

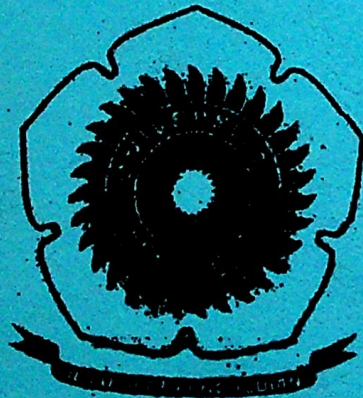
**PENGARUH LATIHAN SPLIT TERHADAP PENINGKATAN
SMASH TELAPAK KAKI PADA PERMAINAN SEPAK TAKRAW
SISWA KELAS ATAS SD NEGERI 260 PALEMBANG**

Skripsi Oleh :

AZAM ZANATRA TAMA

NIM : 06097806024

Program Studi : Pendidikan Jasmani Dan Kesehatan



**FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN
UNIVERSITAS NEGERI SRIWIJAYA
PALEMBANG
2012**

S.
796.334.07.
Aza
P
2012

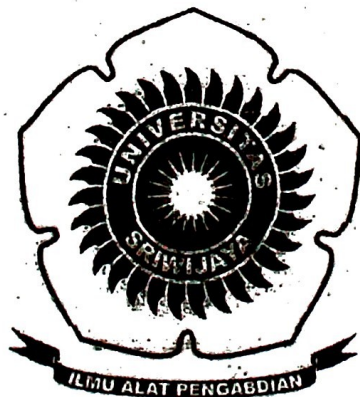
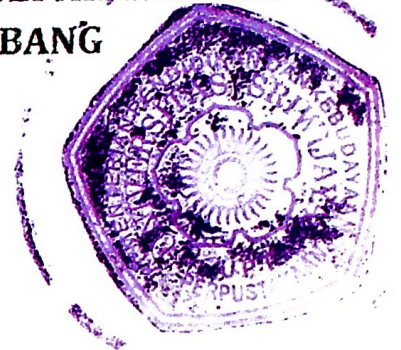
**PENGARUH LATIHAN SPLIT TERHADAP PENINGKATAN
SMASH TELAPAK KAKI PADA PERMAINAN SEPAK TAKRAW
SISWA KELAS ATAS SD NEGERI 260 PALEMBANG**

Skripsi Oleh :

AZAM ZANATRA TAMA

NIM : 06097806024

Program Studi : Pendidikan Jasmani Dan Kesehatan



**FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN
UNIVERSITAS NEGERI SRIWIJAYA
PALEMBANG
2012**

**PENGARUH LATIHAN SPLITS TERHADAP PENINGKATAN SMASH TELAPAK
KAKI PADA PERMAINAN SEPAK TAKRAW SISWA KELAS ATAS
SD NEGERI 260 PALEMBANG.**

Skripsi Oleh :

Azam Zanatra Tama

Nomor Induk Mahasiswa: 06097806024

Program Studi Pendidikan Jasmani dan Kesehatan

Disetujui untuk Skripsi Setelah Ujian Akhir Program Strata I

Pembimbing I

**Drs, Meirizal Usra , M.Kes
Nip, 196105281987021003**

Pembimbing II

**Dra. Hartati, M.Kes
Nip, 196006101985032006**

Disahkan

Ketua Pelaksana FKIP Kampus Palembang



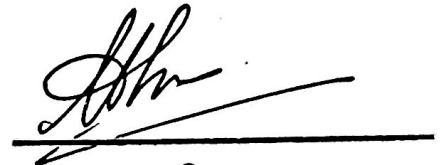
Telah diujikan dan lulus pada :

Hari : Sabtu

Tanggal : 28 juli 2012

Tim Penguji :

1. Ketua : Drs. Meirizal Usra, M.Kes




2. Sekretaris : Dra. Hartati, M.Kes



3. Anggota : Drs. Sy.Muherman, M.Pd



4. Anggota : Drs. Muhaimin.



5. Anggota : Drs. Maskur Ahmad, M.Kes



Palembang, 05 - 08 2012

Diketahui Oleh,
Ketua Program Studi
Pendidikan Jasmani dan Kesehatan



Drs. Waluyo, M.Pd
Nip,195601241984031001

KUPERSEMBAHKAN SKRIPSI INI KEPADA :

- ❖ *Ayahanda dan ibunda yang senantiasa mendoakan ku*

- ❖ *Istri dan anak anak ku yang selalu memberikan dorongan untuk mendapatkan gelar sarjana*

- ❖ *Bapak Drs. meirizal usra, M.Kes dan ibu Dra, Hartati, M.Kes yang telah banyak memberikan bimbingan dalam penyelesaian skripsi ini*

- ❖ *Kepala Sekolah SD Negeri 260 Palembang beserta rekan rekan guru dan staf SD Negeri 260 Palembang*

- ❖ *Rekan Rekan seperjuangan ku angkatan 2009*

- ❖ *Almamaterku*

Motto

- ❖ *Sekali melangkah ke depan, Pantang surut kebelakang .*

- ❖ *Persahabatan menuntut kesetiaan, Persaudaraan menuntut Kesabaran.*

- ❖ *Hidup adalah perjuangan , Perjuangan adalah tantangan dan setiap tantangan adalah peluang untuk meraih suatu keberhasilan.*

UCAPAN TERIMAKASIH

الحمد لله رب العالمين Segala puji bagi Allah Tuhan seru sekalian alam, istilah yang terucap pada saat menulis di nyatakan lulus ujian skripsi yang di nyatakan oleh tim penguji ,Ya Allah Maha Bijaksana, Maha Pengasih dan Maha Penyayang.

Penulis mengucapkan terima kasih yang tak terhingga pada segenap jajaran keluarga besar Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Sriwijaya pada umumnya dan Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Sriwijaya jurusan pendidikann jasmani dan kesehatan pada khususnya.

Rektor UNSRI Prof.Dr.Badia Perizade, M.BA. dekan FKIP UNSRI Prof.Drs.tatang Suheri,MA.Ph.d. dan ketua Prodi pendidikan jasmani dan kesehatan .berserta segenap jajaran Dosen Stap tenaga pengajar yang telah memberikan bimbingan, Pengarahan, dan pembinaan kepada penulis dari awal sampai tersusunnya skripsi ini, Semoga amal jariyah bapak Dan ibu sekalian akan mendapat rahmad dan hidayah dari ALLAH SWT.

Mudah mudahan ilmu yang di berikan kepada penulis berguna bagi anak bangsa pada umumnya dan kepada siswa SD Negeri 260 Palembang pada khususnya.

Palembang, juli 2012
Penulis

Azam Zanatra Tama

KATA PENGANTAR

Bismillahirrohmaanirohiim

Puji sukur penulis panjatkan Kehadirat Allah Yang Maha Kuasa, atas rahmad dan karunia serta petunjuknya sehingga penulis dapat menyelesaikan penulisan skripsi ini, Penulis menyadari bahwa sepenuhnya skripsi ini belum sempurna, karna kemampuan penulis baru sampai disini. Tiada sedikitpun ilmu baru yang dihasilkan skripsi ini, namun cukup merasakan dan membuka cakrawala penulis, betapa rumit dan susahny Proses serta prosedur ilmu secara ilmiah.

Mudah mudahan apa yang penulis dapatkan dengan susah paya dari penerbit yang terangkai dalam skripsi ini dapat bermanfaat bagi pembaca serta berguna bagi pengembang ilmu pengetahuan khususnya ilmu pendidikan jasmani dan kesehatan. Penulis menyadari sepenuhnya bahwa tanpa petunjuk dan bantuan serta bimbingan dari berbagai pihak, tidak akan selesai skripsi ini. Perkenankanlah penulis dengan tulus dan ikhlas mengucapkan terima kasih kepada:

1. Pemerintah Kota Palembang beserta jajarannya.
2. Prof.DR. Badia Perizade, M.BA Rektor UNIVERSITAS SRIWIJAYA
3. Prof.DR. Tatang Suhery, M.A.ph.D. Dekan FKIP unsri Palembang.
4. Drs. Waluyo, M.Pd. Ketua Program pendidikan jasmani dan kesehatan
5. Drs . Meirizal Usra, M.Kes. sebagai dosen pembimbing I
6. Dra. Hartati, M.Kes Sebagai Dosen pembimbing II
- 7.DR. Sukirno Sebagai ketua Jurusan Penjaskes FKIP UNSRI
8. Kepala Sekolah Dasar Negeri 260 Palembang, Mismarlia, S.Pd



DAFTAR ISI

HALAMAN JUDUL i

HALAMAN PERSETUJUAN ii

HALAMMAN PERSEMBAHAN / MOTTO iii

UCAPAN TERIMAKASIH iv

KATA PENGANTAR v

DAFTAR ISI vii

ABSTRAKviii

DAFTAR LAMPIRANIX

BAB I PENDAHULUAN

1.1. Latar Belakang 1

1.2. Identifikasi Masalah 3

1.3. Pembatasan masalah 4

1.4. Rumusan Masalah 4

1.5. Tujuan Penelitian 5

1.6. Manfaat Penelitian 5

BAB II TINJAUAN PUSTAKA

2.1. Latihan 7

2.1.1. Pengertian Latihan 7

2.1.2. Prinsip Prinsi Latihan	9
2.1.3. Tujuan Latihan	11
2.2. Komponen yang Mempengaruhi Smash telapak	
kaki	11
2.2.2. Kecepatan	12
2.2.3. Kelentukan	13
2.3. Hipotesis	17

BAB III METODOLOGI PENELITIAN

3.1. Jenis dan Rancangan Penelitian	18
3.1.1. Jenis Penelitian	18
3.1.2. Populasi dan Penentuan Sampel	18
3.1.3 Rancangan Penelitian	19
3.2. Tehni Analisis Data	28
3.2.1. Uji Normalitas Data	29
3.2.2. Uji Homogenitas Data	32
3.2.3. Uji Hipotesais	33

BAB IV HASIL DAN PEMBAHASAN

4.1. Hasil Penelitian	36
4.1.1. Karakteristik	36

4.1.2. Hasil Pree Test Kelompok Eksperimen	37
4.1.3. Hasil PreeTest Kelompok Kontrol.....	39
4.1.4 Perhitungan Homogenitas Data.....	41
4.1.5. Uji Normalitas Post Test Kelompok Eksperimen	42
4.1.6. Uji Normalitas Post Test Kelompok Kontrol	44
4.1.7. Tabel Perbedaan Pree Test dan Post Test Kelompok Eksperimen	46
4.1.8. Uji Beda Pree Test dan Post Test Kelompok Eksperimen	47
4.1.9. Uji Beda Pree Test dan Post Test Kelompok Kontrol	48
4.1.10. Uji Beda Pree Test dan Post Test Kelompok Eksperimen dan Kontrol	49
4.2. Pembahasan.....	51
4.2.1. Ltihan Splits Mempunyai Pengaruh Signifikan Terhadap Kelompok Eksperimen	51
4.2.2. Tambah Perenggangan Statis tidak ada Pengaruh terhadap kelompok Kontrol	53
4.2.3. Latihan Splits Mempunyai Pengaruh Signifikan	

	Terhadap Kelompok Eksperimen Dibandingkan	
	Kelompok Kontrol tanpa perlakuan	53
BAB V	SIMPULAN DAN SARAN	
	5.1. Simpulan	55
	5.1.1. Latihan Splits Mempunyai Pengaruh Signifikan	
	Terhadap Kelompok Eksperimen	55
	5.1.2. Tambah Perenggaangan Statis tidak ada	
	Pengaruh terhadap kelompok Kontrol	55
	5.2. Saran	57
	5.2.1. Bagi Guru Pendidikan Jasmani	57
	5.2.2. Bagi Pelatih dan Pembina Olahraga	58
	DAFTAR PUSTAKA	59
	LAMPIRAN.....	

ABSTRAK

Penelitian ini berjudul “ Pengaruh Latihan Splits terhadap kemampuan smash telapak kaki pada permainan sepak takraw siswa kelas atas SD Negeri 260 Palembang “. Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui pengaruh latihan splits terhadap hasil smash telapak kaki siswa kelas atas SD N260 Palembang. Permasalahannya banyak anak yang melakukan smash telapak kaki bola selalu nyangkut pada net atau bola tidak menyeberang keareal lawan hanya 43.5 % bola yang masuk. Sehingga perlu adanya penelitian agar kemampuan smash meningkat paling tidak rata rata menjadi 70% . Penelitian ini merupakan penelitian eksperimen, Desain penelitian ini yang digunakan adalah free Test dan Post Test Control Group Design. Populasi terdiri dari 80 siswa kelas atas SD Negeri 260 Palembang. Dengan Sampel berjumlah 40 siswa kelas atas, Teknik yang digunakan adalah tehnik sampel yaitu 25 % populasi menjadi sampel dan di bagi menjadi dua kelompok dengan cara Ordinal Pairing berdasarkan pengacakan sehingga di bagi menjadi 20 orang kelompok eksperimen 20 orang kelompok kontrol di beri perlakuan 3 kali dalam 1 minggu selama 6 minggu dan kelompok kontrol tidak diberi perlakuan , Perlakuan yang diberikan berupa latihan splits. Pengujian hipotesis menggunakan uji “ t “ Sebelum melakukan pengujian hipotesis terlebih dahulu di lakukan uji normalitas dan uji homogenitas. Hasil analisis normalitas nilai km Pree Test kelompok eksperimen 0,166 dan km free test kelompok kontrol sebesar 0,078 dan dinyatakan normal. Hasil uji homogenitas dengan uji barlet menggunakan statistik chi kuadrat di peroleh hingga dapat disimpulkan sampel yang digunakan berasal dari populasi yang sama (homogenitas). Setelah diberi latihan selama 6 minggu dengan frekuensi 3 kali seminggu ternyata terdapat kenaikan sebesar rata rata 4 kemampuan awal rata rata 13,8 meningkat menjadi 17,8, atau mengalami peningkatan lebih kurang 18,8% sedangkan kelompok control mengalami kenaikan rata rata 1,5% . Hasil analisis dengan menggunakan uji “ t “ antara kelompok eksperimen dan kelompok kontrol di peroleh $t_{hitung} = 38,01$ sedangkan nilai t_{tabel} dengan tarap kepercayaan 95% dan d.b. = 38 sebesar 0,69 dengan demikian hipotesis yang diajukan dalam penelitian ini dapat di terima kebenarannya. Bahwa ada kemampuan smash telapak kaki pada permainan sepak takraw siswa kelas atas SD Negeri 260 Palembang. Kesimpulan yang dapat diambil adalah : bahwa latihan splits dapat digunakan untuk meningkatkan smash telapak kaki pada permainan sepak takraw dengan latihan yang terprogram dan tidak keluar dari prinsip prinsip latihan.

KATA KUNCI : *Smash telapak kaki*

DAFTAR LAMPIRAN

1. Tabel distribusi nilai beda pree test dan post test kelompok eksperimen Dan kontrol.
2. Hasil Ordinal Pairing kelompok eksperimen dan kontrol.
3. Hasil latihan splits siswa putra kelas atas SD Negeri 260 Palembang.
4. Daftar hadir latihan splits siswa putra kelas atas SD Negeri 260 Palembang minggu ke I dan II.
5. Daftar hadir latihan splits siswa putra kelas atas SD Negeri 260 Palembang minggu ke III dan IV
6. Daftar hadir latihan splits siswa putra kelas atas SD Negeri 260 Palembang minggu ke V dan VI
7. Program latihan Siklus mikro dengan 3 kali perminggu ke: I , II dan III
8. Program latihan Siklus mikro dengan 3 kali perminggu, ke: IV, V dan VI.
9. Program Latihan ke I dan II
10. Program Latihan ke II dan IV
11. Program Latihan ke V dan VI
12. Gambar lokasi penelitian
13. Gambar siswa pemanasan
14. Gambar pelaksanaan splits (perenggangan) minggu ke I sampai Ke VI
15. Gambar smash telapak kaki
16. Gambar pendinginan



17. Usul judul.
18. Petunjuk bimbingan skripsi mahasiswa
19. Mohon bantuan untuk melaksanakan penelitian
20. Izin penelitian.
21. Surat keterangan dari kepala sekolah tempat penelitian.
22. Kartu bimbingan

DAFTAR TABEL

Tabel 1.	Pengelompokan sampel berdasarkan hasil pree test cara Ordinal pairing	21
Tabel 2.	Untuk pengujian (uji bartleth).....	33
Tabel 3.	Daftar distribusi hasil pree test kelompok eksperimen....	37
Tabel 4.	Daftar distribusi hasil pree test kelompok control.....	39
Tabel 5.	Harga yang diperlukan untuk sampel dengan menggunakan Test bartleth.....	41
Tabel 6.	Daftar distribusi hasil post test kelompok eksperimen	42
Tabel 7.	Daftar distribusi hasil post test kelompok control	44
Tabel 8.	Perbedaan pree test dan post test kelompok eksperimen Dan kelompok control.....	46

DAFTAR GAMBAR

1. Grafik 1. Pree Test kelompok Eksperimen.....	39
2 Grafik 2. Pree Test kelompok control.....	41
3. Grafik 3 Post Test kelompok Eksperimen	44
4. Grafik. 4 Post Test kelompok control.....	46

BAB I

PENDAHULUAN

1.1. Latar Belakang

Dalam proses belajar mengajar di SD sepak takraw sudah menjadi bagian dari kurikulum oleh karena itu sepak takraw perlu kita angkat kepermukaan sebagai bahan kajian dalam kegiatan pembelajaran di sekolah, dari hasil yang ada di kecamatan kami selalu mengadakan pertemuan untuk membahas berbagai macam permasalahan yang dihadapi sekolah sekolah yang ada di kecamatan kami termasuk membantu sanggar sanggar usia dini yang ada di kecamatan. Setiap sekolah yang ada di kecamatan diwajibkan mempunyai satu atau lebih cabang olahraga yang di unggulkan dari keputusan KKG (kelompok kerja guru) di kecamatan sekolah dasar 260 sangat mendukung terbukti kepala sekolah berserta dewan Guru merespon berdirinya sanggar usia dini cabang sepak takraw dan pencak silat. Terbukti sarana dan prasarana dipenuhi oleh pihak sekolah dan juga dari wali murid masih belum merespon kegiatan yang ada di sekolah khususnya di cabang olah raga sepak takraw ini.

Dalam rangka peningkatan mutu pendidikan jasmani dan kesehatan di sekolah dasar, Direktorat pendidikan TK dan SD sejak tahun anggaran 1997 / 1998 telah melaksanakan pembinaan dan pengembangan olahraga SD melalui pembentukan klub olahraga di SD. Dengan dasar dasar tersebut di ataslah maka terbentuk sanggar usia dini di SD Negeri 260 Palembang, sebagai tolak ukur ke berhasilan

pembinaan dan pengembangan olahraga di SD makah MGMP kecamatan mengadakan perlombaan / pertandingan tingkat kecamatan atau 02SN Tingkat kecamatan di sinilah peneliti dapat mengamati hasil pembinaan yang selama ini di lakukan di sekolah

Melalui pengamatan merosotnya prestasi olahraga Sepak Takraw di SD Negeri 260 Palembang karena kurang nya kelentukan tubuh di bagian otot selangkangan .Semua itu terlihat pada saat siswa melakukan smash terutama smash telapak kaki , kakinya selalu nyangkut atau menyentuh net. dari uraian di atas dapat di simpulkan bahwa atlit SD Negeri 260 palembang perlu melakukan latihan latihan khusus terprogram sesuai dengan kebutuhan nya seperti latihan Split , dalam hal ini bertujuan untuk melatih kelentukan tubuh terutama bagian otot selangkangan .

Di harapkan dengan latihan terus menerus dan terprogram dapat meningkatkan ketrampilan siswa sehingga pada akhir nya prestasi tertinggi dapat di raih. melihat pentingnya latihan latihan untuk meningkatkan kemampuan siswa . maka penulis akan mengadakan penelitian lebih lanjut mengenai hal tersebut dalam hubungan dengan siswa SD Negeri 260 Palembang , untuk itulah penulisan proposal ini Penulis mengambil judul :

“ Pengaruh latihan Split terhadap peningkatan Smash Telapak Kaki pada permainan sepak Takraw siswa kelas atas SD Negeri 260 Palembang “

1.2. Identifikasi Masalah

Berdasarkan dari proses belajar mengajar secara umum peneliti menemukan masalah sebagai berikut:

1.2.1. Kurangnya kelentukan otot selangkangan siswa sehingga tidak dapat

Melakukan split.

1.2.2. Setiap melakukan smash di bibir net kaki selalu menyentuh net

1.2.3. Latihan sepak takraw tidak terprogram secara khusus dan tidak

sesuai dengan kebutuhannya.

Dari beberapa Identifikasi masalah maka penulis tertarik untuk melakukan penelitian yang ada kaitannya dengan ayunan kaki yang kurang tinggi. dari pengamatan peneliti ada beberapa faktor yang mempengaruhi antara lain terbatasnya ruang gerak persendian pangkal paha. Oleh karena itu peneliti mengambil salah satu bentuk latihan yaitu Splits yang tujuannya untuk memperluas ruang gerak persendian pangkal paha sehingga ketinggian dalam ayunan kaki akan meningkat.

1.3. Pembatasan Masalah

Berdasarkan rumusan masalah di atas maka pembatasan masalah dalam penelitian hanya pengaruh atau tidak, Split terhadap peningkatan kemampuan

Smash telapak kaki pada permainan sepak takraw siswa kelas atas SD Negeri 260 Palembang .

1.4. Rumusan Masalah

Rumusan Masalah dalam penelitian ini adalah :

Apakah ada pengaruh latihan split terhadap peningkatan kemampuan smash telapak kaki pada permainan sepak takraw siswa kelas atas di SD Negeri 260 Palembang

1.5. Tujuan Penelitian

Berdasarkan rumusan permasalahan maka tujuan penelitian adalah :1.
Ingin membuktikan apakah latihan Split dapat meningkatkan

Smash telapak kaki pada permainan Sepak takraw .

1.6. Manfaat Penelitian

- 1) Bagi Penelitian : Sebagai perkembangan Ilmu pengetahuan yang ada hubungannya dengan peningkatan prestasi, karena cara bahan peneliti mengajar tetapi dapat juga sebagai penunjang kegiatan Ekskul disekolah
- 2) Bagi Guru : Sebagai bahan perbandingan dalam melaksanakan kegiatan Proses belajar mengajar penjas kes disekolah dasar khususnya pada

permainan sepak takraw .

3) Bagi Siswa : untuk meningkatkan pengalaman belajar siswa di sekolah

Dasar Negeri 260 dalam mata pelajaran Penjasokes Pada cabang

olahraga Sepak takraw .

4) Bagi Sekolah: Dapat meningkatkan prestasi siswa dan juga

Meningkatkan mutu pendidikan sekolah.

Daftar Puastaka

- Agus Mahendra.**2001 *Pembelajaran Senam di Sekolah dasar* .
Jakarta.Departemen Pendidikan Nasional, Direktorat Jenderal
pendidikan dasar dan menengah
- Bompa.**1986. *They And Methodology Of Training (Terjemahan)*
Sarwono.unversitas erlangga Surabaya.
- Harsono.** 1998 *Coaching dan aspek aspek psikologis dalam Coaching.* Jakarta.
Depdikbud Dikti PPLPTK
- Iyakrus.** 2010. *Permainan sepak takraw.* Palembang, dosen penjas orkes unsri
- Moelyono Biyakto Atmojo.** 1994. *Evaluasi pengajaran pendidikan jasmani
dan kesehatan.* Jakarta.Departemen pendidikan dan kebudayaan.
Direktorat jenderal pendidikan dasar dan menengah.
- Rusli Lutan.** 2001. *Mengajar pendidikan Jasmani,* Jakarta . Departemen
pendidikan Nasional, Direktorat jenderal pendidikan dasar dan menengah
- Sayuti sahara.** 2002. *Senam Dasar.* Jakarta. Universitas terbuka
- Sudjana.** 2005, *Metoda Statistika,* Bandung. Tarsito
- Suharsimi arikunto.**2006.*Prosedur penelitian suatu pendekatan Praktis,*
Jakarta. Reneka Cipta
- Suyati dkk.** 1994. *Senam.* Jakarta. Departemen pendidikan dan kebudayaan .
direktorat Jenderal pendidikan dasar dan Menengah.