

**PENGARUH LATIHAN SEPAK SILA BERPASANGAN TERHADAP  
KETEPATAN SERVIS BAWAH PADA PERMAINAN SEPAK TAKRAW  
SISWA PUTRA DI SMP NEGERI 5 LAHAT**

**Skripsi Oleh :**

**Asronsimah**

**Nomor Induk Mahasiswa 06071006003**

**Program Studi Pendidikan Jasmani dan Kesehatan**

**Jurusan Pendidikan Jasmani dan Kesehatan**



**FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN  
UNIVERSITAS SRIWIJAYA  
INDERALAYA**

**2011**

S  
706.33407  
Asr  
P  
2011.

**PENGARUH LATIHAN SEPAK SILA BERPASANGAN TERHADAP  
KETEPATAN SERVIS BAWAH PADA PERMAINAN SEPAK TAKRAW  
SISWA PUTRA DI SMP NEGERI 5 LAHAT**



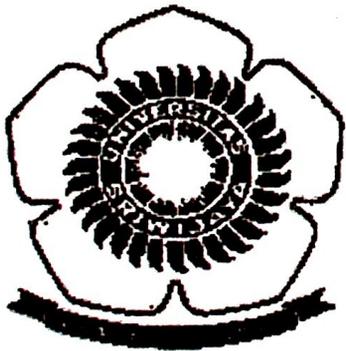
**Skripsi Oleh :**

**Asronaimah**

**Nomor Induk Mahasiswa 06071006003**

**Program Studi Pendidikan Jasmani dan Kesehatan**

**Jurusan Pendidikan Jasmani dan Kesehatan**



**FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN  
UNIVERSITAS SRIWIJAYA  
INDERALAYA  
2011**

**PENGARUH LATIHAN SEPAK SILA BERPASANGAN TERHADAP  
KETEPATAN SERVIS BAWAH PADA PERMAINAN SEPAK TAKRAW  
SISWA PUTRA DI SMP NEGERI 5 LAHAT**

**Skripsi Oleh:**

**Asronaimah**

**Nomor Induk Mahasiswa 06071006003**

**Program Studi Pendidikan Jasmani dan Kesehatan**

**Jurusan Pendidikan Jasmani dan Kesehatan**

**Disetujui untuk Skripsi setelah Ujian akhir Program**

**Pembimbing I**



**Prof. Dr. dr. Hj. Fauziah N.K., Sp.RM.MPH**  
**NIP 194604261971102001**

**Pembimbing II**



**Prof. Dr. Mulyadi Eko P., M.Pd**  
**NIP. 195901171983031014**

**Disahkan**

**Ketua Program Pendidikan Jasmani dan Kesehatan**



**Drs. Waluyo, M.Pd**  
**NIP. 195601241984031001**

Telah diujikan dan lulus pada:

Hari : Jum'at

Tanggal : 29 Juli 2011

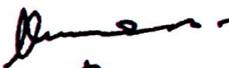
**TIM PENGUJI**

1. Ketua : Prof.Dr.dr.Hj.Fauziah N.K.,Sp.RM.MPH



---

2. Sekretaris : Prof. Dr. Mulyadi Eko Purnomo, M.Pd



---

3. Anggota : Drs. Iyákrus, M.Kes



---

4. Anggota : Drs. Djumadin Syafril, M.Pd



---

5. Anggota : Drs. Syafarudin, M.Kes



---

**Inderalaya, Juli 2011**

**Diketahui Oleh  
Ketua Program Studi  
Pendidikan Jasmani dan Kesehatan**



**Drs. Waluyo, M.Pd  
NIP. 195601241984031001**

## SURAT PERNYATAAN

Nama :Asronaimah  
Nim :06071006003  
Program Studi :Pendidikan Jasmani dan Kesehatan  
Judul Skripsi :Pengaruh Latihan Sepak Sila Berpasangan terhadap  
Ketepatan Servis Bawah pada Permainan Sepak Takraw Siswa  
Putra di SMP Negeri 5 Lahat

Menyatakan dengan sesungguhnya bahwa :

Seluruh data informasi, intepretasi serta pengamatan dalam pembahasan dan kesimpulan yang disajikan dalam karya ilmiah ini, kecuali yang disertakan sumbernya adalah merupakan hasil pengamatan-pengamatan, penelitian, pengolahan data serta pemikiran saya dengan pengarahan para pembimbing yang ditetapkan.

Karya ilmiah yang saya tulis ini adalah asli dan belum pernah diajukan untuk mendapatkan gelar akademik, baik di Universitas Sriwijaya maupun Perguruan tinggi lain.

Demikian pernyataan ini dibuat dengan sebenarnya, apabila dikemudian hari bukti ketidakbenaraan dalam pernyataan tersebut diatas, maka saya bersedia menerima sanksi akademik.

Indralaya, Juli 2011

METERAI  
TEMPEL

82797AAF075128115

ENAM RIBU RUPIAH

6000

DJP

  
Asronaimah

06071006003

***Kupersembahkan kepada :***

- ❖ ***Kedua orang tuaku, Yasmini dan Zainal (Alm). Kata-kata terakhir bapak dan semangat serta doa kalian dengan penuh cinta dan kasih selalu menjadi motivasiku untuk bisa menyelesaikan studiku di PENJASKES UNSRI.***
- ❖ ***Keluarga besarku (yuk Sri, yuk Desy, kak Adi, cik Dewi, yuk Eka, kak Jusri serta keponakan2ku) terima kasih atas semangat dan doa kalian.***
- ❖ ***Sahabat tersayangku Eta, Fitri, Happy, k'hempi, k'aang, yug Mut, yug Eka, yug Hinti, Desty, Doni, Apek, Rojik, Puspa, Tona, Sari. Terima kasih atas kebersamaan, pertolongan dan keyakinan yang kalian berikan dalam menyelesaikan studiku ini.***
- ❖ ***Semua teman-teman PENJASKES 2007 baik reguler maupun ekstensi yang senantiasa saling mendukung dalam suka dan duka selama kita bersama di kampus Gedung Pramuka UNSRI tercinta.***
- ❖ ***Almamaterku tempat aku menimba ilmu.***
- ❖ ***Agamaku tempat aku beribadah.***

***Motto :***

- ***Pendidikan merupakan perlengkapan paling baik untuk hari tua. (Aristoteles)***
- ***Ya Allah, sesungguhnya hamba meminta kepadamu ilmu yang halal dan bermanfaat, rezeki halal dan amalan yang diterima. (HR.At-Tarmidzi dan Ibnu Majah)***
- ***Satu untuk Semua, Semua untuk satu PENJASKES UNSRI***

## UCAPAN TERIMA KASIH

*Skripsi ini disusun untuk memenuhi salah satu syarat guna mencapai gelar sarjana (S1) pada Program Studi Pendidikan Jasmani dan Kesehatan, Jurusan Pendidikan Jasmani dan Kesehatan, Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan (FKIP), Universitas Sriwijaya.*

Dengan selesainya penulisan skripsi ini, peneliti mengucapkan terima kasih kepada Ibu Prof. Dr. Badia Perizade, M.B.A sebagai rektor Unsri, Dekan FKIP Unsri Bapak Tatang Suhery, M.A., Ph.D, dan Ketua Program Studi Pendidikan Jasmani dan Kesehatan Drs. Waluyo, M.Pd, yang telah memberikan kemudahan dalam pengurusan administrasi penulisan skripsi ini.

Penulis juga mengucapkan terima kasih kepada Prof. Dr. dr. Hj. Fauziah N.K., Sp.RM.MPH dan Bapak Prof. Dr. Mulyadi Eko Purnomo, M.Pd sebagai pembimbing yang telah memberikan bimbingan selama penulisan skripsi ini.

Selain itu, penulis juga mengucapkan terima kasih kepada Bpk Drs. Iyakrus, M.Kes; bpk Drs. Djumadin Syafril, M.Pd; bpk Drs. Syamsuramel, M.Kes; bpk Drs. Syafarudin, M.Kes; bpk Drs. Afrizal, M.Kes; bpk Drs. Meirizal Usra, M.Kes; bpk Drs, Sy. Muherman, M.pd; bpk Drs. Muhaimin, bpk Dr. Sukirno, ibu Dra. Hartati, M.Kes; ibu Dra. Marsyiem, M.Kes; bpk Drs. Giartama, M.Pd; bpk Drs. Maskur Ahmad, M.Kes, bpk Drs. Arwinsyah, M.Kes; bpk Kating, dan juga kepada seluruh staf pengajar yang telah memberikan pengetahuan dan ilmu sehingga penulis dapat menyelesaikan kuliah dengan baik.

Selanjutnya penulis juga mengucapkan terima kasih kepada Bapak Siwin, S.Pd selaku Kepala SMP Negeri 5 Lahat, Bapak Chondro Sumaryoso, S.Pd.I selaku WAKA Kurikulum, Bapak Sutryo, S.Pd dan Bapak Supriyono sebagai guru PENJASKES, Bapak Drs. Darman dan Drs. Ely Hafni sebagai pengurus PSTI Kab. Lahat, serta siswa kelas VII SMP N 5 Lahat yang telah mendukung dan membantu selama penulis melakukan penelitian dalam rangka menyelesaikan skripsi ini.

Tidak lupa kepada semua pihak yang tidak dapat disebutkan satu persatu yang telah memberikan bantuan sehingga skripsi ini dapat diselesaikan. Mudah-mudahan skripsi ini dapat bermanfaat untuk pengembangan ilmu pengetahuan.

Inderalaya, Juli 2011

AZY



## DAFTAR ISI

	Halaman
UCAPAN TERIMA KASIH.....	iv
DAFTAR ISI.....	v
DAFTAR TABEL.....	viii
DAFTAR GAMBAR.....	ix
DAFTAR LAMPIRAN.....	x
ABSTRAK.....	xi
<b>BAB 1 PENDAHULUAN</b>	
1.1 Latar Belakang.....	1
1.2 Rumusan Masalah.....	4
1.3 Tujuan Penelitian.....	4
1.4 Manfaat Penelitian.....	4
<b>BAB II LANDASAN TEORI</b>	
2.1 Sejarah Sepak Takraw di Indonesia.....	6
2.2 Peraturan Sepak Takraw.....	7
2.2.1 Lapangan Sepak Takraw.....	7
2.2.2 Tiang.....	7
2.2.3 Net.....	8
2.2.4 Bola.....	8
2.3 Latihan Teknik Dasar Sepak Takraw.....	9
2.4 Sepak Sila.....	13
2.4.1 Fungsi Sepak Sila.....	13
2.4.2 Latihan Sepak Sila.....	14
2.4.3 Kelebihan Sepak Sila.....	15
2.4.4 Kekurangan Sepak Sila.....	15
2.5 Hakikat Servis Bawah Sepak Takraw.....	16
2.5.1 Kelebihan Servis Bawah.....	16
2.5.2 Kekurangan Servis Bawah.....	17
2.6 Pengertian Latihan.....	18
2.7 Prinsip Latihan.....	18
2.8 Aspek-aspek Latihan.....	20
2.9 Analisis Anatomi.....	21
2.9.1 Gerakan yang Terjadi pada Otot.....	21
2.9.2 Gerakan pada <i>Articulation Genus</i> .....	23
2.9.3 Gerakan pada Kaki.....	24
2.9.4 Gerakan pada Persendian <i>Talocruralis</i> .....	24
2.9.5 Bentuk Anatomi yang sesuai dengan Pergerakan.....	25
2.9.6 Cara Melatih Berdasarkan Bentuk Anatomi.....	25
2.10 Kerangka Berfikir.....	26
2.11 Hipotesis.....	27

<b>BAB III PROSEDUR PENELITIAN</b>	
3.1 Waktu dan Tempat Penelitian.....	28
3.2 Variabel Penelitian.....	28
3.3 Definisi Operasional Variabel.....	29
3.4 Instrument Test.....	29
3.5 Populasi dan Sampel.....	29
3.5.1 Populasi.....	29
3.5.2 Sampel.....	30
3.6 Metode Penelitian.....	31
3.7 Rancangan Penelitian.....	31
3.8 Teknik Pengumpulan Data.....	32
3.9 Pedoman Pelaksanaan Test.....	32
3.10 Pengukuran Ketepatan Servis Bawah.....	33
3.11 Teknik Analisis Data.....	33
3.12 Kriteria Pengujian Hipotesis.....	34
<b>BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN</b>	
4.1 Hasil Penelitian.....	35
4.1.1 Keadaan Tempat Penelitian.....	35
4.2 Deskripsi Data.....	36
4.2.1 Deskripsi Data Pretest Kelompok Eksperimen.....	36
4.2.2 Deskripsi Data Postest Kelompok Eksperimen.....	38
4.2.3 Deskripsi Data Pretest Kelompok Kontrol.....	39
4.2.4 Deskripsi Data Postest Kelompok Kontrol.....	41
4.3 Perbedaan Pengaruh Postest dan Pretest Kelompok Eksperimen dan Kelompok Kontrol.....	42
4.3.1 Perbedaan Pengaruh Pretest dan Postest Kelompok Eksperimen.....	43
4.3.2 Perbedaan Pengaruh Pretest dan Postest Kelompok Kontrol.....	43
4.4.3 Perbedaan Pengaruh Pretest Kelompok Eksperimen dan Kelompok Kontrol.....	43
4.4.4 Perbedaan Pengaruh Postest Kelompok Eksperimen dan Kelompok Kontrol.....	43
4.4 Analisis Data.....	44
4.5 Pembahasan.....	48
<b>BAB V KESIMPULAN DAN SARAN</b>	
5.1 Kesimpulan.....	51
5.2 Saran.....	51
<b>DAFTAR PUSTAKA.....</b>	<b>57</b>
<b>LAMPIRAN .....</b>	<b>58</b>

## DAFTAR TABEL

### Halaman

Tabel 1	Populasi Penelitian.....	30
Tabel 2	Pengelompokan Sampel Secara <i>Ordinal Pairing</i> .....	30
Tabel 3	Hipotesis.....	34
Tabel 4	Jumlah Sampel Penelitian.....	35
Tabel 5	Hasil Servis Bawah Kelompok Eksperimen.....	36
Tabel 6	Daftar Distribusi Frekuensi Pretest Kelompok Eksperimen.....	37
Tabel 7	Daftar Distribusi Frekuensi Postest Kelompok Eksperimen.....	38
Tabel 8	Hasil Servis Bawah Kelompok Kontrol.....	39
Tabel 9	Daftar Distribusi Frekuensi Pretest Kelompok Kontrol.....	40
Tabel 10	Daftar Distribusi Frekuensi Postest Kelompok Kontrol.....	41
Tabel 11	Hasil Pretest dan Postest Servis Bawah.....	42
Tabel 12	Beda Pretest dan PostestKelompok Eksperimen dan Kelompok Kontrol.....	44

## DAFTAR GAMBAR

	Halaman
Gambar 1 Lapangan Permainan Sepak Takraw.....	7
Gambar 2 Rincian Lapangan, Tiang, dan Net.....	8
Gambar 3 Bola Takraw.....	8
Gambar 4 Sepak Sila.....	14
Gambar 5 Latihan Sepak Sila Berpasangan.....	15
Gambar 6 Servis Bawah.....	17
Gambar 7 Lapangan Tes Servis Sepak Takraw.....	17
Gambar 8 Diagram Histogram Pretest Kelompok Eksperimen.....	37
Gambar 9 Diagram Histogram Postest Kelompok Eksperimen.....	38
Gambar 10 Diagram Histogram Pretest Kelompok Kontrol.....	40
Gambar 11 Diagram Histogram Postest Kelompok Kontrol.....	41
Gambar 12 Perbedaan Pengaruh Kelompok Eksperimen dan Kelompok Kontrol.....	42

## DAFTAR LAMPIRAN

	Halaman
Lampiran 1 Daftar Riwayat Hidup.....	54
Lampiran 2 SK Pembimbing.....	55
Lampiran 3 Usul Judul Skripsi.....	56
Lampiran 4 Pengesahan Persetujuan Seminar Proposal.....	57
Lampiran 5 Permohonan Izin Penelitian .....	58
Lampiran 6 Surat Izin Penelitian FKIP.....	59
Lampiran 7 Surat Izin Penelitian Dinas Pendidikan.....	60
Lampiran 8 Program Latihan.....	61
Lampiran 9 Foto-Foto Penelitian di SMP Negeri 5 Lahat.....	63
Lampiran 10 Formulir <i>Pretest</i> Servis Bawah .....	64
Lampiran 11 Formulir <i>Postest</i> Kelompok Eksperimen .....	66
Lampiran 12 Formulir <i>Postest</i> Kelompok Kontrol .....	67
Lampiran 13 Lembar Pengolahan Data.....	68
Lampiran 13 Tabel Uji "t".....	76
Lampiran 14 Surat Telah Melakukan Penelitian di Sekolah.....	77
Lampiran 15 Kartu Bimbingan Skripsi.....	78

## ABSTRAK

**Pengaruh Latihan Sepak Sila Berpasangan terhadap Ketepatan Servis Bawah pada Permainan Sepak Takraw Siswa Putra di SMP Negeri 5 Lahat**  
Asronaimah, 2011:51 Halaman

Penelitian ini dilatar belakangi oleh kurangnya teknik dasar dalam melakukan servis bawah, dimana kebanyakan anak banyak mengalami kesulitan untuk melakukan servis dengan benar. Permasalahan dalam penelitian ini adalah adakah pengaruh latihan sepak sila berpasangan terhadap ketepatan servis bawah pada permainan sepak takraw siswa putra kelas VII SMP Negeri 5 Lahat tahun pelajaran 2010 – 2011. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui ada tidaknya pengaruh latihan sepak sila berpasangan terhadap ketepatan servis bawah pada permainan sepak takraw siswa putra di SMP Negeri 5 Lahat. Variabel penelitian terdiri dari variabel bebas yaitu latihan sepak sila berpasangan yang dinyatakan dengan variasi jarak dan arah bola pada barisan berpasangan serta variabel tergantung yaitu kemampuan servis bawah, diperoleh dari ketepatan tes servis bawah melewati net sebanyak 5 kali. Populasi penelitian ini berjumlah 60 orang. Pengambilan sampel menggunakan sistem *ordinal pairing* dengan diberikan tes awal (*pretest*) kemudian hasil *pretest* dirangking dan dibagi menjadi dua kelompok yaitu 30 orang untuk kelas eksperimen dan 30 orang untuk kelas kontrol. Metode penelitian menggunakan metode eksperimen. Teknik pengumpulan data yaitu dengan melakukan servis bawah sebanyak 5 kali dan skor diambil dari skor yang terdapat di daerah sasaran dimana bola jatuh sesuai dengan *point* yang telah ditentukan. Setelah itu data dianalisis dengan menggunakan menggunakan uji-t. Hasil penelitian menunjukkan bahwa  $t_{hitung} > t_{tabel (0,95) (58)}$  atau  $t_{hitung} = 10,9 > t_{tabel (0,95) (58)} = 1,771$  dengan taraf signifikan 5% (0,05) dengan dk = 58. Rata-rata *posttest* untuk kelompok eksperimen yaitu 5,5 dan setelah mendapat perlakuan rata-rata *posttest* untuk kelompok eksperimen menjadi 9,77 atau naik sebesar 4,27. Dengan demikian, hipotesis penelitian yang menyatakan bahwa : "Terdapat pengaruh latihan sepak sila berpasangan terhadap ketepatan servis bawah pada permainan sepak takraw siswa putra di SMP Negeri 5 Lahat", dapat diterima. Artinya, ada pengaruh latihan sepak sila berpasangan terhadap ketepatan servis bawah pada permainan sepak takraw siswa putra di SMP Negeri 5 Lahat.

Kata kunci : Latihan sepak sila berpasangan, Ketepatan servis bawah



# BAB I

## PENDAHULUAN

### 1.1 Latar Belakang

Sepak takraw merupakan cabang olahraga permainan asli dari Asia. Permainan ini dilakukan oleh dua regu yang berlawanan, setiap regu terdiri dari tiga orang pemain, yang dipisahkan oleh sebuah net yang memiliki ukuran dan ketinggian sama dengan bulu tangkis, yaitu 1,44 meter. Permainan ini dimulai dengan melakukan servis, yang dilakukan oleh tekong ke daerah lapangan lawan. Tekong adalah satu orang dari tiga pemain yang berdiri di lingkaran tengah (Anwar, 1999:177). Kemudian pemain regu lawan mencoba memainkan bola dengan menggunakan kaki dan kepala dan anggota badan selain tangan, sebanyak tiga kali sentuhan.

Menurut Sofyan (2009: 2), sepak takraw adalah jenis olahraga campuran dari sepak bola dan bola *volley*, dimainkan di lapangan ganda *badminton*, dan pemain tidak boleh menyentuh bola dengan tangan. Permainan sepak takraw yang dimainkan sekarang ini adalah permainan yang menggunakan bola yang terbuat dari rotan dan plastik (*synthetic fibre*). Bola ditendang dari kaki ke kaki, memberi umpan kepada kawan dan memukul atau mematikan bola di lapangan lawan (Yusup, 2001:3).

Sesuai dengan pendapat Iyakrus, (2010:20) jika seorang ingin berprestasi dalam permainan sepak takraw harus terlebih dahulu menguasai gerakan teknik dasar dan teknik lanjutan seperti gerakan servis. Servis adalah sepakan yang dilakukan oleh tekong kearah lapangan lawan sebagai cara memulai permainan. suatu gerak kerja yang penting dalam permainan sepak takraw, karena *point* dapat dibuat oleh *server*.

Tujuan suatu servis hendaklah dipusatkan kepada pengacuan permainan atau pertahanan lawan sehingga kita dapat mengatur serangan yang mematikan dan sulit menerima bola oleh lawan. Kesalahan atau kegagalan *server* berarti hilangnya



kesempatan bagi regu itu untuk mendapatkan angka. Tekong hendaknya dapat membuat servis yang baik dan dapat mencari sasaran yang lemah dan sukar untuk menerima dan mengontrolnya.

Servis bawah (Iyakrus, 2010:28) yaitu berdiri dengan salah satu kaki berada di dalam lingkaran sebagai tumpuan dan kaki lainnya berada di samping belakang badan sebagai awalan dimana perkenaan bola dalam melakukan servis bawah yaitu kaki bagian dalam. Selain itu servis bawah menurut (Engel, 2010:48) yaitu tekong berdiri dengan kaki penopang di lingkaran servis, ujung kaki menghadap jaring dan kaki tersebut sedikit ditekuk, satu kaki lain berada menyilang dibelakangnya, diluar lingkaran. Saat bola mendekat ke titik kontak, *server* mengayunkan kaki penyepaknya dari belakang dengan gerakan sapuan yang tenang, lutut sedikit ditekuk saat telapak kaki bagian dalam melakukan kontak dengan bola. Setelah kaki melakukan kontak dengan bola, pemain harus melakukan gerakan lanjutan dengan baik yaitu kaki yang digunakan untuk menyepak bola bisa mendarat dengan baik di depannya.

Ada beberapa teknik dasar sepak takraw yaitu sepak sila, sepak kura, sepak cungkil, sepak badek, menapak, memaha, *heading*, mendada, membahu, dan memaha. Diantara teknik dasar tersebut, sepak sila merupakan teknik dasar yang sangat dominan digunakan dalam permainan sepak takraw. Menurut Iyakrus (2010:21), ada beberapa latihan sepak sila yaitu sepak sila sendiri (kontrol bola) dan sepak sila berpasangan. Salah satu fungsi sepak sila yaitu sebagai sepakan sajian awal (servis) atau sepak mula (Yusup, 2001:32). Untuk melakukan gerakan servis dalam permainan sepak takraw sangat ditentukan oleh ketepatan perkenaan bola dengan ayunan kaki. Maka dari itu, menurut peneliti untuk melatih ketepatan perkenaan bola dengan ayunan kaki dalam melatih ketepatan servis bawah terlebih dahulu perlu diberi latihan sepak sila berpasangan karena sepak sila berpasangan dan servis bawah, perkenaan bola sama-sama tepat pada kaki bagian dalam, lutut ditekuk saat melakukan kontak dengan bola, dan bola yang dihasilkan melambung kedepan.

Sepak sila berpasangan yaitu pemain membuat dua barisan yang berhadapan (A dan B) dimana salah satu barisan (A) melambungkan bola ke arah barisan depan (B). Lalu barisan tersebut (B) menerima dan menyepak bola dengan kaki bagian dalam dan lutut sedikit ditekuk saat telapak kaki bagian dalam melakukan kontak dengan bola. Kemudian menyepaknya lagi dengan kaki bagian dalam ke arah semula (A), begitu seterusnya.

Berdasarkan pengamatan peneliti dari hasil pertandingan sepak takraw pada kejuaraan hari kemerdekaan 17 Agustus yang diikuti siswa SMP N 5 Lahat, banyak kekurangan yang ada, khususnya teknik dasar dalam melakukan servis. Dimana anak-anak tersebut mengalami kesulitan untuk melakukan servis dengan benar. Diperkirakan hanya masuk 40% dari seluruh servis yang dilakukan selama permainan berlangsung. Hal itu dikarenakan kurangnya ketepatan dalam melakukan servis tersebut. Selain itu peneliti melihat di SMP N 5 Lahat sudah mempunyai kegiatan ekstra kurikuler sepak takraw yang sangat menunjang dalam penelitian ini.

Menurut pengamatan peneliti di dalam ekstra kurikuler sepak takraw, program latihan yang diberikan oleh guru di SMP N 5 Lahat hanya menggunakan metode latihan sepak sila sendiri.

Maka dari itu, penulis berkeinginan mengambil sample penelitian menggunakan siswa putra SMP N 5 Lahat untuk diberikan suatu bentuk latihan servis dalam permainan sepak takraw dan sepak sila berpasangan yang jaraknya semakin lama semakin menjauh sebagai metode latihannya. Ketentuan jarak yang digunakan yaitu lebih dari 4,25 m dan kurang dari atau sama dengan 10,95 m dengan posisi badan pindah ke kanan dan ke kiri sesuai dengan waktu yang ditentukan.

Penelitian tentang sepak sila pernah dilakukan oleh Rio Haryawan dengan judul "Pengaruh Latihan Lompat Sila terhadap Hasil Sepak Sila pada Permainan Sepak Takraw Siswa Putra Kelas VII SMP Negeri 3 Prabumulih". Hasil penelitiannya menyatakan bahwa ada pengaruh lompat sila terhadap peningkatan hasil sepak sila siswa putra kelas VII SMP N 3 Prabumulih. Penelitian serupa juga pernah dilakukan oleh Hary Muhardi Syaflin dengan judul "Pengaruh Latihan Bola

Gantung terhadap Peningkatan Hasil *Hoop* pada Permainan Sepak Takraw Siswa Kelas VIII SMP Utama Bakti Palembang”. Hasil penelitiannya menyatakan bahwa terdapat pengaruh latihan bola gantung terhadap peningkatan hasil *hoop* pada permainan sepak takraw siswa kelas VIII SMP Utama Bakti Palembang.

Berbeda dengan penelitian sebelumnya, pada penelitian ini peneliti menitik beratkan pada metode latihan sepak sila berpasangan yang diharapkan dapat mempengaruhi ketepatan jatuhnya bola pada servis bawah sebagai strategi agar tidak mampu dijangkau oleh lawan.

## **1.2 Rumusan Masalah**

Berdasarkan dari latar belakang yang telah dikemukakan diatas, maka permasalahan dalam penelitian ini adalah “Adakah Pengaruh Latihan Sepak Sila Berpasangan terhadap Ketepatan Servis Bawah pada Permainan Sepak Takraw Siswa Putra Kelas VII SMP Negeri 5 Lahat tahun pelajaran 2010 - 2011?”

## **1.3 Tujuan Penelitian**

Tujuan yang ingin dicapai dalam penelitian ini adalah untuk mengetahui ada tidaknya pengaruh latihan sepak sila berpasangan terhadap ketepatan servis bawah pada permainan sepak takraw siswa putra di SMP Negeri 5 Lahat.

## **1.4 Manfaat Penelitian**

- 1) Dapat berguna bagi pelatih serta dapat bermanfaat bagi teman-teman penggemar sepak takraw yang terlibat baik langsung maupun tidak langsung dalam mengembangkan sepak takraw di tanah air.
- 2) Penelitian ini diharapkan dapat memberikan informasi kepada para guru khususnya guru pendidikan jasmani, olahraga dan kesehatan dalam memberikan

program latihan menggunakan latihan sepak sila berpasangan untuk meningkatkan ketepatan servis bawah.

- 3) Penelitian ini diharapkan sebagai bahan acuan dan referensi bagi penelitian selanjutnya.

## DAFTAR PUSTAKA

- Anwar, Charsian. 1999. *Sepak Takraw Seluruh Indonesia*. Jakarta: PB. PERSETASI.
- Bompa, T,O. 19883. *Theory and Methodology of Training. The Key to Athletic Performance*. Dubuque, Iowa: Hunt Publishing Company.
- Engel, Rick. 2010. *Dasar-dasar Sepak Takraw*. Bandung: Pakar Raya.
- Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan (FKIP) Universitas Sriwijaya. 2007. *Pedoman Penulisan Skripsi*. Palembang: FKIP Universitas Sriwijaya.
- Harsono. 1988. *Coaching dan Aspek-aspek Psikologis dalam Coaching*. Jakarta: Departemen Pendidikan dan Kebudayaan Direktorat Jendral Pendidikan Tinggi Proyek Pembangunan Lembaga Pendidikan Tenaga Kependidikan.
- Haryono. 2002. *Metode Penelitian Pendidikan*. Bandung: Pustaka Setia.
- Iyakrus. 2010. *Permainan Sepak Takraw*. Palembang: Universitas Sriwijaya.
- Kosasih, Engkos. 1983. *Olahraga Teknik dan Program Latihan*. Jakarta: CV Akademika Pesindo.
- Margono, S. 2007. *Metode Penelitian Pendidikan*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Nurhasan. 2007. *Tes dan Pengukuran dalam Penjas Prinsip-prinsip dan Penerapannya*. Jakarta: Direktorat Jendral Olahraga Depdiknas.
- Sofyan, Muhammad. 2009. *Permainan Sepak Takraw*. Jakarta: CV Ricardo.
- Sudjana. 2002. *Metode Statika*. Bandung: Tarsito.
- Suharsimi, Arikunto. 2006. *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktik*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Suhud, Muhammad. 1990. *Sepak Takraw*. Jakarta: Balai Pustaka.
- Sukirno. 2011. *Psikologi Olahraga dan Kepelatihan*. Palembang: CV Dramata Kreasi Media
- Yusup, Ucup, dkk. 2001. *Pembelajaran Permainan Sepak Takraw: pendekatan keterampilan Taktis di SMU*. Jakarta Pusat: Direktorat Jendral Olahraga, Depdiknas.
- 2010. <http://www.atlanta-injury-attorney-blog.com/leg%20diagram.jpgkedepan/>. Diakses tanggal 15 Maret 2011.
- 21 Februari 2010. <http://jejaka32.wordpress.com/tag/sepak-takraw/>. Diakses tanggal 27 Februari 2011.
- 2010. <http://terselubung.blogspot.com/2010/02/sejarah-tentang-sepak-takraw.html>. diakses tanggal 27 Februari 2011.