

**HUBUNGAN SPLIT TERHADAP KEMAMPUAN KETEPATAN SMES
SEPAK TAKRAW PADA SISWA KELAS VI SD NEGERI 83 PALEMBANG**

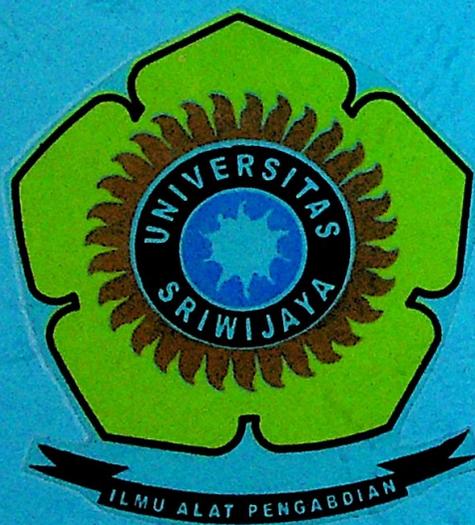
Skripsi oleh

ZUFLI

Nomor Induk Mahasiswa 56071006141

Program Studi Pendidikan Jasmani dan Kesehatan

Jurusan Pendidikan Jasmani dan Kesehatan



FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN

UNIVERSITAS SRIWIJAYA

PALEMBANG

2010

796.3307
Zuf
h
2010

**HUBUNGAN SPLIT TERHADAP KEMAMPUAN KETEPATAN SMES
SEPAK TAKRAW PADA SISWA KELAS VI SD NEGERI 85 PALEMBANG**

Skripsi oleh

ZUFLI

Nomor Induk Mahasiswa 56071006141

Program Studi Pendidikan Jasmani dan Kesehatan

Jurusan Pendidikan Jasmani dan Kesehatan



**FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN
UNIVERSITAS SRIWIJAYA
PALEMBANG
2010**

5
796.3307
Zul
h

207 **HUBUNGAN SPLIT TERHADAP KEMAMPUAN KETEPATAN SMES SEPAK
RAKRAW PADA SISWA KELAS VI SD NEGERI 85 PALEMBANG**

Skripsi Oleh :

Nama ZUFLI
Nomor Induk Mahasiswa 56071006141
Program Studi Pendidikan Jasmani dan Kesehatan
Jurusan Pendidikan Jasmani dan Kesehatan

Disetujui,
Sebagai Skripsi Program Strata 1

Pembimbing I

Drs. Meirizal Usra. M.Kes
NIP. 196106281987021003

Pembimbing II

Drs. Iyakrus. M.Kes
NIP. 196208121987021002

Disahkan
Ketua Pelaksana FKIP Kampus Palembang



Drs. H. Loman Bolam, M.Si
NIP. 195112061976021001

Telah diujikan dan lulus pada :

Hari : Selasa

Tanggal : 15 Juni 2010

TIM PENGUJI

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



2. Sekretaris : Drs. H. Iyakrus, M.Kes



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



4. Anggota : Drs. Waluyo, M.Pd



5. Anggota : Dra. Hartati, M.Kes



**Palembang, 15 Juni 2010
Disetujui oleh
Ketua Program Studi
Pendidikan Jasmani Dan Kesehatan**



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

Kupersembahkan kepada :

- ❖ Ayah Jakfar dan Ibu Painah (almh) yang tercinta yang tak bosan memberikan nasehat, semangat, doa dan restunya semasa hidup
- ❖ Istriku (Siti Aminah) dan anakku yang tercinta (Muhammad Ridho Kurniawan) yang merupakan sumber spirit dan inspirasiku.
- ❖ Kakak-kakakku serta Adik-adikku yang tercinta yang telah banyak memberikan dukungan moril maupun spirit
- ❖ Almamater yang kubanggakan

Motto

1. *Tiada kekayaan yang lebih utama daripada kesehatan, tidak ada kenikmatan yang melebihi keindahan jiwa, dan tidak ada keindahan yang melebihi kesempurnaan akal (Ulama).*
2. *One For All And All For One
(Satu Untuk Semua dan Semua Untuk Satu)*

UCAPAN TERIMA KASIH

Skripsi ini disusun untuk memenuhi salah satu syarat memperoleh gelar serjana (S1) pada Program Studi Pendidikan Jasmani dan Kesehatan, Jurusan Pendidikan Jasmani dan Kesehatan, Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan, Universitas Sriwijaya.

Dengan selesainya penulisa skripsi ini, penulis mengucapkan terima kasih kepada Drs. Meirizal Usra, M.Kes dan Drs. H. Iyakrus, M.Kes sebagai pembimbing yang telah memberikan bimbingan selama penulisan skripsi ini.

Penulis juga mengucapkan terima kasih kepada Prof.Drs. Tatang Suhery, M.A., Ph.D., Dekan FKIP Unsri, dan Drs. Meirizal Usra, M.Kes Ketua Jurusan Pendidikan Jasmani dan Kesehatan, yang telah memberikan kemudahan dalam pengurusan administrasi penulisan skripsi ini.

Ucapan terima kasih juga ditujukan kepada Drs. SY Muherman, M.Pd, Drs. Waluyo, M.Pd dan Dra. Hartati, M.Kes, anggota penguji yang telah memberikan sejumlah saran untuk perbaikan skripsi ini.

Selanjutnya Penulis juga mengucapkan terima kasih kepada Anna Maria, S.Pd SD selaku Kepala Sekolah, yang telah memberikan bantuannya sehingga skripsi ini dapat penulis selesaikan.

Mudah mudahan skripsi ini dapat bermanfaat untuk pengajaran bidang studi pendidikan jasmani dan kesehatan, di Sekolah Dasar Negeri 85 Palembang

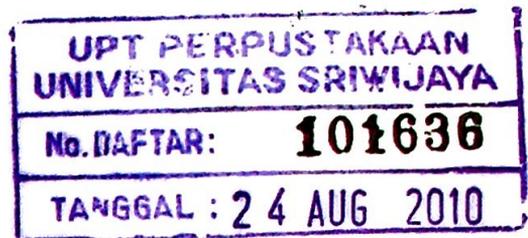
Palembang, 2010

ZUFLI

ABSTRAK

Penelitian ini bertujuan untuk meningkatkan kemampuan gerakan smes sepak takraw melalui metode latihan split pada siswa kelas VI SD Negeri 85 Palembang. Penelitian ini merupakan penelitian hubungan antara X (Split) dan Y (smes). Subyek penelitian adalah siswa kelas VI SD Negeri 85 Palembang berjumlah 32 siswa. Penelitian berlangsung dari 26 Maret 2010 sampai dengan 26 Mei 2010 di SD Negeri 85 Palembang. Tehnik pengumpulan data yang dipergunakan adalah pengukuran tes split dan smes. Hasil penelitian menunjukkan bahwa hubungan split dan smes dapat meningkatkan hasil Uji t $32 = 0,00653$ sedangkan Uji t $30 = -7,5$ sehingga ada hubungan dan dapat meningkatkan hasil belajar smes sepak takraw pada siswa kelas VI SD Negeri 85 Palembang.

Kata Kunci : Split, Ketepatan Smes.



DAFTAR ISI

LEMBAR PERSETUJUAN.....	ii
TIM PENGUJI	iii
MOTTO DAN PERSEMBAHAN	iv
UCAPAN TERIMA KASIH.....	v
ABSTRAK	vi
DAFTAR ISI.....	vii

BAB I PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang Masalah.....	1
1.2 Pembatasan Masalah	4
1.3 Rumusan Masalah	4
1.4 Tujuan Penelitian	4
1.5 Manfaat Penelitian	4
1.6 Anggapan Dasar	5
1.7 Hipotesis.....	5

BAB II TINJAUAN PUSTAKA

2.1 Latihan.....	6
2.1.1 Pengertian Latihan	6
2.1.2 Tujuan Latihan	6
2.1.3 Manfaat Latihan	7
2.1.4 Prinsip-Prinsip Latihan.....	7
2.1.5 Metode Latihan	8
2.1.6 Program Latihan.....	10
2.2 Pengertian Split.....	11
2.2.1 Bentuk latihan split	12

2.3	Pengertian Sepak Takraw.....	13
2.3.1	Tujuan Permainan Sepak Takraw	14
2.3.2	Pengertian Smes	14
2.3.3	Bentuk latihan Smes.....	16
2.3.4	Cara Smes.....	17
2.3.5	Cara Melakukan Smes.....	17
2.3.6	Peraturan-peraturan dalam Sepak Takraw	20
2.4	Hubungan antara Split dengan Smes Sepak Takraw.....	22
2.5	Otot-otot pendukung dalam melakukan split dan smes	23

BAB III METODE PENELITIAN

3.1	Jenis Penelitian.....	25
3.2	Rencana Penelitian	25
3.3	Tempat dan Pelaksanaan Penelitian	25
3.4	Subjek Penelitian.....	25
3.5	Variabel Penelitian	25
3.6	Definisi Operasional Variabel.....	26
3.7	Populasi dan Sampel	26
3.8	Metode Penelitian.....	26
3.9	Teknik Pengumpulan Data.....	27
3.9.1	Cara pengukuran test split.....	27
3.9.2	Cara pengukuran test smes.....	27
3.10	Teknik Analisis Data.....	28

BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

4.1	Hasil Penelitian	29
4.1.1	Gambaran Umum Lokasi Penelitian	29
4.1.2	Karakteristik Sampel.....	29
4.1.3	Diskripsi Data Split Siswa SD Negeri 85 Palembang.....	30

4.1.4 Diskripsi Data Ketetapan Smes Siswa SD Negeri 85 Palembang.....	31
4.1.5 Data hubungan split terhadap ketepatan smes	32
4.2 Pembahasan	33
4.2.1 Pembahasan Data Split Siswa	33
4.2.2 Pembahasan Data Smes Siswa.....	34
4.2.3 Hubungan Split Terhadap Ketepatan Smes.....	34

BAB V SIMPULAN DAN SARAN

5.1 Simpulan	39
5.2 Saran.....	39

DAFTAR PUSTAKA

LAMPIRAN

BAB I PENDAHULUAN



1.1 Latar Belakang Masalah

Pendidikan adalah usaha dasar dan terencana untuk mewujudkan suasana belajar dan proses pembelajaran agar peserta didik secara aktif mengembangkan potensi dirinya untuk memiliki kekuatan, ketangkasan dan keterampilan. Pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan (Penjaskes) merupakan bagian yang intelektual dari pendidikan secara keseluruhan yang bertujuan untuk mengembangkan aspek kebugaran jasmani, keterampilan gerak, keterampilan berfikir kritis, keterampilan sosial dan aspek pola hidup sehat yang di rencanakan secara sistematis dalam rangka menempuh Pendidikan Nasional (*Sukarman, 1992*).

Pendidikan jasmani dan kesehatan (Penjaskes) adalah mata pelajaran yang di ajarkan dari jenjang pendidikan dasar sampai pendidikan tinggi. Ruang lingkup pendidikan jasmani yang di gunakan sebagai media pembelajaran antara lain Permainan dan olahraga, pengembangan diri, uji diri dan aktifitas ritmit, aktifitas aquatik dan pendidikan luar kelas. Ruang lingkup mata pelajaran pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan salah satunya adalah permainan dan olahraga yang mencakup permainan bola besar, permainan bola kecil, atletik dan bela diri.

Ruang lingkup mata pelajaran Pendidikan jasmani dan kesehatan salah satunya adalah permainan dan olahraga yang meliputi olahraga tradisional, permainan, keterampilan lokomotor, nonlokomotor dan manipulatif, atletik, permainan bola besar, permainan kecil dan bela diri (*Depdiknas, 2006*).

Cabang olahraga sepak rakraw merupakan salah satu materi yang dikembangkan dalam dunia pendidikan sekolah dasar dan ada terdapat dalam kurikulum. Namun kendala sarana dan prasarana terutama permainan sepak takraw menjadi hambatan untuk kemajuan olahraga ini. Kemajuan sekolah tidak terlepas dari peran guru olah raga, oleh karena itu dalam proses pembelajaran olah raga guru

dituntut mampu memiliki pendekatan yang sesuai dengan kriteria dan tingkat kesulitan materi yang disajikan. Dalam belajar bermain sepak takraw siswa merasa sulit untuk menerapkan pelajaran itu, oleh karena itu khususnya siswa kelas VI SD Negeri 85 Palembang merasa kesulitan dalam melakukan smes pada permainan sepak takraw.

Untuk mengatasi kesulitan tersebut, guru harus memiliki strategi atau pendekatan agar siswa dapat belajar dengan efektif dan efisien terhadap tujuan pembelajaran yang diharapkan.

Permainan sepak takraw terutama tehnik smes siswa SD Negeri 85 Palembang banyak yang tidak dapat melakukan dan bermain sepak takraw dengan hasil maksimal, karena saat melakukan smes siswa kurang melakukan membuka kakinya lebar-lebar, maka seorang guru harus mencari sistem pengajaran atau metode yang cocok dan sesuai dengan tingkat pertumbuhan dan perkembangan anak didik.

Dalam menentukan suatu metode pembelajaran selain harus sesuai dengan tingkat pertumbuhan dan perkembangan siswa, terutama tingkat usia Sekolah Dasar.

Gerakan smes yang memerlukan tehnik diantaranya awalan, tolakan, sikap posisi badan saat melayang, sikap badan saat mendarat . Gerakan-gerakan tersebut harus dikuasai untuk mendapatkan smes yang tepat, tajam dan terarah.

Di dalam proses belajar mengajar tercakup komponen, pendekatan dan berbagai metode pengajaran yang dikembangkan dalam proses belajar mengajar. Tujuan utama diselenggarakan proses belajar mengajar adalah demi tercapainya tujuan pembelajaran. Tujuan tersebut utamanya adalah keberhasilan siswa belajar dalam rangka pendidikan baik dalam suatu mata pelajaran maupun pendidikan pada umumnya (Krismanto, 2003:1).

Maka untuk memperbaiki proses pembelajaran agar mendapatkan hasil yang diharapkan baik dalam melakukan smes sepak takraw, peneliti dalam mengajar akan mencoba merubah metode latihan permainan sepak takraw dengan menggunakan split dan menurut peneliti ini merupakan tantangan agar dalam melaksanakan proses

pembelajaran selalu mengembangkan sikap kreatif dan inovatif agar proses pembelajaran berjalan dengan lancar dan siswa merasa puas dan menyenangkan.

Menciptakan dan mengkondisikan suasana proses pembelajaran yang menyenangkan dan memberikan kepuasan pada siswa bukanlah merupakan perkara yang mudah semudah membalik telapak tangan, akan tetapi perlu perjuangan dan kemampuan yang sungguh-sungguh dari guru pendidikan jasmani, tanpa hal itu jangan berharap terlalu banyak.

Permainan sepak takraw terutama tehnik smes siswa SD Negeri 85 Palembang banyak yang tidak dapat melakukan dan bermain sepak takraw dengan hasil maksimal, karena saat melakukan smes siswa kurang melakukan membuka kakinya lebar lebar maka seorang guru harus mencari sistem pengajaran juga dapat dilakukan diluar pengajaran melalui kegiatan ekstrakurikuler karena kegiatan ekstrakurkuler waktu yang tersedia sangat banyak dan terarah.

Dalam menentukan suatu metode pembelajaran selain harus sesuai dengan tingkat pertumbuhan dan perkembangan siswa, gerakan smes cabang olahraga sepak takraw yang diajarkan kepada siswa SD Negeri 85 yang sesederhana mungkin.

Gerakan smes yang memerlukan tehnik diantaranya awalan, tolakan, sikap posisi badan saat melayang, sikap badan saat mendarat . Gerakan-gerakan tersebut harus dikuasai untuk mendapatkan smes yang tepat, tajam dan terarah.

Maka untuk memperbaiki proses pembelajaran agar mendapatkan hasil yang diharapkan baik dalam melakukan smes sepak takraw, guru dalam mengajar akan mencoba merubah metode latihan split. Berdasarkan permasalahan di atas, peneliti tertarik mengadakan penelitian yang berjudul ” **HUBUNGAN SPLIT TERHADAP KEMAMPUAN KETEPATAN SMES SEPAK TAKRAW PADA SISWA KELAS VI SD NEGERI 85 PALEMBANG**”

1.2 Pembatasan Masalah

Mengingat banyaknya permasalahan dalam hasil belajar yang dapat diidentifikasi seperti yang telah dikemukakan diatas, maka untuk memfokuskan penelitian, peneliti membatasi masalah pada salah satu faktor internal siswa yaitu hubungan split terhadap kemampuan ketepatan smes sepak takraw putra kelas VI SD Negeri 85 Palembang.

1.3 Rumusan Masalah

Yang menjadi permasalahan dalam penelitian ini adalah "Apakah ada hubungan split terhadap kemampuan ketepatan smes sepak takraw putra kelas VI SD Negeri 85 Palembang" ?

1.4 Tujuan Penelitian

Berdasarkan uraian permasalahan di atas, maka tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui apakah ada hubungan split dengan kemampuan ketepatan smes sepak takraw putra kelas VI di SD Negeri 85 Palembang.

1.5 Manfaat Penelitian

Adapun manfaat yang diharapkan dari penelitian ini adalah:

1. Sebagai bahan masukan bagi para pendidik, pembina dan pelatih olahraga mengenai hubungan split dengan smes sepak takraw.
2. Untuk mengetahui seberapa besar hubungan split dengan smes sepak takraw.
3. Untuk dapat dijadikan bahan acuan peneliti apabila melakukan penelitian yang sejenis.

1.6 Anggapan Dasar

Anggapan dasar menurut Arikunto (2002:67) adalah sebuah titik tolak pemikiran yang kebenarannya dapat diterima peneliti. Dari pengertian anggapan dasar di atas, maka yang menjadi anggapan dasar dalam penelitian ini adalah :

1. Setiap siswa memiliki split dan kemampuan ketepatan smes sepak takraw yang bervariasi
2. Split dapat mempengaruhi hasil smes sepak takraw

1.7 Hipotesis

Menurut Arikunto (2006:75) " Hipotesis dapat diartikan sebagai suatu jawaban yang bersifat sementara terhadap permasalahan penelitian sampai terbukti melalui data yang terkumpul". Dari pengertian tersebut, maka hipotesis dari penelitian ini adalah :

Ha : Ada hubungan split dengan smes sepak takraw siswa kelas VI SD Negeri 85 Palembang.

DAFTAR PUSTAKA

- Akbar, 2008. *Metode Penelitian*, Jakarta.
- Arikunto, 2006. *Metode Penelitian*, Bandung, PN Balai Pustaka.
- Bachtiar, 2005. *Metode Penelitian Dasar*, Jakarta.
- Ballestheros, 1979. *Pedoman Latihan Dasar Atletik*, Jakarta.
- Bompa, 1994. *Pedoman Kepelatihan Dasar*.
- Biasworo Adi Suyanto, 2009. *Methodik Senam*, Jakarta.
- Darwis, Ratiunus, 1992. *Olah raga sepak takraw*, Jakarta, Dikjen, Dikti
- Depdiknas, *Kurikulum 2004 Berbasis Kompetensi*, Jakarta
- Iyakrus, 2010. *Permainan Sepak Takraw*, Palembang
- Krismanto, 2003. *Metode Pembelajaran Sepak Takraw*, Jakarta, PT. Grafindo.
- Kosasi, 1993. *Latihan Dasar*, Jakarta, Universitas Terbuka.
- Pengabean, P, 1978, *Metode Senam SGO*, Jakarta.
- Sadoso, 1987. *Pengukuran dan Evaluasi Penjaskes*.
- Suharno, 1994. *Pedoman Latihan Dasar*, Jakarta, Universitas Terbuka.
- Suhendro, 2007. *Pedoman Latihan Dasar*, Jakarta.
- Suhud, 1985. *Sepak Takraw*, Jakarta, PN Balai Pustaka
- Sugijanto, 1999. *Pendidikan Jasmani dan Kesehatan SMK*, Jakarta. PT. Armico
- Sukarman, 1992. *Pendidikan Jasmani dan Kesehatan*, Jakarta, PT. Grafindo.
- Sutrisno , 2005. *Metode Penelitian*, Jakarta.
- Wijaya , 1998. *Kinesiologi (The Anatomy of motion)*, Jakarta, Fakultas Kedokteran Universitas Indonesia.