXXX</p>	<ol style="list-style-type: none"> <i>Cooling down.</i> Mulai dari kepala, tangan kaki, di lemasin sampai badan terasa 										

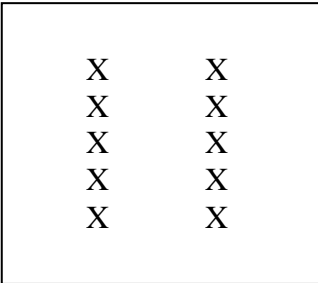
					tidak sakit. 3. Evaluasi dari hasil latihan dan penutup.
--	--	--	--	--	---

SESI LATIHAN KELOMPOK SEPAK SILA BERPASANGAN

Pertemuan : 9 & 10
 Waktu Latihan : 90 menit
 Sasaran Latihan : Sepak Sila
 Intensitas : Sedang
 Kelompok Umur : 13-16 Tahun

Perlengkapan: Keterangan Gambar
 1. Bola O : Pelatih
 2. Peluit X : Peserta Didik
 3. Cones ▲ : Marker
 4. Net — : Net

No	Materi Latihan	Dosis		Formasi	Keterangan
		Int/Rep	Waktu		
1.	Doa Pengantar		5 menit	O XXXXX XXXXX	Memberikan penjelasan tentang pelaksanaan sesi latihan
2.	a. Pemanasan umum (<i>jogging, stretching</i>) b. Pemanasan Khusus (senam samba)		15 menit	O XXXXX XXXXX	1. Pantau agar pemain bersungguh-sungguh dalam melakukan pemanasan. 2. Peregangan mulai dari kepala, tangan, kaki dan <i>splet</i> . 3. Benarkan posisi pada waktu stretching jika ada kesalahan.
3.	Latihan Inti a. Pemain melakukan berpasangan sepak sila dengan 3 timangan dan mengumpan ke temannya. b. Pemain melakukan	set : 4 kali Repetisi : 10 kali Recov : pertama : 2 menit dan	40 menit Set 1 sampai 4 : 28 menit Recov 1, 2, dan 3:		9. Bola di lempar dengan bola parabol ke temannya, temannya menerima dengan

	berpasangan sepak sila dengan 3 timangan dan mengumpun ke temannya dengan menggunakan net.	<i>Recov</i> kedua : 3 menit <i>Recov</i> ketiga : 4 menit	9 menit Penjelasan teknik : 3 menit		menima ng sepak sila 3 kali lalu diumpa n dengan sepak sila ke temann ya,di laukan sebanya k 5 kali lalu berganti an. 10. Seperti nomer 1 tapi menggu nakan net. 3. Ukuran lapangan : 10m x 5m
4.	<i>Game</i>		20 menit		1. Lapangan yang sudah di modifikasi, dan permain sepak takraw yang sudah di modifikasi 2. Bola 1 dimainkan menggunakan teknik sepak sila dengan 3 sentuhan. 3. Sentuhan ke 3 harus sudah di kembalikan ke

					lawannya. 4. Harus melewati net. 5. Tim yang menjatuhkan bola, tim lawan mendapatkan nilai.
5.	Pendinginan		10 menit	O XXXXX XXXXX	1. <i>Cooling down</i> . 2. Mulai dari kepala, tangan kaki, di lemasin sampai badan terasa tidak sakit. 3. Evaluasi dari hasil latihan dan penutup.

SESI LATIHAN KELOMPOK SEPAK SILA BERPASANGAN

Pertemuan : 11 & 12
 Waktu Latihan : 90 menit
 Sasaran Latihan : Sepak Sila
 Intensitas : Sedang
 Kelompok Umur : 13-16 Tahun

Perlengkapan: Keterangan Gambar
 1. Bola O : Pelatih
 2. Peluit X : Peserta Didik
 3. Cones ▲ : Marker
 4. Net — : Net

No	Materi Latihan	Dosis		Formasi	Keterangan
		Int/Rep	Waktu		
1.	Doa Pengantar		5 menit	O XXXXX XXXXX	Memberikan penjelasan tentang pelaksanaan sesi latihan
2.	a. Pemanasan umum (<i>jogging, stretching</i>) b. Pemanasan Khusus (senam samba)		15 menit	O XXXXX XXXXX	1. Pantau agar pemain bersungguh-sungguh dalam melakukan pemanasan. 2. Peregangan mulai dari kepala, tangan, kaki dan <i>splet</i> . 3. Benarkan posisi pada waktu stretching jika ada kesalahan.
3.	Latihan Inti a. Pemain melakukan berpasangan sepak sila dengan 1 timangan dan mengumpan ke temannya lalu temannya menimang 1	set : 4 kali Repetisi : 10 kali Recov : pertama : 2 menit dan	40 menit Set 1 sampai 4 : 28 menit Recov 1, 2, dan 3:		1. Bola di lempar dengan bola parabol ke temannya, temannya menerima dengan menimang sepak sila 1 kali lalu diumpan dengan sepak

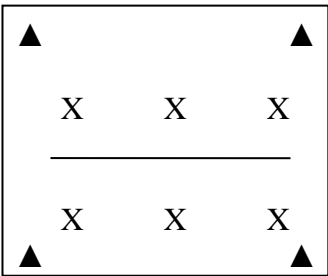
	kali dan bola di umpan balik pasangannya dengan melewati net.	<i>Recov</i> kedua : 3 menit <i>Recov</i> ketiga : 4 menit	9 menit Penjelasan teknik : 3 menit		sila ke temannya, pasangannya menerimanya dan menimangnya 1 kali lalu di umpan lagi ke pasangannya, di lakukan seterusnya selgi boa belum jatuh ke tanah dan harus melewati net. Ukuran lapangan : 10m x 5m										
4.	<i>Game</i>		20 menit	<table border="1" style="margin-left: auto; margin-right: auto;"> <tr><td>X</td><td>X</td></tr> <tr><td>X</td><td>X</td></tr> <tr><td>X</td><td>X</td></tr> <tr><td>X</td><td>X</td></tr> <tr><td>X</td><td>X</td></tr> </table>	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	<ol style="list-style-type: none"> 1. Lapangan yang sudah di modifikasi, dan bermain sepak takraw yang sudah di modifikasi 2. Bola 1 dimainkan menggunakan teknik sepak sila dengan 3 sentuhan. 3. Sentuhan ke 3 harus sudah di kembalikan ke lawannya. 4. Harus melewati net. 5. Tim yang menjatuhkan bola, tim lawan mendapatkan nilai.
X	X														
X	X														
X	X														
X	X														
X	X														

5.	Pendinginan		10 menit	<p style="text-align: center;">O XXXXX XXXXX</p>	<p>1. <i>Cooling down.</i> 2. Mulai dari kepala, tangan kaki, di lemasin sampai badan terasa tidak sakit. 3. Evaluasi dari hasil latihan dan penutup.</p>
----	-------------	--	-------------	--	---

SESI LATIHAN KELOMPOK SEPAK SILA BERPASANGAN

Pertemuan : 13 & 14
 Waktu Latihan : 90 menit
 Sasaran Latihan : Sepak Sila
 Intensitas : Sedang
 Kelompok Umur : 13-16 Tahun

Perlengkapan: Keterangan Gambar
 1. Bola O : Pelatih
 2. Peluit X : Peserta Didik
 3. Cones ▲ : Marker
 4. Net — : Net

No	Materi Latihan	Dosis		Formasi	Keterangan
		Int/Rep	Waktu		
1.	Doa Pengantar		5 menit	O XXXXX XXXXX	Memberikan penjelasan tentang pelaksanaan sesi latihan
2.	a. Pemanasan umum (<i>jogging, stretching</i>) b. Pemanasan Khusus (senam samba)		15 menit	O XXXXX XXXXX	1. Pantau agar pemain bersungguh-sungguh dalam melakukan pemanasan. 2. Peregangan mulai dari kepala, tangan, kaki dan <i>splet</i> . 3. Benarkan posisi pada waktu stretching jika ada kesalahan.
3.	Latihan Inti a. Pemain melakukan berpasangan sepak sila dengan 2 timangan dan mengumpan ke temannya lalu temannya menimang 2	set : 4 kali Repetisi : 10 kali Recov : pertama : 2 menit dan	40 menit Set 1 sampai 4 : 28 menit Recov 1, 2, dan 3:		1. Bola di lempar dengan bola parabol ke temannya, temannya menerima dengan menimang sepak sila 2 kali lalu diumpan dengan sepak sila ke

	kali dan bola di umpan balik pasangannya dengan melewati net.	<i>Recov</i> kedua : 3 menit <i>Recov</i> ketiga : 4 menit	9 menit Penjelasan teknik : 3 menit		temannya, pasangannya menerimanya dan menimangnya 2 kali lalu di umpan lagi ke pasangannya, di lakukan seterusnya selgi boa belum jatuh ke tanah dan harus melewati net. 2. Ukuran lapangan : 10m x 5m										
4.	<i>Game</i>		20 menit	<table border="1" style="margin-left: auto; margin-right: auto;"> <tr><td>X</td><td>X</td></tr> <tr><td>X</td><td>X</td></tr> <tr><td>X</td><td>X</td></tr> <tr><td>X</td><td>X</td></tr> <tr><td>X</td><td>X</td></tr> </table>	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	<ol style="list-style-type: none"> 1. Lapangan yang sudah di modifikasi, dan permain sepak takraw yang sudah di modifikasi 2. Bola 1 dimainkan menggunakan teknik sepak sila dengan 3 sentuhan. 3. Sentuhan ke 3 harus sudah di kembalikan ke lawannya. 4. Harus melewati net. 5. Tim yang menjatuhkan bola, tim lawan mendapatkan nilai.
X	X														
X	X														
X	X														
X	X														
X	X														

5.	Pendinginan		10 menit	<p style="text-align: center;">O XXXXX XXXXX</p>	<p>1. <i>Cooling down.</i> 2. Mulai dari kepala, tangan kaki, di lemasin sampai badan terasa tidak sakit. 3. Evaluasi dari hasil latihan dan penutup.</p>
----	-------------	--	-------------	--	---

SESI LATIHAN KELOMPOK SEPAK SILA BERPASANGAN

Pertemuan : 15 & 16
 Waktu Latihan : 90 menit
 Sasaran Latihan : Sepak Sila
 Intensitas : Sedang
 Kelompok Umur : 13-16 Tahun

Perlengkapan: Keterangan Gambar
 1. Bola O : Pelatih
 2. Peluit X : Peserta Didik
 3. Cones ▲ : Marker
 4. Net — : Net

No	Materi Latihan	Dosis		Formasi	Keterangan
		Int/Rep	Waktu		
1.	Doa Pengantar		5 menit	O XXXXX XXXXX	Memberikan penjelasan tentang pelaksanaan sesi latihan
2.	a. Pemanasan umum (<i>jogging, stretching</i>) b. Pemanasan Khusus (senam samba)		15 menit	O XXXXX XXXXX	1. Pantau agar pemain bersungguh-sungguh dalam melakukan pemanasan. 2. Peregangan mulai dari kepala, tangan, kaki dan <i>splet</i> . 3. Benarkan posisi pada waktu stretching jika ada kesalahan.
3.	Latihan Inti a. Pemain melakukan berpasangan sepak sila dengan 3 timangan dan mengumpan ke temannya lalu temannya menimang 3	set : 4 kali Repetisi : 10 kali Recov : pertama : 2 menit dan	40 menit Set 1 sampai 4 : 28 menit Recov 1, 2, dan 3:		1. Bola di lempar dengan bola parabol ke temannya, temannya menerima dengan menimang sepak sila 3 kali lalu diumpan dengan sepak sila ke

	kali dan bola di umpan balik pasangannya dengan melewati net.	<i>Recov</i> kedua : 3 menit <i>Recov</i> ketiga : 4 menit	9 menit Penjelasan teknik : 3 menit		temannya, pasangannya menerimanya dan menimangnya 3 kali lalu di umpan lagi ke pasangannya, di lakukan seterusnya selagi bola belum jatuh ke tanah dan harus melewati net. 2. Ukuran lapangan : 10m x 5m										
4.	<i>Game</i>		20 menit	<table border="1" style="margin-left: auto; margin-right: auto;"> <tr><td>X</td><td>X</td></tr> <tr><td>X</td><td>X</td></tr> <tr><td>X</td><td>X</td></tr> <tr><td>X</td><td>X</td></tr> <tr><td>X</td><td>X</td></tr> </table>	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	<ol style="list-style-type: none"> 1. Lapangan yang sudah di modifikasi, dan bermain sepak takraw yang sudah di modifikasi 2. Bola 1 dimainkan menggunakan teknik sepak sila dengan 3 sentuhan. 3. Sentuhan ke 3 harus sudah di kembalikan ke lawannya. 4. Harus melewati net. 5. Tim yang menjatuhkan bola, tim lawan mendapatkan nilai.
X	X														
X	X														
X	X														
X	X														
X	X														

5.	Pendinginan		10 menit	<p style="text-align: center;">O XXXXX XXXXX</p>	<p>1. <i>Cooling down.</i> 2. Mulai dari kepala, tangan kaki, di lemasin sampai badan terasa tidak sakit. 3. Evaluasi dari hasil latihan dan penutup.</p>
----	-------------	--	-------------	--	---

Lampiran 13. Dokumentasi



Keterangan: siswa disiapkan dan diperkenalkan



Keterangan: pengambilan data *Pretest*



Keterangan: siswa melakukan latihan berpasangan



Keterangan: siswa melakukan latihan berpasangan



Keterangan: siswa melakukan *posttest*