

**PERBEDAAN KETEPATAN PUKULAN *START* DARI SISI SAMPING  
KANAN DAN SISI SAMPING KIRI *GATE* PADA PERMAINAN  
*GATEBALL* PESERTA SISWA EKSTRAKURIKULER SMP NEGERI 3  
PLERET KABUPATEN BANTUL**

**Tugas Akhir Skripsi**

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



Oleh:  
Erin Mei Rani  
NIM 15601241060

**PENDIDIKAN JASMANI KESEHATAN DAN REKREASI  
FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN  
UNIVERSITAS NEGERI YOGYAKARTA  
2019**

## LEMBAR PERNYATAAN

Saya yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama : Erin Mei Rani

NIM : 15601241060

Program Studi : Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi

Judul TAS : Perbedaan Ketepatan Pukulan Start dari Sisi Samping Kanan dan Sisi Samping Kiri Gate Pada Permainan Gateball Peserta Siswa Ekstrakurikuler SMP Negeri 3 Pleret Kabupaten Bantul.

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 telah lazim.

Yogyakarta, 25 Juni 2019

Yang Menyatakan,



Erin Mei Rani

NIM. 15601241060

## HALAMAN PENGESAHAN

Tugas Akhir Skripsi

### PERBEDAAN KETEPATAN PUKULAN START DARI SISI SAMPING KANAN DAN SISI SAMPING KIRI GATE PADA PERMAINAN GATE BALL PESERTA SISWA EKSTRAKURIKULER SMP NEGERI 3 PLERET KABUPATEN BANTUL

Disusun oleh:

Erin Mei Rani  
NIM 15601241060

Telah dipertahankan di depan Tim Penguji Tugas Akhir Skripsi Program Studi  
Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi Fakultas Ilmu Keolahragaan  
Universitas Negeri Yogyakarta  
Pada tanggal 25 Juni 2019

#### TIM PENGUJI

Nama/Jabatan

Drs. Amat Komari, M.Si

Ketua Penguji/Pembimbing

AM. Bandi Utama, M.Pd.

Sekertaris

Drs. R. Sunardianta, M.Kes

Penguji

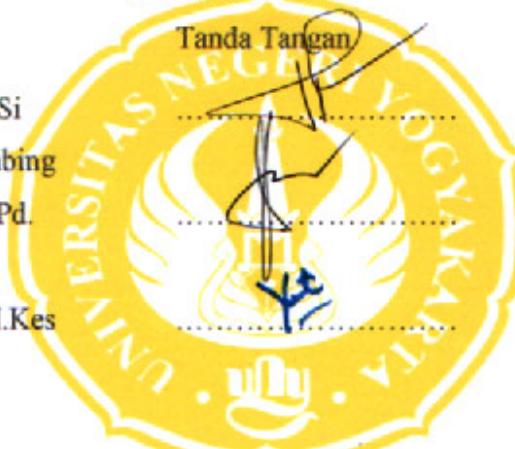
Tanda Tangan

Tanggal

10 / 07  
.....  
2019

9 / 07  
.....  
2019

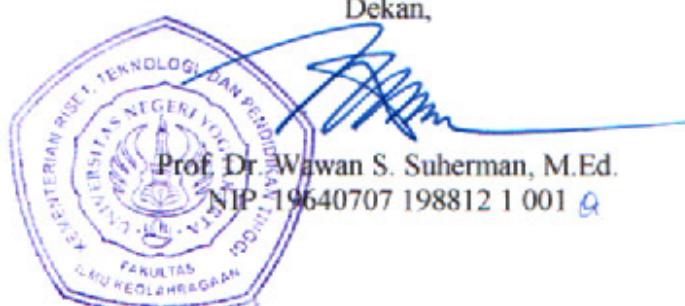
9 / 07  
.....  
2019



Yogyakarta, Juli 2019

Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Yogyakarta

Dekan,



## **LEMBAR PERSETUJUAN**

Tugas Akhir Skripsi dengan Judul

### **PERBEDAAN KETEPATAN PUKULAN *START* DARI SISI SAMPING KANAN DAN SISI SAMPING KIRI *GATE* PADA PERMAINAN *GATE BALL* PESERTA SISWA EKSTRAKURIKULER SMP NEGERI 3 PLERET KABABUPATEN BANTUL**

Disusun oleh :

Erin Mei Rani  
NIM 15601241060

telah memenuhi syarat dan disetujui oleh Dosen Pembimbing untuk dilaksanakan

Ujian Tugas Akhir Skripsi bagi yang bersangkutan.

Yogyakarta, Juni 2019

Mengetahui,

Kaprodi PJKR

Dr. Guntri, M.Pd

NIP.1981092620060410001

Disetujui,

Dosen Pembimbing

Drs. Amat Komari, M.Si

NIP.1962042219900110001

## **MOTTO**

Man Jadda Wa Jada

( siapa yang bersungguh-sungguh akan berhasil )

Man Shobaro Zafiro

( siapa yang bersabar akan beruntung )

Man Saaro ‘Alaa Darbi Washola

( siapa yang berjalan dijalur-Nya akan sampai )

Jangan pernah menjelaskan tentang dirimu kepada siapapun karena yang menyukaimu tidak butuh itu, dan yang membencimu tidak percaya itu – Ali bin Abi Thalib

## **PERSEMPAHAN**

1. Kedua orangtuaku, Ibu Sri Wiyanti dan Bapak Sudarmono yang senantiasa mendoaikanku, memberikan kasih sayang, moivasi serta memberikan dukungan moril maupun materil. Untuk Ibu dan Bapak aku bangga terlahir sebagai anak kalian.
2. Adik-adikku tercinta, Yuna Putri Febriyani, Muhammad Rangga Sudarmono, Muhammad Ricky Sudarmono yang selalu mendoakanku dan memberikanku semangat dan dukungan dalam mengerjakan Tugas Akhir skripsi.
3. Nur Rahman Laguni yang selalu mendoakanku, penyejuk hati dikala gundahku, membantuku, memberikanku motivasi serta semangat dan menjadi partner diskusi sehingga selalu termotivasi untuk segera menyelesaikan Tugas Akhir Skripsi.

## KATA PENGANTAR

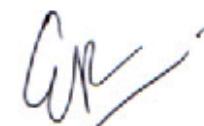
Puji dan syukur kehadiran Allah SWT yang telah melimpahkan rahmat dan hidayahnya sehingga skripsi yang berjudul “Perbedaan Ketepatan Pukulan *Start* Dari Sisi Samping Kanan Dan Sisi Samping Kiri *Gate* Pada Permainan *Gateball* Peserta Siswa Ekstrakurikuler Smp Negeri 3 Pleret Kabupaten Bantul”. Diselesaikan sebagaisalah satu syarat untuk memperoleh gelar Sarjana Pendidikan. Disadari bahwa tanpa bantuan dari berbagai pihak skripsi ini tidak dapat terwujud. Oleh karena itulah pada kesempatanini dengan segala kerendahan hati, penulis menyampaikan ucapan terima kasih kepada yang terhormat :

1. Drs. Amat Komari, M.Si selaku Dosen Pembimbing Tugas Akhir Skripsi dan ketua Penguji yang telah banyak memberikan semangat, dorongan, arahan, bimbingan selama penyusunan Tugas Akhir Skripsi.
2. Ahmad Rithaudin, M.Or selaku Validator Instrumen Penelitian Tugas Akhir Skripsi yang saran/masukanpebaikan sehingga penelitian Tugas Akhir Skripsi dapat terlaksana sesuai dengan tujuan.
3. Drs. Amat Komari, M.Si, AM. Bandi Utama, M.Pd., Drs. R. Sunardianta, M.Kes. selaku Ketua Peguji, Sekretaris Penguji, dan Peguji yang sudah memberikan koreksi perbaikan secara komprehensif terhadap Tugas Akhir Skripsi ini.
4. Dr. Guntur, M.Pd. selaku Ketua Jurusan Pendidikan Olahraga dan Ketua Prodi Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi beserta dosen dan staffyang telah memberikan bantuan dan fasilitas selama proses penyusunan pra proposal sampai dengan selesaiya Tugas Akhir Skripsi ini.
5. Prof. Dr. Wawan S. Suherman, M.Ed selaku Dekan Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Yogyakarta yang telah memberikan persetujuan pelaksaan Tugas Akhir Skripsi.
6. Purwanto, M.Hum selaku Kepala SMP Negeri 3 Pleret yang telah memberi ijin dan bantuan dalam pelaksanaan penelitian Tugas Akhir Skripsi ini.

7. Para Guru dan staff SMP Negeri 3 Pleret yang telah memberi bantuan memperlancar pengambilan data selama proses penelitian Tugas Akhir Skripsi ini.
8. Semua pihak, secara langsung maupun tidak langsung yang telah membantu kelancaran penulisan Tugas Akhir Skripsi ini yang tidak dapat penulis sampaikan satu persatu.

Akhirnya, semoga segala bantuan yang telah berikan semua pihak di atas menjadi amalan yang bermanfaat dan mendapatkan balasan yang melimpah dari Allah SWT dan Tugas Akhir Skripsi ini menjadi informasi bermanfaat bagi pembaca atau pihak lain yang membutuhkannya.

Yogyakarta, Mei 2019  
Penulis,



Erin Mei Rani  
NIM. 15601241060

## DAFTAR ISI

	Halaman
HALAMAN JUDUL.....	i
PERSETUJUAN .....	ii
HALAMAN PENGESAHAN.....	iii
PERNYATAAN.....	iv
MOTTO .....	v
PERSEMBAHAN.....	vi
KATA PENGANTAR .....	vii
DAFTAR ISI.....	viii
DAFTAR TABEL.....	x
DAFTAR GAMBAR .....	xi
DAFTAR LAMPIRAN.....	xii
ABSTRAK .....	xiii
 <b>BAB I PENDAHULUAN</b>	
A. Latar Belakang Masalah .....	1
B. Identifikasi Masalah .....	4
C. Batasan Masalah.....	4
D. Rumusan Masalah.....	5
E. Tujuan Penelitian.....	5
F. Manfaat Penelitian.....	5
 <b>BAB II KAJIAN TEORI</b>	
A. Kajian Teori.....	7
1. Hakikat Olahraga Gateball.....	7
2. Teknik Dasar Bermain Gateball .....	18
3. Hakikat Ketepatan.....	21
4. Hakikat Pukulan <i>start</i> dari sisi samping kanan dan dari sisi samping kiri.....	23
5. Hakikat Ekstrakurikuler .....	24
6. Karakteristik Gateball di SMP N 3 Pleret.....	25
B. Penelitian Yang Relevan .....	31
C. Kerangka berfikir.....	33
D. Hipotesis Penelitian .....	34
 <b>BAB III METODE PENELITIAN</b>	
A. Desain Penelitian.....	36
B. Tempat dan Waktu Penelitian .....	36
C. Populasi Penelitian .....	36
D. Definisi Operasional Variable .....	36
E. Instrumen dan Teknik Pengumpulan Data.....	37
F. Teknik Analisis Data .....	39
 <b>BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN</b>	
A. Hasil Penelitian .....	41

B.	Analisis Data .....	43
C.	Pembahasan.....	44
<b>BAB V KESIMPULAN DAN SARAN</b>		
A.	Kesimpulan .....	46
B.	Implikasi Penelitian.....	47
C.	Keterbatasan Penelitian.....	47
D.	Saran.....	47
<b>DAFTAR PUSTAKA .....</b>		48
<b>LAMPIRAN.....</b>		50

## **DAFTAR TABEL**

Tabel 1. Data Perbandingan Pukulan <i>Start</i> sisi samping kanan dan kiri .....	41
Table 2. Rangkuman Perbandingan Pukulan <i>Start</i> sisi samping kanan dan kiri....	42
Tabel 3. Hasil Uji Homogenitas.....	43
Tabel 4. Hasil Uji T.....	43

## **DAFTAR GAMBAR**

Gambar 1. Lapangan Gateball.....	9
Gambar 2. Stick / Tongkat Pemukul.....	10
Gambar 3. Bola .....	10
Gambar 4. Gate / Gawang.....	11
Gambar 5. Goal Pole .....	12
Gambar 6. Cara Bermain .....	13
Gambar 7. Susunan Tim.....	14
Gambar 8. Pukulan Pertama.....	15
Gambar 9. <i>Out Ball</i> .....	15
Gambar 10. <i>Touch</i> .....	16
Gambar 11. <i>Sparking</i> .....	16
Gambar 12. <i>Sparking dan OutBall</i> .....	17
Gambar 13. <i>Gate Tsuka</i> .....	18
Gambar 14. <i>Double Touch</i> .....	18
Gambar 15. Histogram Perbandingan Rata-rata .....	42

## **DAFTAR LAMPIRAN**

Lampiran 1. Surat Izin Penelitian.....	51
Lampiran 2. Surat Keterangan Penelitian .....	52
Lampiran 3. Pedoman Pelaksanaan Tes.....	53
Lampiran 4. Surat Permohonan Validasi Instrumen .....	54
Lampiran 5. Surat Hasil Validasi Instrumen.....	55
Lampiran 6. Surat PernyataanValidasi.....	56
Lampiran 7. Hasil Test Pukulan dari Sisi Samping Kanan Dan Kiri.....	57
Lampiran 8. Data Tes Ketepatan.....	58
Lampiran 9. Data Hasil Penelitian .....	59
Lampiran 8. Dokumentasi.....	60

**PERBEDAAN KETEPATAN PUKULAN *START* DARI SISI SAMPING  
KANAN DAN SISI SAMPING KIRI GATE PADA PERMAINAN  
GATEBALL PESERTA SISWA EKSTRAKURIKULER SMP NEGERI 3  
PLERET KABUPATEN BANTUL**

Oleh :  
Erin Mei Rani  
NIM. 15601241060

**ABSTRAK**

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui perbedaan ketepatan pukulan *start* dari sisi samping kanan dan pukulan *start* dari sisi samping kiri siswa yang mengikuti ekstrakurikuler *gateball* di SMP Negeri 3 Pleret Kabupaten Bantul.

Penelitian ini merupakan penelitian komparatif, metode yang digunakan menggunakan tes. Teknik pengumpulan data berupa tes ketepatan pukulan *start* dari sisi samping kanan dan sisi samping kiri. Subjek yang digunakan dalam penelitian ini adalah siswa anggota ekstrakurikuler *gateball* SMP Negeri 3 Pleret yang berjumlah 20 siswa. Analisis data ini menggunakan uji T satu sampel.

Hasil penelitian menunjukkan adaperbedaan yang signifikan antara kemampuan pukulan *start* dari sisi kanan dan pukulan *start* dari sisi kiri siswa yang mengikuti ekstrakurikuler *gateball* SMP Negeri 3 Pleret Kabupaten Bantul. Perbedaan ini ditunjukkan dari nilai t hitung sebesar  $2.517 > t$  tabel 2.093 atau nilai sig = 0.021 < taraf kesalahan 0.05 (5%). Nilai rata-rata skor yang dihasilkan pukulan *start* dari sisi samping kiri sebesar 2.4 dan nilai rata-rata skor yang dihasilkan pukulan *start* dari sisi samping kanan sebesar 2.15. dengan demikian Ha yang berbunyi ada perbedaan yang signifikan antara pukulan *start* dari sisi samping kanan dan sisi samping kiri gate pada permainan *gateball* peserta siswa ekstrakurikuler SMP Negeri 3 Pleret Kabupaten Bantul diterima.

**Kata Kunci :** *pukulan start sisi kanan, pukulan start sisi kiri, ekstrakurikuler, gateball.*

## **BAB I**

### **PENDAHULUAN**

#### **A. Latar Belakang Masalah**

Olahraga *gateball* cenderung masih tergolong olahraga asing di Indonesia namun belakangan ini cukup populer dilingkungan masyarakat terutama para pelajar. *Gateball* dinilai lebih mengasyikkan daripada olahraga lain karna sifatnya yang lebih rekreatif dan tidak terlalu menguras fisik. Olahraga ini merupakan olahraga yang tidak mengenal perbedaan gender. Olahraga yang sedang gencarnya membuktikan bahwa olahraga ini ada dan bisa diperhitungkan di Indonesia. Olahraga ini pun tidak hanya popular di kalangan anak SMP dan SMA bahkan kesegala usia.

Ruang lingkup olahraga menurut Sistem Keolahragaan Nasional Indonesia terdiri dari olahraga pendidikan, olahraga rekreasi, dan olahraga prestasi. Olahraga rekreasi adalah olahraga yang dilakukan masyarakat dengan kegemaran dan kemampuan yang tumbuh dan berkembang sesuai dengan kondisi dan nilai budaya masyarakat setempat untuk kesehatan, kebugaran, dan kegembiraan. Rekreasi dari bahasa latin “*re-creare*”, yang secara harfiah berarti “membuat ulang”, adalah kegiatan yang dilakukan untuk penyegaran kembali jasmani dan rohani. Hal ini adalah sebuah aktifitas yang dilakukan olahraga selain bekerja. Kegiatan yang umumnya dilakukan untuk rekreasi adalah pariwisata, olahraga, permainan, dan hobi.

Saat ini olahraga *gateball* ini sedang marak di lingkungan SMP dan SMA bahkan tidak sedikit dari mereka yang mengikuti ekstrakurikuler yang telah

disediakan oleh sekolah. Secara sederhana olahraga *gateball* mempertemukan 2 tim yang saling berhadapan. Dalam setiap tim terdiri dari 5 pemain untuk kategori beregu. Bagi siswa yang masih duduk dibangku sekolah menengah pertama (SMP) siswa mendapat materi *gateball* di kegiatan ekstrakurikuler. Didalam kegiatan ekstrakurikuler ini siswa banyak mendapat pembelajaran *gateball*. Karena siswa mempunyai waktu latihan yang cukup panjang dan biasanya pembelajaran yang mereka dapatkan mengenai *gateball* juga lebih mendalam dibandingkan saat kegiatan intrakurikuler. Didalam kegiatan ekstrakurikuler siswa mendapat banyak waktu latihan yang cukup panjang dan lebih mendalam untuk memahami olahraga baru tersebut.

Ekstrakurikuler merupakan salah satu kegiatan yang ada didalam sekolah guna mengembangkan bakat dan potensi peserta didik didalam sebuah sekolah. Selain itu, ekstrakurikuler juga bisa diartikan sebagai bentuk mengajak generasi muda untuk melakukan sebuah kegiatan yang positif. Sehingga para generasi muda tidak akan terjerumus kedalam hal yang negative. Didalam ekstrakurikuler siswa dapat lebih banyak ilmu mengenai olahraga *gateball* karna memang waktu yang panjang hingga mereka bisa berlatih mengasah kemampuan. Dalam ekstrakurikuler teknik yang diajarkan lebih detail serta taktik yang dibutuhkan dalam permainan *gateball* mereka dapatkan setelah berlatih.

Dalam permainan *gateball* para pemain banyak yang memukul bola dengan tidak akurat dan melenceng ke kanan kiri *gate* karena salah satunya pemain tidak berkonsentrasi dalam melakukan pukulan, maka yang harus dilakukan yaitu focus dan konsentrasi dalam memukul.Selain itu banyak laju bola

yang tidak melaju kedepan melainkan kesamping yang akan menghasilkan laju bola yang meleceng jauh dari *gate*, hal itu terjadi karena perkenaan *stick* dengan bola yang tidak sempurna, dengan begitu maka memukul bola harus dilakukan dengan sangat hati-hati. Dapat disimpulkan bahwa melakukan pukulan bola harus dilakukan dengan fokus dan konsentrasi tinggi serta harus dilakukan dengan sangat berhati-hati.

Pukulan bola yang lemah juga akan menghasilkan pukulan yang tidak sempurna, hal ini diakibatkan oleh ayunan tangan yang tidak kuat hal ini bisa diatasi dengan cara melakukan pemanasan yang cukup saat ingin memulai permainan. Tujuan permainan *gateball* adalah memasukkan bola ke dalam *gate* yang telah diatur, karna itu teknik memukul bola adalah teknik terpenting dalam permainan *gateball*.

Berdasarkan pengamatan yang dilaksanakan diketahui bahwa sekolah belum pernah melaksanakan tes kemampuan pukulan *start* dalam permainan *gateball*. Sehingga kemampuan pukulan *start* siswa yang mengikuti ekstrakurikuler *gateball* SMP Negeri 3 Pleret belum diketahui. Dari hasil wawancara, Astopo Widiyatno selaku pelatih mengungkapkan bahwa para pemain *gateball* SMP Negeri 3 Pleret yang bergabung ke dalam nkegiatan ekstrakurikuler *gateball* belum bisa melihat situasi dalam pertandingan, hal ini disebabkan oleh faktor mental. Sehingga siswa melakukan pukulan *start*dengan terburu-buru yang menghasilkan pukulan tidak bisa masuk kedalam *gate*. Perlu diketahui dalam permainan *gateball*, seorang pemain tidak boleh hanya langsung melakukan pukulan *start* tanpa pertimbangan, dikarenakan akan membuat pukulan yang tidak

sempurna dan akan mengakibatkan kesalahan yang fatal jika bola tidak bisa memasuki *gate*.

*Gateball* merupakan olahraga yang baru di lingkungan sekolah maka dari itu banyak permasalahan yang muncul didalam olahraga tersebut. Diantaranya adalah dimana siswa tidak akurat dalam memukul bola sehingga bola tidak bisa masuk kedalam *gate* yang dituju, kemudian laju bola yang tidak sempurna akan mengakibatkan bola melenceng dan tidak bisa masuk kedalam *gate* dikarenakan perkenaan *stick* dengan bola tidak sempurna, pukulan yang lemah dikarenakan tingkat kekuatan tangan seseorang ataupun kurangnya pemanasan. Namun permasalahan itu bisa diatasi dengan latihan yang baik dan teratur.

### **B. Identifikasi Masalah**

Dari latar belakang masalah diatas terdapat permasalahan yang dapat diidentifikasi sebagai berikut :

1. Ketepatan pukulan *start* yang tidak akurat pada masing-masing pemain sehingga akan mempengaruhi permainan *gateball* di lapangan.
2. Belum diketahuinya perbedaan ketepatan pukulan *start* dari sisi samping kanan dan sisi samping kiri *gate*.

### **C. Batasan Masalah**

Dari identifikasi masalah diatas dengan keterbatasan peneliti, maka penelitian ini dibatasi pada perbedaan ketepatan pukulan *start* dari sisi samping kanan dan sisi samping kiri *gate*.

#### **D. Rumusan Masalah**

Berdasarkan identifikasi masalah diatas, penulis merumuskan masalah yang akan diungkap yaitu : “Adakah perbedaan pukulan *start* dari sisi samping kanan dan sisi samping kiri *gate* pada permainan *gateball* peserta siswa Ekstrakurikuler SMP Negeri 3 Pleret Kabupaten Bantul?”

#### **E. Tujuan Penelitian**

Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui ada tidaknya perbedaan ketepatan pukulan *start* dari sisi samping kanan dan sisi samping kiri *gate* pada permainan *gateball* peserta siswa Ekstrakurikuler SMP Negeri 3 Pleret Kabupaten Bantul.

#### **F. Manfaat Penelitian**

##### **1. Secara teoritis**

Hasil penelitian ini diharapkan dapat mengetahui ketepatan pukulan *start* dalam permainan *gateball*. Dengan penelitian ini diharapkan juga para pemain *gateball* di SMP N 3 Pleret dapat melakukan pukulan yang tepat saat latihan maupun bertanding sehingga dalam setiap pertandingan diharapkan akan dapat mendapat hasil yang maksimal.

##### **2. Secara praktis**

- a. Bagi pemain di SMP Negeri 3 Pleret sebagai acuan untuk dapat mengetahui dan meningkatkan ketepatan pukulan dalam permainan *gateball*.
- b. Bagi pelatih agar dapat dijadikan sebagai pertimbangan dalam pembuatan program latihan rutin dan terukur untuk dapat menjaga serta meningkatkan ketepatan pukulan siswa dalam permainan bola *gateball*.

- c. Bagi masyarakat dapat mengetahui informasi bahwa adanya ekstrakurikuler Gateball yang diadakan oleh pihak SMP Negeri 3 Pleret .
- d. Bagi SMP Negeri 3 Pleret agar lebih memperhatikan kualitas guru, sarana dan prasarana serta lingkungan sekolah sehingga dapat mendukung keberhasilan ekstrakurikuler permainan Gateball.
- e. Memotivasi siswa untuk berperan secara penuh dalam mengikuti kegiatan ekstrakurikuler di SMP Negeri 3 Pleret.

## **BAB II**

### **KAJIAN TEORI**

#### **A. Kajian Teori**

##### **1. Hakikat Olahraga Gateball**

###### **a. Sejarah Olahraga Gateball**

Gateball merupakan olahraga modifikasi dari permainan “*crocquet*” (Perancis) yang telah menyebar ke 5 benua. Olahraga ini dicetuskan oleh Suzuki pada tahun 1947 di Hokkaido, Jepang. Dalam ketekunannya Suzuki memodifikasi aturan permainan *crocquet* dan menciptakan permainan baru yang dinamakan gateball (Jepang: *Geeto booru*) sebagai permainan kaum muda. Ditengah-tengah kekacauan setelah Perang Dunia II, ingin memberi sesuatu yang sederhana untuk anak-anak miskin yang tidak mempunyai mainan.

Gateball mulai popular pada akhir 1950-an berkat jasa seorang instruktur pendidikan jasmani yang memperkenalkan olahraga gateball kepada kaum perempuan dan kelompok-kelompok masyarakat Kumamoto yang kemudian memutuskan seperangkat aturan permainan yang bersifat lokal. Gateball kini telah dinikmati di seluruh dunia berkat usaha dan promosi emigrant Jepang, Pemerintah, Penggemar dan Pabrik Olahraga.

Begini pula telah tersebar melalui pertukaran antar organisasi dan *tour* yang diorganisir oleh agen perjalanan untuk memperkenalkan olahraga ini ke luar negeri dan sampai saat ini gateball sudah dimainkan oleh 30 negara dan lebih dari 10 juta orang serta setiap 4 bulan sekali diadakan kompetisi. Semakin hari penggemarnya semakin meningkat. Organisasi gateball yaitu *World Gateball Union* berpusat di Tokyo, Jepang. Peranan permainan gateball saat ini semakin

besar. Contohnya, pada banyak Negara, gateball merupakan olahraga pilihan yang mereka tekuni untuk sekedar mengisi waktu luang dan untuk mencapai prestasi. Lebih dari itu gateball memberi suatu kontribusi penting bagi pengembangan persahabatan internasional antar manusia, melebihi batasan nasional dan perbedaan budaya. Inilah suatu kontribusi yang terus meningkat bagi masyarakat global.

*Gateball* masa kini adalah suatu jenis olahraga yang dapat dimainkan dengan mudah, dimanapun berada dan dengan siapapun. Perhimpunan gateball dunia berharap dapat memperkenalkan atraksi olahraga internasional yang santai ini dan membantu mereka memahami potensi masa depannya.

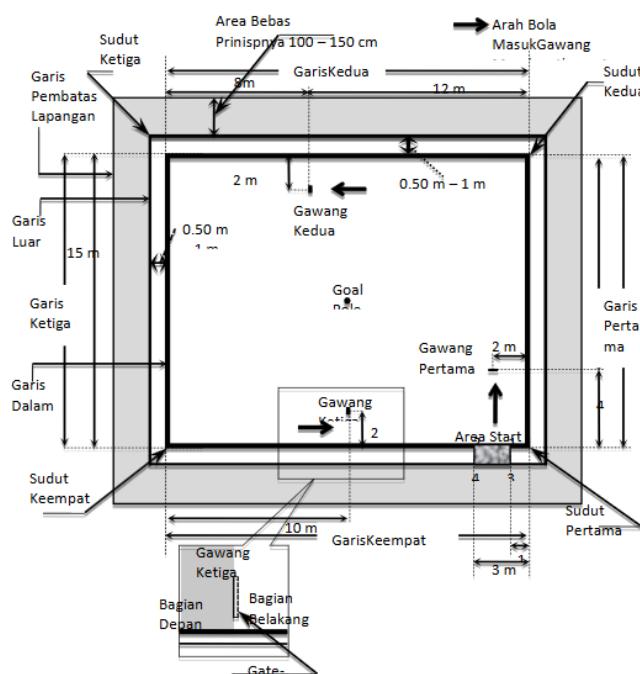
Di Indonesia, gateball dikelompokkan dalam kategori olahraga rekreasi dan saat ini merambah kedalam olahraga prestasi. Secara nasional gateball memiliki wadah bernama Pergatsi (Persatuan *Gateball* Seluruh Indonesia) yang didirikan pada tahun 2011 dengan ketua umum pertamanya bernama Djoko Kirmanto yang juga menjabat sebagai Menteri Pekerjaan Umum. Di level internasional, olahraga ini dibawah naungan perhimpunan *gateball* dunia (*World Gateball Union*) yang diketuai Jepang, tempat kelahiran olahraga *Gateball*.

## b. Sarana dan Prasarana

### 1. Lapangan Gateball

Lapangan gateball berbentuk persegi pajang dengan ukuran garis dalam panjang 20-25 meter dan lebar 15x20meter. Lapangan dikelilingi dengan garis dalam (*inside line*) dan garis luar (*outside line*), dimana kedua garis tersebut berjarak 50-100 centimeter. Lebar garis sebaiknya berwarna kontras dengan

warna lapangan. Lapangan gateball dengan permukaan datar berumput. Garis antara pojok (*corner*) pertama dan kedua disebut garis pertama, diantara pojok kedua dan ketiga disebut garis kedua, diantara pojok ketiga dan keempat disebut garis ketiga, dan diantara pojok keempat dan pertama disebut garis keempat. Sudut-sudut terbentuk oleh garis dalam disebut sudut 1,2,3 dan 4. Sedangkan area start adalah 2 meter pada garis 4 yaitu dengan jarak 1 meter dari sudut 1 meter dari sudut 1 hingga meter ke 3 dari sudut 1.



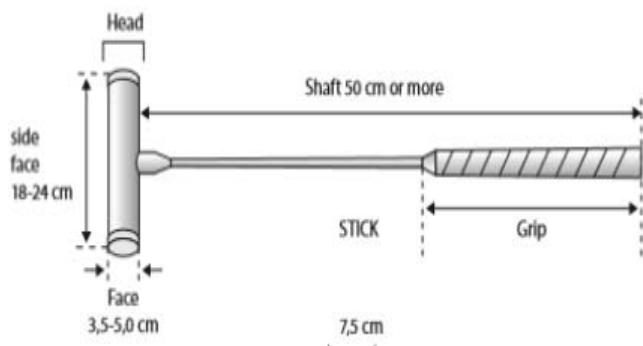
Gambar 1. Lapangan *Gateball*

(Sumber : Peraturan *Gateball* 2013)

## 2. Stick atau Tongkat Pemukul

*Stick* atau tongkat pemukul berbentuk T terdiri dari batang dan kepala, kepala terbuat dari kayu, besi, dan sejenisnya dan berbentuk silinder dengan ukuran panjang antara 18-24cm serta kedua permukaannya datar berdiameter 3,5-5cm, sedangkan panjang batang *stick* sesuai dengan kebutuhan, mulai dari 50cm

atau lebih yang terpasang pada bagian tengah kepala. Tidak ada batasan mengenai bahan dari tongkat pemukul serta tak ada batasan berat, biasanya tongkat pemukul terbuat dari kayu atau logam.



Gambar 2. *Stick* / Tongkat Pemukul  
(Sumber : Peraturan Gateball 2013)

### 3. Bola

Dalam permainan ini menggunakan bola untuk bermain yang terbuat dari bahan *synthetic residue* dengan diameter 7,5cm dan berat 230gram dengan permukaan licin dan rata. Jumlah bola yang digunakan dalam sebuah permainan adalah 10 buah dengan pembagian 5 bola warna merah dan 5 bola warna putih. Bola merah mempunyai angka ganjil 1,3,5,7, dan 9 yang ditulis dengan warna putih serta bola putih mempunyai angka genap 2,4,6,8 dan 10 yang ditulis dengan warna merah.



### Gambar 3. Bola

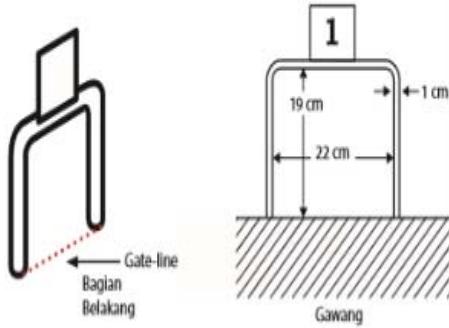
(Sumber :gateballind.blogspot.com)

#### 4. Gate

Dalam permainan ini yakni harus memasukkan bola ke gate atau gawang.

Gate atau gawang terdiri dari gawang pertama, kedua, dan ketiga. Gawang merupakan perlengkapan utama. Untuk mendapatkan point harus dengan cara bola melewati gawang secara berurutan. Tawang ditancapkan secara vertical diatas lapangan, gawang terbuat dari batang silinder dengsn diameter 1 centimeter yang terdiri atas dua sudut sebesar  $90^\circ$  dengan lebar 22 centimeter dan tinggi 10 centimeter dari tanah.tiap gawang diberi label sesuai nomor gawang. Label diletakkan pada puncak gawang berbentuk bujur sangkar dengan panjang tiap sisi 10 centimeter. Letak gawang adalah sebagai berikut :

- a.     Gawang pertama terletak 4 meter dari titik tengah areastart menuju garis kedua dan sejajar dengan garis keempat.
- b.     Gawang kedua terletak 2 meter dari garis kedua, tegak lurus pada titik 12 meter dari pojok kedua menuju pojok ketiga dan ditancapkan swajajar garis pertama.
- c.     Gawang ketiga terletak 2 meter dari titik tengah garis keempat dan sejajar dengan garis pertama.

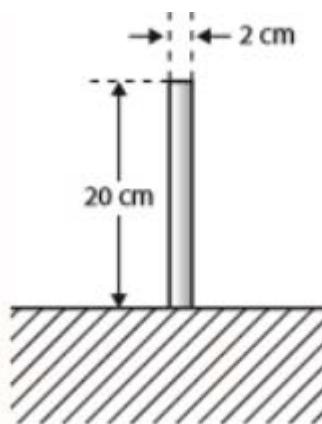


Gambar 4. *Gate / Gawang*

(Sumber : Peraturan Gateball 2013)

### 5. *Goal Pole*

*Goal pole* merupakan sebuah tiang yang diletakkan pada titik pusat lapangan. Selain untuk memperoleh poin setelah melewati gawang ketiga *goal pole* juga untuk mengakhiri sebuah permainan. *Goal pole* biasanya terbuat dari pipa besi dengan diameter 2 centimeter, ditancapkan vertical dengan tinggi 20 centimeter dari permukaan lapangan. *Goal pole* sebaiknya berwarna kontras dengan warna lapangan agar mudah dilihat.

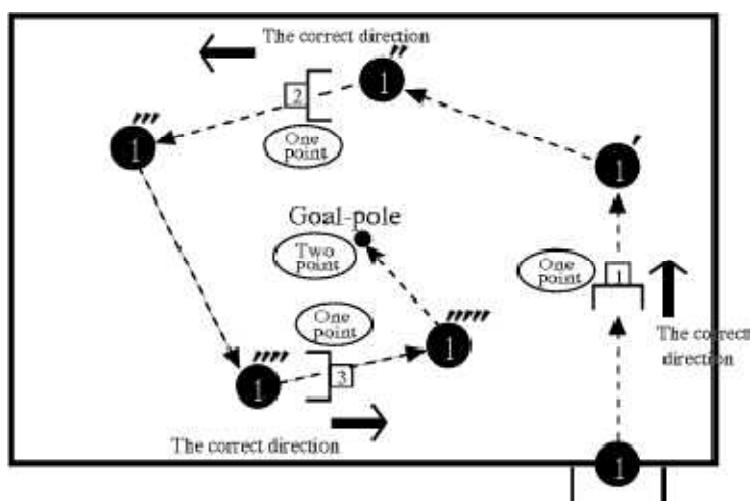


Gambar 5. *Goal Pole*

(Sumber : Peraturan Gateball 2013)

c. **Peraturan Permainan**

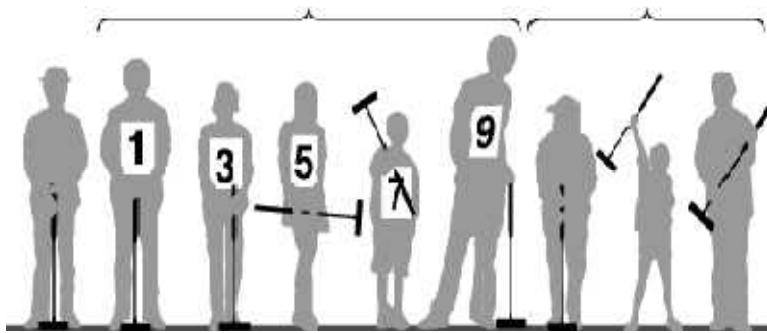
Gateball adalah jenis olahraga dengan menggunakan tongkat pemukul (*stick*), dimainkan oleh 2 tim yang saling berhadapan dan setiap tim terdiri dari 5 pemain. Tim merah memegang bola ganjil (1,3,5,7,9) sedangkan tim putih memegang bola genap (2,4,6,8,10). Tim merah memukul bola terlebih dahulu lalu diikuti tim putih sesuai urutan nomor bola. Bola dipukul melewati 3 gawang dan menyeksaikan permainan bila telah menyentuh *goal pole*. Permainan dilakukan dilapangan rumput yang datar sehingga tidak ada rintangan serta lapangan berbentuk persegi panjang. Target setiap pemain adalah memasukkan bola melalui 3 buah gate secara berurutan dan terakhir mengenai pin (*goal-pole*) yang dipasang ditengah-tengah lapangan. Permainan paling lama 30 menit. Dalam permainan setiap pemain harus saling membantu sesama kawan dan berusaha menghambat tim lawan dengan cara bola kawan/lawan dikenai. Pemenang ditentukan oleh jumlah total nilai yang diperoleh selama 30 menit permainan.



Gambar 6. Cara Bermain

(Sumber: <http://gateball.wordpress.com/cara-main/>)

Tiap tim terdiri atas 5 pemain inti dan pemain cadangan samapi 3 orang, salahseorang pemain bertindak menjadi kapten tim. Masing-msing tim memiliki seorang manajer.

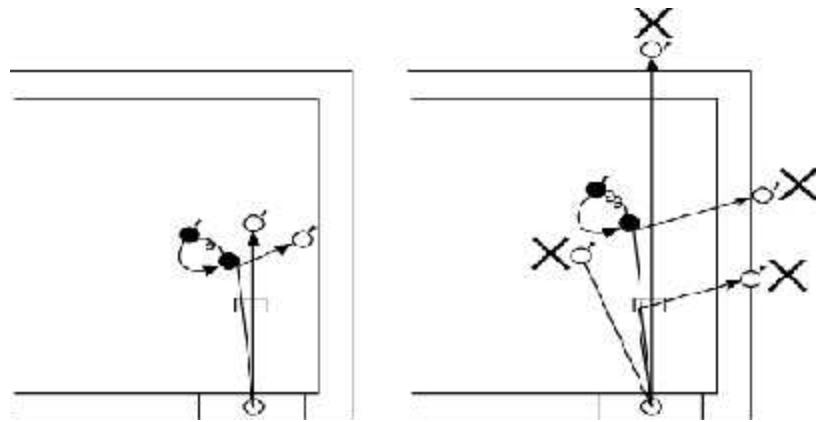


Gambar 7. Susunan Tim

(Sumber: <http://gateball.wordpress.com/cara-main/>)

Bola diletakkan pada area start, lalu dipukul sampai melewati *gate* pertama. Bilagagal, bola dikembalikan dan pemain tidak punya kesempatan memukul lagi, namun apabila berhasil, pemain mempunyai kesempatan satu kali lagi memukul bola. Bola tidak diijinkan masuk lapangan bila gagal melewati *gate* pertama.

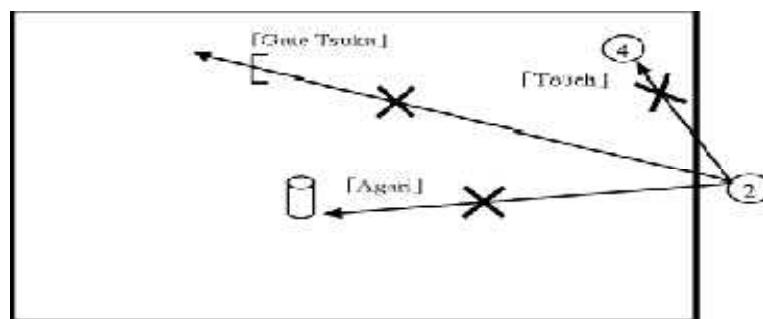
Pemukulan yang sah adalah pemukulan terhadap bola sendiri setelah dipanggil wasit pada gilirannya, dengan menggunakan permukaan kepala tongkat pemukul, tepat mengenai bola. Dalam satu ayunan, walaupun *stick* mengenai sepatu, tanah atau benda lain, namun tongkat pemukul masih mengenai bola, pemukulan dianggap sah (Suryanto, 2011: 23).



Gambar 8. Pukulan Pertama

(Sumber: <http://gateball.wordpress.com/cara-main/>)

Disebut *out ball*, jika hasil pukulan atau spark menyebabkan bola keluar dari garis lapangan. Jika pada kesempatan memukul berikutnya, bola yang keluar tadi dipukul masuk ke lapangan mengenai bola lainnya dalam lapangan, hal ini merupakan pelanggaran. Jika bola tersebut melewati *gate* atau *goal-pole*, bola tersebut tidak memperoleh poin.



Gambar 9. *Out Ball*

(Sumber: <http://gateball.wordpress.com/cara-main/>)

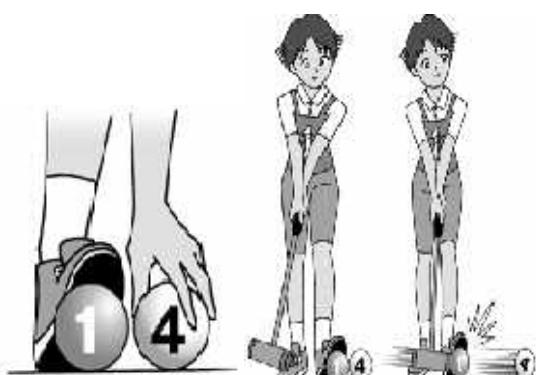
Ketika bola yang dipukul oleh pemain menyentuh atau mengenaibola lainnya (baik bola kawan maupun bola lawan), maka hal itu disebut “*touch*”. Bilakedua bola masih dalam garis permainan maka pemain mempunyai kesempatanmelakukan *sparking*.



Gambar 10. *Touch*

(Sumber: <http://gateball.wordpress.com/cara-main/>)

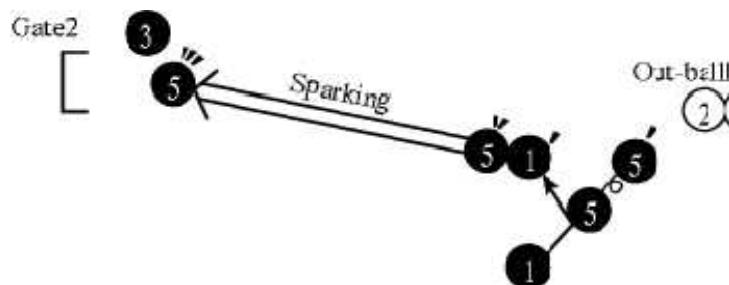
*Sparking* merupakan aktivitas yang berkesinambungan setelah terjadi sentuhan. Dengan mengambil bola yang tersentuh, injak bola ditempatnya berhenti kemudian letakkan bola yang tersentuh tadi menempel pada bolamu dan arahkan sesuai dengan keinginan. Kemudian pukul bolanya sehingga hanya bola yangtersentuh tadi yang bergerak lalu angkat kaki dari bolamu. *Sparking* yang sukses memberikan kesempatan memukul satu kali lagi. Ketika melakukan *sparking*, dengan mempertimbangkan strategi permainan, bola yang tersentuh dapat diarahkan ke tempat yang menguntungkan team. Misalnya, bila bola kawan yang di-*sparking* bola diarahkan melewati gawang untuk memperoleh poin namun bila bola lawan, bola tersebut dapat *disparking*bola keluar dari garis permainan.



Gambar 11. *Sparking*

(Sumber: <http://gateball.wordpress.com/cara-main/>)

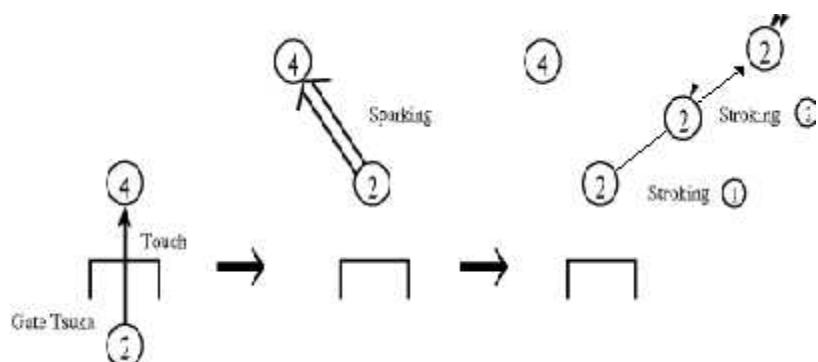
Mengumpan, yaitu menempatkan bola pada posisi yang relevan untuk pemain berikutnya. Lihat diagram di bawah, pemain team merah bola 1 memukul bola sampai terletak antara bola 3 dan bola 5. Harapannya bola 3 mengenai bola 1 lalu melakukan *sparking* ke arah yang menguntungkan sekaligus memangkas jarak antara bola 3 dan 5 menjadi lebih dekat sehingga lebih memungkinkan menyentuh bola 5.



Gambar 12. *Sparking* dan *Out Ball*

(Sumber: <http://gateball.wordpress.com/cara-main/>)

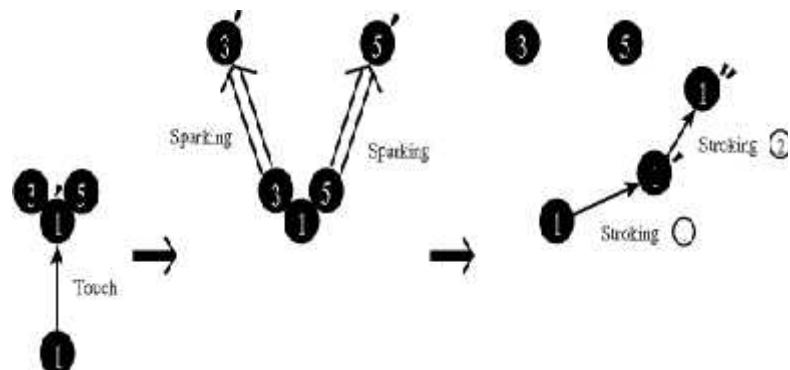
Bila bola yang dipukul mampu melewati gawang (*gate tsuka*) sekaligus menyentuh bola setelah melewati gawang, bola tersebut mempunyai dua kali kesempatan memukul setelah berhasil melakukan *sparking* yang benar. Lihat diagram di bawah.



Gambar 13. *Gate Tsuka*

(Sumber: <http://gateball.wordpress.com/cara-main/>)

Bila bola yang dipukul mampu mengenai dua bola sekaligus, maka setelah melakukan dua kali *sparking*, bola tersebut mempunyai dua kali kesempatan untuk memukul berikutnya. Ini disebut *double touch*.



Gambar 14. *Double Touch*

(Sumber: <http://gateball.wordpress.com/cara-main/>)

## 2. Teknik Dasar Bermain Gateball

### a. Pukulan

Pukulan (*Stroke*) adalah memukul langsung bolanya sendiri oleh pemain yang bersangkutan dengan *stick*. Pukulan ini menggunakan ujung dari kepala *stick*.

Pukulan pertama kali dilakukan oleh si pemukul/pemain dengan memukul bolanya sendiri langsung mengarah ke gawang pertama. Kemudian si pemukul/pemain dapat melanjutkan permaianan apabila pukulan pertamanya dinyatakan masuk melewati gawang pertama dengan catatan setelah masuk, bola tidak keluar dari lapangan. Kalau keluar lapangan setelah melewati gawang pertama, maka bola tersebut diangkat ke areal start sambil menunggu giliran selanjutnya.

Setiap pemain diberi waktu maksimum 10 detik setiap melakukan pukulan. Pukulan dinyatakan salah atau melanggar apabila seorang pemain mendorong bolanya dengan *stick*. Memukul bola 2 (dua) kali sentuhan atau memukul dengan bagian *stick* yang bukan permukaan ujung kepala *stick*.

**b. Pukulanstart / Pukulan Pertama**

Pukulan *start* adalah kegiatan untuk melakukan pukulan terhadap bola sendiri dengan menggunakan permukaan kepala *stick*. Pukulan *start* dilakukan dengan awalan pemukul meletakkan bola dengan tangan pada *area start* yang terdiri dari 3 titik samping kanan, tengah, dan samping kiri, lalu dipukul sampai melewati *gate* pertama. Apabila gagal, bola dikembalikan kedalam *area start* dan pemain dapat memukul bola lagi dari *area start* ketika gilirannya lagi. Namun jika berhasil maka pemain mempunyai kesempatan satu kali lagi memukul bola.

Bola tidak diizinkan masuk lapangan bila gagal melewati *gate* pertama. Pemukulan yang sah adalah pemukulan terhadap bola sendiri setelah dipanggil wasit pada urutannya, dengan menggunakan permukaan kepala tongkat pemukul, tepat mengenai bola. Dalam satu ayunan, walaupun *stick* mengenai sepatu, tanah atau benda lain, namun tongkat pemukul masih mengenai bola, pemukulan dianggap sah.

Pemukul pertama yang melakukan pemukulan bola pertama adalah pemegang bola merah nomor 1, selanjutnya diikuti oleh pemain pemegang bola putih sesuai nomor urutnya, demikian dilakukan seterusnya sampai dipertandingan dinyatakan selesai. Apabila pertandingan sudah dinyatakan

dimulai maka hak pemukul juga akan dimulai setelah nomor urutnya dipanggil untuk melakukan pukulan *start*.

Pemukul mempunyai waktu untuk melakukan pukulan start yaitu 10 detik, waktu 10 detik dihitung mulai ketika pemain dipanggil untuk melakukan pukulan start, jika hak untuk melakukan pukulan bola telah habis maka pemukul diharuskan untuk segera keluar dari Arena. Maka dari itu jika pemukul tidak melakukan pukulan start dalam waktu 10 detik maka dianggap melakukan pelanggaran (*foul*). Saat melakukan pelanggaran (*foul*) saat pukulan *start* maka akan mendapatkan kerugian dengan bola akan diletakkan diluar lapangan.

Pukulan *start* ini merupakan serangan pertama yang dilakukan pemain untuk menaklukkan *gate* pertama dan pukulan *start* ini harus masuk sebagai permulaan untuk memenangkan permainan karna dengan berhasilnya pukulan *start*akan menunjukkan kepada lawan seberapa fokus, konsentrasi, akurasi, serta mental seorang pemain. Pukulan *start* ada 2 jenis yaitu, pukulan menyamping dan pukulan tengah. Jarak pukulan start dengan gate adalah 2 meter dengan sudut 45°.

#### c. ***Touch/ Sentuhan***

*Touch* atau sentuhan adalah pergerakan bola yang dilakukan oleh pemukul atau pemain, dan mengenai bola lain serta bergerak oleh permainan yang layak dan benar dan berhenti di bagian dalam dari batas garis dalam. Dari hasil sentuhan yang benar ini si pemukul atau pemain diberi kesempatan untuk melakukan *Spark* terhadap 2(dua) bola atau lebih, apabila telah menyentuh bola lain lebih dari satu.

Pemain harus melakukan *spark* terhadap bola yang telah disentuh satu persatu. urutan *spark* tidak harus sesuai dengan bola yang telah disentuh. Apabila dalam suatu pukulan bola masuk dari arah depan gawang sekaligus terjadi touch, maka si pemukul/ pemain harus melakukan *spark* terlebih dahulu.

#### d. *Spark*

*Spark* adalah suatu aktivitas yang berkesinambungan setelah terjadi sentuhan. Sparking dilakukan oleh pemain dengan meletakan bola yang disentuh berdempatan dengan bolanya sendiri yang berada dibawah injakan dari salah satu kaki pemain.

Bola yang ditempatkan berdempatan dibawah injakan kaki tersebut, kemudian bolanya sendiri dipukul dengan catatan bola si pemukul atau pemain tetap berada di bawah injakan kaki dan tidak terlepas. Yang diperbolehkan dalam *spark*:

1. Si pemukul atau pemain boleh menginjak bola sendiri dan bola orang lain pada saat yang sama.
2. Si pemukul boleh memegang bola orang sesaat akan melakukan *spark*.
3. Si pemukul boleh memutar kakinya atau injakkannya sendiri diatas bolanya sendiri sesudah dia menginjakkan kaki diatasnya.
4. Si pemukul boleh menyentuh bolanya sendiri dengan tangannya sendiri pada waktu setting akan melakukan *spark*.

#### 3. **Hakikat Ketepatan**

Dalam permainan *gateball* ketepatan pukulan sangat penting dalam memasukkan bola ke dalam *gate*. Ketepatan adalah kemampuan seseorang untuk mengarahkan sesuatu sasaran sesuai dengan tujuannya. Hubungan olahraga

gateball, ketepatan merupakan faktor penentu dalam suatu permainan. Faktor penentu ketepatan antara lain : koordinasi tingkat ketepatan, besar kecilnya sasaran, jauh dekatnya jarak sasaran, penguasaan teknik dan kuat lemahnya suatu gerakan.

Kegunaan ketepatan dalam permainan *gateball* adalah:

- a. Meningkatkan prestasi atlet
- b. Gerakan anak latih dapat efisien dan efektif
- c. Mempermudah menguasai teknik dan taktik.

Menurut Suharno (1981: 32), faktor-faktor penentu baik dan tidaknya ketepatan ialah:

- a. Koordinasi tinggi berarti ketepatan tinggi, korelasinya sangat tinggi.
- b. Besar dan kecilnya (luas dan sempitnya) sasaran.
- c. Ketajaman indera dan pengaturan saraf.
- d. Penguasaan teknik yang benar akan mempunyai sumbangan baik terhadap ketepatan menggerakkan gerakan.

Ciri-ciri latihan ketepatan :

- a. Harus ada target tertentu untuk sasaran gerak
- b. Kecermatan atau ketelitian gerak sangat menonjol keliatan dalam gerak (ketenangan).
- c. Waktu dan frekuensi gerak tertentu sesuai dalam peraturan.
- d. Adanya suatu penilaian dalam target dan latihan mengarahkan gerakan secara teratur dan terarah.

Cara-cara pengembangan ketepatan :

- a. Frekuensi gerakan diulang-ulang sebanyak mungkin agar menjadiotomatis (terbiasa).
- b. Jarak sasaran dari dekat kemudian dipersulit dengan menjauhkan jarak.
- c. Gerakan dari lambat menuju ke cepat.
- d. Setiap gerakan perlu adanya kecermatan dan ketelitian yang tinggi darianak latih.
- e. Sering diadakan penilaian dalam pertandingan-pertandingan percobaanmaupun pertandingan resmi

Dari berbagai pendapat yang ada, maka dapat disimpulkan bahwaketepatan adalah kemampuan dalam melakukan gerak kearah sasaran tertentu dengan melibatkan beberapa faktor pendukung seperti indera, anggota gerakan bagian tubuh, penguasaan teknik dan pengalaman sebelumnya yang dilakukan secara bersamaan dan terkoordinasi dengan baik dalam mencapai tujuan yang ingin diraih sesuai rencana semula.

#### **4. Hakikat Pukulan *Start* dari Sisi Samping Kanan dan Sisi Samping Kiri**

Pukulan *start* adalah suatu cara memukul bola dengan menggunakan pemukul/stickdari bawah, sebagai usaha untuk memulai permainan. Bentuk-bentuk pukulan start yaitu pukulan *start* menyamping atau memukul dengan cara badan menghadap ke samping dari *gate* dan pukulan *starttengah* atau memukul bola dengan cara badan berhadapan dengan *gate*.Cara mengambil data yaitu masing-masing siswa melakukan

Pukulan *start* dengan menggunakan pukulan *start* dari sisi samping kanan sejumlah 5 kali dan melakukan pukulan *start* dengan menggunakan pukulan *start* dari sisi samping kiri sejumlah 5 kali. Kemudian hasilnya dihitung semakin banyak bola masuk maka semakin baik.

## 5. Hakikat Ekstrakurikuler

Kegiatan ekstrakurikuler adalah kegiatan non kurikuler yang diadakan sekolah untuk menyalurkan minat dan bakat peserta didik sesuai dengan pilihan yang disukainya. Sekolah mewajibkan siswa untuk mengambil ekstrakurikuler tertentu. Sekolah biasanya menyarankan siswa mengikuti ekstrakurikuler yang menjadi pilihannya.

Menurut (Rohinah, 2012 :75) kegiatan ekstrakurikuler adalah kegiatan pendidikan di luar mata pelajaran dan pelayanan konseling untuk membantu pengembangan peserta didik sesuai dengan kebutuhan, potensi, bakat, dan minat mereka melalui kegiatan yang secara khusus diselenggarakan oleh pendidik dan atau tenaga kependidikan yang berkemampuan dan berkewenangan di sekolah. Kegiatan ekstrakurikuler dapat berbentuk kegiatan pengayaan dan kegiatan perbaikan yang berkaitan dengan program kurikuler.

Menurut (Hernawan dkk, 2013: 12-13) beberapa tujuan yang ingin dicapai oleh program ekstrakurikuler, diantaranya sebagai berikut :

1. Memperluas, memperdalam pengetahuan dan kemampuan/kompetensi yang relevan dengan program kurikuler.
2. Memberikan pemahaman terhadap hubungan antar mata pelajaran.
3. Menyalurkan minat dan bakat siswa.

4. Mendekatkan pengetahuan yang diperoleh dengan kebutuhan dantuntutan masyarakat.
5. Melengkapi upaya pembinaan manusia seutuhnya.

Ekstrakurikuler adalah salah satu cara yang dapat ditempuh untuk meningkatkan prestasi, namun tidak hanya siswa yang berupaya meningkatkan prestasi, seorang guru Pembina ekstrakurikuler pun harus membantu siswa agar siswa dapat memiliki keterampilan sehingga dapat meningkatkan prestasi. Dengan adanya kegiatan ekstrakurikuler gateball diharapkan dapat meningkatkan pemahaman siswa dalam mempelajari olahraga *gateball*. Melihat tujuan dari ekstrakurikuler yaitu mengembangkan minat dan bakat, meningkatkan pengetahuan, dan mengenal hubungan antara pelajar dalam kehidupan di masyarakat. Maka sekolah menciptakan kegemaran dan bakat siswa supaya mereka bisa mendapat kesempatan untuk mengembangkan bakat dan meningkatkan keterampilan dan kecerdasan jasmani.

Dengan demikian program ekstrakurikuler walaupun sifatnya sebagai program penunjang, namun memiliki fungsi dan peran yang sangat penting dalam usaha mencapai tujuan pendidikan. Program ekstrakurikuler mempunyai peran yang sama pentingnya dengan program kurikuler karena program ekstrakurikuler dapat menjangkau apa yang tidak dapat dijangkau oleh program kurikuler dalam upaya mencapai tujuan pendidikan.

## 6. Karakteristik *Gateball* di SMP Negeri 3 Pleret

SMP Negeri 3 Pleret merupakan sekolah Negeri yang letaknya di dusun Jembangan, Segoroyoso, Pleret, Bantul. Sekolah ini memiliki siswa 412 dengan

kelas berjumlah 12, guru yang mengajar berjumlah 24 guru. Kegiatan ekstrakurikuler yang diadakan meliputi : ekstrakurikuler sepakbola putra dan putri, ekstrakurikuler bola basket, ekstrakurikuler bola voli, ekstrakurikuler gateball, ekstrakurikuler tenis meja, ekstrakurikuler bulutangkis, ekstrakurikuler pramuka, ekstrakurikuler mading, Karya ilmiah Remaja.

Siswa SMP identik dengan masa remaja atau adolescence. Hal ini dapat diketahui karena anak SMP berada pada usia remaja. Pada usia remaja pertumbuhan secara fisik dapat terlihat dan perubahan ukuran berat dan tinggi badan, permasalahan seksual disertai dengan ciri-ciri yang lainnya. Sedangkan secara psikis dapat diketahui dengan adanya rasa solidaritas yang tinggi kepada teman sekelas ataupun teman sepermainan, timbul ketertarikan dengan lawan jenis, dan ciri-ciriyang lainnya. Hal tersebut berakibat timbul dari permasalahan-permasalahan yang sering tidak dipahami oleh remaja yang dianggap sebagai penghambat dalam menentukan sikap untuk bergaul dan hubungan sosial emosional dengan teman atau lawan jenisnya. Sedangkan menurut Hurlock dalam Danny Dwi Septiana (2010: 22) ada perubahan-perubahan yang hampir sama bersifat universal pada masa remaja, yaitu :

- a. Meningginya emosi, yang intensitasnya bergantung pada perubahan tingkat fisik dan psikologi.
- b. Perubahan tubuh, minat dan peran yang diharapkan oleh kelompok social untuk dimainkan.
- c. Dengan perubahan minat dan pola perilaku, nilai-nilai juga berubah.
- d. Sebagian remaja bersikap mendua setiap perubahan.

Kesemuanya ini pada akhirnya berdampak pada aspek kognitif dan afektif maupun psikomotor. Melihat keadaan siswa SMP Negeri 3 Pleret, karakteristik-karakteristik di atas terlihat lebih menonjol siswa SMP Negeri 3 Pleret menurut peneliti, adalah siswa yang masih sering bergurau. Terdapat sifat manja terhadap guru, dengan melakukan aktivitas berat, suka menonjolkan jati dirinya untuk mencari perhatian orang lain. Dari hal tersebut akan menyebabkan kesulitan dalam aktivitas jasmani para siswa.

e. Ekstrakurikuler di SMP Negeri 3 Pleret

Kegiatan ekstrakurikuler di SMP Negeri 3 Pleret ditangani oleh guru penjas dan dibina oleh Kepala Sekolah. Pelaksanaan ekstrakurikuler di SMP Negeri 3 Pleret setiap seminggu 4 kali yaitu hari Senin, Rabu, Jumat, dan Minggu pukul 15.30 sampai dengan pukul 17.00 WIB. Dengan adanya jadwal teratur akan meningkatkan cara bermain bola basket dengan baik serta meningkatkan keterampilan gerak dasar gateball. Untuk menopang proses latihan ekstrakurikuler gateball SMP Negeri 3 Pleret menyediakan sarana dan prasarana.

Berdasarkan pernyataan di atas dapat disimpulkan bahwa SMP Negeri 3 Pleret adalah salah satu lembaga pendidikan yang ikut berpartisipasi dalam mengembangkan kegiatan ekstrakurikuler gateball. Kegiatan ekstrakurikuler berguna untuk mengembangkan minat dan bakat serta keterampilan dasar bermain gateball. Dengan mengikuti kegiatan tersebut diduga dapat menyalurkan keterampilan serta dapat membantu meningkatkan keterampilan bermain gateball sesuai dengan program ekstrakurikuler yang sudah diajarkan.

f. Faktor yang Terlibat Dalam Kegiatan Ekstrakurikuler

1). Metode melatih

Menurut Sukadiyanto (2001:1) pada prinsipnya latihan merupakan suatu proses perubahan kearah yang lebih baik, yaitu untuk meningkatkan: kualitas fisik, kemampuan fungsional peralatan tubuh, dan kualitas psikis anak latih.

Sedangkan Irianto (2002: 12-13) memberi pengertian melatih (*coaching*) merupakan penyedia bantuan yang diatur bagi atlet atau sekelompok atlet dalam rangka menolongnya untuk mengembangkan dan meningkatkan dirinya. Kegitan melatih (*coaching*) meliputi :

a. Mengajar

Mengajar adalah menyampaikan bahan ajar atau mentransfer implementasi atau keterampilan kepada olahragawan sehingga yang semula tidak mengerti menjadi mengerti dan dari tidak bisa menjadi bisa meletakkan sesuatu.

b. Melatih

Melatih adalah menyampaikan bahan latihan atau mentransfer keterampilan kepada olahragawan sehingga meningkatkan kemampuan seseorang dari tingkatan sekedar bisa menjadi terampil untuk melakukan sesuatu.

c. Memberi instruksi

Dalam hal ini seorang pelatih bertugas memandu, mengarahkan, memotivasi olahragawan sehingga mampu menguasai keterampilan.

d. Menyediakan kebutuhan atlet

Seorang pelatih dituntut untuk menyediakan kebutuhan atlet baik kebutuhan fisik, psikis maupun sosial sehingga olahragawan dapat berkembang secara menyeluruh baik implementasi, keterampilan serta sikap rasa serta karsanya.

Dari uraian diatas dapat disimpulkan bahwa merode melatih merupakan cara mengajar. Seorang pelatih harus mempunyai perangkat-perangkat keprofesionalannya. Yaitu ahli dalam bidangnya, terikat dalam sebuah organisasi profesi (kesejawatan) dan memiliki tanggungjawab.

## 2). Guru

Guru mempunyai peranan yang sangat penting dalam keberhasilan pembelajaran. Peran guru sebagai motivator, dinamisator, fasilitator, evaluator, dan moderator. Dalam pembelajaran gateball sebagai pengganti pembelajaran renanag guru pendidikan jasmani dituntut agar mampu menjalankan peranannya sebagai pendidik, dapat berinteraksi dengan para siswa, mampu memberi dorongan kepada siswa sehingga proses pembelajaran gateball dapat mencapai hasil yang diharapkan.

Menurut Sukintaka (2001: 420) seorang guru pendidikan jasmani harus mempunyai karakteristik untuk dapat dikatakan mampu mengajar pendidikan jasmani yaitu :

- a. Memiliki kemampuan untuk mengidentifikasi karakteristik anak didik dalam berolahraga
- b. Memiliki pemahaman dan penguasaan keterampilan motorik.
- c. Memahami karakteristik anak didiknya.
- d. Memiliki pemahaman tentang unsur dan kondisi fisik.

Guru pendidikan jasmani adalah seorang yang memiliki jabatan atau profesi yang memerlukan keahlian-keahlian khusus dalam usaha pendidikan dengan jalan memberikan pelajaran pendidikan jasmani. Guru pendidikan jasmani sebagai orang professional dalam pendidikan jasmani harus memiliki kemampuan-kemampuan dasar setiap cabang olahraga yang diajarkan disekolah. Dari penjabaran uraian diatas dapat disimpulkan bahwa menjadi seorang vguru pendidikan jasmani harus memiliki berbagai komponen yang luas. Selain mengembangkan berbagai aspek juga terdapat komponen yang lain yaitu gerak, karakteristik siswa dan lainnya.

### 3). Siswa

Menurut Sukintaka (2001: 16) siswa merupakan subjek belajar sehingga pencapaian tujuan pendidikan sangat tergantung pada faktor ini. Variabel yang terdapat pada unsur ini meliputi variabel jasmani, efektif (sikap), kognitif (implementasi), dan psikomotor (gerak). Indikator keberhasilan program pembelajaran gateball ini dipengaruhi faktor siswa meliputi perhatian program pembelajaran yang sedang berlangsung, tingkat penerimaan, dan penguasaan bahan pelajaran yang diajarkan.

### 4). Sarana dan Prasarana

Menurut Suryobroto (2006: 4) sarana adalah segala sesuatu yang diperlukan untuk pembelajaran pendidikan jasmani, mudah dipindahkan bahkan dibawa oleh pelakunya atau siswa. Sedangkan perkakas adalah segala sesuatu yang diperlukan dalam pembelajaran pendidikan jasmani, muah dipindah (semi permanen) tapi berat. Prasarana atau fasilitas adalah segala sesuatu yang diperlukan dalam

pembelajaran pendidikan jasmani, bersifat permanen atau tidak dapat dipindahkan.

Selain itu Agus S. Suryobroto juga membuat pengertian tentang alat (2001: 73) adalah segala sesuatu yang digunakan untuk pelajaran dan mudah dipindah-pindahkan, dibawa. Contoh alat dalam pembelajaran gateball yaitu bola dan tongkat pemukul (*stick*). Sedangkan fasilitas adalah segala sesuatu yang digunakan pelajaran tetapi sifatnya permanen tidak dapat dipindah-pindahkan. Contoh fasilitas dalam pembelajaran gateball yaitu lapangan rumput. Sedangkan alat adalah yang dipakai dalam waktu yang relatif pendek. misalnya bola, dan stick.

Dari uraian diatas dapat disimpulkan bahwa alat dan fasilitas dalam pembelajaran gateball sangat penting terutama bagi kelancaran pembelajaran.

## B. Penelitian Yang Relevan

Penelitian yang relevan merupakan penelitian yang terdahulu hampir sama dengan penelitian ini yang bisa digunakan sebagai bahan referensi/acuan dalam penguatan teori yang sudah ada. Penelitian yang relevan ini adalah:

1. Penelitian yang dilakukan oleh Wijaya (2009) membahas tentang “Perbedaan Kemampuan *Lay Up Shoot* Sisi Kanan Ring dan *Lay Up Shoot* Sisi Kiri Ring Basket Pada Siswa Putra Kelas XI Di SMA Negeri 1 Banjarnegara”. Penelitian ini memiliki tujuan untuk mengetahui perbedaan hasil *lay up shoot* sisi kanan dan kiri ring basket pada siswa putra kelas XI di SMA Negeri 1 Banjarnegara tahun ajaran 2008/2009. Subyek dari penelitian ini adalah siswa putra SMA N 1 Banjarnegara kelas XI, dengan jumlah 54 siswa. Pengambalian

data menggunakan tes, dengan instrument yang digunakan berupa *lay up shoot* test dari iman sodikun dengan koefisien validitas 0,814 untuk sisi kanan dan 0,817 untuk sisi kiri, serta koefisien reliabilitas sebesar 0,897 untuk sisi kanan dan 0,899 untuk sisi kiri. Adapun skor diperoleh dengan satuan ekor. Teknik analisis data menggunakan analisis uji t, melalui uji prasyarat normalitas, dan homogenitas. Hasil uji t diperoleh t hitung sebesar 5,885 lebih besar dari t table sebesar 1,674. Ini berarti ada perbedaan hasil *lay up shoot* sisi kanan dan kiri ring basket pada siswa putra kelas XI di SMA Negeri Banjarnegara tahun ajaran 2008/2009. Besarnya rerata kelompok *lay up shoots* sisi kanan sebesar 5,7037 sedangkan rerata kelompok *lay up shoot* sisi kiri sebesar 3,8889. Rerata kelompok *lay up shoot* sisi kanan lebih besar daripada kelompok *lay up shoot* sisi kiri, sehingga *lay up shoot* dari sisi kanan ring basket lebih baik daripada sisi kiri ring basket.

2. Penelitian yang dilakukan oleh Yubaidi (2010) membahas tentang “Perbedaan Ketepatan *Servis* Atas dari Posisi Belakang Kanan dan Kiri pada Siswa Peserta Ekstrakurikuler Bola Voli Di SMK Muhammadiyah Prambanan”. Penelitian ini memiliki tujuan untuk mengetahui apakah ada perbedaan keakurasan teknik *servis* atas dari posisi belakang kanan dan belakang kiri pada siswa peserta ekstrakurikuler di SMK Muhammadiyah Prambanan tahun ajaran 2010/2011. Penelitian ini merupakan penelitian komparasional dengan menggunakan *metode survey*. Subjek dari penelitian ini adalah peserta ekstrakurikuler bola voli di SMK Muhammadiyah Prambanan tahun ajaran 2010/2011 yang berjumlah 30 anak. Instrumen yang digunakan adalah tes ketepatan *servis* atas permainan bola voli. Teknik analisis data menggunakan

*paired sampel* T test dengan uji-tdua sampel berkorelasi pada taraf signifikansi 5%. Hasul penelitian menunjukkan nilai t hitung  $(2,045) > t (0.05)(29)$  t table  $(2.304)$  hal tersebut menunjukkan ada perbedaan yang signifikasn antara ketepatan *servis* posisi kanan dan ketepatan *servis*posisi kiri. Dari hasil penelitian diatas dapat diketahui nilai mean (rerata) *servis* pada posisi kanan  $(20,17)$  dari pada *servis* posisi kiri  $(17,63)$ . Hasil tersebut dapat disimpulkan ketepatan *servis* pada posisi kanan lebih baik dari pada *servis* posisi kiri. Hasil tersebut dapat disimpulkan ada perbedaan yang positif dan signifikan antara ketepatan *servis* posisi kanan dan ketepatan *servis* posisi kiri pada siswa peserta ekstrakurikuler bola voli di SMK Muhammadiyah Prambanan tahun pelajaran 2010/2011.

### C. Kerangka Berfikir

Gateball merupakan olahraga rekreasi yang sedang berkembang di Indonesia tepatnya di Yogyakarta. Olahraga ini awalnya menjadi olahraga rekreasi bagi orang lanjut usia namun seiring berjalannya waktu permainan gateball semakin banyak diminati dikalangan sekolah menengah dan hingga kini gateball menjadi olahraga prestasi yang patut diperhitungkan keberadaannya diantara olahraga yang lain dalam berbagai kejuaraan nasional maupun internasional.Untuk mencapai prestasi harus diperlukan latihan yang terprogram maka dari itu diharapkan pukulan tengah sisi samping kanan dan samping sisi kiri dapat masuk kedalam program latihan yang dilakukan.

Permainan ini merupakan permainan yang komplek yang aktivitasnya meliputi gabungan dari pukulan *start*, sentuhan, pukulan melawati gawang, dan *sparking*. Dari pendapat penulis mencoba menerapkan dan mengidentifikasi

teknik pukulan *start* sisi samping kanan dan sisi samping kiri. Bagi pemain yang sudah mahir, pukulan *start* tidak hanya sebagai awal dari sebuah permainan tetapi juga merupakan awal sebuah serangan pada tim lawan.

Didalam melakukan pukulan *start* harus memperhatikan tenaga untuk memukul serta konsentrasi untuk mengukur keakurasian pukulan. Dalam melakukan pukulan pertama biasanya para pemain memaksimalkan pukulannya mendekat ke *gate* dua maupun mendekat ke garis samping dan akan memukul bola lawan. Sehingga jika bola terkena dengan bola lawan maka bola lawan boleh dikeluarkan dengan *carasparking*.

Didalam permainan *gateball*, pemain yang bisa melakukan pukulan *start* yang tepat sasaran, laju bola keras tidak keluar lapangan dan mengenai bola lawan. Sehingga untuk melakukan pukulan *start* yang baik diperlukan pembinaan dan metode yang baik pula. Hasil yang ada akan menjadi bahan evaluasi untuk memperoleh sebuah prestasi dalam kompetisi yang akan datang. Berdasarkan pengamatan di lapangan, kemampuan pukulan start lebih tinggi dari pada pukulan start kanan berdasar pada kebiasaan pemain. Hal ini perlu dibuktikan, oleh karena itu akan diadakan penelitian mengenai “Perbedaan Ketepatan Pukulan *Start* Dari Sisi Samping Kanan Dan Sisi Samping Kiri *Gate* Pada Permainan *Gateball* Peserta Siswa Ekstrakurikuler Smp Negeri 3 Pleret Kabupaten Bantul”.

#### **D. Hipotesis Penelitian**

Berdasarkan permasalahan yang telah dijelaskan maka dapat dirumuskan hipotesis dalam penelitian ini sebagai berikut, “Ada perbedaan yang signifikan antara ketepatan pukulan start dari sisi samping kanan dan samping kiri gate pada

permainan gateball peserta siswa ekstrakurikuler SMP Negeri 3 Pleret Kabupaten Bantul”.

## **BAB III**

### **METODE PENELITIAN**

#### **A. Desain Penelitian**

Penelitian ini merupakan penelitian yang komparatif (perbandingan) dengan tes ketepatan, karena penelitian ini bertujuan mencari perbandingan antara ketepatan pukulan *start* dari sisi samping kanan dan samping sisi kiri *gate* pada permainan *gateball* peserta siswa ekstrakurikuler SMP Negeri 3 Pleret.

#### **B. Tempat dan Waktu Penelitian**

Penelitian ini dilaksanakan di SMP Negeri 3 Pleret yang diadakan di sisi samping barat Stadion Sultan Agung Bantul. Waktu penelitian dilakukan pada tanggal 24 April 2019 s/d tanggal 8 Mei 2019. Subjek dari penelitian ini adalah siswa kelas 7 dan kelas 8 yang mengikuti ekstrakurikuler *gateball* yang berjumlah 20 orang.

#### **C. Populasi Penelitian**

Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh siswa kelas 7 dan 8 peserta ekstrakurikuler yang berjumlah 20 orang pemain *gateball* SMP Negeri 3 Pleret.

#### **D. Definisi Operasional Variabel**

Menurut Arikunto (2002:91) menyatakan variabel adalah obyek penelitian apa saja yang menjadi titik perhatian dari suatu penelitian. Dalam penelitian ini variable penelitiannya adalah ketepatan pukulan *start* dalam permainan *gateball*.

Variabel dalam penelitian ini adalah perbedaan ketepatan pukulan *start* dari sisi samping kanan dan sisi samping kiri *gate* pada permainan *gateball* dan siswa ekstrakurikuler SMP Negeri 3 Pleret Kabupaten Bantul.

Ketepatan pukulan *start* dalam olahraga gateball merupakan kemampuan seseorang untuk memukul bola atau mengarahkan bola menggunakan stick atau tongkat dan tangan. Memukul bola dengan baik agar bola menuju kesasaran dengan tepat dan sesuai dengan tujuan yang dikehendaki. Secara operasional variabel tingkat ketepatan pukulan *start* dalam penelitian ini merupakan tingkat ketepatan pukulan *start* dari sisi samping kanan dan sisi samping kiri gate dengan jarak sepanjang 2 meter dari sisi samping kanan dan 2 meter sisi samping kiri.

## E. Instrumen dan Teknik Pengumpulan Data

### 1. Instrumen

Instrumen penelitian adalah alat atau fasilitas yang digunakan peneliti dalam mengumpulkan data agar pekerjaan lebih mudah dan hasilnya lebih baik. Dalam arti lebih cermat, lengkap, dan sistematis sehingga lebih mudah untuk diolah. Instrumen atau alat yang digunakan dalam penelitian ini adalah tes ketepatan pukulan start yaitu ketepatan mengarahkan bola ke *gate* pertama. Dengan menggunakan tes ini mempunyai kelebihan dan kemudahan, yaitu dapat dilakukan dilapangan, mudah menguasai peserta tes, siswa dapat di tes dengan teratur. Untuk melakukan penelitian ini instrumen yang digunakan adalah tes ketepatan pukulan start. Tes ini dimaksudkan untuk mengetahui keberhasilan pukulan *start*. Masing-masing siswa melakukan pukulan *start* sisi samping kanan dengan ulangan 5 kali setiap siswa dan sisi samping kiri dengan ulangan 5 kali setiap siswa, kemudian dicatat hasil bola yang masuk ke dalam *gate* pertama. Jarak untuk melakukan pukulan start ini adalah 2 meter dan memiliki sudut  $45^\circ$ . Item tes yang akan digunakan dalam pengambilan data adalah sebagai berikut:

a. Tes pukulan start dari sisi kanan dan tes pukulan start dari sisi kiri

- 1) Tujuan : Mengukur perbedaan ketepatan pukulan *start*
- 2) Petunjuk : Siswa berada di pinggir lapangan, samping kiri atau kanan sambil memegang bola. Meletakka bola ke *area start* kanan atau kiri, kemudian memukul bola mengarah ke *gate* pertama
- 3) Skor : pukulan sah yang masuk adalah pukulannya betul(pemukul tidak menyentuh bola sebelum ada aba-aba dari wasit ) dan bola masuk ke *gate*. Percobaan dilakukan sebanyak 5 kali kanan dan 5 kali kiri. Skor tes adalah dihitung semua bola yang masuk.
- 4) Penilaian: Makin banyak skor tes yang diperoleh makin baik.

Untuk lebih jelasnya akan diterangkan pada gambar dibawah ini:



Keterangan :



= Lapangan Gateball



= Gate / Gawang



= Sisi samping kiri



= Sisi samping kanan

## **2. Teknik Pengumpulan Data**

Untuk mengumpulkan data, penelitian ini menggunakan metode tes ketepatan pukulan. Sebanyak 5 kali pukulan kanan dan 5 kali pukulan kiri dengan cara:

1. Peserta ekstrakurikuler gateball SMP Negeri 3 Pleret dikumpulkan dan diberi penjelasan tentang cara melakukan tes ketepatan pukulan start menggunakan teknik yang baik.
2. Peserta ekstrakurikuler gateball SMP Negeri 3 Pleret dipanggil satu persatu untuk melakukan tes pukulan start dari sisi samping kanan dan dari sisi samping kiri dengan diawasi oleh petugas hasil yang telah ditentukan oleh peneliti.

## **F. Teknik Analisis Data**

Menurut Suharsimi (2002: 283) ada persyaratan yang harus dipenuhi sebelum peneliti menggunakan analisis statistik tertentu. Sedangkan analisis data adalah suatu kegiatan yang ditujukan untuk mengetahui jawaban akan pertanyaan-pertanyaan dalam penelitian. Untuk mengetahui anak coba berdistribusi norma, yaitu apakah data yang akan dianalisis tersebut antara nilai yang paling ditinggi dan yang paling rendah serta validitasnya.

Apabila data telah dikumpulkan maka langkah selanjutnya adalah dengan menganalisis data tersebut agar dapat diambil kesimpulan. Oleh karena itu dalam penelitian ini akan membandingkan antara 2 kelompok yaitu (kelompok pukulan tengah dari sisi sampaing kanan gate dan kelompok pukulan tengah dari sisi samping kiri gate), untuk pengujian beda dilakukan dengan uji t, yaitu dengan teknik menguji kesamaan dua rata-rata uji dua pihak (Sudjana, 1996: 238).

Dalam penelitian ini teknik analisis data yang digunakan adalah teknik yang membandingkan antara dua kelompok data yang diperoleh yaitu antara hasil tes pukulan *start* dari sisi samping kanan dan pukulan *start* dari sisi samping kiri.

### 1. Uji Hipotesis

Pengujian hipotesis dalam penelitian ini menggunakan Uji-t satu sampel yaitu menguji generalisasi hasil penelitian yang didasarkan pada satu sampel.

Menurut Sugiyono (2011: 117) komparatif berarti menguji parameter populasi yang berbentuk perbandingan melalui ukuran sampel yang juga berbentuk perbandingan dengan melakukan uji-t. uji-t didapat dengan menghitung rata-rata data, kemudian menghitung simpangan dan menghitung harga t yang selanjutnya melihat harga tabel.

$$t = \frac{-u}{\frac{s}{\sqrt{n}}}$$

Keterangan :

**t** =Nilai t yang dihitung, selanjutnya disebut  $t_{hitung}$

**u** =Nilai yang dihipotesiskan

**S** =Simpangan baku

**n** = jumlah anggota sampel

Analisis statistik uji-t pada taraf signifikansi = 0,05. Apabila  $t_{hitung} < t_{tabel}$ , maka  $H_0$  diterima, jika  $t_{hitung} > t_{tabel}$ , maka  $H_0$  Ditolak

## **BAB IV**

### **HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN**

#### **A. Hasil Penelitian**

Tujuan penelitian ini membandingkan kemampuan pukulan *start* dari sisi samping kanan dengan pukulan *start* dari sisi samping kiri gate pertama. Proses pengolahan data hasil penelitian ini menggunakan bantuan program komputer SPSS. Hasil penelitian pukulan *start* dari sisi samping kanan dan pukulan *start* dari samping kiri di deskripsikan sebagai berikut :

Tabel 1. Data Perbandingan Pukulan *Start* dari sisi samping Kanan dan Kiri

Subjek	Pukulan <i>Start</i> dari Sisi Samping Kanan	Subjek	Pukulan <i>Start</i> dari Sisi Samping Kiri
AR	4	AR	3
DK	4	DK	3
GJ	2	GJ	3
GL	3	GL	3
AL	3	AL	3
AN	2	AN	3
BS	2	BS	4
NS	2	NS	4
MR	3	MR	3
IN	1	IN	1
AP	2	AP	1
VL	3	VL	2
AR	1	AR	1
HM	1	HM	3
AS	1	AS	1
FW	1	FW	3
RN	0	RN	1
CT	3	CT	1
AH	2	AH	3
AJ	3	AJ	2

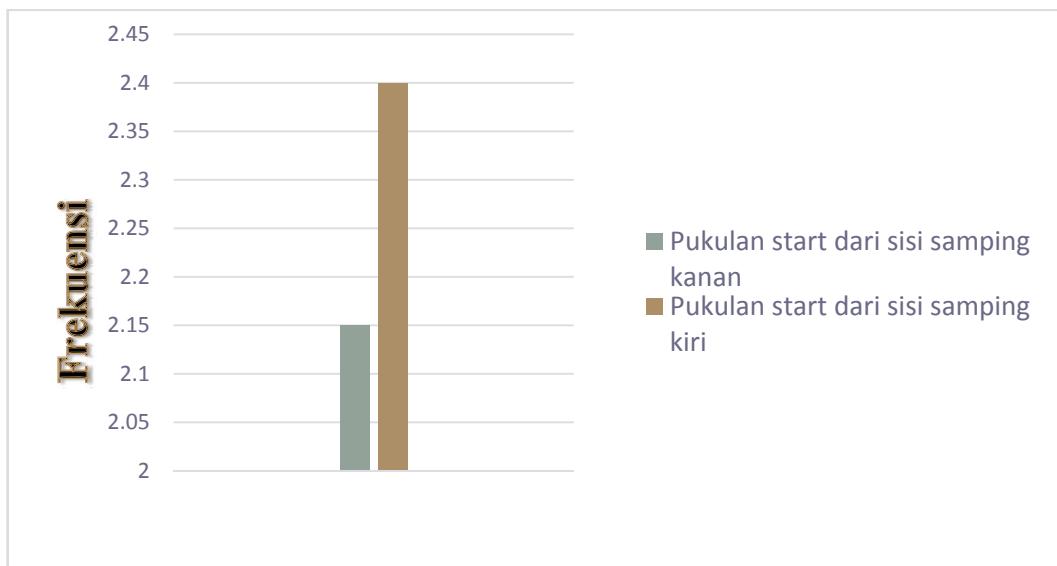
Setelah data terkumpul kemudian diolah menggunakan program SPSS sehingga diketahui statistik datanya. Statistik data perbedaan ketepatan pukulan

*start* dari sisi samping kanan memiliki nilai minimum 0, nilai maksimum 4, rerata 2.15, median 2.00 dan standar deviasi 1.089. Statistik data perbedaan ketepatan pukulan *start* dari sisi samping kiri memiliki nilai minimum 1, nilai maksimum 4, rerata 2.40, median 3.00 dan standar deviasi 1.046. Statistik data dapat dirangkum pada tabel berikut :

Tabel 2. Rangkuman Perbandingan Pukulan *Start* dari sisi samping Kanan dan Kiri

	Pukulan <i>Start</i> dari sisi samping kanan	Pukulan <i>Start</i> dari sisi samping kiri
Nilai Maksimum	4	1
Nilai Minimum	0	4
Rerata	2.15	2.40
Median	2.00	3.00
Std. Deviasi	1.089	1.046

Rata-rata perbedaan pukulan *start* dari sisi kanan lebih kecil dibanding dengan perbedaan pukulan *start* dari sisi kiri, dengan demikian dapat diketahui bahwa di sisi sebalah kiri merupakan sisi terbaik untuk melakukan pukulan *start*.



Gambar 15. Histogram Perbandingan Rata-Rata Pukulan *Start* dari sisi samping Kanan dan Kiri

Uji Homogenitas dilakukan untuk mengetahui kesamaan variansi atau untuk menguji bahwa data yang diperoleh berasal dari populasi homogen. Kriteria pengambilan keputusan ini diterima apabila nilai signifikan lebih besar dari 0.05 (Signifikan > 0,05). Hasil uji homogenitas adalah sebagai berikut:

Tabel 3. Hasil Uji Homogenitas

Kelompok	F Hitung	Sig	Keterangan
Kanan	0.056	0.815	Homogen
Kiri			

### B. Analisis Data

Analisis data yang digunakan untuk menjawab hipotesis yang diajukan yaitu perbedaan ketepatan pukulan *start* dari sisi samping kanan dan sisi samping kiri gate pada permainan gateball peserta siswa ekstrakurikuler SMP Negeri 3 Pleret Kabupaten Bantul dengan dilakukan Uji t satu sampel (one sampel test).

Hasil Uji t terangkum dalam tabel berikut:

Tabel 4. Hasil Uji t

Variable	Rerata		Df	t Hitung	t Table	Sig	Keterangan
	Kanan	Kiri					
	2.15	2.40	19	2.517	2.093	0.021	Signifikan

Dari tabel diatas terlihat bahwa t hitung lebih besar secara terbalik dari t tabel, sehingga dapat disimpulkan bahwa ada perbedaan yang signifikan dari hasil pukulan *start* dari sisi kanan dan sisi kiri. Karena hasil t hitung negatif hal ini berarti bahwa pukulan *start* dari sisi samping kiri lebih baik dari sisi samping kanan.

Hipotesis mengatakan bahwa ada perbedaan ketepatan pukulan *start* dari sisi samping kanan dan sisi samping kiri gate pada permainan *gateball* peserta siswa ekstrakurikuler SMP Negeri 3 Pleret Kabupaten Bantul. Berdasarkan hasil analisis, terlihat bahwa uji t antara pukulan *start* dari sisi kanan dan sisi samping kiri memiliki t hitung 2.517 dan nilai tabel dengan Df = 19 pada taraf signifikan 5% sebesar 2.093. nilai t hitung > t tabel, maka kedua data tersebut berbeda signifikan. Jadi hipotesis yang mengatakan bahwa ada perbedaan yang signifikan dari hasil pukulan *start* dari sisi samping kanan dan sisi samping kiri gate pada permainan *gateball* peserta siswa ekstrakurikuler SMP N 3 Pleret Kabupaten Bantul, diterima. Namun karena hasil t hitung negatif (-2.517) maka berarti perbedaan ketepatan pukulan *start* dari sisi kiri lebih baik dari pada ketepatan pukulan *start* dari sisi samping kanan *gate* pada permainan *gateball* peserta siswa ekstrakurikuler SMP Negeri 3 Pleret Kabupaten Bantul.

### C. Pembahasan

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui perbedaan ketepatan pukulan *start* pada permainan *gateball* siswa ekstrakurikuler SMP Negeri 3 Pleret Kabupaten Bantul. Pukulan *start* bukan hanya sebagai awal dari sebuah permainan akan tetapi juga sebagai serangan pertama bagi pihak yang hendak melakukan pukulan *start*. Pukulan *start* merupakan aksi untuk memasukkan bola ke *gate* pertama dengan tepat. Keberhasilan suatu pukulan *start* tergantung pada tingkat ketepatan, konsentrasi, dan teknik pukulan yang baik. Untuk mengetahui perbedaan ketepatan pukulan *start* dari sisi samping kanan dan sisi samping kiri peserta siswa ekstrakurikuler SMP Negeri 3 Pleret dilakukan penelitian dengan

menggunakan tes ketepatan pukulan *start*. Berdasarkan hasil dari penelitian ini diperoleh hasil kemampuan ketepatanpukulan *start* darisisi kiri lebih baik dari pada pukulan *start* dari sisi samping kanan. Perbedaan itu ditunjukkanoleh besarnya rerata kedua kelompok yang berbeda, pukulan start dari sisi samping kiri adalah 2.4 dan pukulan start dari sisi samping kanan adalah 2.15.Dengan diketahui  $t_{hitung}$  sebesar  $2.517 > 2,093$  dan besar nilai signifikansi *probability*  $0,021 < 0,05$ , maka  $H_a$  diterima, berarti ada perbedaan yang signifikan kemampuan ketepatan pukulan *start* siswa dari sisi samping kanan dan pukulan *start* dari sisi samping kiri siswa ekstrakurikuler SMP Negeri 3 Pleret Kabupaten Bantul.

Dari hasil statistik penelitian diperoleh tingkat kepetepatan pukulan *start* dari sisi samping kiri (2.40) lebih besar dari pada ketepata pukulan*start* dari sisi samping kanan (2.15). hasil tersebut dapat disimpulkan tingkat ketepatan pukulan *start* dari sisi samping kiri lebih baik dari pada tingkat ketepatan pukulan *start* dari sisi samping kanan.Hal ini dapat terjadi karena ada beberapa faktor yang mempengaruhi, diantaranya karena ada perbedaan intensitas latihan, dimana siswa lebih sering berlatih pukulan *start* dari sisi samping kiri dibandingkan dari sisi kanan, penguasaan teknik yang baik dan benar, dan adanya faktor kebiasaan, dimana siswa lebih terbiasa melakukan pukulan *start* dari sisi samping kiri dibanding dari sisi kanan. Dengan demikian mengakibatkan tingkat ketepatan pukulan *start* dari sisi samping kiri hasilnya lebih baik dibandingkan pukulan *start* dari sisi samping kanan. Frekuensi gerakan yang di ulang-ulang sebanyak mungkin akan semakin meningkatkan ketepatan yang diharapkan.

## **BAB V** **KESIMPULAN DAN SARAN**

### **A. Kesimpulan**

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dipaparkan pada bab sebelumnya, maka diketahui bahwa ada perbedaan yang signifikan dari hasil pukulan *start* dari sisi samping kanan dan sisi samping kiri *gate* pada permainan *gateball* peserta siswa ekstrakurikuler SMP Negeri 3 Pleret Kabupaten Bantul. Perbedaan ini ditunjukkan dari nilai t hitung sebesar  $2.517 > t$  tabel 2.093 atau nilai sig = 0.021 < taraf kesalahan 0.05 (5%). Nilai rata-rata yang dihasilkan dari hasil ketepatan pukulan start dari sisi samping kanan adalah (2.15) dan nilai rata-rata yang dihasilkan dari hasil ketepatan pukulan start dari sisi samping kiri adalah (2.4). dengan demikian Ha yang berbunyi ada perbedaan yang signifikan antara ketepatan pukulan start dari sisi samping kanan dan sisi samping kiri *gate* pada permainan *gateball* peserta siswa ekstrakurikuler SMP Negeri 3 Pleret Kabupaten Bantul diterima.

### **B. Implikasi Penelitian**

Berdasarkan kesimpulan diatas, implikasi dari penelitian ini adalah sebagai berikut :

1. Sebagai guru pembimbing, informasi ini dapat memberi masukan dalam pembelajaran yang lebih baik khususnya dalam teknik pukulan *start* siswa ekstrakurikuler gateball SMP Negeri 3 Pleret Kabupaten Bantul
2. Bagi siswa, dengan melakukan latihan pukulan *start* siswa akan memiliki motivasi yang tinggi untuk mengikuti pembelajaran sehingga mampu melakukan pukulan *start* dengan baik dan benar

### **C. Keterbatasan Penelitian**

Penelitian ini telah dilakukan semaksimal mungkin, tetapi tidak lepas dari keterbatasan peneliti yaitu :

1. Peneliti menggunakan seluruh dari keseluruhan objek yang ada
2. Peneliti tidak dapat melakukan kontrol terhadap kondisi seluruh subjek ketika melakukan tes sehingga kondisi fisik, postur tubuh semua subjek dianggap sama karena yang terpenting adalah siswa yang mengikuti ekstrakurikuler *gateball* SMP Negeri 3 Pleret Kabupaten Bantul.

### **D. Saran**

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan peneliti dapat memberikan saran sebagai berikut :

1. Bagi pelatih dan guru pembimbing agar memberikan latihan yang efektif dengan harapan siswa dapat menyeimbangkan ketepatan pukulan *start*, baik pukulan *start* dari sisi samping kanan maupun dari samping kiri.
2. Bagi siswa lebih memperhatikan aspek-aspek yang mempengaruhi tingkat ketepatan pukulan start mereka masing-masing serta bagi peserta yang masih mempunyai kemampuan pukulan start kurang sebaiknya lebih meningkatkan latihan agar mendapat ketepatan yang baik saat melakukan pukulan start, yakni mengarah pada gate dengan tepat baik pukulan start dari sisi samping kanan maupun sisi samping kiri.
3. Bagi peneliti selanjutnya dapat melakukan penelitian dengan membandingkan variabel lain, sehingga teknik-teknik yang efektif digunakan dalam olahraga *gateball* dapat teridentifikasi lebih luas lagi.

## **DAFTAR PUSTAKA**

- Community, B. G. (n.d.). *pole*. Retrieved Februari 5, 2019, from Bali Gateball Community: <https://gateball.wordpress.com/equipment/pole/>
- Hernawan. dkk, (2012). *Pengembangan Kurikulum dan Pembelajaran*. Jakarta: Penerbit UT.
- Irianto, D. P. (2000). *Panduan Latihan Kebugaran (yang Efektif dan Aman)*. Yogyakarta: Lukman Offset.
- Rohinah, (2012). *The Hidden Curriculum Membangun Karakter Melalui Kegiatan Ekstrakurikuler*. Yogyakarta: Insan Madani.
- Pergatsi, P. B. (2013). *Peraturan Gateball Indonesia*. Jakarta: Komplek Perkantoran Kementerian Pekerjaan Umum.
- Prasetyo, Y. (2012). *OLAHRAGA GATEBALL BAGI USIA LANJUT*. MEDIKORA Vol. VIII, No 2 April 2012.
- Sudjana. (1996). *Metode Statistika*. Bandung: PT Tarsito.
- Sugiyono. (2011). *Metode Penelitian Kuantitatif dan kualitatif dan R&D*. Bandung: CV Alfabeta.
- Suharsimi. (2002). *Prosedur Penelitian Pendekatan Praktek*. Jakarta: Rhineka Cipta.
- Sukandiyanto. (2011). *Pengantar Teori dan Metode Melatih Fisik*. Bandung: CV Lubuk Agung.
- Sukintaka. (2001). *Teori Pendidikan Jasmani*. Yogyakarta.
- Suryanto. (2011). *Gateball*. Jakarta: PERGATSI.
- Suryobroto, A. S. (2004). *Diktat Mata Kuliah Sarana dan Prasarana Pendidikan Jasmani*. Fakultas Ilmu Keolahragaan: UNY
- Suryobroto. (1997). *Proses Belajar Mengajar di Sekolah*. Jakarta: PT Rineka Cipta.
- Utami, D. Y. (2017, Mei 16). *Cara Bermain Gateball*. Retrieved Februari 5, 2019, from Physical Education of Health and Recreation: <http://desyyunitautami.blogspot.com/2017/05/cara-bermain-gateball.html?m=1>

Wijaya, R. I. (2009). *Perbedaan Hasil Lay up Shoot Kanan dan Kiri Ring Basket pada Siswa Putra Kelas XI SMA N 1 Banjarnegara Tahun Ajaran 2008/2009*. Yogyakarta: FIK UNY.

Wijiutama, M. C. (2017). *Profil Indeks, Massa Tubuh, Komposisi Tubuh, Fleksibelitas, Kekuatan Otot, Daya Tahan Otot dan Daya Tahan Jantung Paru Pemain Gateball Kota Yogyakarta*. Yogyakarta: FIK UNY.

Yubaidi. (2011). *Perbedaan Ketepatan Servis Atas dari Posisi Belakang Kanan dan Belakang Kiri pada Siswa Peserta Ekstrakurikuler Bola Voli di SMK Muhammadiyah Prambanan*. Yogyakarta: FIK UNY.

# LAMPIRAN

## SURAT IJIN PENELITIAN



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

Alamat : Jl. Kolombo No.1 Yogyakarta 55281 Telp.(0274) 5133092, 586168 psw. 282, 299, 291, 541

Nomor : 04.55/UN.34.16/PP/2019.

22 April 2019

Lamp. : 1 Eks.

Hal. : Permohonan Izin Penelitian.

Kepada Yth.  
Kepala SMP .....  
di Tempat.

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 : Erin Mei Rani  
NIM : 15601241060  
Program Studi : PJKR  
Dosen Pembimbing : Amat Komari, M.Si.  
NIP : 196204221990011001  
Penelitian akan dilaksanakan pada :  
Waktu : April s/d Mei 2019.  
Tempat : Siswa SMP Negeri 3 Pleret .  
Judul Skripsi : Perbedaan Ketepatan pukulan Start dari Sisi Samping Kanan dan Samping Kiri Gate pada Permainan Gateball Peserta Siswa Ekstrakurikuler SMP Negeri 3 Pleret Kabupaten Sleman.

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

Dekan,

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

Tembusan :

1. Kaprodi PJKR.
2. Pembimbing Tas.
3. Mahasiswa ybs.

## SURAT KETERANGAN PENELITIAN



### PEMERINTAH KABUPATEN BANTUL DINAS PENDIDIKAN PEMUDA DAN OLAH RAGA SMP NEGERI 3 PLERET

Alamat : Jembangan, Segoroyoso, Pleret, Bantul, Telp. 0274 441447, Kode Pos 55791  
Laman : <http://smpn3pleret.sch.id>, Pos-el : [smpn3pleret.bantul@gmail.com](mailto:smpn3pleret.bantul@gmail.com)

#### SURAT KETERANGAN PENELITIAN Nomor : 207/422/2019

Yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama : PURWANTO, M.Hum  
NIP : 19670928 199512 1 002  
Pangkat, Gol. Ruang : Pembina, IV/a  
Jabatan : Kepala Sekolah  
Unit Kerja : SMPN 3 Pleret Bantul

Menerangkan dengan sesungguhnya bahwa:

Nama : ERIN MEI RANI  
NIM : 15601241060  
Universitas : Universitas Negeri Yogyakarta (UNY)  
Program Studi : PJKR  
Waktu : April s/d Mei 2019  
Dosen Pembimbing : AMAT KOMARI, M.Si.

Benar-benar telah melaksanakan penelitian di SMPN 3 Pleret Bantul dengan judul: "PERBEDAAN KETEPATAN PUKULAN START DARI SISI SAMPING KANAN DAN SAMPING KIRI GATE PADA PERMAINAN GATEBALL PESERTA SISWA EKSTRAKURIKULER SMP NEGERI 3 PLERET KABUPATEN BANTUL".

Demikian Surat Keterangan ini dibuat untuk dapat dipergunakan sebagaimana mestinya.



## SURAT PERMOHONAN VALIDASI INSTRUMEN

Hal : Permohonan Validasi Instrumen TA

Lampiran : 1 Bendel

Kepada Yth,

Bapak ... Ahmad Pithaudin, S.Pd.Jas.M.Or  
Dosen Prodi Pendidikan Olahraga  
Di Fakultas Ilmu Kependidikan.

Sehubungan dengan pelaksanaan Tugas Akhir (TA), dengan ini saya :

Nama : ERIN MEI RAMI .....

NIM : 15601241060 .....

Program Studi : PEND. JASMANI KESEHATAN DAN REKREASI

Judul TA :

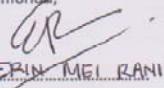
PERBEDAAN KETEPATAN PUKULAN START DARI SISI SAMPING KANAN DAN SISI SAMPING KIRI GATE PADA PERMAINAN GATERBALL PESERTA SISWA EKTRAKURIKULER SMP NEGERI 3 PLERET KAB. BANTUL

Dengan hormat mohon Bapak/Ibu berkenan memberikan validasi terhadap instrumen penelitian TA yang telah saya susun. Sebagai bahan pertimbangan, bersama ini saya lampirkan : (1). Proposal TA, (2) kisi-kisi instrument penelitian TA, dan (3) draf instrument penelitian TA.

Demikian Permohonan saya, atas bantuan dan perhatian Bapak diucapkan terimakasih.

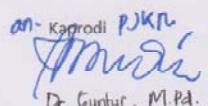
Yogyakarta, 21 April 2019

Pemohon,

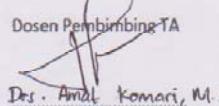
  
ERIN MEI RANI

NIM. 15601241060

Mengetahui

an- Kaprodi PJKR  
  
Dr. Gunardi, M.Pd.

NIP. 1981092620060410001

Dosen Pembimbing TA  
  
Dr. Amal Komari, M.Si

NIP. 1962042219900110001

## PEDOMAN PELAKSANAAN TES

### **Pedoman Pelaksanaan Tes Ketepatan Pukulan Start Dalam Permainan Gateball**

#### **1. Nama Tes**

Tes ketepatan Pukulan Start Permainan Gateball

#### **2. Tujuan Tes**

Tes ini bertujuan untuk mengetahui ketepatan pukulan start dalam permainan gateball dari sisi samping kanan dan sisi samping kiri gate

#### **3. Cara Pelaksanaan**

- Memasang lapangan gateball serta memasang gate pertama kemudian,
- Tes dilaksanakan dengan cara memukul bola merah sejumlah 5 bola dari sisi samping kanan yang dilakukan oleh 20 anak serta
- memukul bola putih sejumlah 5 bola dari sisi samping kiri yang dilakukan oleh 20 anak.

#### **4. Sistem Penilaian**

Sistem penilaian jika bola masuk maka akan dihitung atau diberi poin 1, peserta melakukan pukulan 5 kanan dan 5 kiri

Contoh :

Budi melakukan pukulan kanan masuk ke dalam gate sejumlah 3 dan pukulan kanan sejumlah 1 maka poin pukulan kanan Budi 3 dan pukulan kiri Budi 1 atau jika digambarkan kedalam table adalah sebagai berikut :

No.	Nama	Pukulan kanan	Pukulan kiri
1	Budi	3	1

#### **5. Indikator Penilaian**

- Melakukan pukulan start dari sisi samping kanan gate
- Melakukan pukulan start dari sisi samping kiri gate
- Menunjukkan ketepatan pukulan start dari sisi samping kanan dan sisi samping kiri

## SURAT PERNYATAAN VALIDASI INSTRUMEN

### SURAT PERNYATAAN VALIDASI

### INSTRUMEN PENELITIAN TUGAS AKHIR

Saya yang bertanda tangan dibawah ini :

Nama : Ahmad Rithaudin, M. Dr  
NIP : 198101252006041001  
Jurusan : Pendidikan Olahraga

Menyatakan bahwa instrument penelitian TA atas nama mahasiswa :

Nama : Erin Mei Rani  
NIM : 15601241060  
Program Studi : Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi  
Judul TA : PERBEDAAN KETEPATAN PENGULAN START DARI SISI SAMPING KANAN DAN SISI SAMPING KIRI GATE PADA PERMAINAN GATEBALL PESERTA SISWA EKSTRAKURIKULER SMP NEGERI 3 PLEPET KAB. BANTUL

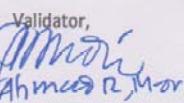
Setelah dilakukan kajian atas instrument penelitian TA tersebut dapat dinyatakan :

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

Denga catatan dan saran/perbaikan sebagaimana terlampir.

Demikian agar dapat digunakan sebagai mana mestinya.

Yogyakarta, 22/09/19

Validator,  


NIP. 198101252006041001

Catatan :

- Beri tanda v

## HASIL VALIDASI INSTRUMEN PENELITIAN

Hasil Validasi Instrumen Penelitian TA

Nama Mahasiswa : Errin Mei Rani  
NIM : 15601241060

Judul TA : PERBEDAAN KETEPATAN PUKULAN START DARI SISI SAMPING KANAN DAN SISI SAMPING KIRI GATE PADA PERMAINAN BATEBAL DESERTA OSWA FATTAKURIKULER SMP NEGERI 3 PLERET KAB BANTUL

No.	Variable	Saran / Tanggapan
1	Lembar penilaian.	Buat lembar penilaian / score sheet untuk mempermudah penilaian saat tes
	Komentar umum / Lain-lain :	

22/4/19  
Yogyakarta,

Validator,  
Ahmad R., M.Or  
NIP. 19810125 2006041001

**HASIL TES PUKULAN START DARI SISI SAMPING KANAN DAN KIRI**

**Hasil Penelitian Pukulan Gateball dari Sisi Samping Kanan  
dan Sisi Samping Kiri di SMP N 3 Pleret**

No	Nama	Kanan					Jumlah	Kiri					Jumlah	Jumlah kanan dan kiri
		1	2	3	4	5		1	2	3	4	5		
1	AR	0	1	1	1	1	4	0	1	1	1	0	3	7
2	DK	1	1	1	1	0	4	1	0	0	1	1	3	7
3	GJ	1	0	0	0	1	2	0	1	0	1	1	3	5
4	GL	1	0	1	1	0	3	1	0	1	1	0	3	6
5	AL	0	0	1	1	1	3	1	1	0	0	1	3	6
6	AN	0	1	1	0	0	2	0	1	1	1	0	3	5
7	BS	0	0	0	1	1	2	1	1	1	1	0	4	6
8	NS	0	0	1	1	0	2	0	1	1	1	1	4	6
9	MR	0	1	0	1	1	3	1	1	1	0	0	3	6
10	IN	0	0	1	0	0	1	0	0	0	1	0	1	2
11	AP	0	1	0	1	0	2	0	1	0	0	0	1	3
12	VL	1	0	1	0	1	3	0	0	1	1	0	2	5
13	AR	0	1	0	0	0	1	0	0	0	0	1	1	2
14	HM	0	0	0	0	1	1	1	1	1	0	0	3	4
15	AS	0	0	1	0	0	1	0	0	0	1	0	1	2
16	FW	1	0	0	0	0	1	0	1	1	0	1	3	4
17	RN	0	0	0	0	0	0	0	0	1	0	0	1	1
18	CT	0	1	0	1	1	3	0	1	0	0	0	1	4
19	AH	0	1	1	0	0	2	0	1	1	0	1	3	5
20	AJ	1	0	1	1	0	3	0	0	1	1	0	2	5

**DATA TES KETEPATAN PUKULAN START SMP NEGERI 3 PLERET**

Subjek	Pukulan Start dari Sisi Samping Kanan	Subjek	Pukulan Start dari Sisi Samping Kiri
AR	4	AR	3
DK	4	DK	3
GJ	2	GJ	3
GL	3	GL	3
AL	3	AL	3
AN	2	AN	3
BS	2	BS	4
NS	2	NS	4
MR	3	MR	3
IN	1	IN	1
AP	2	AP	1
VL	3	VL	2
AR	1	AR	1
HM	1	HM	3
AS	1	AS	1
FW	1	FW	3
RN	0	RN	1
CT	3	CT	1
AH	2	AH	3
AJ	3	AJ	2

## DATA HASIL PENELITIAN

### HASIL UJI t

	Test Value = 0					
	t	Df	Sig. (2-tailed)	Mean Difference	95% Confidence Interval of the Difference	
					Lower	Upper
Sisi Samping Kanan	2.517	19	0.021	2.15000	1.6401	2.6599
Sisi Samping Kiri				2.40000	1.9103	2.8897

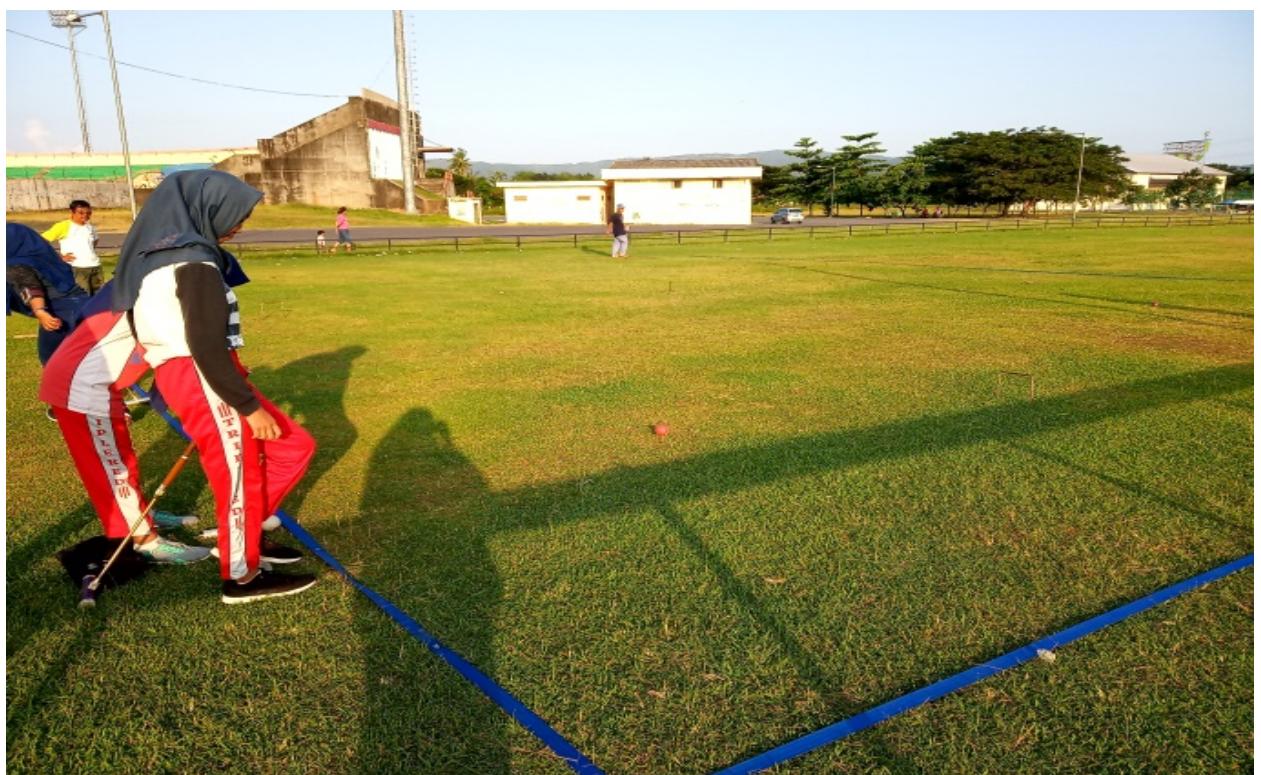
	Pukulan Start dari sisi samping kanan	Pukulan Start dari sisi samping kiri
Nilai Maksimum	4.00	1.00
Nilai Minimum	0.00	4.00
Rerata	2.15	2.40
Median	2.00	3.00
Std. Deviasi	1.089	1.046

## DOKUMENTASI

### Persiapan Tes



## Pemanasan Latihan



## Pelaksanaan Tes

Pukulan *Start* dari Samping Kanan



Pukulan Start dari Sisi Samping Kiri

