

**PENGARUH LATIHAN BOLA GANTUNG BISA LEPAS TERHADAP  
KEMAMPUAN *SMASH ROLL SPIKE* PADA PESERTA  
EKSTRAKURIKULER SEPAK TAKRAW DI SMA  
N 1 BAWANG KABUPATEN BATANG**

**TUGAS AKHIR SKRIPSI**

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



Oleh :  
Wisnu Widyatmoko  
NIM 13601244025

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

**LEMBAR PERSETUJUAN**

Tugas Akhir Skripsi dengan Judul

**PENGARUH LATIHAN BOLA GANTUNG BISA LEPAS TERHADAP  
KEMAMPUAN *SMASH ROLL SPIKE* PADA PESERTA  
EKSTRAKURIKULER SEPAK TAKRAW DI SMA  
N 1 BAWANG KABUPATEN BATANG**

Disusun Oleh:

Wisnu Widyatmoko  
NIM 13601244025

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

Yogyakarta, 8 April 2019

Mengetahui,  
Ketua Program Studi,



Dr. Guntur, M.Pd  
NIP. 19810926 20064 1 001

Disetujui,  
Dosen Pembimbing,



Herka Maya Jatmika, S.Pd.Jas., M.Pd  
NIP. 19820101 200501 1 001

## SURAT PERNYATAAN

Saya yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama : Wisnu Widyatmoko

NIM : 13601244025

Program Studi : Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi

Judul Tas : Pengaruh Latihan Bola Gantung Bisa Lepas Terhadap Kemampuan *Smash Roll Spike* pada Peserta Ekstrakurikuler Sepak Takraw Di SMA N 1 Bawang Kabupaten Batang

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, 7 Mei 2019  
Yang menyatakan,



Wisnu Widyatmoko  
NIM. 13601244025

**HALAMAN PENGESAHAN**

Tugas Akhir Skripsi

**PENGARUH LATIHAN BOLA GANTUNG BISA LEPAS TERHADAP  
KEMAMPUAN *SMASH ROLL SPIKE* PADA PESERTA  
EKSTRAKURIKULER SEPAK TAKRAW DI SMA  
N 1 BAWANG KABUPATEN BATANG**

Disusun Oleh:

Wisnu Widyatmoko  
NIM 13601244025

Telah dipertahankan di depan Tim Penguji Tugas Akhir Skripsi Program Studi  
Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi Fakultas Ilmu Keolahragaan

Universitas Negeri Yogyakarta

Pada tanggal 7 Mei 2019

**TIM PENGUJI**

Nama/Jabatan	Tanda Tangan	Tanggal
Herka Maya Jatmika, M.Pd. Ketua Penguji/Pembimbing		31/5 2019
Sujarwo, S.Pd.Jas., M.Or. Sekretaris Penguji		20/5 2019
Dr. Yudanto, M.Pd. Penguji I		20/5 2019

Yogyakarta, 20 Mei 2019

Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Yogyakarta  
Dekan,

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

## **MOTTO**

“Teruslah tersenyum, karena hidup itu indah dan ada banyak hal yang bisa disyukuri.” (Marylin Monroe)

“Tujuan pendidikan itu untuk mempertajam kecerdasan, memperkukuh kemauan serta memperhalus perasaan” (Tan Malaka)

“ Visi tanpa tindakan adalah lamunan, Tindakan tanpa visi adalah mimp buruk”  
( Wisnu Widyatmoko)

“Pekerjaan yang sulit adalah pekerjaan yang tidak pernah dikerjakan”  
(Wisnu Widyatmoko)

## **PERSEMBAHAN**

Dengan mengucapkan syukur kehadiran Allah SWT atas rahmat dan hidayah-Nya sehingga saya dapat menyelesaikan tugas skripsi saya ini, kemudian karya ini saya persembahkan untuk :

1. Kedua orang tua saya yang telah memberikan do'a dan dukungannya kepada saya, sehingga saya dapat sampai pada titik ini.
2. Untuk rekan saya di Klub PSTI Kabupaten Batang terima kasih telah sabar membantu saya dalam pengambilan data dan penyelesaian TAS ini.
3. Untuk seseorang yang telah mendukung saya mengerjakan TAS dan mendukung saya sampai saat ini.

**PENGARUH LATIHAN BOLA GANTUNG BISA LEPAS TERHADAP  
KEMAMPUAN *SMASH ROLL SPIKE* PADA PESERTA  
EKSTRAKURIKULER SEPAK TAKRAW DI  
SMA N 1 BAWANG KABUPATEN BATANG**

Oleh

Wisnu Widyatmoko  
NIM. 13601244025

**ABSTRAK**

Tujuan dalam penelitian ini adalah mengetahui pengaruh latihan bola gantung bisa lepas terhadap kemampuan *smash roll spike* pada peserta ekstrakurikuler sepak takraw di SMA N 1 Bawang kabupaten Batang yang dilatar belakangi oleh kurangnya variasi dalam latihan melakukan *smash roll spike* yang menyebabkan kegagalan pada perkenaan kaki dengan bola saat menendang bola di udara saat melakukan *smash*.

Penelitian ini dilakukan dalam bentuk penelitian eksperimen semu, dengan *pretest* dan *posttest* dimana dalam penelitian ini tidak ada kelompok pembandingan. subjek penelitian adalah peserta ekstrakurikuler sepak takraw di SMA N 1 Bawang yang berjumlah 20 peserta. Instrumen yang digunakan adalah tes keterampilan *smash roll spike* oleh M. Husni Thamrin (2008:15). Teknik analisis data menggunakan uji hipotesis dengan analisis uji t (*paired sample t test*) yaitu membandingkan hasil *pretest* dengan *posttest* pada kelompok eksperimen.

Hasil analisis uji t *paired sampel t test* pada kemampuan *smash roll spike* pada peserta ekstrakurikuler sepak takraw di SMA N 1 Bawang telah diperoleh nilai  $t_{hitung} (3,831) > t_{tabel} (1,729)$ , dan nilai  $p (0,000) < 0,05$ , hasil tersebut menunjukkan bahwa nilai  $t_{hitung}$  lebih besar dari pada  $t_{tabel}$ , dengan demikian disimpulkan ada pengaruh latihan bola gantung bisa lepas terhadap kemampuan *smash roll spike* pada peserta ekstrakurikuler sepak takraw di SMA N 1 Bawang kabupaten Batang, peningkatan kemampuan *smash roll spike* diperoleh sebesar 13,42 %.

**Kata kunci:** *pengaruh, bola gantung bisa lepas, kemampuan smash roll spike, peserta ekstrakurikuler sepak takraw .*

## KATA PENGANTAR

Puji dan syukur kehadirat Allah SWT, atas limpahan rahmat dan karunia-Nya, sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi dengan judul “Pengaruh Latihan Bola Gantung Bisa Lepas Terhadap Kemampuan *Smash Roll Spike* Pada Peserta Ekstrakurikuler Sepak Takraw di SMA Negeri 1 Bawang Kabupaten Batang” dengan baik.

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 izin dalam melaksanakan penelitian ini.
3. Bapak Dr. Guntur, M.Pd., Ketua Prodi Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan Rekreasi Universitas Negeri Yogyakarta dan selaku Penasihat Akademik yang telah memberikan kesempatan, kelancaran, bimbingan, dan masukan selama penulis melaksanakan studi.



4. Bapak Herka Maya Jatmika, S.Pd.Jas., M.Pd., Dosen Pembimbing Skripsi, yang telah memberikan bimbingan selama penelitian berlangsung.
5. Seluruh Bapak dan Ibu Dosen serta Karyawan Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Yogyakarta yang telah memberikan bekal ilmu selama penulis studi dan telah membantu penulis dalam membuat surat perizinan.
6. Keluarga, sahabat, dan teman-teman yang selalu memberi motivasi dan dukungan untuk menyelesaikan skripsi ini.
7. 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 penelitian ini dapat bermanfaat bagi yang membutuhkan khususnya dan bagi semua pihak pada umumnya.

Yogyakarta, 7 Mei 2019  
Peneliti,

Wisnu Widyatmoko  
NIM 13601244025

## DAFTAR ISI

	<b>Halaman</b>
HALAMAN JUDUL .....	i
HALAMAN PERSETUJUAN .....	ii
HALAMAN PERNYATAAN.....	iii
HALAMAN PENGESAHAN .....	iv
HALAMAN MOTTO.....	v
HALAMAN PERSEMBAHAN.....	vi
ABSTRAK .....	vii
KATA PENGANTAR .....	viii
DAFTAR ISI .....	x
DAFTAR TABEL .....	xiii
DAFTAR GAMBAR .....	xiv
DAFTAR LAMPIRAN .....	xv
 <b>BAB I PENDAHULUAN</b>	
A. Latar Belakang Masalah .....	1
B. Identifikasi Masalah .....	5
C. Batasan Masalah .....	5
D. Rumusan Masalah .....	6
E. Tujuan Penelitian .....	6
F. Manfaat Penelitian .....	6
 <b>BAB II KAJIAN PUSTAKA</b>	
A. Deskripsi Teori .....	8
B. Penelitian yang Relevan .....	34
C. Kerangka Berfikir .....	37
D. Hipotesis Penelitian .....	39

<b>BAB III METODE PENELITIAN</b>	
A. Desain Penelitian .....	40
B. Definisi Operasional Variabel Penelitian .....	40
C. Polulasi dan Sampel Penelitian .....	42
D. Instrumen Penelitian dan Teknik Pengumpulan Data .....	43
1. Instrumen Penelitian .....	43
2. Teknik Pengumpulan Data .....	43
E. Teknik Analisis Data .....	44
<b>BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN</b>	
A. Hasil Penelitian .....	46
B. Pembahasan.....	52
C. Keterbatasan Penelitian .....	55
<b>BAB V KESIMPULAN DAN SARAN</b>	
A. Kesimpulan .....	56
B. Implikasi .....	56
C. Saran.....	57
<b>DAFTAR PUSTAKA .....</b>	<b>58</b>
<b>LAMPIRAN .....</b>	<b>60</b>

## DAFTAR TABEL

Tabel 1. Statistik data Pretest Kemampuan Smash roll spike Pada Peserta Ekstrakurikuler Sepak Takraw Di SMA N 1 Bawang .....	46
Tabel 2. Deskripsi Data Pretest Kemampuan <i>Smash Roll Spike</i> .....	47
Tabel 3. Statistik data Kemampuan <i>Smash roll spike</i> Pada Peserta Ekstrakurikuler Sepak Takraw Di SMA N 1 Bawang .....	48
Tabel 4. Deskripsi Data Posttest Kemampuan <i>Smash Roll Spike</i> .....	49
Tabel 5. Uji Normalitas .....	51
Tabel 6. Hasil Uji Homogenitas .....	51
Tabel 7. Hasil Uji Hipotesis (Uji t) .....	52

## DAFTAR GAMBAR

Gambar 1. Diagram Data Pretest Kemampuan <i>Smash Roll Spike</i> .....	47
Gambar 2. Diagram Data Posttest Kemampuan <i>Smash Roll Spike</i> .....	49

## DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1. Surat Izin Penelitian dari FIK UNY .....	61
Lampiran 2. Surat Izin Penelitian dari Kesbangpol DIY. ....	62
Lampiran 3. Surat Izin Penelitian dari DPMPTSP Jateng. ....	63
Lampiran 4. Surat Izin Penelitian dari SMA N 1 Bawang.....	64
Lampiran 5. Surat keterangan uji validitas program latihan .....	65
Lampiran 6. Data Penelitian.....	66
Lampiran 7. Instrumen Tes .....	67
Lampiran 8. Statistik Data Penelitian.....	83
Lampiran 9. Uji Normalitas .....	84
Lampiran 10. Uji t.....	85
Lampiran 11. Daftar Hadir .....	87
Lampiran 12. Program Latihan .....	91
Lampiran 13. Dokumentasi .....	126

# BAB I

## PENDAHULUAN

### A. Latar Belakang Masalah

Olahraga sepak takraw merupakan suatu permainan yang menggunakan bola yang terbuat dari rotan atau fiber (synthetic fibre), dimainkan di atas lapangan empat persegi panjang, dalam melakukan permainan sepak takraw, pemain harus menguasai beberapa teknik yaitu sepakan, memaha, mengumpun, servis, *mem-block*, dan *smash*. Dari beberapa teknik yang telah disebutkan, teknik yang berpengaruh besar dalam mendapatkan *point* adalah *smash*. *Smash* merupakan pukulan yang utama dalam penyerangan untuk berusaha mencapai kemenangan, tujuannya adalah untuk mendapatkan *point* dan mematikan permainan dari pihak lawan.

Terdapat dua jenis *smash* dalam permainan sepak takraw yaitu *smash* kedeng atau membelakangi, dan *smash roll spike* atau salto. Dari beberapa jenis *smash*, menurut Hananto (2015) *smash roll spike* merupakan tingkatan *smash* yang paling sulit untuk dilakukan, yang mana saat melakukan *smash*, seorang pemain sambil bersalto (membalikkan) badan di udara dan segera mendarat dengan posisi siap kembali melanjutkan permainan dan disitulah letak keindahan tertinggi dalam permainan sepak takraw karena *smash roll spike* merupakan

gerakan akrobatik yang tidak semua pemain sepak takraw mampu menguasai ketrampilan ini.

Sekolah Menengah Atas (SMA) Negeri 1 Bawang Kabupaten Batang Jawa Tengah mengadakan kegiatan ekstrakurikuler sepak takraw untuk menciptakan atlet muda sepak takraw. Ekstrakurikuler sepak takraw di SMA Negeri 1 Bawang merupakan salah satu ekstrakurikuler yang banyak diminati oleh siswa dari kelas 10 sampai kelas 12 yang ingin belajar dan mengembangkan kemampuan bermain sepak takraw.

Kegiatan ekstrakurikuler sepak takraw di SMA Negeri 1 Bawang dilaksanakan sebanyak 3 kali dalam satu minggu, yaitu pada hari Senin, Rabu, dan Jum'at dari pukul 14.30 - 16.30 WIB, untuk Pembina ekstrakurikuler diambil dari guru yang ada di sekolah sedangkan pelatihnya dari klub Persatuan Sepak Takraw Indonesia (PSTI) kabupaten Batang. Setiap minggu di hari Jum'at dilakukan tes ketrampilan bagi para siswa yang dilakukan untuk mengukur kemampuan siswa yang mengikuti ekstrakurikuler sepak takraw, Kegiatan ekstrakurikuler yang dilaksanakan di SMA Negeri 1 Bawang yaitu berupa pemberian materi latihan teknik permainan sepak takraw. Seorang siswa agar mampu menguasai teknik dasar bermain dengan baik memerlukan ketekunan, semangat, sikap disiplin dan waktu yang tidak sedikit, dan dengan didukung oleh sarana dan prasarana yang memadai.

Keberhasilan pembinaan prestasi ekstrakurukuler di SMA Negeri 1 Bawang tersebut dapat menyumbangkan beberapa prestasi dalam



beberapa tahun terakhir. Dari data prestasi sepak takraw yang diperoleh SMA Negeri 1 Bawang bahwa nomor pertandingan tertinggi yang diikuti oleh tim sepak takraw ekstrakurikuler sepak takraw SMA Negeri 1 Bawang adalah juara 3 Kejuaraan Provinsi (KEJURPROV) yang diselenggarakan di Kabupaten Purwodadi pada tahun 2018. Jika dilihat dari keseluruhan prestasi yang didapatkan perolehan hasilnya cukup baik untuk level pelajar karena terdapat peningkatan pada hasil kejuaraan dari tahun ke tahun. Walaupun hasil dari kejuaraan dilihat sudah cukup baik namun ketrampilan dalam teknik sepak takraw belum sepenuhnya baik karena sama sekali belum mengikuti kejuaraan setingkat provinsi dan di atasnya.

Berdasarkan catatan hasil tes kemampuan peserta yang dilaksanakan setiap minggu pada hari Jumat dapat dilihat bahwa teknik yang dimiliki oleh peserta ekstrakurikuler baik itu putra maupun putri belum cukup baik untuk mengikuti kejuaraan tingkat provinsi dan di atasnya. Masih perlu adanya pembinaan dan pelatihan ketrampilan dan teknik ataupun mental yang harus dilakukan kepada peserta ekstrakurikuler sepak takraw, agar di masa depan dapat mengikuti kejuaraan tingkat provinsi dan di atasnya. Ketrampilan dan teknik dalam permainan sepak takraw adalah kunci dari permainan yang baik. Permainan yang tidak didasari dengan ketrampilan dan teknik yang baik akan menghasilkan permainan yang buruk dan kurang menarik. Salah

satu faktor penyebab kegagalan dalam pertandingan dikarenakan kurangnya ketrampilan dan pengalaman bertanding.

Melalui pengamatan dalam beberapa pertandingan di tahun 2017, dari hasil pengamatan di pertandingan regu putra maupun putri banyak mengalami kegagalan dalam melakukan *smash roll spike* yang disebabkan karena kurangnya kemampuan yang dimiliki dan akhirnya tidak dapat mendapat point lebih dalam hasil pertandingan, dan mengakibatkan lawan mendapatkan point. Kemudian penulis melakukan wawancara kepada beberapa peserta ekstrakurikuler sepak takraw yang dilakukan pada hari Rabu tanggal 10 Oktober 2018 di SMA Negeri 1 Bawang, didapatkan hasil bahwa pelatih kurang memberikan variasi latihan *smash roll spike* dalam setiap latihan, latihan yang sering diberikan oleh pelatih hanya berupa latihan dasar dan teknik, kemudian langsung latihan main. Setiap latihan hanya terprogram seperti itu, dan kurangnya pemberian variasi latihan *smash* sehingga mengakibatkan kurangnya kemampuan *smash roll spike* yang dimiliki oleh anggota ekstrakurikuler sepak takraw di SMA Negeri 1 Bawang.

Keberhasilan *smash* yang dilakukan oleh peserta ekstrakurikuler dapat ditentukan dari perkenaan kaki dengan bola saat menendang bola di udara. Pada peserta ekstrakurikuler sebagian besar masih belum dapat melakukan *smash* dengan baik karena kurangnya penguasaan teknik dan variasi latihan. Untuk meningkatkan kemampuan para peserta dalam melakukan *smash roll spike* dapat dilakukan dengan latihan variasi

berupa bola gantung bisa lepas dengan penyesuaian tinggi 1 hingga 2 meter.

Berdasarkan latar belakang yang telah dijabarkan tersebut, penulis tertarik untuk meneliti mengenai masalah pengaruh pemberian latihan terhadap kemampuan melakukan *smash roll spike*, maka penulis akan melakukan penelitian dengan judul “Pengaruh Latihan Bola Gantung Bisa Lepas terhadap Kemampuan *Smash Roll Spike* pada Ekstrakurikuler Sepak Takraw di SMA Negeri 1 Bawang Kabupaten Batang Jawa Tengah”.

## **B. Identifikasi Masalah**

Berdasarkan latar belakang masalah di atas maka dapat diidentifikasi masalah sebagai berikut.

1. Kurangnya kemampuan *smash* pada peserta ekstrakurikuler di SMA Negeri 1 Bawang dalam melakukan *smash roll spike*.
2. Kurangnya pemberian variasi latihan dalam teknik *smash*.
3. Belum diketahui ada tidaknya pengaruh latihan bola gantung bisa lepas terhadap kemampuan *smash roll spike* pada peserta ekstrakurikuler di SMA N 1 Bawang Kabupaten Batang Jawa Tengah.

## **C. Batasan Masalah**

Untuk mempermudah identifikasi permasalahan dalam penelitian ini, maka penulis membatasi penelitian ini sebatas “Pengaruh Latihan Bola Gantung Bisa Lepas terhadap Kemampuan *Smash Roll Spike* pada

Peserta Ekstrakurikuler di SMA N 1 Bawang Kabupaten Batang Jawa Tengah”

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

Sesuai dengan latar belakang dan batasan masalah serta identifikasi masalah, peneliti mengangkat permasalahan sebagai berikut “Adakah Pengaruh Latihan Bola Gantung Bisa Lepas terhadap Kemampuan *Smash roll spike* pada peserta ekstrakurikuler di SMA N 1 Bawang Kabupaten Batang Jawa Tengah? “.

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

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh latihan bola gantung bisa lepas terhadap kemampuan *smash roll spike* pada peserta ekstrakurikuler di SMA N 1 Bawang Kabupaten Batang Jawa Tengah.

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

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

##### **1. Secara Teoritis**

- a. Sebagai salah satu bahan informasi pemerhati peningkatan prestasi sepak takraw dalam membahas model latihan atau cara bermain sepak takraw yaitu, dengan bola gantung bisa lepas untuk meningkatkan kemampuan *smash roll spike*.
- b. Siswa dapat meningkatkan kemampuan dalam melakukan *smash roll spike* dengan bola gantung bisa lepas dan dapat menjadi motivasi untuk peserta dalam mengikuti latihan.

- c. Sebagai salah satu bahan referensi untuk peneliti berikutnya tentang pengaruh latihan bola gantung bisa lepas terhadap kemampuan *smash roll spike*.
- d. Sebagai bukti ilmiah penelitian tentang pengaruh latihan bola gantung bisa lepas terhadap kemampuan *smash roll spike* pada peserta ekstrakurikuler di SMA N 1 Bawang kabupaten Batang Jawa Tengah.

## 2. Secara Praktik

- a. Menambah pengetahuan bagi guru pendidikan jasmani dalam memberikan pembelajaran tentang olah raga pilihan sepak takraw.
- b. Dapat memberikan contoh variasi bentuk latihan bagi atlet sepak takraw pada saat berlatih.
- c. Bagi peneliti menambah wawasan dalam pembelajaran *smash roll spike* pada sepak takraw dan mengembangkan metode latihan bola gantung bisa lepas.

## **BAB II**

### **KAJIAN PUSTAKA**

#### **A. Deskripsi Teori**

##### **1. Hakikat Sepak takraw**

Sepak takraw berasal dari dua kata yaitu sepak dan takraw. “Sepak” berarti gerakan menyepak sesuatu dengan kaki, dengan cara mengayunkan kaki di depan atau ke sisi. Menurut Iyakrus (2012:1) permainan sepak takraw adalah suatu permainan yang menggunakan bola (takraw) yang terbuat dari rotan. Dimainkan di atas lapangan yang berukuran 44 kaki (13,42 m) panjang, dan 20 kaki (6,1 m) lebar. Seiring dengan perkembangan zaman bola terbuat dari *fibre glass* yang dianyam dengan lingkaran antara 41 – 43 cm. Permainan sepak takraw dilakukan oleh dua regu yang berhadapan di lapangan yang dipisahkan oleh jaring (net) yang terbentang membelah lapangan menjadi dua bagian. Permainan ini dimainkan oleh dua regu, masing – masing regu terdiri dari 3 orang pemain yang bertugas sebagai tekong yang berdiri paling belakang, dua orang lainnya menjadi pemain depan yang berada di sebelah kiri dan kanan yang disebut apit kiri dan apit kanan.

Zambri dkk (2011:19) menjelaskan sepak takraw merupakan sejenis permainan antara dua regu yang dianggotai oleh tiga orang pemain bagi satu regu, dua regu yang bertanding di lapangan dipisahkan dengan jaring yang berukuran sama seperti lapangan badminton, bola

takraw pada zaman dahulu terbuat dari rotan dan kini telah digantikan dengan penggunaan bola sintetik atau *fiber glass*. Menurut Prawirasaputra (2000:5) permainan sepak takraw berlangsung tanpa menggunakan tangan untuk memukul bola bahkan bola tidak boleh menyentuh lengan. Dalam permainan sepak takraw bola hanya boleh menyentuh dan dimainkan oleh kaki, dada, bahu dan kepala. Permainan sepak takraw diawali dengan bola yang dilambungkan menggunakan tangan oleh apit kiri atau apit kanan ke arah tekong untuk melakukan sepak mula sebagai servis yang dilakukan oleh tekong.

Menurut Prawirasaputra (2000: 5) permainan sepak takraw diawali oleh sepak mula sebagai servis yang dilakukan tekong. Sepak mula dilakukan tekong atas lambungan bola oleh pelambung yang diarahkan ke tekong. Pelambung adalah salah satu pemain depan, pada waktu dia melambungkan bola ke arah tekong, tekong harus berada di dalam lingkaran yang telah disediakan. Begitu juga tekong, pada waktu melakukan sepak mula salah satu kakinya harus tetap berada di dalam lingkaran tempat tekong melakukan sepak mula. Tekong mengarahkan bola ke daerah lawan melalui atas net (jaring), di lain pihak lawan harus menerima bola itu dan mengembalikan ke daerah lawan. Dalam hal ini mereka diberi kesempatan menyentuh bola sebanyak tiga kali.

Dari pengertian di atas dapat diambil kesimpulan bahwa permainan sepak takraw merupakan suatu permainan yang dilakukan oleh dua regu yang berhadapan di lapangan yang dipisahkan oleh jaring (net)

yang terbentang membelah lapangan menjadi dua bagian. Permainan sepak takraw berlangsung tanpa menggunakan tangan. Pemain harus mampu menyebrangkan bola dan mengembalikan bola ke daerah lawan setelah bola itu memasuki di daerah permainan sendiri, dalam hal ini diberi kesempatan menyentuh bola sebanyak tiga kali.

Teknik dasar dalam permainan sepak takraw sangat bervariasi. Menurut Ratius Darwis (1992:16) keterampilan permainan sepak takraw meliputi: (1) sepak sila, (2) main kepala (3) mendada (4) memaha (5) membahu. Tiap-tiap teknik memiliki peran yang sangat penting dalam permainan sepak takraw. Sehubungan dengan hal itu teknik dasar sepak takraw yang baik dan benar seorang pemain harus memiliki keterampilan khusus. Menurut Ratinus Darwis dan Penghulu Basa (1992: 60) yang menyatakan bahwa “selain teknik dasar dalam permainan sepak takraw seorang pemain harus memiliki kemampuan keterampilan khusus antara lain: (a) sepak mula (servis), (b) menerima sepak mula, (c) mengumpan, (e) smash (d) memblok atau menahan.

Dengan demikian perlulah bahwa seorang pemain sepak takraw tidak hanya menguasai teknik dasar tetapi harus mempunyai kemampuan dan keterampilan khusus. Tanpa memiliki kemampuan khusus atau teknik khusus permainan sepak takraw tidak mungkin dilaksanakan dengan baik dan sempurna.



## **2. Teknik Dasar Sepak takraw**

Untuk bermain sepak takraw yang baik, seseorang dituntut mempunyai kemampuan atau keterampilan dasar yang baik. Menurut Darwis (1992:16) kemampuan dimaksud adalah menyepak dengan menggunakan bagian-bagian kaki, memainkan bola dengan kepala (main kepala), dengan dada, dengan paha (memaha), dengan bahu (membahu), dan dengan telapak kaki. Sedangkan menurut Prawirasaputra (2000: 19) yang dimaksud dengan keterampilan dasar dominan dalam sepak takraw adalah sejumlah keterampilan dasar yang paling menentukan untuk mendukung pencapaian keberhasilan dalam memainkan teknik-teknik dasar dalam Sepak takraw.

Kemampuan dasar di atas itu antara yang satu dengan yang lainnya merupakan satu kesatuan yang tidak terpisahkan. Tanpa menguasai kemampuan dasar atau teknik dasar, sepak takraw tidak dapat dimainkan dengan baik. Teknik dasar dimiliki dengan baik bila berlatih dengan baik dan kontinyu. Namun tidak berarti bahwa prestasi sepak takraw itu hanya ditentukan oleh pemilik teknik dasar yang baik saja. Faktor – faktor lain pun banyak yang menunjang peningkatan prestasi. Teknik-teknik dasar permainan sepak takraw seperti yang telah disinggung di atas, meliputi sepakan, *heading*, mendada, memaha dan membahu.

a. Sepakan atau Menyepak

Menurut Iyakrus dari Darwis (2012: 19) Dalam permainan Sepak takraw, menyepak (sepakan) merupakan gerak yang dominan. Dapat dikatakan bahwa keterampilan menyepak itu merupakan ibu dari permainan sepak takraw karena bola dimainkan terbanyak dengan kaki, mulai dari permulaan permainan sampai membuat point atau angka. Di antara kemampuan menyepak atau teknik menyepak itu adalah:

1) Sepak Sila

Menurut Iyakrus dari Darwis (2012: 19) sepak sila adalah bola dengan menggunakan kaki bagian dalam. Sepak sila digunakan untuk menerima dan menguasai bola, mengumpan antara bola dan menyelamatkan serangan lawan.

2) Sepak Kura

Menurut Iyakrus (2012: 21) Sepak kuda atau sepak kura adalah sepakan yang dilakukan dengan menggunakan punggung kaki. Sepak kuda digunakan untuk memainkan bola yang datangnya rendah dan kencang atau keras, menyelamatkan dari serangan lawan, memainkan bola, mengawal atau menguasai bola dalam usaha penyelamatan bola.

3) Sepak Cungkil

Menurut Iyakrus (2012:23) sepak cungkil adalah sepakan atau menyepak bola takraw dengan menggunakan jari kaki atau ujung

kaki yang digunakan untuk mengambil dan menyelamatkan bola yang jauh dari jangkauan dan datangnya rendah.

#### 4) Menapak

Menurut Iyakrus (2012: 25) Menapak adalah sepakan atau menyepak bola dengan menggunakan telapak kaki. Menapak digunakan untuk *smash* ke pihak lawan, menahan atau memblok *smash* pihak lawan, dan untuk menyelamatkan atau mengambil bola dekat di atas net. Sedangkan menurut Darwis dan Basa (1992:29) menapak adalah sepakan atau menyepak bola dengan menggunakan telapak kaki yang digunakan untuk *smash*, menahan, menyelamatkan bola di dekat net.

Dari pendapat di atas dapat disimpulkan bahwa menapak atau menyepak bola dengan menggunakan telapak kaki untuk menahan atau *smash* ke pihak lawan untuk mendapatkan angka atau poin.

#### 5) Sepak Badek atau Sepak Simpuh

Menurut Iyakrus (2012: 25) sepak badek adalah menyepak bola dengan kaki bagian luar atau samping. Sepak badek ini dapat pula disebut sepak simpuh. Dikatakan sepak simpuh oleh karena menyepak bola sama seperti sikap bersimpuh. Sepak badek digunakan untuk menyelamatkan bola dari serangan lawan, menyelamatkan bola dari *smash* lawan dan untuk mengontrol atau menguasai bola dalam usaha penyelamatan.

6) *Heading* atau Menyundul

Menurut Iyakrus (2012:31) menyundul bola dengan melompat dapat dilakukan dengan atau tanpa lawan biasanya dilakukan untuk *smash* ke daerah pertahanan. Sedangkan menurut Darwis dan Basa (1992:29) main kepala atau heading adalah memainkan bola dengan kepala, bola dipukul dengan bagian kepala misalnya dengan dahi, samping kepala, samping kiri kepala dan ke bagian belakang kepala

Dari pendapat di atas dapat disimpulkan main kepala atau heading adalah memainkan bola dengan menggunakan kepala. Bola dipukul dengan bagian kepala misalnya dengan dahi, samping kiri kepala, samping kanan kepala, dan bagian belakang kepala.

7) Mendada

Menurut Prawirasaputra (2000:32) “mendada adalah penahan bola *smash* atau spak mula”. Sedangkan menurut Menurut Iyakrus (2012:32) mendada adalah memainkan bola dengan dada, mendada dapat digunakan untuk mengontrol bola. Dari pendapat di atas dapat disimpulkan mendada adalah teknik untuk mengontrol bola dan penahan bola *smash* atau spak mula dari lawan.

8) Memaha

Menurut Iyakrus (2012:31) memaha adalah memainkan bola dengan paha dalam usaha mengontrol bola, memaha dapat digunakan untuk menahan dan menerima bola dari serangan lawan atau membentuk dan menyusun serangan. Sedangkan menurut

Prawirasaputra (2000:31) memaha adalah sebagai penahan *smash* atau sepak mula.

### **3. Teknik Khusus Sepak takraw**

Supaya permainan dapat berjalan dan berlangsung dengan baik dan lancar para pemain dituntut untuk menguasai unsur dasar pemain yaitu teknik dasar Sepak takraw. Menurut Darwis dan Basa (1992: 60) selain teknik dasar dalam permainan sepak takraw dimaksud, seorang pemain itu memiliki kemampuan atau keterampilan khusus tanpa memiliki kemampuan khusus atau teknik khusus itu pemain sepak takraw itu tidak mungkin dilaksanakan dengan baik dan sempurna. Menurut Menurut Iyakrus (2012:19) tidak berarti prestasi sepak takraw itu hanya ditentukan oleh pemilik teknik dasar yang baik saja, faktor – faktor lain juga menunjang prestasi sepak takraw meliputi sepak mula, menerima bola mengumpan dan *smash*. Kemampuan khusus atau teknik khusus permainan sepak takraw tidak lain adalah cara bermain Sepak takraw. Bagaimana permainan itu dimulai, setelah permainan itu dimulai apa yang harus dilakukan. Setelah bola dikuasai tindakan apa yang harus dilakukan untuk membuat serangan hingga serangan itu mendapatkan hasil yakni nilai atau *point* untuk regunya. Antara teknik dasar dan teknik khusus permainan sepak takraw sangat erat sekali hubungannya sehingga sukar mengatakan mana yang paling penting. Kedua teknik tersebut saling menunjang, jadi tidak mungkin pemain sepak takraw hanya mampu dan mengausai teknik dasar saja,

sedangkan teknik khusus tidak dikuasai. Menurut Menurut Darwis dan Basa (1992: 60) teknik khusus dalam permainan sepak takraw diantaranya adalah sebagai berikut:

a. Sepak mula (servis). Teknik sepak mula atau servis adalah teknik memukul atau menyajikan bola pertama atau serangan pertama dalam permainan. Darwis dan Basa (1992:61) menyatakan sepak mula atau servis adalah sepakan yang dilakukan oleh tekong ke arah lapangan sebagai cara memulai permainan. Sepak mula atau servis merupakan cara kerja yang penting dalam permainan sepak takraw karena poin atau angka dapat diperoleh regu yang melaksanakan sepak mula (servis).

Menurut Iyakrus (2012:26) jenis – jenis servis ada yang disebut dengan servis atas dan ada yang disebut servis bawah.

#### 1) Servis Bawah

Servis bawah merupakan servis dengan awalan bola berada di tangan yang tidak memukul bola. Tangan yang memukul bola bersiap dari belakang badan untuk memukul bola dengan ayunan tangan dari bawah.

#### 2) Servis atas

Teknik yang dilakukan guna memasukkan bola dari luar lapangan ke dalam lapangan area musuh.

#### b. Menerima Sepak Mula Servis

Ratinus Darwis dan Penghulu Basa (1992: 64) berpendapat menerima sepak mula adalah gerak kerja yang kalah pentingnya dari sepak mula merupakan tantangan yang musti dikuasai oleh setiap

pemain karena kegagalan seseorang pemain menerima sepak mula (servis) akan memberikan angka atau *point* bagi regu yang melakukan sepak mula itu.

#### c. Mengumpan

Menurut Darwis dan Basa (1992: 64) mengumpan ataupun hantaran adalah gerak kerja memindahkan bola dari seorang pemain kepada pemain lain supaya dapat diteruskan untuk gerak kerja berikutnya seperti mengumpan balik atau *smash*, umpan yang baik tidak akan menyulitkan teman dan dilanjutkan dengan gerakan *smash* yang baik dan sempurna hingga merepotkan pihak lawan atau mematikan bola di daerah lawan.

#### d. *Smash*

Iyakrus (2012:28) agar dapat menghasilkan *smash* yang akurat dan tajam, awalan, tolakan, sikap posisi badan saat melayang di atas dan skap badan saat mendarat sangat penting untuk diperhatikan pada saat berlatih, *Smash* dalam sepak takraw terdiri dari beberapa macam bentuk: *smash* gulung (salto), *smash roll spike*, *smash* gunting, *smash* lurus dan *smash* telapak kaki.

#### e. Mem-*block* atau Menahan

Iyakrus (2012:28) mengatakan salah satu dari beberapa cara gerak kerja bertahan. *Block* yang baik dapat menahan bola *smash* dan kembali ke lapangan lawan. *Block* adalah salah satu teknik untuk menahan *smash* dari lawan dan mengembalikan bola ke lapangan lawan, dan merupakan teknik bertahan dan mendapatkan angka.

#### **4. Hakikat *Smash***

Darwis dan Basa menyatakan (1992:69) *smash* atau rejam (Istilah Malaysia) adalah gerak kerja yang terpenting dan merupakan gerak yang terakhir dari gerak kerja serangan. Kegagalan melakukan *smash* bola ke lapangan pihak lawan akan memberi peluang kepada pada pihak lawan untuk menyerang balik atau bola mati di lapangan sendiri atau keluar meninggalkan lapangan permainan. Sebaliknya keberhasilan melakukan *smash* dapat menambah angka bagi regu penyerang atau kesempatan memindahkan bola kembali bila pihak lawan yang melaksanakan sepak mula atau servis. Menurut Purlo (2015 : 64) smesh adalah gerak kerja terpenting yang merupakan gerak akhir dari gerak kerja serangan dalam permainan sepak takraw. Agar dapat menghasilkan smash yang akurat dan tajam maka dari itu di perlukan awalan, tolakan, sikap posisi, badan saat melayang di atas dan sikap badan saat mendarat sangat penting untuk diperhatikan pada saat berlatih.

Dari pendapat para ahli di atas dapat disimpulkan bahwa *smash* dikatakan serangan yang paling akhir dan serangan paling banyak menghasilkan angka, maka pemain yang bertindak melakukan *smash* haruslah dapat menempatkan bola atau serangan pada posisi yang sulit dijangkau oleh pemain lawan sehingga pihak lawan tidak bisa menahan atau melakukan balasan serangan. Bila seorang pemain tidak bisa melakukan *smash* dengan baik maka banyak terjadi bola menyangkut di net maupun keluar dari lapangan pertandingan.



## 5. Hakikat *Smash Roll Spike*

*Smash roll spike* merupakan jenis *smash* yang sering dilakukan pada pemain Sepak takraw guna memberikan serangan pada lawan,

*smash Roll spike* merupakan *smash* yang biasanya bola dipukul dengan punggung kaki atau kaki bagian luar dan menggunakan kaki dan lompatan yang cukup tinggi, kemudian diikuti dengan gerakan goyangan pinggul saat memukul bola. Menurut Iyakrus (2012:35) *smash roll spike* dimulai dengan tumpuan salah satu kaki terlebih dahulu, kemudian diikuti dengan gerakan merendahkan badan dengan jalan menekuk lutut agak ke bawah, kemudian tolakan kaki tumpu ke atas bagian dalam secara eksplosif dengan bantuan kedua lengan diikuti putaran badan kearah dalam, kemudian punggung kaki atau punggung kaki bagian luar, dibantu dengan putaran pinggul dan punggung.

Menurut Purlo (2015 : 69) *smash salto (roll spike)* merupakan tingkatan yang paling sulit untuk dilakukan, yang mana saat melakukan *smash* seorang atlet sambil bersalto (membalikan) badan di udara dan segera mendarat dengan posisi siap kembali melanjutkan permainan dan di situlah letak keindahan tertinggi dalam permainan sepak takraw karena *smash* merupakan gerakan akrobatik yang tidak semua atlet sepak takraw mampu menguasai ketrampilan ini.

Sedangkan menurut Prawirasaputra (2000: 35) “*smash* adalah sebagai serangan untuk bola di daerah lawan”.

a. Bentuk dan Gerakan *Smash roll spike* Sepak takraw

Gerakan *smash* diawali dengan berdiri membelakangi net dengan jarak antara sekitar 50 cm tujuannya agar badan tidak menyentuh net. Awalan dilakukan dengan cara melangkah atau berlari kecil cepat menuju arah datangnya bola. Dilanjutkan dengan menolak ke atas menggunakan salah satu kaki terkuat sebagai tumpuan secara eksplosif yang dibantu oleh kedua lengan untuk menjaga keseimbangan saat melayang di udara. Pada saat posisi badan berada pada ketinggian maksimal, lakukan hempasan atau hentakan dengan kuat menggunakan punggung kaki atau punggung kaki bagian luar untuk mengenai bola. Terakhir, pendaratan menggunakan kedua kaki dalam keadaan mengeper.

Menurut Menurut Iyakrus (2012:35) analisa teknik *smash roll spike*:

- 1) Badan saat akan melakukan *smash* pada posisi membelakangi net dan pandangan menyesuaikan arah bola.
- 2) Tolakan dimulai dengan tumpuan salah satu kaki terlebih dahulu, kemudian diikuti dengan gerakan merendahkan badan dengan jalan menekuk lutut agak ke bawah, kemudian tolakan kaki tumpu ke atas bagian dalam secara eksplosif dengan bantuan kedua lengan.
- 3) Setelah melakukan tolakan tumpuan salah satu kaki secara eksplosif.
- 4) Luruskan tungkai serta putaran badan kearah dalam, kemudian lakukan *smash* dengan punggung kaki atau punggung kaki bagian luar, dibantu dengan putaran pinggul dan punggung.

## **6. Hakikat Bola Gantung Bisa Lepas**

Carr (1997: 141) menyatakan latihan lompat dapat dilakukan dengan dengan melompat dan melambung diatas serangkaian rintangan rendah dan menyundul bola yang digantung. Syarifuddin (1992/1993 : 62) bahwa dalam membentuk gerakan-gerakan dasar melompat dapat dilakukan dengan latihan diantaranya lompat meraih suatu benda di atas dan lompat melewati temannya yang merangkak. Bernhard (1993:86) berpendapat bahwa untuk melatih lompat pada lompat jauh dengan melakukan bentuk-bentuk permainan dalam latihan yaitu melakukan loncatan-loncatan dengan menyentuh suatu penentu selama mungkin memegang teguh sikap tubuh bagian atas yang tegak, penentu arah selalu diambil dari tempat pendaratan.

Menurut Carr (1997:141) latihan bola gantung melangkah *run* 3 langkah sehingga anda dapat melompat dengan kaki yang dominan selanjutnya mengayunkan tangan dan kaki yang memimpin ke atas untuk membantu menambah ketinggian, menjaga badan tetap tegak lurus saat *takeoff* dan meluruskan kaki yang melompat sekuat mungkin. Waktu melakukan tolakan tetap memperhatikan ancang-ancang 3 langkah dan menumpu dengan satu kaki, jarak tumpuan dengan garis vertikal bola digantung 1 meter yang ditandai pada garis batas tumpuan setiap bola digantung. Mendarat dengan kedua kaki bersama-sama posisi badan agak jongkok, lutut agak ditekuk dan tangan disamping badan.

Dari pendapat beberapa ahli di atas, latihan lompat yang peneliti maksud adalah latihan lompat meraih serangkaian sasaran atau serangkaian bola yang digantung dimana ketinggian bola gantungnya semakin ditingkatkan. Dengan memodifikasi atau membuat alat untuk mengetahui pengaruh latihan *smash roll spike*.

## **7. Hakikat Latihan**

### **a. Pengertian Latihan**

Latihan merupakan salah satu unsur yang dapat meningkatkan kemampuan seseorang dalam hal tertentu. Dengan latihan kemampuan seorang dapat meningkat dengan sendirinya. Begitu juga dengan olahraga, seorang ingin mencapai puncak prestasi dalam bidang olahraga tertentu tentunya dibutuhkan kerja keras dan latihan yang teratur dan disiplin.

Menurut M Furqan H (199:2) latihan adalah suatu proses penyempurnaan olahraga yang diatur dengan prinsip-prinsip yang bersifat ilmiah, khususnya prinsip-prinsip pedagogis. Menurut Sukadiyanto (2005:6-7) latihan adalah suatu proses penyempurnaan kemampuan berolahraga yang berisikan materi, teori dan praktek, menggunakan metode, dan aturan, sehingga tujuan dapat dicapai tepat pada waktunya. Menurut Suharno yang dikutip oleh Irianto (2002: 11) latihan diartikan suatu proses mempersiapkan organisme atlet secara sistematis untuk mencapai mutu prestasi maksimal dengan diberi bahan fisik dan mental yang teratur, terarah, mengikat dan berulang-ulang.

Menurut Nossek (1982: 8) latihan adalah proses penyempurnaan berolahraga melalui pendekatan ilmiah, khususnya prinsip-prinsip pendidikan secara teratur dan terencana sehingga mempertinggi kemampuan dan kesiapan olahragawan. Menurut Bompa yang dikutip oleh Irianto (1994: 11) latihan sebagai program pengembangan olahragawan untuk *event* khusus, melalui peningkatan keterampilan dan kapasitas energi. Lebih lanjut Irianto (2002: 11) yang dimaksud sistematis merupakan proses latihan yang dilaksanakan secara teratur, terencana, menggunakan pola dan sistem tertentu, metodis, berkesinambungan dari yang sederhana ke yang kompleks, dari yang mudah ke yang sukar dan seterusnya. Berulang dimaksudkan adalah setiap gerak harus dilatih secara bertahap dan dikerjakan secara berkali-kali sehingga gerak menjadi efisien.

Dari pendapat para ahli di atas dapat disimpulkan bahwa latihan merupakan suatu proses penyempurnaan kemampuan dari seorang dalam cabang olahraga tertentu dan berlangsung dalam periode yang lama dengan memperhatikan faktor yang dapat mempengaruhi hasil latihan seperti program latihan yang telah direncanakan, pendekatan ilmiah dan pedagogis serta unsur-unsur lain yang dapat mempengaruhi hasil dari latihan seperti metode latihan, standar latihan, aturan latihan sehingga tercapai standar penampilan tertinggi sesuai dengan waktu yang ditentukan dengan tujuan mencapai puncak prestasi.

## b. Tujuan Latihan

Dalam memberikan latihan kepada siswa, seorang pelatih tentunya harus memperhatikan berbagai aspek dan didukung pula dengan teori-teori tentang cabang olahraga tertentu. Hal ini perlu diperhatikan karena objek dari sarana latihan adalah manusia. Dalam memberikan materi latihan seseorang pelatih harus memperhatikan aspek fisik dan psikis, kedua aspek tersebut harus dilatih secara seimbang perlu perencanaan yang matang dalam memberikan materi latihan, maka pada setiap pemberian materi latihan perlu adanya penyusunan materi sesuai dengan tujuan dan sasaran latihan sehingga tujuan dari latihan tersebut dapat tercapai sesuai dengan target yang telah ditentukan sebelumnya. Sukadianto (2010:13) sasaran latihan dan tujuan latihan secara garis besar antara lain:

- 1) Meningkatkan kualitas fisik dasar dan umum secara menyeluruh.
- 2) Mengembangkan dan meningkatkan potensi fisik khusus.
- 3) Menambah dan menyempurnakan strategi, teknik, taktik dan pola bermain.
- 4) Meningkatkan kualitas dan kemampuan psikis olahragawan dalam bertanding.

Menurut Bompa (1994: 5) menerangkan bahwa tujuan latihan adalah untuk memperbaiki prestasi tingkat terampil maupun kinerja atlet, dan diarahkan oleh pelatihnya untuk mencapai tujuan umum latihan. Menurut Rusli dkk (2000: 5) mengemukakan bahwa tujuan

utama dalam latihan adalah mengembangkan keterampilan seorang atlet untuk meraih prestasi puncak. Lebih lanjut Sukadiyanto (2011:9) menjelaskan, sasaran latihan dan tujuan latihan secara garis besar antara lain: (a) Meningkatkan kualitas fisik dasar dan umum secara menyeluruh, (b) Mengembangkan dan meningkatkan potensi fisik khusus, (c) Menambah dan menyempurnakan teknik, (d) Menambah dan menyempurnakan strategi, teknik, taktik, dan pola bermain, dan (e) Meningkatkan kualitas dan kemampuan psikis olahragawan dalam bertanding.

#### c. Prinsip-Prinsip Latihan

Prinsip latihan merupakan hal mendasar untuk dijadikan landasan seorang olahragawan maupun pelatih yang harus ditaati, dilakukan dan dihindari agar tujuan dan sasaran latihan dapat tercapai sehingga dapat meningkatkan kualitas latihan yang signifikan. Selain itu dengan mengikuti apa yang ada dalam prinsip latihan seorang olahragawan juga dapat terhindar dengan masalah cedera yang timbul saat proses latihan berlangsung. Pernyataan ini didukung oleh para ahli seperti Sukadiyanto (2011:13) yang menyatakan bahwa prinsip latihan merupakan hal-hal yang harus ditaati, dilakukan dan dihindari agar tujuan latihan dapat sesuai yang diharapkan.

Menurut Bompa yang dikutip oleh Rusli dkk (2000: 17) menyatakan bahwa prinsip latihan mempunyai 7, yaitu : a) prinsip aktif dan kesungguhan berlatih, b) prinsip perkembangan menyeluruh, c)

prinsip spesialisasi, d) prinsip individualisasi, e) prinsip evaluasi latihan, f) prinsip model dalam proses latihan, g) prinsip *overload* atau penambahan model latihan. Berbeda dengan apa yang dikemukakan Bompa menurut Sukadiyanto (2011: 14) menyatakan bahwa pedoman agar tujuan latihan tercapai dalam satu kali tatap muka antara lain : prinsip kesiapan, individual, adaptasi, beban lebih, progresif, spesifik, variasi, pemanasan dan pendinginan, latihan jangka panjang, prinsip berkebalikan, tidak berlebihan, dan sistematis.

Dalam penelitian ini menggunakan prinsip spesifik dan variasi karena prinsip spesifik yaitu prinsip yang setiap bentuk latihan yang dilakukan olahragawan memiliki tujuan khusus. Bentuk spesifikasi ini adalah latihan dengan bola gantung bisa lepas, tujuan untuk mengetahui seberapa besar pengaruhnya terhadap kemampuan *smash roll spike* ekstrakurikuler di SMA N 1 Bawang dalam melakukan *smash roll spike*. Bentuk variasi yang digunakan dalam penelitian ini adalah latihan bola gantung bisa lepas yang divariasikan kaitannya dengan latihan *smash roll spike* karena prinsip variasi untuk menghindari kejenuhan pada saat latihan. Sukadiyanto (2005:16) menyatakan “ bila anak jenuh menyebabkan anak enggan dan resah dalam latihan merupakan kelelahan secara psikologis.

Prinsip-prinsip latihan dapat diterapkan dengan baik jika memahami dosis latihan yang akan diberikan tidak mengalami kelelahan. Pada penelitian eksperimen ini, *treatment* dilakukan



sebanyak kali 3 dalam satu minggu selama 6 minggu. Hal ini sesuai dengan pendapat Maglischo (2003) yang dikutip oleh Purnomo (2009: 53) bahwa latihan akan menunjukkan perubahan yang signifikan setelah 6-8 minggu berlatih. Hal ini senada juga dijelaskan oleh Soegiardo (1991: 25) “ sebenarnya proses latihan selama 16 kali sudah dapat dikatakan terlatih, sebab sudah ada perubahan yang menetap”.

Dari berbagai pendapat di atas dapat disimpulkan prinsip latihan adalah kaidah-kaidah atau prosedur yang harus diperhatikan dalam melaksanakan latihan agar sasaran latihan dapat tercapai. Meskipun penerapan latihan teknik suatu cabang olahraga dikemas dalam bentuk yang bervariasi namun harus tetap memperhatikan beban latihan, intensitas latihan, dan pengaruh waktu istirahat. Sehingga siswa merasa senang dan tidak mengalami kelelahan yang kronik.

#### **8. Latihan *Smash Roll Spike* Bola Gantung Bisa Lepas**

Menurut Sukatdianto (2010:7), latihan adalah untuk meningkatkan keterampilan (kemahiran) berolahraga dengan menggunakan berbagai peralatan sesuai dengan tujuan dan kebutuhan, artinya dalam kegiatan proses berlatih melatih agar dapat menguasai berbagai peralatan pendukung. Prawirasaputra (2000:40), mengemukakan bahwa tugas gerak yang menjadi substansi pada umumnya berupa permainan atau cabang olahraga yang memerlukan alat dan perlengkapan dan bahkan sebagai sebuah permainan formal, maka tidak jarang tugas gerak itu sukar dikuasai. Asas kemampuan menjadi penting sehingga prinsip ini sering

disebut dalam istilah *body scale* dengan catatan bahwa aspek fisik (tinggi tubuh dan ukuran anggota badan) dan kemampuan siswa merupakan rujukan untuk menyesuaikan kegiatan. Implikasi dari dasar ini adalah pengembangan modifikasi suatu cabang olahraga. Modifikasi ini terwujud dari beberapa macam, tanpa standar objektif, karena ditemukan adalah proses dan dampak *pedagogic*, bukan hasil. Modifikasi itu berupa, perubahan ukuran, bentuk, dan bahan alat seperti bola yang dibuat lebih besar dan ringan atau dalam ukuran kecil; alat pemukul pendek; penangkap bola terbuat dari bahan/ kain yang mudah lengket dengan bola. Perubahan ukuran lapangan, tinggi jaring, seperti lapangan atau dipersempit, jaring atau ring diperendah.

Dari pendapat di atas dapat disimpulkan bahwa esensi dari modifikasi untuk memudahkan menguasai teknik dasar dan memperoleh pengalaman sukses dalam latihan salah satunya dengan menggunakan bola digantung bisa lepas untuk meningkatkan keterampilan *smash roll spike*.

a. Proses pelaksanaan latihan *smash* dengan cara bola gantung bisa lepas adalah sebagai berikut :

- 1) Pemain apit berdiri di bawah bola yang digantung dengan tali diberi pengait pada ujungnya agar pada saat bola dipukul bisa terlepas.
- 2) Pemain apit melakukan *smash roll spike* terhadap bola yang digantung sesuai dengan jangkauan kaki pemain.
- 3) Bola di *smash* dengan menggunakan kaki punggung.

- 4) Semula pukulan *smash* dilakukan dengan biasa untuk kemudian dilakukan dengan keras.
  - 5) *Smash* dilakukan berulang-ulang secara bergantian.
- b. Kelebihan dan kelemahan bermain *smash roll spike* bola gantung bisa
- 1) Kelebihan
    - a) Koordinasi antara indera penglihat dan indera gerak yang didukung oleh posisi badan yang memungkinkan maka dapat menghasilkan koordinasi yang baik antara keduanya.
    - b) Seorang pemain dapat menentukan ketepatan antara perkenaan bagian kaki dengan bola pada saat melakukan *smash*.
    - c) Dapat memotivasi jangkauan pukulan yang lebih tinggi.
  - 2) Kelemahan
    - a) Kurangnya koordinasi gerakan terhadap datangnya bola pada saat melakukan *smash* dalam permainan
    - b) Keterbiasaan pemain men-*smash* pada bola diam, maka akan terjadi ketergantungan pemain pada saat melakukan *smash* hanya pada umpan yang tepat saja
    - c) Bentuk latihan bola gantung bisa lepas
      - 1) Melakukan *smash roll spike* dari samping kiri. Bola gantung bisa lepas diletakan disebalah kanan lapangan dengan jarak kira-kira 3 meter. Kemudia megambil awalan dari kanan secara perlahan menuju target atau bola yang digantung dari sisi kanan untuk memukul bola denga teknik *smash roll spike*.

- 2) Melakukan *smash roll spike* dari samping kanan Pelaksanaan latihan hampir sama dengan yang diatas bola gantung bisa lepas berada disebelah kiri lapangan dengan jarak kira – kira 3 meter. Kemudian mengambil awalan dari kanan secara perlahan menuju target bola yang digantung dari sisi kiri untuk memukul bola dengan teknik *smash roll spike*.
- 3) Melakukan *smash roll spike* dengan bola digantung bisa lepas di tengah lapangan dengan posisi pemain ditengah. Bola digantung bisa lepas di letakan di tengah lapangan di depan area servis. Posisi pemain berada ditengah lapangan dengan jarak 1 meter dari net. Kemudian mengambil awalan dari tengah lapangan berdekatan dengan net secara perlahan menuju target bola yang digantung dari tengah untuk memukul bola dengan teknik *smash roll spike*.
- 4) Melakukan *smash roll spike* dengan bola gantung bisa lepas ditengah lapangan dengan posisi pemain di sebelah kanan. Bola gantung bisa lepas di letakan di tenggah lapangan di depan area servis. Posisi pemain berada dikanan lapangan dengan jarak 1 meter dari net. Kemudian mengambil awalan dari kanan menuju target bola yang digantung untuk memukul bola dengan teknik *smash roll spike*.
- 5) Melakukan *smash roll spike* dengan bola gantung bisa lepas ditengah lapangan dengan posisi pemain di sebelah kanan.

Bola gantung bisa lepas di letakan di tenggah lapangan di depan area servis. Posisi pemain berada dikanan lapangan dengan jarak 1 meter dari net. Kemudian mengambil awalan dari kanan menuju target bola yang digantung untuk memukul bola dengan teknik *smash roll spike*.

- 6) Melakukan *smash roll spike* dengan bola gantung bisa lepas ditengah lapangan dengan posisi pemain di sebelah kanan. Bola gantung bisa lepas di letakan di tenggah lapangan di depan area servis. Posisi pemain berada dikanan lapangan dengan jarak 1 meter dari net. Kemudia mengambil awalan dari kanan menuju target bola yang digantung untuk memukul bola dengan teknik *smash roll spike*.
- 7) Melakukan *smash roll spike* dengan meggunakan rintangan *cone* dari kiri. Pemain berada disebelah kiri, melewati *cone* dengan *smash roll spike*, perlahan menuju target bola yang digantung di sisi kanan lapangan.
- 8) Melakukan *smash roll spike* dengan Varian Ketinggian Bola. Pelaksanaan masih sama dengan bentuk latihan di atas, bola digantung bisa lepas diletakan di sebelah kanan, kiri l dan tengah lapangan, tetapi ketinggian bola yang bervariasi disesuaikan dengan kemampuan pemain.

## **9. Ekstrakurikuler Sepak Takraw SMA Negeri 1 Bawang Kabupaten Batang**

Kegiatan ekstrakurikuler adalah kegiatan-kegiatan pelajaran yang diselenggarakan di luar jam pelajaran biasa, yang umumnya dilaksanakan pada pagi hari bagi sekolah yang masuk sore hari, atau pun dilaksanakan sore hari bagi sekolah yang masuk pagi hari. Sahertian, lebih jauh mengemukakan bahwa kegiatan ekstrakurikuler merupakan kegiatan di luar jam pelajaran biasa (termasuk di waktu libur) yang dilakukan di sekolah maupun di luar sekolah dengan tujuan memperluas pengetahuan siswa mengenai hubungan antara berbagai mata pelajaran, menyalurkan bakat dan minat serta dalam upaya melengkapi pembinaan manusia Indonesia seutuhnya.

Departemen Pendidikan Nasional menganggap bahwa kegiatan ekstrakurikuler adalah merupakan bagian dari pengembangan diri, dan merupakan kegiatan belajar yang dilakukan di luar jam pelajaran tatap muka. Kegiatan ekstrakurikuler ini bisa dilaksanakan di sekolah maupun di luar sekolah dalam rangka memperluas wawasan atau kompetensi tertentu untuk meningkatkan dan menerapkan pengetahuan dan kemampuan yang telah dipelajari dari berbagai mata pelajaran.

SMA Negeri 1 Bawang adalah satu satunya sekolah negeri yang ada di Kecamatan Bawang. SMA Negeri 1 Bawang terletak di Desa Jlamprang, Kecamatan Bawang, Kabupaten Batang, Provinsi

Jawa Tengah dan terletak di Kaki Gunung Prau. Beragam jenis kegiatan ekstrakurikuler di SMA Negeri 1 Bawang yang semuanya bertujuan untuk mengembangkan bakat siswa sesuai bidang keminatannya masing – masing. Ekstrakurikuler siswa juga merupakan suatu wadah bagi siswa mengatasi kejenuhan dengan kegiatan sekolah sehari-hari. Dengan mendapatkan pengalaman tambahan, siswa dapat menggali nilai tambah dari kegiatannya, agar dapat dipergunakan ketika lulus dari SMA Negeri 1 Bawang kelak. Ekstrakurikuler sepak takraw SMA Negeri 1 Bawang dibina oleh Nasikhin, M.Pd.I yang sekaligus guru di SMA Negeri 1 Bawang.

Pelatihan diselenggarakan pada hari Senin, Rabu dan Jum'at pukul 14.00 - 17.00 di lapangan sepak takraw SMA Negeri 1 Bawang yang terletak di halaman lapangan upacara SMA Negeri 1 Bawang. Peserta yang mengikuti ekstrakurikuler sepak takraw tidak dibatasi, boleh diikuti semua siswa SMA Negeri 1 Bawang. Berbagai macam bentuk latihan dilaksanakan, mulai dari keterampilan dasar, kerjasama, dan taktik dalam bertanding. Berbagai macam bentuk latihan dilaksanakan, mulai dari keterampilan dasar, kerjasama, dan taktik dalam bertanding. Pembentukan Ekstrakurikuler sepak takraw SMA Negeri 1 Bawang selain bertujuan sebagai wadah bagi siswa SMA Negeri 1 Bawang untuk mengembangkan bakat dan minat siswa dalam bermain

Sepak takraw, juga merupakan suatu tempat dimana siswa dapat menjalin persahabatan, berbagi pengalaman dan pengetahuan.

Ekstrakurikuler sepak takraw SMA Negeri 1 Bawang juga merupakan suatu organisasi yang memiliki struktur kepengurusan dan peraturan tertentu dalam menjalankan berbagai program, dan diharapkan para siswa yang sudah tergabung dalam Ekstrakurikuler sepak takraw SMA Negeri 1 Bawang dapat belajar berorganisasi yang dapat bermanfaat setelah tamat sekolah dan terjun ke kuliah ataupun dunia kerja.

## **B. Penelitian yang Relevan**

Penelitian yang relevan dengan peneliti ini diperlukan guna mendukung kajian teori yang telah dikemukakan sehingga dapat digunakan sebagai landasan teori pada penyusunan kerangka berpikir.

1. Penelitian yang berjudul “Pengaruh Latihan Bola Gantung Terhadap Kemampuan Melakukan Servis Atas Permainan Sepak Takraw pada siswa Putra Kelas XI MAN Model Gorontalo Kota Gorontalo”, oleh Ariyanto Adam (2014). Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh latihan bola gantung terhadap kemampuan melakukan servis atas permainan Sepak takraw, pada siswa putra kelas XI MAN Model Gorontalo Kota Gorontalo dan sampel penelitian ini sebanyak 20 orang. Teknik analisis data yang digunakan yakni Uji-t dan chi-kuadrat. Dari hasil pengujian hipotesis diperoleh t hitung - 8.5425 dan t tabel sebesar 2.02. Ternyata t hitung lebih kecil dari harga t tabel, maka t hitung telah berada diluar daerah penerimaan  $H_0$ , sehingga



Ho ditolak dan menerima Ha. Dengan demikian maka hipotesis dalam penelitian ini “terdapat pengaruh latihan bola gantung terhadap kemampuan melakukan servis atas permainan sepak takraw pada siswa putra kelas XI MAN Model Kota Gorontalo diterima (menolak Ho).

2. Penelitian yang berjudul “Perbedaan Pengaruh Latihan Bola Digantung dan Latihan Bola Diumpan Dengan Kaki Terhadap Peningkatan Hasil *Smash Roll Spike* Pada Atlet Sepak Takraw Pencab PSTI Kabupaten Asahan Tahun 2013” oleh Feri Efendi (2013). Penelitian ini bertujuan menemukan informasi tentang perbedaan pengaruh Latihan *Smash* Bola Digantung dan Latihan *Smash* Bola diumpan dengan kaki. Metode Penelitian ini adalah eksperimen. Jumlah orang coba 8 orang yang diperoleh dengan teknik matching pairing yaitu kelompok latihan *smash* bola digantung dan latihan *smash* bola diumpan dengan kaki. Hasil analisis data yang digunakan adalah dengan perhitungan statistik yaitu dengan uji hipotesis (uji – t) menunjukkan bahwa : 1). Terdapat pengaruh yang signifikan latihan *smash* bola digantung terhadap peningkatan hasil *smash* kedeng pada atlet sepak takraw Pencab PSTI Kabupaten Asahan tahun 2013, dengan  $t_{hitung} > t_{tabel} (13,03 > 3,18)$ . 2). Terdapat pengaruh yang signifikan latihan *smash* bola diumpan dengan kaki terhadap peningkatan hasil *smash* kadeng pada atlet sepak takraw Pencab PSTI Kabupaten Asahan tahun 2013, dengan  $t_{hitung} > t_{tabel} (11,25 > 3,18)$ . 3). Latihan *smash* bola

digantung tidak lebih besar pengaruhnya dibandingkan dengan latihan *smash* bola diumpan dengan kaki terhadap peningkatan hasil *smash roll spike* pada atlet sepak takraw Pencab PSTI Kabupaten Asahan tahun 2013, dengan thitung 0,39. Selanjutnya thitung dibandingkan dengan nilai t tabel dengan  $dk=n_1 + n_2 - 2$  ( $4 + 4 - 2 = 6$ ), pada taraf yang signifikan  $\alpha = 0,05$  adalah 2,45, jadi thitung < ttabel yakni  $0,39 < 1,94$ .

3. Penelitian yang berjudul “Upaya Peningkatan *Smash roll spike* Melalui Variasi Bola Gantung Pada Atlet Junior Club PSTI Kota Tanjung balai Tahun 2013” oleh Novy Andy (2013). Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh latihan bol gantung terhadap kemampuan melakukan *Smash roll spike*. Jenis Penelitian ini adalah Penelitian Tindakan Olahraga. Penelitian ini dilakukan pada atlet Sepak takraw Junior PSTI Kota Tanjungbalai Tahun 2013. Subjek dalam Penelitian ini berjumlah 5 orang yang berposisi sebagai *smash er*. Dari penelitian yang dilakukan diperoleh bahwa Pada tahap tes awal nilai rata-rata klasikal para atlet belum mencapai ketuntasan. Hal ini terlihat dari jumlah rata-rata yang diperoleh 20%. Dari 5 atlet hanya 1 orang saja yang memperoleh nilai 70 (kategori tuntas). Nilai rata-rata yang diperoleh atlet pada siklus I sebesar 80%. Dari 5 atlet yang termasuk dalam kategori tuntas sebanyak 4 atlet dengan nilai tertinggi sebesar 82. Nilai klasikal yang diperoleh atlet juga telah mencapai nilai standar yang telah ditetapkan yaitu sebesar 80%. Selama proses penerapan

variasi teknik bola gantung pelatih mengamati kegiatan pelaksanaan latihan yang dilakukan peneliti. Hal ini dilakukan untuk mengetahui apakah dengan penerapan variasi teknik bola gantung dapat mempengaruhi kemampuan *smash roll spike* atlet. Skor yang diperoleh para atlet akan dihubungkan dengan nilai tes *smash* kedeng pada akhir pertemuan. Apabila pelaksanaan latihan teknik variasi bola gantung kategori baik, dan hasil skor tes *smash roll spike* meningkat dari tes awal, secara otomatis dapat dikatakan dengan variasi teknik bola gantung mempengaruhi dan meningkatkan *smash roll spike*.

### **C. Kerangka Berpikir**

Setelah menguasai beberapa teknik yang ada dalam permainan sepak takraw, *smash* merupakan bagian dari teknik sepak takraw yang membutuhkan konsentrasi penuh, Tidak lepas dari metode latihan yang diberikan guru atau pelatih. Metode latihan *smash* bola gantung bisa lepas merupakan salah satu bentuk variasi latihan untuk teknik *smash*. Oleh karena itu agar diperoleh hasil yang memuaskan siswa SMA Negeri 1 Bawang diharapkan mengikuti pelatihan dengan serius, konsentrasi dan terorganisir dan dilakukan secara terus menerus agar bisa melakukan *smash* dengan baik dan dapat dikuasai dengan benar.

Dalam permainan sepak takraw ada dua macam *smash* yang sering digunakan yaitu *smash roll spike* dan *smash* gulung (*salto*). Keduanya mempunyai beberapa perbedaan antara lain posisi kaki pada saat perkenaan bola, posisi badan, posisi tangan, posisi kaki, ayunan, dan

gerakan lanjutan. Penempatan bola saat melakukan *smash* juga harus diperhatikan. Apabila seorang pemain sepak takraw dapat menempatkan bola ke daerah yang sulit dijangkau untuk dikembalikan maka tujuan melakukan *smash* telah berhasil.

Sebagai atlet yang masih dalam pengenalan atau pemula dengan pengalaman mengikuti perlombaan minim, atlet sepak takraw seharusnya melakukan latihan di klub – klub sepak takraw, salah satunya yang ada dikalangan SMA Negeri 1 Bawang dikenal sebagai ekstrakurikuler. Salah satu ekstrakurikuler yang ada di SMA Negeri 1 Bawang yaitu ekstrakurikuler sepak takraw. Siswa yang mengikuti ekstrakurikuler sepak takraw yang masih dalam tahap pengenalan atau tingkat pemula, harus memiliki kemampuan *smash* yang baik, sehingga dibutuhkan bentuk dan variasi latihan *smash*, yaitu latihan *smash* bola gantung bisa lepas. Dari latihan bola gantung bisa lepas diharapkan bisa meningkatkan kemampuan *smash roll spike*.

Penelitian ini diharapkan mampu mengetahui pengaruh latihan bola gantung bisa lepas terhadap kemampuan *smash roll spike* pada siswa ekstrakurikuler sepak takraw SMA Negeri 1 Bawang sehingga bermanfaat pula bagi siswa agar mengetahui betapa pentingnya latihan *smash* bola gantung bisa lepas untuk meningkatkan kemampuan *smash roll spike*.

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

Sugioyono (2009:64) hipotesis adalah jawaban sementara terhadap rumusan masalah penelitian, di mana rumusan masalah penelitian telah dinyatakan dalam bentuk kalimat pernyataan. Berdasarkan deskripsi teori dan kerangka berpikir yang telah dikemukakan di atas, maka hipotesis yang diajukan dalam penelitian ini adalah “Ada pengaruh latihan bola gantung bisa lepas terhadap kemampuan *smash roll spike*”.

## **BAB III**

### **METODE PENELITIAN**

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

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh latihan bola gantung bisa lepas terhadap kemampuan *smash roll spike* pada siswa ekstrakurikuler sepak takraw SMA Negeri 1 Bawang. Penelitian ini menggunakan metode eksperimen menurut (Sugiyono, 2009: “penelitian eksperimen merupakan metode penelitian yang digunakan untuk mencari pengaruh perlakuan tertentu terhadap yang lain dalam kondisi terkendalkan”. Desain penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah *One Group Pretest-Posttest Design*, yaitu desain penelitian yang diberikan *pretest* untuk mengetahui keadaan awal sebelum diberikan perlakuan serta *posttest* untuk mengetahui keadaan setelah diberikan perlakuan. Dengan demikian dapat diketahui lebih akurat, karena dapat membandingkan dengan keadaan sebelum diberi perlakuan (Sugiyono, 2009).

#### **B. Definisi Operasional Variabel Penelitian**

Variabel menurut Sugiyono (2009: 60) adalah segala sesuatu yang terbentuk apa saja yang ditangkap oleh peneliti untuk dipelajari sehingga diperoleh informasi tentang hal tersebut, kemudian ditarik kesimpulan. Ada dua macam variabel yang diuji cobakan terdiri dari variasi bebas dan terikat. Untuk menghindari salah pemahaman dalam

penelitian ini maka dikemukakan defenisi operasional dalam peneltian ini:

a. Variabel Bebas

Menurut Sugiyono, (2009: 16) variabel bebas adalah variabel yang mempengaruhi atau yang menjadi sebab perubahannya atau yang menjadi timbulnya variabel terikat. Variabel bebas dalam penelitian ini yaitu latihan bola gantung bisa lepas. Latihan bola gantung bisa lepas merupakan satu bentuk latihan yang menggunakan bola gantung yang diikat ditiang yang telah dimodifikasi dengan ujung pengait dikaitkan dengan bola, agar padasaat bola dipukul bola bisa lepas, ketinggian bola bisa disesuaikan dengan kemampuan jangkauan setiap individu dalam melakukan *smash roll spike* , latihan bola gantung bisa lepas dilakukan sebanyak 3 kali dalam satu minggu selama 6 minggu. Hal ini sesuai dengan pendapat Maglischo (2003) yang dikutip oleh Didik Joko Tri Purnomo (2009: 53) bahwa latihan akan menunjukkan perubahan yang signifikan setelah 6-8 minggu berlatih.

b. Variabel Terikat

Menurut Sugiyono, (2009:60) variabel terikat adalah variabel yang dipengaruhi atau yang menjadi akibat, karena adanya variabel bebas. Variabel terikat dalam penelitian ini adalah *smash roll spike*. Kemampuan *smash roll spike* dalam penelitian ini adalah kemampuan dalam menempatkan bola kesasaran sesuai dengan tujuan, dalam penelitian ini, *smash roll spike* diukur dengan tes keterampilan *smash*

dari M. Husni Thamrin (2008:1) dengan menghitung jumlah tendangan yang masuk sah dari 10 kali dalam 3 kali percobaan dengan mengambil nilai yang tertinggi.

### **C. Populasi Penelitian**

#### **a. Populasi dan Sampel Penelitian**

Menurut Sutrisno Hadi (2000: 182) populasi adalah seluruh penduduk yang dimaksud untuk diselidiki. Dikatakan pula bahwa populasi dibatasi sebagai jumlah penduduk atau individu yang paling sedikit mempunyai satu sifat yang sama. Jadi pengertian di atas mengandung arti, populasi adalah seluruh individu yang akan dijadikan objek penelitian dan keseluruhan dari individu itu paling tidak harus memiliki sifat yang sama. Sedangkan Sukan darrumidi (2002: 47) menyatakan bahwa populasi adalah keseluruhan objek penelitian baik terdiri dari benda yang nyata, abstrak, peristiwa ataupun gejala yang merupakan sumber data dan memiliki karakter tertentu dan sama. Populasi dalam penelitian ini adalah siswa Ekstrakurikuler Sepak takraw SMA Negeri 1 Bawang yang berjumlah 20 siswa. Berdasarkan keterangan di atas bahwa populasi sejumlah penduduk atau individu yang paling sedikit mempunyai sifat-sifat yang sama, maka populasi yang digunakan dalam penelitian ini memenuhi persyaratan karena memiliki sifat-sifat yang sama yaitu siswa Ekstrakurikuler Sepak takraw SMA Negeri 1 Bawang.



## **D. Instrumen Penelitian dan Teknik Pengumpulan Data**

### 1. Instrumen Penelitian

Instrumen yaitu alat untuk mengumpulkan informasi. Instrumen pengumpulan data sebenarnya dapat berupa alat evaluasi. Menurut Suharsimi Arikunto (2010: 193), secara garis besar alat evaluasi digolongkan menjadi dua macam yaitu tes dan non tes. Menurut Suharsimi Arikunto (2010: 198), untuk mengukur ada atau tidak, serta besarnya kemampuan objek yang diteliti digunakan tes. Instrumen yang berupa tes ini dapat digunakan untuk mengukur kemampuan dasar, pencapaian atau prestasi. Berdasarkan uraian di atas, dalam penelitian ini instrumen yang digunakan adalah menggunakan tes keterampilan *smash roll spike* yang telah di uji validasi dan reliabilitasnya oleh M. Husni Thamrin (2008:15). Hasil pengujiannya diperoleh nilai validasi tes sebesar 0,631 dan reliabilitas tes sebesar 0,409. Lapangan yang digunakan untuk tes.

### 2. Teknik Pengumpulan Data

Dalam pengambilan data peneliti menggunakan tes dan pengukuran, tes yang digunakan adalah tes keterampilan *smash roll spike* oleh M. Husni Thamrin (2008:15).

Prosedur pelaksanaan :

- a) *Teste* dikumpulkan dan diberipenjelasan mengenai pelaksanaan tes yang akan dilakukan, kemudian melakukan pemanasan selama 15 menit.

- b) *Teste* dipanggil satu persatu sesuai dengan urutannya untuk memasuki lapangan sepak takraw.
- c) *Testor* memberi aba-aba “mulai”, kemudian *teste* melakukan *smash roll spike* di depan net dengan bola dilempar atau dilambungkan sendiri.
- d) Setiap *teste* melakukan *smash* 10 kali dalam 3 kali percobaan *smash roll spike* , di arahkan kelapangan yang telah ditandai dengan angka-angka (nilai). Waktu istirahat testi adalah saat menunggu giliran melakukan *smash* pada percobaan berikutnya. Testo mencatat skor dan mengambil nilai yang tertinggi dari 1 kali melakukan *smash roll spike* dalam 3 kali percobaan.

#### **E. Teknik Analisis Data**

Analisis data yang digunakan pada penelitian ini adalah analisis Uji-t (t-test). Untuk mendapatkan hasil yang baik perlu dilakukan pengujian normalitas. Disamping normal juga harus homogen. Sampel-sampel yang berasal dari satu populasi dan diperkirakan sama, belum tentu demikian keadaannya. Apabila dua atau lebih sampel diperiksa dengan teknik tertentu dan ternyata homogen, maka dapat dikatakan bahwa sampel-sampel itu berawal dari populasi yang sama (Suharsimi Arikunto, 2010: 357). Maka untuk menguji keabsahan sampel perlu dilakukan uji normalitas dan uji homogenitas.

### 1. Uji Normalitas

Uji normalitas dalam penelitian ini menggunakan rumus chi-kuadrat. Menurut Sutisno Hadi (2000: 317) “Uji normalitas bertujuan untuk mengetahui distribusi datanya menyimpang atau tidak dari distribusi normal”. Maka dengan itu peneliti mengadakan pengujian terhadap normal tidaknya sebaran data yang akan dianalisis dengan rumus chi-kuadrat.

### 2. Uji Homogenitas

Disamping pengujian terhadap normal tidaknya distribusi data pada sampel, perlu kiranya peneliti melakukan pengujian terhadap kesamaan (homogenitas) beberapa bagian sampel, yakni seragam tidaknya variansi sampel-sampel yang diambil dari populasi yang sama (Suharsimi Arikunto, 2010: 363).

### 3. Uji-t

Analisis data pada penelitian ini menggunakan Uji-t. Uji-t digunakan untuk menguji hipotesis pada penelitian ini. Rumus Uji-t (*t-test*) menurut Suharsimi Arikunto (2010: 349).

**BAB IV**  
**HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN**

**A. Hasil Penelitian**

Pada penelitian ini bermaksud untuk mengetahui pengaruh latihan bola gantung bisa lepas terhadap kemampuan *smash roll spike* pada peserta ekstrakurikuler sepak takraw di SMA N 1 Bawang Kabupaten Batang. Hasil kemampuan *smash roll spike* pada peserta ekstrakurikuler sepak takraw di SMA N 1 Bawang dapat diuraikan sebagai berikut:

**1. Data Pretest Kemampuan *Smash Roll Spike***

Hasil data *Pretest* kemampuan *smash roll spike* dapat dilihat pada tabel di bawah ini:

**Tabel 1 Statistik data Pretest Kemampuan Smash roll spike Pada Peserta Ekstrakurikuler Sepak Takraw Di SMA N 1 Bawang**

<b>Keterangan</b>	<b>Hasil <i>Pretest</i></b>
<i>Mean</i>	29,05
<i>Median</i>	30
<i>Mode</i>	30
<i>Std. Deviation</i>	4,64
<i>Minimum</i>	19
<i>Maximum</i>	37

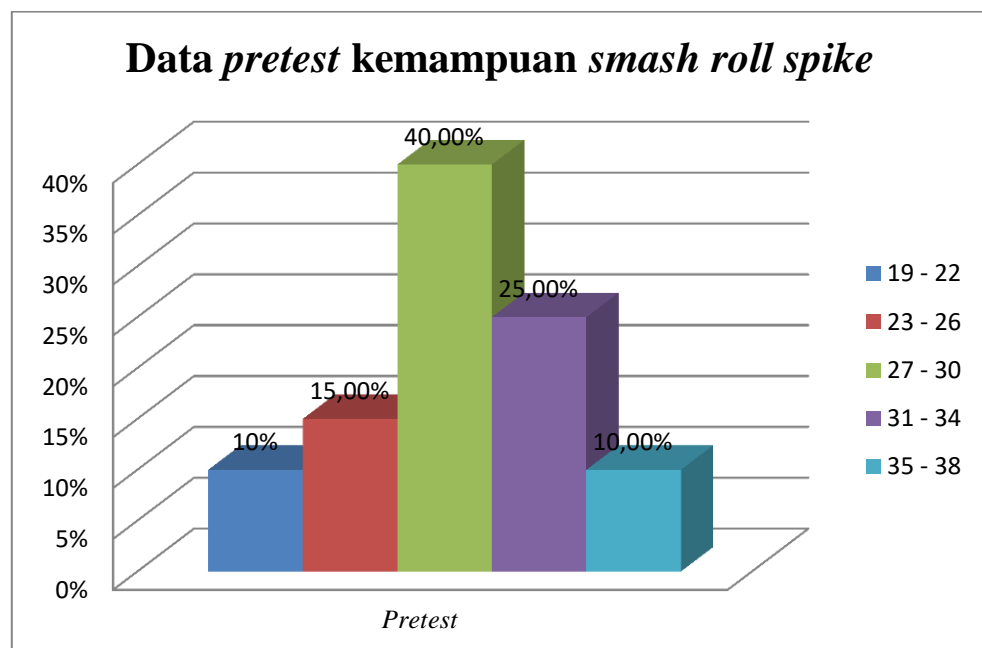
Deskripsi hasil penelitian tersebut disajikan dalam distribusi frekuensi dengan rumus mencari banyak kelas =  $1 + 3,3 \text{ Log } N$ ; rentang =

nilai maksimum–nilai minimum; dan panjang kelas dengan rumus = rentang/ banyak kelas, (Sugiyono, 2006: 29).

**Tabel 2 Deskripsi Data Pretest Kemampuan *Smash Roll Spike***

Interval	Frekuensi	Persentase
35 – 38	2	10
31 – 34	5	25
27 – 30	8	40
23 – 26	3	15
19 – 22	2	10
<b>Jumlah</b>	<b>20</b>	<b>100</b>

Apabila ditampilkan dalam bentuk diagram data pretest kemampuan *smash roll spike* dapat dilihat pada gambar di bawah ini:



**Gambar 1 Diagram Data Pretest Kemampuan *Smash Roll Spike***

## 2. Data *Posttest* Kemampuan *Smash roll spike*

Hasil data data *posttest* kemampuan *smash roll spike* pada peserta ekstrakurikuler sepak takraw di SMA N 1 Bawang dapat dilihat pada tabel di bawah ini:

**Tabel 3 Statistik data Kemampuan *Smash roll spike* Pada Peserta Ekstrakurikuler Sepak Takraw Di SMA N 1 Bawang**

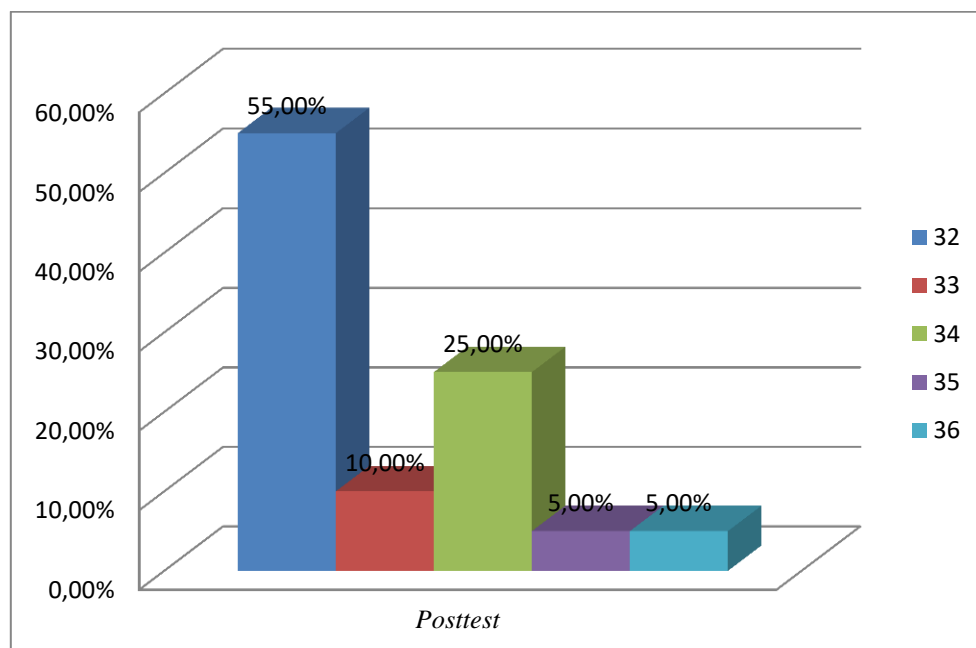
<b>Keterangan</b>	<b>Hasil <i>Posttest</i></b>
<i>Mean</i>	32,9500
<i>Median</i>	32,0000
<i>Mode</i>	32,00
<i>Std. Deviation</i>	1,23438
<i>Minimum</i>	32,00
<i>Maximum</i>	36,00

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).

**Tabel 4 Deskripsi Data Posttest Kemampuan *Smash Roll Spike***

<b>Kategori</b>	<b>Frekuensi</b>	<b>Persentase</b>
<b>36</b>	1	5,0
<b>35</b>	1	5,0
<b>34</b>	5	25,0
<b>33</b>	2	10,0
<b>32</b>	11	55,0
<b>Jumlah</b>	<b>20</b>	<b>100</b>

Apabila ditampilkan dalam bentuk diagram data posttest kemampuan *smash roll spike* dapat dilihat pada gambar di bawah ini:



**Gambar 2 Diagram Data *Posttest* Kemampuan *Smash Roll Spike***

### **3. Persentase Peningkatan Pengaruh Latihan Bola Gantung Bisa Lepas Terhadap Kemampuan *Smash roll spike***

Diperoleh nilai rata-rata kemampuan *smash roll spike* pada peserta ekstrakurikuler sepak takraw di SMA N 1 Bawang saat *pretest* sebesar 29,05, dan rata-rata *posttest* sebesar 32,95. Untuk mengetahui besarnya

peningkatan kemampuan *smash roll spike* pada peserta ekstrakurikuler sepak takraw di SMA N 1 Bawang dalam penelitian ini menggunakan rumus peningkatan persentase.

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

$$\text{Peningkatan Persentase} = \frac{3,9}{29,05} \times 100\%$$

$$\text{Peningkatan Persentase} = 13,42 \%$$

Berdasarkan hasil penelitian pada tabel di atas diperoleh peningkatan kemampuan *smash roll spike* pada peserta ekstrakurikuler sepak takraw Di SMA N 1 Bawang diperoleh sebesar 13,42 %.

#### **4. 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:

##### **a. 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 5 Uji Normalitas**

Variabel		Z	p	Sig.	Keterangan
Kemampuan <i>Smash roll spike</i>	<i>Pretest</i>	0,586	0,882	0,05	Normal
	<i>Posttest</i>	1,172	0,056	0,05	Normal

Dari tabel di atas, menunjukkan bahwa nilai signifikansi ( $p$ ) > 0.05, jadi, data adalah berdistribusi normal.

**b. 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 6 Hasil Uji Homogenitas**

Test	df	F tabel	F hit	P	Keterangan
Kemampuan <i>Smash roll spike</i>	1:38	4,30	1,018	0,101	Homogen

Berdasarkan hasil uji homogenitas di atas data kemampuan koordinasi diperoleh nilai-nilai  $F_{hitung} < F_{tabel}$  (4,30), 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 7 Hasil Uji Hipotesis (Uji t)

<i>Pretest – posttest</i>	Df	T tabel	T hitung	P	Sig 5 %
Kemampuan <i>Smash roll spike</i>	19	1,729	3,831	0,000	0,05

Berdasarkan hasil analisis uji t *paired sampel t test* pada Kemampuan *Smash roll spike* Pada Peserta Ekstrakurikuler Sepak Takraw Di SMA N 1 Bawang *p* telah diperoleh nilai  $t_{hitung} (3,831) > t_{tabel} (1,729)$ , dan nilai  $p (0,000) < 0,05$ , hasil tersebut menunjukkan bahwa nilai  $t_{hitung}$  lebih besar dari pada  $t_{tabel}$ . Dengan demikian **Ha**: diterima dan **Ho**: ditolak. Dengan demikian hipotesisnya berbunyi “ada pengaruh latihan bola gantung bisa lepas positif dan signifikan terhadap kemampuan *smash roll spike* pada peserta ekstrakurikuler sepak takraw di SMA N 1 Bawang”.

### B. Pembahasan

Permainan sepak takraw merupakan suatu permainan yang dilakukan oleh dua regu yang berhadapan di lapangan yang dipisahkan oleh jaring (net) yang terbentang membelah lapangan menjadi dua bagian. Permainan sepak takraw berlangsung tanpa menggunakan tangan.

Pemain harus mampu menyebrangkan bola dan mengembalikan bola ke daerah lawan setelah bola itu memasuki di daerah permainan sendiri, dalam hal ini diberi kesempatan menyentuh bola sebanyak tiga kali.

Dalam olahraga sepak takraw salah satu teknik dasar yang ada di dalamnya adalah *smash*. *Semash* merupakan salah satu teknik dasar yang cukup sulit dilakukan oleh pemian. Dikarenakan saat melakukan *smash*, pemian harus melakukan sedikit melakukan lompatan dan posisi badang harus pas untuk dapat melakukan tendangan ke bola. Pemian kadang sering gagal dalam mendapatkan momentum yang pas saat melakukan *smash*. *Smash* merupakan serangan yang paling akhir dan serangan paling banyak menghasilkan angka, maka pemain yang bertindak melakukan *smash* haruslah dapat menempatkan bola atau serangan pada posisi yang sulit dijangkau oleh pemain lawan sehingga pihak lawan tidak bisa menahan atau melakukan balasan serangan. Bila seorang pemain tidak bisa melakukan *smash* dengan baik maka banyak terjadi bola menyangkut di net maupun keluar dari lapangan pertandingan. Untuk itu perlu adanya penguasaan teknik yang sempurna bagi pemain agar dapat melakukan *smash* yang baik.

*Smash roll spike* merupakan jenis *smash* yang sering dilakukan pada pemain sepak takraw guna memberikan serangan pada lawan, *smash roll spike* merupakan *smash* yang biasanya bola dipukul dengan punggung kaki atau kaki bagian luar dan menggunakan kaki dan lompatan yang cukup tinggi, kemudian diikuti dengan gerakan goyangan

pinggul saat memukul bola. Untuk mendapatkan kemampuan *smash* yang baik diperlukan latihan untuk meningkatkannya, salah satunya dengan latihan bola gantung.

Berdasarkan hasil analisis uji t diperoleh nilai  $t_{hitung} (3,831) > t_{tabel} (1,729)$ , hasil tersebut diartikan ada pengaruh latihan bola gantung bisa lepas terhadap kemampuan *smash roll spike* pada peserta ekstrakurikuler sepak takraw di SMA N 1 Bawang Kabupaten Batang. Latihan bola gantung bisa lepas melatih lompat pada lompat jauh dengan melakukan bentuk-bentuk permainan dalam latihan yaitu melakukan loncatan-loncatan dengan menyentuh suatu penentu selama mungkin memegang teguh sikap tubuh bagian atas yang tegak, penentu arah selalu diambil dari tempat pendaratan.

Seperti yang diungkapkan Gerry A. Carr (1997:141) latihan bola gantung melangkah *run* 3 langkah sehingga anda dapat melompat dengan kaki yang dominan selanjutnya mengayunkan tangan dan kaki yang memimpin ke atas untuk membantu menambah ketinggian, menjaga badan tetap tegak lurus saat *takeoff* dan meluruskan kaki yang melompat sekuat mungkin. Mendarat dengan kedua kaki bersama-sama posisi badan agak jongkok, lutut agak ditekuk dan tangan disamping badan.

Berdasarkan hasil penelitian tersebut latihan dapat meningkatkan kemampuan smash pemian, hal tersebut dikarenakan pemain dilatih untuk melakukan smash secara tepat dan baik dengan bola gantung yang disiapkan dilakukan secara berkali-kali oleh karena itu latihan yang

diakukan secara kontinyu dapat merangsang respon pemian dalam melakukan tendangan smash secara baik akan tetapi melihat hasil dari penelitian ada beberapa anak yang mengaami penutunan hal tersebut dikarenakan beberapa faktor dapat mempengaruhi hasil smash atau latihan dan beberapa anak tersebut tidak rutin dalam mengikuti latihan yang diberikan.

### **C. Keterbatasan Penelitian**

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

1. Peneliti tidak mengontrol lebih lanjut setelah penelitian selesai, sehingga hasilnya dapat bersifat sementara, perlu adanya latihan yang rutin dilakukan.
2. Pengambilan data peneliti tidak mampu mengontrol aktivitas subyek, sehingga keadaan subyek pada waktu tes ada yang dalam keadaan fit dan ada yang kurang fit. Namun demikian data yang diperoleh tetap digunakan karena untuk menghemat waktu dan biaya penelitian

## BAB V

### KESIMPULAN DAN SARAN

#### A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan sebelumnya diperoleh nilai  $t_{hitung}$  (3,831) >  $t_{tabel}$  (1,729), dan nilai  $p$  (0,000) < dari 0,05, hasil tersebut menunjukkan bahwa nilai  $t_{hitung}$  lebih besar dari pada  $t_{tabel}$ . Dengan demikian disimpulkan ada pengaruh latihan bola gantung bisa lepas terhadap kemampuan *smash roll spike* pada peserta ekstrakurikuler sepak takraw Di SMA N 1 Bawang Kabupaten Batang dengan peningkatan yang diperoleh sebesar 13,42 %

#### B. Implikasi

Berdasarkan kesimpulan di atas, hasil penelitian ini berimplikasi pada:

1. Menjadi catatan yang bermanfaat bagi SMA N 1 Bawang Kabupaten Batang mengenai data kemampuan *smash roll spike* pada peserta ekstrakurikuler sepak takraw.
2. Hasil penelitian diketahui adanya pengaruh latihan bola gantung bisa lepas terhadap kemampuan *smash roll spike*, dengan demikian dapat menjadi acuan bagi pelatih untuk membuat program latihan yang baik dalam meningkatkan kemampuan *smash roll spike*.

### **C. Saran**

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

1. Bagi peserta yang mempunyai kemampuan *smash* yang kurang baik dapat meningkatkan dengan latihan bola gantung bisa lepas.
2. Bagi pelatih dapat menggunakan latihan bola gantung bisa lepas sebagai bentuk program latihan pada atlet sepak takraw.
3. Bagi peneliti yang akan datang agar dapat mengadakan pertimbangan penelitian ini dengan menggunakan subyek yang lain, baik dalam kuantitas maupun tingkatan kualitas pemain. Secara kuantitas dengan menambah jumlah subyek yang ada, sedangkan secara kualitas dengan melibatkan latihan bola gantung bisa lepas.

## DAFTAR PUSTAKA

- Arikunto, Suharsimi. (2010). *Prosedur Penelitian*. Jakarta: PT. Rineka Cipta.
- Darwis, Ratinus & Basa, Dt Penghulu. (1992). *Olahraga Pilihan Sepak takraw*. Jakarta: Depdikbud.
- Darwis, Ratinus. (1992). *Olahraga Pilihan Sepak takraw*. Yogyakarta: Universitas Negeri Yogyakarta.
- Hadi, Sutrisno. (2000). *Statistik*. Yogyakarta: Andi Offset.
- Hananto, Hubertus Purno. (2015). *Melatih Olahraga dan Sepak Takraw*. Yogyakarta: UNY Press.
- Hanif, Achmad Sofyan. (2015). *Sepak Takraw Untuk Pelajar*. Jakarta: Raja Grafindo Persada.
- Iyakrus. (2012). *Permainan Sepak takraw*. Palembang: UNSRI Press.
- Jamalong, Ahmad. (2014). *Teknik Dasar Permainan Sepak Takraw*. Yogyakarta: Ombak.
- Lutan, Rusli. (2000). *Asas-asas Pendidikan Jasmani Pendekatan Pendidikan Gerak di Sekolah Dasar*. Jakarta: Direktorat Jenderal Olahraga, Depdiknas.
- Lutan, Rusli. (2000). *Asas-asas Pendidikan Jasmani Pendekatan Pendidikan Gerak di Sekolah Dasar*. Jakarta: Direktorat Jenderal Olahraga, Depdiknas.
- Nossek J. (1982). *General Theory of Training*. Logos: National Institute for Sport.
- Prawirasaputra, Sudrajat.(2000). *Sepak takraw*. Jakarta: Depdikbud
- Sugiyono.(2009). *Metode Penelitian Pendidikan Pendekatan Kuantitatif*.
- Sukadiyanto. (2005). *Pengantar Teori dan Metodologi Melatih Fisik*. Yogyakarta: FIK Universitas Negeri Yogyakarta.
- Sukadiyanto. (2011). *Pengantar Teori dan Metodologi Melatih Fisik*. Bandung: Lubuk Agung.
- Sukandarrumidi. (2002). *Metodologi Penelitian*. Yogyakarta: Gadjah Mada University Press.



- Thamrin, M. H.(2008). *Pengembangan Instrumen Tes Keterampilan Bermain Sepak takraw bagi Mahasiswa*. Yogyakarta: LEMLIT UNY.
- Wibowo, Y.A. & Andriyani, F.D. (2015) . *Pengembangan Ekstrakurikuler Olahraga Sekolah*. Yogyakarta: UNY Press.
- Zambri bin Abdul Razak dkk. (2011). *Modul Latihan Sukan Untuk Guru Penasihat Kalab Sukan Sekolah Sukan Sepak Takraw Sekolah Rendah*. Bahagian Pendidikan Guru Kementerian Pelajaran Malaysia.

# **LAMPIRAN**

## Lampiran 1 Surat Izin Penelitian dari FIK UNY



**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

Nomor : 10.25/UN.34.16/PP/2018.

27 November 2018.

Lamp. : 1 Eks.

Hal : Permohonan Izin Penelitian.

**Kepada Yth.**

**Ka. Badan Kesatuan Bangsa dan Politik**

**Daerah Istimewa Yogyakarta.**

**Jl. Jenderal Sudirman No. 5 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 : Wisnu Widyatmoko

NIM : 13601244025

Program Studi : PJKR.

Dosen Pembimbing : Herka Maya Jatmika, M.Or.

NIP : 198201012005011001

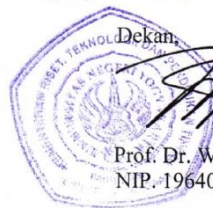
Penelitian akan dilaksanakan pada :

Waktu : 1 Desember 2018 s/d 1 Februari 2018.

Tempat : SMA Negeri 1 Bawang, Jln. Jlampiang, Jlampiang Bawang, Kab. Batang Jateng 51274.

Judul Skripsi : Pengaruh Latihan Bola Gantung Bisa Lepas Terhadap Kemampuan Smash Roll Spike pada Peserta Ekstrakurikuler Sepak Takrow SMA Negeri 1 Bawang Kabupaten Batang Jawa Tengah.

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 Kantor Kesatuan Bangsa dan Politik Jateng.
2. Kepala SMA Negeri 1 Bawang.
3. Kaprodi PJKR.
4. Pembimbing Tas.
5. Mahasiswa ybs.

## Lampiran 2 Surat Izin Penelitian dari Kesbangpol DIY.



**PEMERINTAH PROVINSI JAWA TENGAH  
DINAS PENANAMAN MODAL  
DAN PELAYANAN TERPADU SATU PINTU**

Jalan Mgr. Sugiyopranoto Nomor 1 Semarang Kode Pos 50131 Telepon : 024 – 3547091, 3547438,  
3541487 Faksimile 024-3549560 Laman <http://dpmpstp.jatengprov.go.id> Surat Elektronik  
dpmpstp@jatengprov.go.id

### REKOMENDASI PENELITIAN

NOMOR : 070/8817/04.5/2018

- Dasar :
1. Peraturan Menteri Dalam Negeri Republik Indonesia Nomor 07 Tahun 2014 tentang Perubahan atas Peraturan Menteri Dalam Negeri Republik Indonesia Nomor 64 Tahun 2011 tentang Pedoman Penerbitan Rekomendasi Penelitian ;
  2. Peraturan Gubernur Jawa Tengah Nomor 72 Tahun 2016 tentang Organisasi dan Tata Kerja Dinas Penanaman Modal dan Pelayanan Terpadu Satu Pintu Provinsi Jawa Tengah ;
  3. Peraturan Gubernur Jawa Tengah Nomor 18 Tahun 2017 tentang Penyelenggaraan Pelayanan Terpadu Satu Pintu di Provinsi Jawa Tengah.
- Memperhatikan : Surat Kepala Badan Kesatuan Bangsa Dan Politik Daerah Istimewa Yogyakarta Nomor : 074/11415/Kesbangpol/2018 Tanggal : 29 November 2018 Perihal : Rekomendasi Penelitian

Kepala Dinas Penanaman Modal dan Pelayanan Terpadu Satu Pintu Provinsi Jawa Tengah, memberikan rekomendasi kepada :

1. Nama : WISNU WIDYATMOKO
2. Alamat : Jl. Wali Songo RT 026/ RW 002 Kc.l. Bawang Kec. Bawang Kab. Batang Jawa Tengah
3. Pekerjaan : Mahasiswa

Untuk : Melakukan Penelitian dengan rincian sebagai berikut :

- a. Judul Proposal : PENGARUH LATIHAN BOLA GANTUNG BISA LEPAS TERHADAP KEMAMPUAN SMASH ROLL SPIKE PADA PESERTA EKSTRAKURIKULER SEPAK TAKRAW DI SMA NEGERI 1 BAWANG KABUPATEN BATANG JAWA TENGAH
- b. Tempat / Lokasi : SMA Negeri 1 Bawang Kabupaten Batang Jawa Tengah
- c. Bidang Penelitian : Ilmu Keolahragaan
- d. Waktu Penelitian : 1 Desember 2018 sampai 1 Februari 2019
- e. Penanggung Jawab : Herka Maya Jatmika, M.Or.
- f. Status Penelitian : Baru
- g. Anggota Peneliti : -
- h. Nama Lembaga : Universitas Negeri Yogyakarta

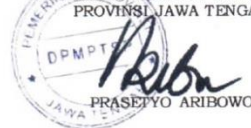
Ketentuan yang harus ditaati adalah :

- a. Sebelum melakukan kegiatan terlebih dahulu melaporkan kepada Pejabat setempat / Lembaga swasta yang akan di jadikan obyek lokasi;
- b. Pelaksanaan kegiatan dimaksud tidak disalahgunakan untuk tujuan tertentu yang dapat mengganggu kestabilan pemerintahan;
- c. Setelah pelaksanaan kegiatan dimaksud selesai supaya menyerahkan hasilnya kepada Kepala Dinas Penanaman Modal dan Pelayanan Terpadu Satu Pintu Provinsi Jawa Tengah;
- d. Apabila masa berlaku Surat Rekomendasi ini sudah berakhir, sedang pelaksanaan kegiatan belum selesai, perpanjangan waktu harus diajukan kepada instansi pemohon dengan menyertakan hasil penelitian sebelumnya;
- e. Surat rekomendasi ini dapat diubah apabila di kemudian hari terdapat kekeliruan dan akan diadakan perbaikan sebagaimana mestinya.

Demikian rekomendasi ini dibuat untuk dipergunakan seperlunya.

Semarang, 30 November 2018

KEPALA DINAS PENANAMAN MODAL DAN  
PELAYANAN TERPADU SATU PINTU  
PROVINSI JAWA TENGAH



## Lampiran 3 Surat Izin Penelitian dari DPMPSTP Jateng.L



PEMERINTAH PROVINSI JAWA TENGAH  
DINAS PENANAMAN MODAL  
DAN PELAYANAN TERPADU SATU PINTU  
Jalan Mgr. Sugiyopranoto Nomor 1 Semarang Kode Pos 50131 Telepon : 024 – 3547091, 3547438,  
3541487 Faksimile 024-3549560 Laman <http://dpmpstp.jatengprov.go.id> Surat Elektronik  
[dpmpstp@jatengprov.go.id](mailto:dpmpstp@jatengprov.go.id)

Semarang, 30 November 2018


Nomor : 070/11426/2018  
Sifat : Biasa  
Lampiran : 1 (Satu) Berkas  
Perihal : Rekomendasi Penelitian

Kepada  
Yth. Kepala Dinas Pendidikan dan  
Kebudayaan Provinsi Jawa Tengah  
Di Semarang

Dalam rangka memperlancar pelaksanaan kegiatan penelitian bersama ini terlampir disampaikan Penelitian Nomor 070/8817/04.5/2018 Tanggal 30 November 2018 atas nama WISNU WIDYATMOKO dengan judul proposal PENGARUH LATIHAN BOLA GANTUNG BISA LEPAS TERHADAP KEMAMPUAN SMASH ROLL SPIKE PADA PESERTA EKSTRAKURIKULER SEPAK TAKRAW DI SMA NEGERI 1 BAWANG KABUPATEN BATANG JAWA TENGAH, untuk dapat ditindaklanjuti.

Demikian untuk menjadi maklum dan terimakasih.

KEPALA DINAS PENANAMAN MODAL DAN  
PELAYANAN TERPADU SATU PINTU  
PROVINSI JAWA TENGAH

  
Dr. PRASETYO ARIBOWO, SH, Msoc, SC.  
Pembina Utama Madya  
NIP.19611115 198603 1 010

Tembusan :

1. Gubernur Jawa Tengah;
2. Sekertaris Daerah provinsi Jawa Tengah;
3. Kepala Badan Kesbangpol Provinsi Jawa Tengah;
4. Kepala Badan Kesatuan Bangsa Dan Politik Daerah Istimewa Yogyakarta;
5. Dekan Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Yogyakarta;
6. Sdr. WISNU WIDYATMOKO.

## Lampiran 4 Surat Izin Penelitian dari SMA N 1 Bawang



PEMERINTAH PROVINSI JAWA TENGAH  
DINAS PENDIDIKAN DAN KEBUDAYAAN  
**SEKOLAH MENENGAH ATAS NEGERI 1  
BAWANG**

Desa Jlamprang, Bawang, Kabupaten Batang Kode Pos 51274  
No Telp : (0285) 4488282 Surat Elektronik : smanbawang@gmail.com

Batang, 4 Februari 2019

**SURAT KETERANGAN**

Nomor : 421 / 108

Yang bertanda tangan dibawah ini Kepala SMA Negeri 1 Bawang :

- a. Nama : Drs. Saefudin
- b. NIP : 19640815 199412 1 002
- c. Pangkat/Gol. Ruang : Pembina, IV/a
- d. Jabatan : Kepala Sekolah

Menerangkan dengan sesungguhnya bahwa :

- a. Nama : Wisnu Widyatmoko
- b. NIM : 13601244025
- c. Fakultas : Fakultas Ilmu Keolahragaan
- d. Universitas : Universitas Negeri Yogyakarta

Menerangkan bahwa yang bersangkutan benar-benar telah melaksanakan penelitian di SMA Negeri 1 Bawang Kabupaten Batang, dengan judul :

***" Pengaruh Latihan Bola Gantung Bisa Lepas Terhadap Kemampuan Smash Roll Spike Pada Ekstra Kurikuler Sepak Takraw di SMA Negeri 1 Bawang."***

Demikian surat keterangan ini dibuat untuk dapat dipergunakan sebagaimana mestinya.

KEPALA SMA NEGERI 1 BAWANG  
  
DRS. SAEFUDIN  
Pembina  
NIP 19640815 199412 1 002

## Lampiran 5 Surat keterangan uji validitas program latihan

### SURAT KETERANGAN UJI VALIDITAS PROGRAM LATIHAN

Yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama : Dr. Yudanto, M.Pd

NIP : 19810702 200501 1 001

Menerangkan bahwa program latihan saudara :

Nama : Wisnu Widyatmoko

NIM : 13601244025

Jurusan/ Prodi : POR/PJKR

Judul Skripsi : "Pengaruh Latihan Bola Gantung Bisa Lepas terhadap Kemampuan *Smash Roll Spike* pada Peserta Ekstrakurikuler Sepak Takraw SMA Negeri 1 Bawang Kabupaten Batang Jawa Tengah"

Program latihan tersebut telah memenuhi persyaratan untuk dapat dipergunakan sebagaimana mestinya.

Yogyakarta, 21 November 2018

Expert Judgment



Dr. Yudanto, M.Pd

NIP. 19810702 200501 1 001

### Lampiran 6 Data Penelitian

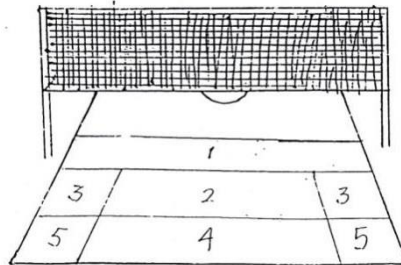
Resp	Pretest 1	Posttest
1	27	32
2	34	33
3	30	32
4	31	34
5	34	32
6	35	32
7	30	34
8	31	34
9	33	35
10	28	32
11	30	36
12	29	32
13	20	32
14	25	34
15	30	34
16	19	32
17	37	32
18	25	32
19	27	33
20	26	32



## Lampiran 7 Instrumen Tes

(M. Husni Thamrin, 2008: 15)

- a. Tujuan: Mengukur *smash roll spike*.
- b. Peralatan yang diperlukan:
  - 1) Bola sepak takraw
  - 2) Alat tulis dan lembar hasil tes
  - 3) Lapangan yang sudah ditandai dengan nilai (angka 1 sampai 5)
  - 4) Net



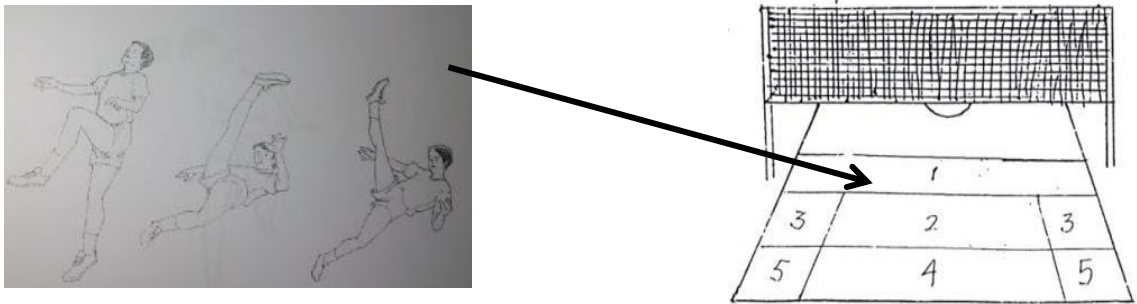
Gambar 26. Lapangan Sepak takraw yang Ditandai Angka dan Ukurannya (M. Husni Thamrin, 2008) Pengembangan instrumen tes keterampilan sepak takraw bagi mahasiswa lampiran 1)

- c. Petugas:
  - 1) Penghitung frekuensi *smash roll spike*
  - 2) Pengamat terhadap pukulan *smash rollspike*
  - 3) Pencatat hasil
  - 4) Dokumentasi
- d. Pelaksanaan:
  - 1) *Smash* dilakukan di depan net.
  - 2) Testi berada ditengah-tengah lapangan.
  - 3) Bola dilemparkan sendiri oleh testi setelah aba-aba “mulai”.
  - 4) *Smash* diarahkan kelapangan yang telah ditandai dengan

angka-angka (nilai).

- 5) Saat melakukan *smash* kedua kaki harus lepas dari lantai.
- 6) Setiap testi melakukan *smash* 10 kali kesempatan dalam 3 kali percobaan.
- 7) Waktu istirahat testi adalah saat menunggu giliran melakukan *Smash*
- 8) Skor yang dicatat adalah jumlah nilai yang diperoleh dalam 10 kali kesempatan melakukan *smash roll spike* pada tiap kali percobaan.
- 9) Nilai yang diperoleh testi adalah jumlah terbanyak dari ketiga *smash roll spike* yang dilakukan.

Penilaian :



Gambar 22. Tes Smash Roll Spike  
(Sudrajat Prawirasaputra, 2000: 35)

## Lampiran 8 Statistik Data Penelitian

### Frequencies

[DataSet0]

		Pretest	Posttest
N	Valid	20	20
	Missing	0	0
Mean		29,0500	32,9500
Median		30,0000	32,0000
Mode		30,00	32,00
Std. Deviation		4,63936	1,23438
Minimum		19,00	32,00
Maximum		37,00	36,00
Sum		581,00	659,00

### Frequency Table

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	19,00	1	5,0	5,0	5,0
	20,00	1	5,0	5,0	10,0
	25,00	2	10,0	10,0	20,0
	26,00	1	5,0	5,0	25,0
	27,00	2	10,0	10,0	35,0
	28,00	1	5,0	5,0	40,0
	29,00	1	5,0	5,0	45,0
	30,00	4	20,0	20,0	65,0
	31,00	2	10,0	10,0	75,0
	33,00	1	5,0	5,0	80,0
	34,00	2	10,0	10,0	90,0
	35,00	1	5,0	5,0	95,0
	37,00	1	5,0	5,0	100,0
	Total	20	100,0	100,0	

Posttest				
	Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	32,00	11	55,0	55,0
	33,00	2	10,0	65,0
	34,00	5	25,0	90,0
	35,00	1	5,0	95,0
	36,00	1	5,0	100,0
	Total	20	100,0	100,0

## Lampiran 9 Uji Normalitas

### NPar Tests

[DataSet0]

One-Sample Kolmogorov-Smirnov Test			
		Pretest	Posttest
N		20	20
Normal Parameters <sup>a,b</sup>	Mean	29,0500	32,9500
	Std. Deviation	4,63936	1,23438
	Absolute	,131	,329
Most Extreme Differences	Positive	,087	,329
	Negative	-,131	-,221
Kolmogorov-Smirnov Z		,586	1,172
Asymp. Sig. (2-tailed)		,882	,056

a. Test distribution is Normal.

b. Calculated from data.

## Uji Homogenitas

### Oneway

[DataSet0]

#### Test of Homogeneity of Variances

Smash

Levene Statistic	df1	df2	Sig.
1,018	1	38	,101

#### ANOVA

Smash

	Sum of Squares	df	Mean Square	F	Sig.
Between Groups	152,100	1	152,100	13,199	,001
Within Groups	437,900	38	11,524		
Total	590,000	39			

## Lampiran 10 Uji t

### T-Test

#### Paired Samples Statistics

	Mean	N	Std. Deviation	Std. Error Mean
Pair 1 Pretest	29,0500	20	4,63936	1,03739
Posttest	32,9500	20	1,23438	,27601

#### Paired Samples Correlations

	N	Correlation	Sig.
Pair 1 Pretest & Posttest	20	,203	,392

**Paired Samples Test**

		Paired Differences					t	df	Sig. (2-tailed)
		Mean	Std. Deviation	Std. Error Mean	95% Confidence Interval of the Difference				
					Lower	Upper			
Pair 1	Pretest - Posttest	3,90000	4,55262	1,01800	6,03069	1,76931	3,831	19	,001

## Lampiran 11 Daftar Hadir

### DAFTAR HADIR SISWA EKSTRAKURIKULER SEPAK TAKRAW SMA N 1 BAWANG TAHUN 2018

No	Nama	Minggu 1		
		Senin 7 Januari	Rabu 9 Januari	Jum'at 11 Januari
1	Muhammad Arifudin			
2	Dika Ardiyanto			
3	Lutfi Maulana			
4	Sugianto			
5	Aldi Yoga Pratama			
6	Tion Mulyadi			
7	Agus Kurniawan			
8	Muhammad Riko Azulfa			
9	Ahmad Fiqri Arianto			
10	Ahmad Nur Khasani			
11	Ahmad Kholidin			
12	Yohanes Syahputra			
13	Munip Hidayat			
14	Nafis Zaid Ahda			
15	Muhammad Makruf Amin			
16	Aufal Anik Pradipta			
17	Fajar Fradika			
18	Muhammad Nurul Amin			
19	Angger Tegar Satria			
20	Surya Febri Irawan			

DAFTAR HADIR SISWA EKSTRAKURIKULER SEPAK TAKRAW SMA N 1 BAWANG  
TAHUN 2018

No	Nama	Minggu 2		
		Senin 14 Januari	Rabu 16 Januari	Jum'at 18 Januari
1	Muhammad Arifudin			
2	Dika Ardiyanto			
3	Lutfi Maulana			
4	Sugianto			
5	Aldi Yoga Pratama			
6	Tion Mulyadi			
7	Agus Kurniawan			
8	Muhammad Riko Azulfa			
9	Ahmad Fiqri Arianto			
10	Ahmad Nur Khasani			
11	Ahmad Kholidin			
12	Yohanes Syahputra			
13	Munip Hidayat			
14	Nafis Zaid Ahda			
15	Muhammad Makruf Amin			
16	Aufal Anik Pradipta			
17	Fajar Fradika			
18	Muhammad Nurul Amin			
19	Angger Tegar Satria			
20	Surya Febri Irawan			



DAFTAR HADIR SISWA EKSTRAKURIKULER SEPAK TAKRAW SMA N 1 BAWANG  
TAHUN 2018

No	Nama	Minggu 3		
		Senin 21 Januari	Rabu 23 Januari	Jum'at 25 Januari
1	Muhammad Arifudin			
2	Dika Ardiyanto			
3	Lutfi Maulana			
4	Sugianto			
5	Aldi Yoga Pratama			
6	Tion Mulyadi			
7	Agus Kurniawan			
8	Muhammad Riko Azulfa			
9	Ahmad Fiqri Arianto			
10	Ahmad Nur Khasani			
11	Ahmad Kholidin			
12	Yohanes Syahputra			
13	Munip Hidayat			
14	Nafis Zaid Ahda			
15	Muhammad Makruf Amin			
16	Aufal Anik Pradipta			
17	Fajar Fradika			
18	Muhammad Nurul Amin			
19	Angger Tegar Satria			
20	Surya Febri Irawan			

DAFTAR HADIR SISWA EKSTRAKURIKULER SEPAK TAKRAW SMA N 1 BAWANG  
TAHUN 2018

No	Nama	Minggu 4		
		Senin 28 Januari	Rabu 30 Januari	Jum'at 1 Februari
1	Muhammad Arifudin			
2	Dika Ardiyanto			
3	Lutfi Maulana			
4	Sugianto			
5	Aldi Yoga Pratama			
6	Tion Mulyadi			
7	Agus Kurniawan			
8	Muhammad Riko Azulfa			
9	Ahmad Fiqri Arianto			
10	Ahmad Nur Khasani			
11	Ahmad Kholidin			
12	Yohanes Syahputra			
13	Munip Hidayat			
14	Nafis Zaid Ahda			
15	Muhammad Makruf Amin			
16	Aufal Anik Pradipta			
17	Fajar Fradika			
18	Muhammad Nurul Amin			
19	Angger Tegar Satria			
20	Surya Febri Irawan			

**Lampiran 12 Program Latihan**

**PROGRAM LATIHAN HARIAN EKSTRAKURIKULER SEPAK TAKRAW**

**SMA NEGERI 1 BAWANG KABUPATEN BATANG**

Cabang Olahraga : Sepak takraw

Waktu : 120 menit

Sasaran Latihan : Kemampuan *smash roll spike*

Hari / Tanggal :

Intensitas : Rendah

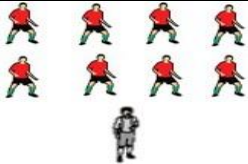
Tingkatan : Pelajar

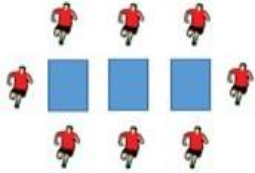


Jumlah Atlet : 20 Siswa

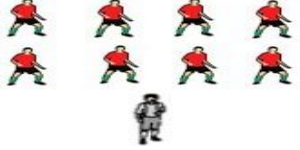
Sesi :

Peralatan : Lapangan, net, bola, stopwatch, bola gantung

Pertemuan : 1 Minggu ke - 1

BAGIAN	MATERI	DOSIS	FORMASI	CATATAN
<b>Pengantar</b>	Dibariskan Doa Pengarahan materi latihan	5 Menit		❖ Usahakan semua mengerti tentang materi dan pelaksanaan latihan.

<b>Pemanasan</b>	Umum (Jogging, <i>Stretching</i> , Statis aktif)	15 menit 5 x keliling lapangan 8" tiap gerakan, dengan recovery 1 menit tiap gerakan		<ul style="list-style-type: none"> <li>❖ Mengelilingi lapangan sepak takraw.</li> <li>❖ <i>Stretching</i> dilakukan dari tubuh bagian atas menuju bagian bawah dan sebaliknya.</li> <li>❖ Pantau agar siswa bersungguh-sungguh dalam pemanasan</li> </ul>
<b>Inti</b>	Bola gantung bisa lepas ❖ Melakukan <i>smash roll spike</i> dari samping kanan. Bola gantung bisa dilepas diletakkan disebelah kiri lapangan, kemudian mengambil awalan dari kanan secara perlahan menuju target atau bola yang digantung dari sisi kiri untuk memukul bola dengan <i>smash roll spike</i> .	40 menit 10 x dengan 2 repetisi, dan setiap gerakan dengan recovery selama 1 menit.		<ul style="list-style-type: none"> <li>❖ Melakukan latihan smash dengan posisi bola digantung bisa lepas disebelah kiri</li> <li>❖ Jika kidal maka melakukan smash roll spike dari kaki kiri bola berada di samping kanan .Dilakukan secara bergantian</li> </ul>
	Teknik ❖ Melakukan <i>smash roll spike</i> dari samping kanan, bola diumpan dari sebelah kiri	20 menit		<ul style="list-style-type: none"> <li>❖ Berikan contoh gerakan yang benar</li> <li>❖ Bagi 2 kelompok</li> </ul>
	Game	30 menit		

<b>Penutup</b>	Pendinginan Evaluasi Baris Berdo'a	10 menit		<ul style="list-style-type: none"> <li>❖ Dengan cara peregangan berpasangan bergantian</li> <li>❖ Evaluasi materi yang diberikan.</li> </ul>
----------------	---	----------	---	--

**PROGRAM LATIHAN HARIAN EKSTRAKURIKULER SEPAK TAKRAW**

**SMA NEGERI 1 BAWANG KABUPATEN BATANG**

Cabang Olahraga : Sepak takraw

Waktu : 120 menit

Sasaran Latihan : Kemampuan *smash roll spike*

Hari / Tanggal :

Intensitas : Rendah

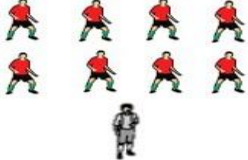
Tingkatan : Pelajar

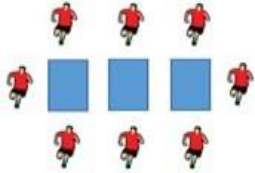


Jumlah Atlet : 20 Siswa

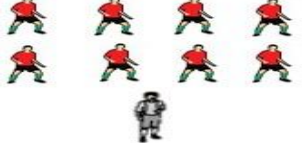
Sesi :

Peralatan : Lapangan, net, bola, stopwatch, bola gantung

Pertemuan : 2 Minggu ke - 1

<b>BAGIAN</b>	<b>MATERI</b>	<b>DOSIS</b>	<b>FORMASI</b>	<b>CATATAN</b>
<b>Pengantar</b>	Dibariskan Doa Pengarahan materi latihan	5 Menit		❖ Usahakan semua mengerti tentang materi dan pelaksanaan latihan.

<b>Pemanasan</b>	Umum (Jogging, <i>Stretching</i> , Statis aktif)	15 menit 5 x keliling lapangan 8" tiap gerakan, dengan recovery 1 menit tiap gerakan		<ul style="list-style-type: none"> <li>❖ Mengelilingi lapangan sepak takraw.</li> <li>❖ <i>Stretching</i> dilakukan dari tubuh bagian atas menuju bagian bawah dan sebaliknya.</li> <li>❖ Pantau agar siswa bersungguh-sungguh dalam pemanasan</li> </ul>
<b>Inti</b>	Bola gantung bisa lepas ❖ Melakukan <i>smash roll spike</i> dari samping kiri. Bola gantung bisa dilepas diletakkan disebelah kiri lapangan, kemudian mengambil awalan dari kanan secara perlahan menuju target atau bola yang digantung dari sisi kiri untuk memukul bola dengan <i>smash roll spike</i> .	40 menit 10 x dengan 2 repetisi, dan setiap gerakan dengan recovery selama 1 menit.		<ul style="list-style-type: none"> <li>❖ Melakukan latihan smash dengan posisi bola digantung bisa lepas disebelah kiri.</li> <li>❖ Jika kidal maka melakukan smash roll spike dari kaki kiri bola berada di samping kanan. Dilakukan secara bergantian</li> </ul>
	Teknik ❖ Melakukan <i>smash roll spike</i> dari samping kanan, bola diumpas dari sebelah kiri	20 menit		<ul style="list-style-type: none"> <li>❖ Berikan contoh gerakan yang benar</li> <li>❖ Bagi 2 kelompok</li> </ul>
	Game	30 menit		

<b>Penutup</b>	Pendinginan Evaluasi Baris Berdo'a	10 menit		<ul style="list-style-type: none"> <li>❖ Dengan cara peregangan berpasangan bergantian</li> <li>❖ Evaluasi materi yang diberikan.</li> </ul>
----------------	---	----------	---	--



**PROGRAM LATIHAN HARIAN EKSTRAKURIKULER SEPAK TAKRAW**

**SMA NEGERI 1 BAWANG KABUPATEN BATANG**

Cabang Olahraga : Sepak takraw

Waktu : 120 menit

Sasaran Latihan : Kemampuan *smash roll spike*

Hari / Tanggal :

Intensitas : Rendah


Tingkatan : Pelajar

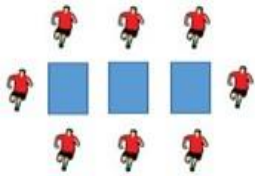


Jumlah Atlet : 20 Siswa

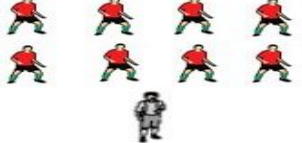
Sesi :

Peralatan : Lapangan, net, bola, stopwatch, bola gantung

Pertemuan : 3 Minggu ke - 1

BAGIAN	MATERI	DOSIS	FORMASI	CATATAN
<b>Pengantar</b>	Dibariskan Doa Pengarahan materi latihan	5 Menit		❖ Usahakan semua mengerti tentang materi dan pelaksanaan latihan.

<b>Pemanasan</b>	Umum (Jogging, <i>Stretching</i> , Statis aktif)	15 menit 5 x keliling lapangan 8" tiap gerakan, dengan recovery 1 menit tiap gerakan		<ul style="list-style-type: none"> <li>❖ Mengelilingi lapangan sepak takraw.</li> <li>❖ <i>Stretching</i> dilakukan dari tubuh bagian atas menuju bagian bawah dan sebaliknya.</li> <li>❖ Pantau agar siswa bersungguh-sungguh dalam pemanasan</li> </ul>
<b>Inti</b>	Bola gantung bisa lepas ❖ Melakukan <i>smash roll spike</i> dari samping kanan. Bola gantung bisa dilepas diletakkan disebelah kiri lapangan, kemudian mengambil awalan dari kanan secara perlahan menuju target atau bola yang digantung dari sisi kiri untuk memukul bola dengan <i>smash roll spike</i> .	40 menit 10 x dengan 2 repetisi, dan setiap gerakan dengan recovery selama 1 menit.		<ul style="list-style-type: none"> <li>❖ Melakukan latihan smash dengan posisi bola digantung bisa lepas disebelah kiri</li> <li>❖ Jika kidal maka melakukan smash roll spike dari kaki kiri bola berada di samping kanan. Dilakukan secara bergantian</li> </ul>
	Teknik ❖ Melakukan <i>smash roll spike</i> dari samping kanan, bola diumpan dari sebelah kiri	20 menit		<ul style="list-style-type: none"> <li>❖ Berikan contoh gerakan yang benar</li> <li>❖ Bagi 2 kelompok</li> </ul>
	Game	30 menit		

<b>Penutup</b>	Pendinginan Evaluasi Baris Berdo'a	10 menit		<ul style="list-style-type: none"> <li>❖ Dengan cara peregangan berpasangan bergantian</li> <li>❖ Evaluasi materi yang diberikan.</li> </ul>
----------------	---	----------	---	--

**PROGRAM LATIHAN HARIAN EKSTRAKURIKULER SEPAK TAKRAW**

**SMA NEGERI 1 BAWANG KABUPATEN BATANG**

Cabang Olahraga : Sepak takraw

Waktu : 120 menit

Sasaran Latihan : Kemampuan *smash roll spike*

Hari / Tanggal :

Intensitas : Rendah

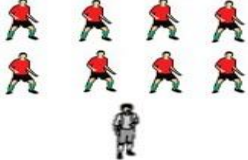
Tingkatan : Pelajar

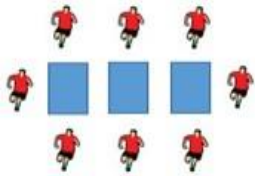


Jumlah Atlet : 20 Siswa

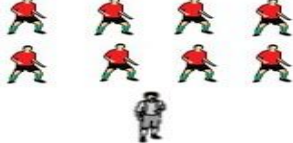
Sesi :

Peralatan : Lapangan, net, bola, stopwatch, bola gantung

Pertemuan : 1 Minggu ke - 2

BAGIAN	MATERI	DOSIS	FORMASI	CATATAN
<b>Pengantar</b>	Dibariskan Doa Pengarahan materi latihan	5 Menit		❖ Usahakan semua mengerti tentang materi dan pelaksanaan latihan.

<b>Pemanasan</b>	Umum (Jogging, <i>Stretching</i> , Statis aktif)	15 menit 5 x keliling lapangan 8" tiap gerakan, dengan recovery 1 menit tiap gerakan		<ul style="list-style-type: none"> <li>❖ Mengelilingi lapangan sepak takraw.</li> <li>❖ <i>Stretching</i> dilakukan dari tubuh bagian atas menuju bagian bawah dan sebaliknya.</li> <li>❖ Pantau agar siswa bersungguh-sungguh dalam pemanasan</li> </ul>
<b>Inti</b>	Bola gantung bisa lepas ❖ Melakukan <i>smash roll spike</i> dari samping kanan. Bola gantung bisa dilepas diletakkan disebelah kiri lapangan, kemudian mengambil awalan dari kanan secara perlahan menuju target atau bola yang digantung dari sisi kiri untuk memukul bola dengan <i>smash roll spike</i> .	40 menit 10 x dengan 2 repetisi, dan setiap gerakan dengan recovery selama 1 menit.		<ul style="list-style-type: none"> <li>❖ Melakukan latihan smash dengan posisi bola digantung bisa lepas disebelah kiri.</li> <li>❖ Jika kidal maka melakukan smash roll spike dari kaki kiri bola berada di samping kanan. Dilakukan secara bergantian</li> </ul>
	Teknik ❖ Melakukan <i>smash roll spike</i> dari samping kanan, bola diumpan dari sebelah kiri	20 menit		<ul style="list-style-type: none"> <li>❖ Berikan contoh gerakan yang benar</li> <li>❖ Bagi 2 kelompok</li> </ul>
	Game	30 menit		

<b>Penutup</b>	Pendinginan Evaluasi Baris Berdo'a	10 menit		<ul style="list-style-type: none"> <li>❖ Dengan cara peregangan berpasangan bergantian</li> <li>❖ Evaluasi materi yang diberikan.</li> </ul>
----------------	---	----------	---	--

## PROGRAM LATIHAN HARIAN EKSTRAKURIKULER SEPAK TAKRAW

### SMA NEGERI 1 BAWANG KABUPATEN BATANG

Cabang Olahraga : Sepak takraw

Waktu : 120 menit

Sasaran Latihan : Kemampuan *smash roll spike*

Hari / Tanggal :

Intensitas : Rendah


Tingkatan : Pelajar

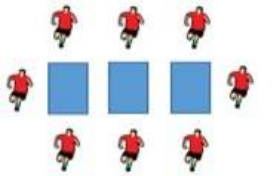


Jumlah Atlet : 20 Siswa

Sesi :

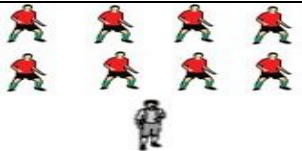
Peralatan : Lapangan, net, bola, stopwatch, bola gantung

Pertemuan : 2 Minggu ke - 2

BAGIAN	MATERI	DOSIS	FORMASI	CATATAN
<b>Pengantar</b>	Dibariskan Doa Pengarahan materi latihan	5 Menit		❖ Usahakan semua mengerti tentang materi dan pelaksanaan latihan.

<b>Pemanasan</b>	Umum (Jogging, <i>Stretching</i> , Statis aktif)	15 menit 5 x keliling lapangan 8" tiap gerakan, dengan recovery 1 menit tiap gerakan		<ul style="list-style-type: none"> <li>❖ Mengelilingi lapangan sepak takraw.</li> <li>❖ <i>Stretching</i> dilakukan dari tubuh bagian atas menuju bagian bawah dan sebaliknya.</li> <li>❖ Pantau agar siswa bersungguh-sungguh dalam pemanasan</li> </ul>
<b>Inti</b>	Bola gantung bisa lepas ❖ Melakukan <i>smash roll spike</i> dari samping kanan. Bola gantung bisa dilepas diletakkan disebelah kiri lapangan, kemudian mengambil awalan dari kanan secara perlahan menuju target atau bola yang digantung dari sisi kiri untuk memukul bola dengan <i>smash roll spike</i> .	40 menit 10 x dengan 2 repetisi, dan setiap gerakan dengan recovery selama 1 menit.		<ul style="list-style-type: none"> <li>❖ Melakukan latihan smash dengan posisi bola digantung bisa lepas disebelah kiri.</li> <li>❖ Jika kidal maka melakukan smash roll spike dari kaki kiri bola berada di samping kanan. Dilakukan secara bergantian</li> </ul>
	Teknik ❖ Melakukan <i>smash roll spike</i> dari samping kanan, bola diumpam dari sebelah kiri	20 menit		<ul style="list-style-type: none"> <li>❖ Berikan contoh gerakan yang benar</li> <li>❖ Bagi 2 kelompok</li> </ul>
	Game	30 menit		



<b>Penutup</b>	Pendinginan Evaluasi Baris Berdo'a	10 menit		<ul style="list-style-type: none"> <li>❖ Dengan cara peregangan berpasangan bergantian</li> <li>❖ Evaluasi materi yang diberikan.</li> </ul>
----------------	---	----------	---	--

**PROGRAM LATIHAN HARIAN EKSTRAKURIKULER SEPAK TAKRAW**

**SMA NEGERI 1 BAWANG KABUPATEN BATANG**

Cabang Olahraga : Sepak takraw

Waktu : 120 menit

Sasaran Latihan : Kemampuan *smash roll spike*

Hari / Tanggal :

Intensitas : Rendah

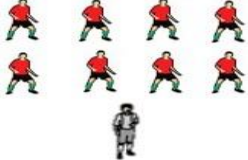
Tingkatan : Pelajar

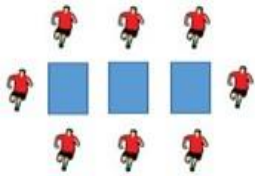


Jumlah Atlet : 20 Siswa

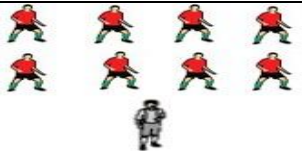
Sesi :

Peralatan : Lapangan, net, bola, stopwatch, bola gantung

Pertemuan : 3 Minggu ke - 2

<b>BAGIAN</b>	<b>MATERI</b>	<b>DOSIS</b>	<b>FORMASI</b>	<b>CATATAN</b>
<b>Pengantar</b>	Dibariskan Doa Pengarahan materi latihan	5 Menit		❖ Usahakan semua mengerti tentang materi dan pelaksanaan latihan.

<b>Pemanasan</b>	Umum (Jogging, <i>Stretching</i> , Statis aktif)	15 menit 5 x keliling lapangan 8" tiap gerakan, dengan recovery 1 menit tiap gerakan		<ul style="list-style-type: none"> <li>❖ Mengelilingi lapangan sepak takraw.</li> <li>❖ <i>Stretching</i> dilakukan dari tubuh bagian atas menuju bagian bawah dan sebaliknya.</li> <li>❖ Pantau agar siswa bersungguh-sungguh dalam pemanasan</li> </ul>
<b>Inti</b>	Bola gantung bisa lepas ❖ Melakukan <i>smash roll spike</i> dari samping kanan. Bola gantung bisa dilepas diletakkan disebelah kiri lapangan, kemudian mengambil awalan dari kanan secara perlahan menuju target atau bola yang digantung dari sisi kiri untuk memukul bola dengan <i>smash roll spike</i> .	40 menit 10 x dengan 2 repetisi, dan setiap gerakan dengan recovery selama 1 menit.		<ul style="list-style-type: none"> <li>❖ Melakukan latihan smash dengan posisi bola digantung bisa lepas disebelah kiri.</li> <li>❖ Jika kidal maka melakukan smash roll spike dari kaki kiri bola berada di samping kanan. Dilakukan secara bergantian</li> </ul>
	Teknik ❖ Melakukan <i>smash roll spike</i> dari samping kanan, bola diumpan dari sebelah kiri	20 menit		<ul style="list-style-type: none"> <li>❖ Berikan contoh gerakan yang benar</li> <li>❖ Bagi 2 kelompok</li> </ul>
	Game	30 menit		

<b>Penutup</b>	Pendinginan Evaluasi Baris Berdo'a	10 menit		<ul style="list-style-type: none"> <li>❖ Dengan cara peregangan berpasangan bergantian</li> <li>❖ Evaluasi materi yang diberikan.</li> </ul>
----------------	---	----------	---	--

**PROGRAM LATIHAN HARIAN EKSTRAKURIKULER SEPAK TAKRAW**

**SMA NEGERI 1 BAWANG KABUPATEN BATANG**

Cabang Olahraga : Sepak takraw

Waktu : 120 menit

Sasaran Latihan : Kemampuan *smash roll spike*

Hari / Tanggal :

Intensitas : Sedang

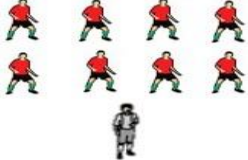
Tingkatan : Pelajar

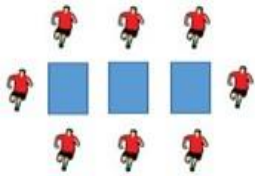


Jumlah Atlet : 20 Siswa


Sesi :

Peralatan : Lapangan, net, bola, stopwatch, bola gantung

Pertemuan : 1 Minggu ke - 3

BAGIAN	MATERI	DOSIS	FORMASI	CATATAN
<b>Pengantar</b>	Dibariskan Doa Pengarahan materi latihan	5 Menit		❖ Usahakan semua mengerti tentang materi dan pelaksanaan latihan.

<b>Pemanasan</b>	Umum (Jogging, <i>Stretching</i> , Statis aktif)	15 menit 5 x keliling lapangan 8" tiap gerakan, dengan recovery 1 menit tiap gerakan		<ul style="list-style-type: none"> <li>❖ Mengelilingi lapangan sepak takraw.</li> <li>❖ <i>Stretching</i> dilakukan dari tubuh bagian atas menuju bagian bawah dan sebaliknya.</li> <li>❖ Pantau agar siswa bersungguh-sungguh dalam pemanasan</li> </ul>
<b>Inti</b>	Bola gantung bisa lepas ❖ Melakukan <i>smash roll spike</i> dari samping kanan. Bola gantung bisa dilepas diletakkan disebelah tengah lapangan dengan jarak 1 meter dari net, kemudian mengambil awalan dari kanan secara perlahan menuju target atau bola yang digantung di tengah untuk memukul bola dengan <i>smash roll spike</i> .	40 menit 12 x dengan 2 repetisi, dan setiap gerakan dengan recovery selama 1 menit.		<ul style="list-style-type: none"> <li>❖ Melakukan latihan smash dengan posisi bola digantung bisa lepas ditengah lapangan dengan jarak 1 meter dari net.</li> <li>❖ Jika kidal maka melakukan smash roll spike dari kaki kiri bola berada di samping kanan .Dilakukan secara bergantian</li> </ul>
	Teknik ❖ Melakukan <i>smash roll spike</i> dari samping kanan, bola diumpan dari tengah lapangan dengan jarak 1 meter dari net.	20 menit		<ul style="list-style-type: none"> <li>❖ Berikan contoh gerakan yang benar</li> <li>❖ Bagi 2 kelompok</li> </ul>
	Game	30 menit		

<b>Penutup</b>	Pendinginan Evaluasi Baris Berdo'a	10 menit		<ul style="list-style-type: none"> <li>❖ Dengan cara peregangan berpasangan bergantian</li> <li>❖ Evaluasi materi yang diberikan.</li> </ul>

## PROGRAM LATIHAN HARIAN EKSTRAKURIKULER SEPAK TAKRAW

### SMA NEGERI 1 BAWANG KABUPATEN BATANG

Cabang Olahraga : Sepak takraw

Waktu : 120 menit

Sasaran Latihan : Kemampuan *smash roll spike*

Hari / Tanggal :

Intensitas : Sedang

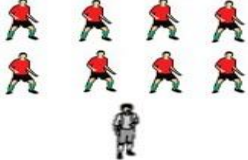
Tingkatan : Pelajar

Jumlah Atlet : 20 Siswa

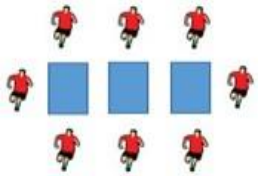


Sesi :


Peralatan : Lapangan, net, bola, stopwatch, bola gantung

Pertemuan : 2 Minggu ke - 3

BAGIAN	MATERI	DOSIS	FORMASI	CATATAN
<b>Pengantar</b>	Dibariskan Doa Pengarahan materi latihan	5 Menit		❖ Usahakan semua mengerti tentang materi dan pelaksanaan latihan.



<b>Pemanasan</b>	Umum (Jogging, <i>Stretching</i> , Statis aktif)	15 menit 5 x keliling lapangan 8" tiap gerakan, dengan recovery 1 menit tiap gerakan		<ul style="list-style-type: none"> <li>❖ Mengelilingi lapangan sepak takraw.</li> <li>❖ <i>Stretching</i> dilakukan dari tubuh bagian atas menuju bagian bawah dan sebaliknya.</li> <li>❖ Pantau agar siswa bersungguh-sungguh dalam pemanasan</li> </ul>
<b>Inti</b>	Bola gantung bisa lepas ❖ Melakukan <i>smash roll spike</i> dari samping kanan. Bola gantung bisa dilepas diletakkan disebelah tengah lapangan dengan jarak 1 meter dari net, kemudian mengambil awalan dari kanan secara perlahan menuju target atau bola yang digantung di tengah untuk memukul bola dengan <i>smash roll spike</i> .	40 menit 12 x dengan 2 repetisi, dan setiap gerakan dengan recovery selama 1 menit.		<ul style="list-style-type: none"> <li>❖ Melakukan latihan smash dengan posisi bola digantung bisa lepas ditengah lapangan dengan jarak 1 meter dari net.</li> <li>❖ Jika kidal maka melakukan smash roll spike dari kaki kiri bola berada di samping kanan .Dilakukan secara bergantian</li> </ul>
	Teknik ❖ Melakukan <i>smash roll spike</i> dari samping kanan, bola diumpan dari tengah lapangan dengan jarak 1 meter dari net.	20 menit		<ul style="list-style-type: none"> <li>❖ Berikan contoh gerakan yang benar</li> <li>❖ Bagi 2 kelompok</li> </ul>
	Game	30 menit		

<b>Penutup</b>	Pendinginan Evaluasi Baris Berdo'a	10 menit		<ul style="list-style-type: none"> <li>❖ Dengan cara peregang berpasangan bergantian</li> <li>❖ Evaluasi materi yang diberikan.</li> </ul>

**PROGRAM LATIHAN HARIAN EKSTRAKURIKULER SEPAK TAKRAW**

**SMA NEGERI 1 BAWANG KABUPATEN BATANG**

Cabang Olahraga : Sepak takraw

Waktu : 120 menit

Sasaran Latihan : Kemampuan *smash roll spike*

Hari / Tanggal :

Intensitas : Sedang

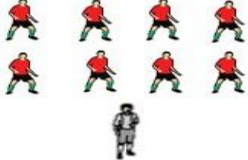
Tingkatan : Pelajar

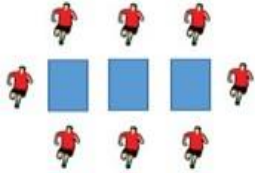


Jumlah Atlet : 20 Siswa

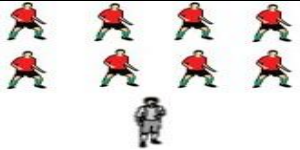
Sesi :

Peralatan : Lapangan, net, bola, stopwatch, bola gantung

Pertemuan : 3 Minggu ke - 3

<b>BAGIAN</b>	<b>MATERI</b>	<b>DOSIS</b>	<b>FORMASI</b>	<b>CATATAN</b>
<b>Pengantar</b>	Dibariskan Doa Pengarahan materi latihan	5 Menit		❖ Usahakan semua mengerti tentang materi dan pelaksanaan latihan.

<b>Pemanasan</b>	Umum (Jogging, <i>Stretching</i> , Statis aktif)	15 menit 5 x keliling lapangan 8" tiap gerakan, dengan recovery 1 menit tiap gerakan		<ul style="list-style-type: none"> <li>❖ Mengelilingi lapangan sepak takraw.</li> <li>❖ <i>Stretching</i> dilakukan dari tubuh bagian atas menuju bagian bawah dan sebaliknya.</li> <li>❖ Pantau agar siswa bersungguh-sungguh dalam pemanasan</li> </ul>
<b>Inti</b>	Bola gantung bisa lepas ❖ Melakukan <i>smash roll spike</i> dari samping kanan. Bola gantung bisa dilepas diletakkan disebelah tengah lapangan dengan jarak 1 meter dari net, kemudian mengambil awalan dari kanan secara perlahan menuju target atau bola yang digantung di tengah untuk memukul bola dengan <i>smash roll spike</i> .	40 menit 12 x dengan 2 repetisi, dan setiap gerakan dengan recovery selama 1 menit.		<ul style="list-style-type: none"> <li>❖ Melakukan latihan smash dengan posisi bola digantung bisa lepas ditengah lapangan dengan jarak 1 meter dari net.</li> <li>❖ Jika kidal maka melakukan smash roll spike dari kaki kiri bola berada di samping kanan .Dilakukan secara bergantian</li> </ul>
	Teknik ❖ Melakukan <i>smash roll spike</i> dari samping kanan, bola diumpan dari tengah lapangan dengan jarak 1 meter dari net.	20 menit		<ul style="list-style-type: none"> <li>❖ Berikan contoh gerakan yang benar</li> <li>❖ Bagi 2 kelompok</li> </ul>
	Game	30 menit		

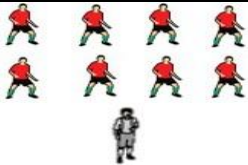
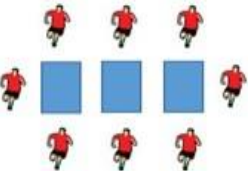
<b>Penutup</b>	Pendinginan Evaluasi Baris Berdo'a	10 menit		<ul style="list-style-type: none"> <li>❖ Dengan cara peregangan berpasangan bergantian</li> <li>❖ Evaluasi materi yang diberikan.</li> </ul>



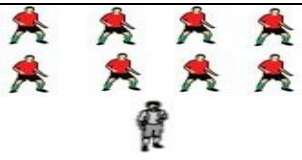
## PROGRAM LATIHAN HARIAN EKSTRAKURIKULER SEPAK TAKRAW

### SMA NEGERI 1 BAWANG KABUPATEN BATANG

Cabang Olahraga : Sepak takraw  
 Waktu : 120 menit  
 Sasaran Latihan : Kemampuan *smash roll spike*  
 Hari / Tanggal :  
 Intensitas : Tinggi

Tingkatan : Pelajar  
 Jumlah Atlet : 20 Siswa  
 Sesi :  
 Peralatan : Lapangan, net, bola, stopwatch, bola gantung  
 Pertemuan : 1 Minggu ke - 4

BAGIAN	MATERI	DOSIS	FORMASI	CATATAN
<b>Pengantar</b>	Dibariskan Doa Pengarahan materi latihan	5 Menit		❖ Usahakan semua mengerti tentang materi dan pelaksanaan latihan.
<b>Pemanasan</b>	Umum (Jogging, <i>Stretching</i> , Statis aktif)	15 menit 5 x keliling lapangan 8" tiap gerakan, dengan recovery 1 menit tiap gerakan		❖ Mengelilingi lapangan sepak takraw. ❖ <i>Stretching</i> dilakukan dari tubuh bagian atas menuju bagian bawah dan sebaliknya.

<b>Inti</b>	Bola gantung bisa lepas ❖ Melakukan <i>smash roll spike</i> dari tengah lingkaran servis. Bola gantung bisa dilepas diletakkan ditengah lingkaran servis, kemudian mengambil awalan dari kanan secara perlahan menuju target atau bola yang digantung dari tengah lingkaran servis untuk memukul bola dengan <i>smash roll spike</i> .	40 menit 14 x dengan 2 repetisi, dan setiap gerakan dengan recovery selama 1 menit.		❖ Melakukan latihan smash dengan posisi bola digantung bisa lepas ditengah lingkaran servis. ❖ Jika kidal maka melakukan smash roll spike dari kaki kiri bola berada di samping kanan .Dilakukan secara bergantian
	Teknik ❖ Melakukan <i>smash roll spike</i> dari samping kanan, bola diumpan dari tengah lingkaran servis	20 menit		❖ Berikan contoh gerakan yang benar ❖ Bagi 2 kelompok
	Game	30 menit		
<b>Penutup</b>	Pendinginan Evaluasi Baris Berdo'a	10 menit		❖ Dengan cara peregangan berpasangan bergantian ❖ Evaluasi materi yang diberikan.

**PROGRAM LATIHAN HARIAN EKSTRAKURIKULER SEPAK TAKRAW**

**SMA NEGERI 1 BAWANG KABUPATEN BATANG**

Cabang Olahraga : Sepak takraw

Waktu : 120 menit

Sasaran Latihan : Kemampuan *smash roll spike*

Hari / Tanggal :

Intensitas : Tinggi

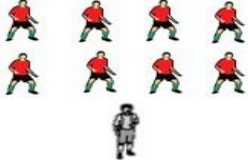
Tingkatan : Pelajar

Jumlah Atlet : 20 Siswa

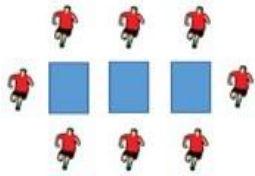


Sesi :

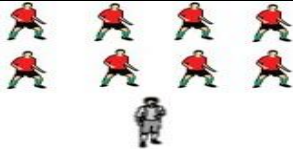
Peralatan : Lapangan, net, bola, stopwatch, bola gantung

Pertemuan : 2 Minggu ke - 4

BAGIAN	MATERI	DOSIS	FORMASI	CATATAN
<b>Pengantar</b>	Dibariskan Doa Pengarahan materi latihan	5 Menit		❖ Usahakan semua mengerti tentang materi dan pelaksanaan latihan.



<b>Pemanasan</b>	Umum (Jogging, <i>Stretching</i> , Statis aktif)	15 menit 5 x keliling lapangan 8" tiap gerakan, dengan recovery 1 menit tiap gerakan		<ul style="list-style-type: none"> <li>❖ Mengelilingi lapangan sepak takraw.</li> <li>❖ <i>Stretching</i> dilakukan dari tubuh bagian atas menuju bagian bawah dan sebaliknya.</li> </ul>
<b>Inti</b>	Bola gantung bisa lepas ❖ Melakukan <i>smash roll spike</i> dari tengah lingkaran servis. Bola gantung bisa dilepas diletakkan ditengah lingkaran servis, kemudian mengambil awalan dari kanan secara perlahan menuju target atau bola yang digantung dari tengah lingkaran servis untuk memukul bola dengan <i>smash roll spike</i> .	40 menit 14 x dengan 2 repetisi, dan setiap gerakan dengan recovery selama 1 menit.		<ul style="list-style-type: none"> <li>❖ Melakukan latihan smash dengan posisi bola digantung bisa lepas ditengah lingkaran servis.</li> <li>❖ Jika kidal maka melakukan smash roll spike dari kaki kiri bola berada di samping kanan .Dilakukan secara bergantian</li> </ul>
	Teknik ❖ Melakukan <i>smash roll spike</i> dari samping kanan, bola diumpan dari tengah lingkaran servis	20 menit		<ul style="list-style-type: none"> <li>❖ Berikan contoh gerakan yang benar</li> <li>❖ Bagi 2 kelompok</li> </ul>
	Game	30 menit		

<b>Penutup</b>	Pendinginan Evaluasi Baris Berdo'a	10 menit		<ul style="list-style-type: none"> <li>❖ Dengan cara peregangan berpasangan bergantian</li> <li>❖ Evaluasi materi yang diberikan.</li> </ul>

**PROGRAM LATIHAN HARIAN EKSTRAKURIKULER SEPAK TAKRAW**

**SMA NEGERI 1 BAWANG KABUPATEN BATANG**

Cabang Olahraga : Sepak takraw

Waktu : 120 menit

Sasaran Latihan : Kemampuan *smash roll spike*

Hari / Tanggal :

Intensitas : Tinggi

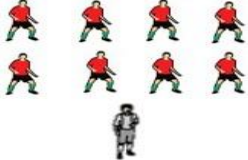
Tingkatan : Pelajar

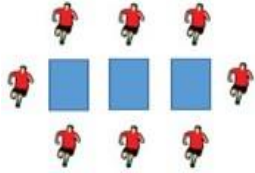


Jumlah Atlet : 20 Siswa


Sesi :

Peralatan : Lapangan, net, bola, stopwatch, bola gantung

Pertemuan : 3 Minggu ke - 4

BAGIAN	MATERI	DOSIS	FORMASI	CATATAN
<b>Pengantar</b>	Dibariskan Doa Pengarahan materi latihan	5 Menit		❖ Usahakan semua mengerti tentang materi dan pelaksanaan latihan.

<b>Pemanasan</b>	Umum (Jogging, <i>Stretching</i> , Statis aktif)	15 menit 5 x keliling lapangan 8" tiap gerakan, dengan recovery 1 menit tiap gerakan		<ul style="list-style-type: none"> <li>❖ Mengelilingi lapangan sepak takraw.</li> <li>❖ <i>Stretching</i> dilakukan dari tubuh bagian atas menuju bagian bawah dan sebaliknya.</li> <li>❖ Pantau agar siswa bersungguh-sungguh dalam pemanasan</li> </ul>
<b>Inti</b>	Bola gantung bisa lepas ❖ Melakukan <i>smash roll spike</i> dari tengah lingkaran servis. Bola gantung bisa dilepas diletakkan ditengah lingkaran servis, kemudian mengambil awalan dari kanan secara perlahan menuju target atau bola yang digantung dari tengah lingkaran servis untuk memukul bola dengan <i>smash roll spike</i> .	40 menit 14 x dengan 2 repetisi, dan setiap gerakan dengan recovery selama 1 menit.		<ul style="list-style-type: none"> <li>❖ Melakukan latihan smash dengan posisi bola digantung bisa lepas ditengah lingkaran servis.</li> <li>❖ Jika kidal maka melakukan smash roll spike dari kaki kiri bola berada di samping kanan. Dilakukan secara bergantian</li> </ul>
	Teknik ❖ Melakukan <i>smash roll spike</i> dari samping kanan, bola diumpan dari tengah lingkaran servis.	20 menit		<ul style="list-style-type: none"> <li>❖ Berikan contoh gerakan yang benar</li> <li>❖ Bagi 2 kelompok</li> </ul>
	Penilaian	30 menit		

<b>Penutup</b>	Pendinginan Evaluasi Baris Berdo'a	10 menit		<ul style="list-style-type: none"> <li>❖ Dengan cara peregangan berpasangan bergantian</li> <li>❖ Evaluasi materi yang diberikan.</li> </ul>

## Lampiran 13 Dokumentasi





