

**PENGARUH LATIHAN BOLA GANTUNG TERHADAP PENINGKATAN  
HASIL HOOP PADA PERMAINAN SEPAKTAKRAW SISWA KELAS VIII  
SMP UTAMA BAKTI PALEMBANG**

**Skripsi Oleh :**

**HARY MUHARDI SYAFLIN**

**06061006006**

**Program studi Pendidikan jasmani dan kesehatan**



**FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN**

**UNIVERSITAS SRIWIJAYA**

**INDRALAYA**

**2010**

796.3307  
sya Har  
p  
e-lookby  
200



**PENGARUH LATIHAN BOLA GANTUNG TERHADAP PENINGKATAN  
HASIL HOOP PADA PERMAINAN SEPAKTAKRAW SISWA KELAS VIII  
SMP UTAMA BAKTI PALEMBANG**

**SKRIPSI OLEH**

**HARY MUHARDI SYAFLIN**

**Nomor Induk Mahasiswa 06061006006**

**Program Studi Pendidikan Jasmani Dan Kesehatan**

**Disetujui oleh**

**Pembimbing 1,**

**Drs. H. Ivakrus, M.Kes.**  
**NIP 196208121987021002**

**Pembimbing 2,**

**Drs. Sy. Muherman, M.Pd**  
**NIP 196009131987021001**

**Mengetahui,**

**Ketua program studi Penjaskes**

**Drs. Meirizal Usra, M.Kes**  
**NIP 196105281987021001**

Telah disajikan dan lulus pada:

Hari : Senin

Tanggal : 3 Mei 2010

**TIM PENGUJI**

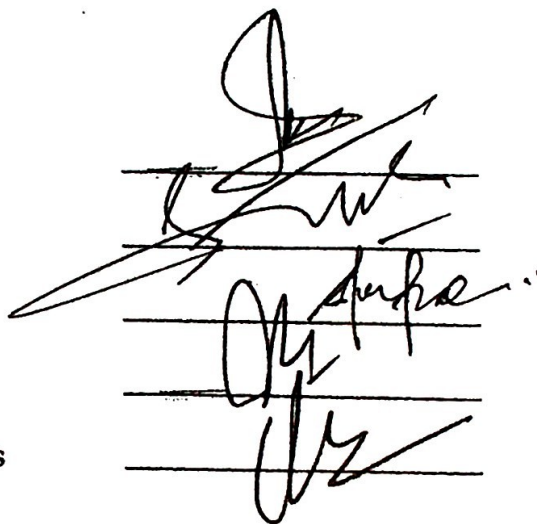
Ketua : Drs.H.Iyakrus,M.Kes

Sekretaris : Drs.Sy.Muherman,M.Pd

Anggota : Drs.Afrizal,M.Kes

Anggota : Dra.Hartati,M.Kes

Anggota : Drs.Maskur Ahmad,M.Kes



Mengetahui,

Ketua program studi Penjaskes



  
Drs. Meirizal Usra, M.Kes

NIP 196105281987021001

***Kupersembahkan kepada:***

- ◆ ***Kedua Orang Tuaku Drs.Syafaruddin,M.Kes dan Lindawati yang telah mendukung dengan sepenuh cinta dan kasih hingga aku bisa menyelesaikan studiku di PENJASKES UNSRI***
- ◆ ***Adikku tercinta Sylvia Lara Syaflin dan Kekasih hatiku Shelly Reva Sefitri***
- ◆ ***Sahabat-sahabatku Cha2, Dadang, Dewi, Basri***
- ◆ ***Semua teman-teman PENJASKES 2006 yang senantiasa saling mendukung dalam suka dan duka selama kita bersama di Kampus FKIP UNSRI tercinta.***
- ◆ ***Almamaterku tempat aku menimba ilmu, semoga semakin harum namamu dan senantiasa berkembang sesuai kemajuan iptek***

***Motto :***

- ***Mimpi hari ini adalah kenyataan esok hari (Imam Hasan Al-Banna)***
- ***Ya Allah, sesungguhnya hamba meminta kepadamu ilmu yang bermanfaat, rezeki yang halal dan amalan yang diterima (HR.At-Tarmidzi dan Ibnu Majah)***
- ***Satu untuk semua, Semua untuk Satu***

## UCAPAN TERIMA KASIH

Puji dan syukur kehadiran Allah SWT atas berkat taufik dan hidayah-Nya jualah sehingga penulis dapat menyelesaikan penyusunan skripsi ini tepat waktu. Skripsi ini disusun untuk memenuhi salah satu syarat memperoleh gelar sarjana (S1) pada Program Studi Pendidikan Jasmani dan Kesehatan, jurusan pendidikan Jasmani dan kesehatan, Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan (FKIP) Universitas Sriwijaya.

Seiring dengan selesainya skripsi ini, penulis mengucapkan terimakasih kepada Drs.H.Iyakrus,M.Kes dan Drs.Sy.Muherman,M.Pd sebagai pembimbing yang telah memberikan bimbingan selama penulisan skripsi ini.

Penulis juga mengucapkan terima kasih kepada Bapak Prof.Drs.Tatang Suhery,M.A.,Ph.D. selaku Dekan FKIP Unsri, dan Drs.Meirizal Usra,M.Kes selaku Ketua Program Studi Pendidikan Jasmani dan Kesehatan beserta staff karyawan di FKIP Unsri yang telah memberikan bantuan dalam hal pengurusan administrasi penulisan skripsi ini.

Ucapan terima kasih juga dialamatkan kepada para Dosen Penguji yang telah memberikan sejumlah saran untuk perbaikan skripsi ini.

Selanjutnya penulis juga mengucapkan terima kasih kepada Bapak Muhammad Ilah, S.Pd selaku kepala SMP UTAMA BAKTI dan siswa kelas VIII SMP UTAMA BAKTI Palembang yang telah memberikan bantuannya dalam penelitian hingga skripsi ini dapat penulis selesaikan dengan baik.

Mudah-mudahan skripsi ini dapat bermanfaat untuk pengajaran bidang studi Pendidikan Jasmani dan Kesehatan.

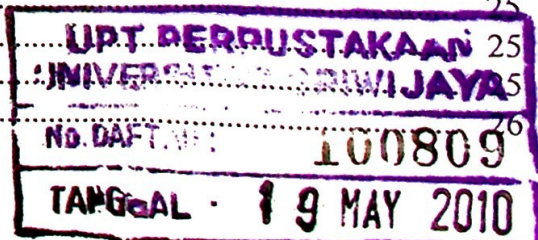
Palembang, April 2010

Hary Muhardi Syaflin

3.5	Variabel .....	26
3.6	Defenisi Operasional .....	26
3.7	Metode Pengumpulan Data .....	27
3.8	Metode Analisa Data .....	28
3.8.1	Uji Normalitas Data .....	28
3.8.2	Uji Homogenitas Data .....	31
3.8.3	Uji Hipotesis .....	31
<b>BAB IV</b>	<b>HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN .....</b>	<b>33</b>
4.1	Hasil Penelitian .....	33
4.1.1	Gambaran Umum Lokasi Penelitian .....	33
4.1.2	Karakteristik Sampel .....	33
4.1.3	Deskripsi Data Pre Test dan Post Tes Latihan Bola Gantung Kelompok Kontrol .....	34
4.1.4	Deskripsi Data Pre Test dan Post Tes Latihan Bola Gantung Kelompok Eksperimen .....	35
4.1.5	Uji Normalitas Data .....	36
4.1.5.1	Uji Normalitas Data Pre Test Kontrol .....	37
4.1.5.2	Uji Normalitas Data Pre Test Eksperimen .....	39
4.1.5.3	Uji Normalitas Data Post Test Kontrol .....	43
4.1.5.4	Uji Normalitas Data Post Test Eksperimen .....	45
4.1.6	Uji Homogenitas Data .....	48
4.1.7	Uji Hipotesis .....	50
4.2	Pembahasan .....	53
4.2.1	Pembahasan Pretest dan posttest Bola Gantung Kelompok Kontrol .....	53
4.2.2	Pembahasan Pretest dan posttest Bola Gantung Kelompok Eksperimen .....	53
4.2.3	Pembahasan Rata-rata Hasil Pretest dan posttest Bola Gantung Kelompok Eksperimen dan Kelompok Kontrol .....	53
<b>BAB V</b>	<b>KESIMPULAN DAN SARAN .....</b>	<b>55</b>
5.1	Kesimpulan .....	55
5.2	Saran .....	55
	<b>DAFTAR PUSTAKA .....</b>	<b>56</b>
	<b>LAMPIRAN .....</b>	<b>58</b>

## DAFTAR ISI

	Halaman
HALAMAN PENGESAHAN .....	ii
HALAMAN TELAH DIUJIKAN .....	iii
HALAMAN PERSEMBAHAN DAN MOTO.....	iv
UCAPAN DAN TERIMA KASIH .....	v
DAFTAR ISI .....	vi
DAFTAR TABEL.....	viii
DAFTAR GAMBAR.....	ix
DAFTAR LAMPIRAN.....	x
ABSTRAK.....	xi
<b>BAB I PENDAHULUAN .....</b>	<b>1</b>
1.1 Latar Belakang .....	1
1.2 Rumusan Masalah .....	3
1.3 Pembatasan Masalah .....	3
1.4 Tujuan Penelitian.....	4
1.5 Manfaat Penelitian.....	4
<b>BAB II TINJAUAN PUSTAKA .....</b>	<b>5</b>
2.1 Hakikat Latihan .....	5
2.1.1 Prinsip-prinsip Latihan.....	5
2.1.2 Aspek-aspek Latihan.....	7
2.2 Hakikat Sepak Takraw Hoop .....	8
2.3 Hakikat Teknik Dasar Sepak Takraw.....	10
2.4 Latihan Bola Gantung .....	17
2.5 Analisa Anatomi dan Fisiologi.....	18
2.6 Kerangka Berfikir.....	22
2.5 Hipotesis.....	22
<b>BAB III METODE PENELITIAN .....</b>	<b>23</b>
3.1 Jenis Penelitian .....	23
3.2 Tempat Penelitian.....	23
3.3 Rancangan Penelitian .....	23
3.4 Populasi dan Sampel .....	25
3.4.1 Populasi .....	25
3.4.2 Sampel.....	25
3.4.3 Teknik Sampling .....	26



## DAFTAR TABEL

Tabel 1.	Program Latihan .....	24
Tabel 2.	Pengelompokan Sampel .....	26
Tabel 3.	Hasil Pretest dan Posttest Latihan Bola Gantung Kel Kontrol .....	34
Tabel 4.	Hasil Pretest dan Posttest Latihan Bola Gantung Kel Eksperimen.....	35
Tabel 5.	Data Pretest Kelompok Eksperimen .....	37
Tabel 6.	Data Pretest Kelompok Kontrol.....	40
Tabel 7.	Data Posttest Kelompok Eksperimen.....	43
Tabel 8.	Data Posttest Kelompok Kontrol .....	46
Tabel 9.	Harga yang Diperlukan Untuk Menguji Homogenitas Kelompok Sampel Menggunakan Tes Barlet .....	48
Tabel 10.	Daftar Distribusi Nilai PreTest dan Posttest Kelompok Eksperimen dan Kontrol .....	51
Tabel 11.	Perbandingan Rata-Rata Hasil Hoop Sepak Takraw Kelompok Kontrol dan Kelompok Eksperimen.....	54



## DAFTAR GAMBAR

Gambar 1. Diameter dan Ketinggian Lapangan Hoop .....	8
Gambar 2. Lingkaran Hoop.....	9
Gambar 3. Bentuk Permainan Hoop .....	9
Gambar 4. Gerakan Sepak sila .....	11
Gambar 5. Gerakan Sepak kuda.....	12
Gambar 6. Gerakan Sepak cangkil.....	13
Gambar 7. Gerakan Sepak badek .....	14
Gambar 8. Gerakan Heading.....	15
Gambar 9. Gerakan Paha.....	16
Gambar 10. Gerakan Membahu .....	17
Gambar 11. Latihan Bola Gantung .....	18
Gambar 12. Tulang Pendukung.....	19
Gambar 13. Otot Pendukung.....	20
Gambar 14. Diagram Batang Uji Normalitas Pre Test Kel Kontrol .....	39
Gambar 15. Diagram Batang Uji Normalitas Pre Test Kel Eksperimen.....	42
Gambar 16. Diagram Batang Uji Normalitas Post Test Kel Kontrol.....	45
Gambar 17. Diagram Batang Uji Normalitas Post Test Kel Eksperimen .....	48

## DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1. Data Pretest dan Postest Kelompok Kontrol .....	59
Lampiran 2. Data Pretest dan Postest Kelompok Eksperimen.....	60
Lampiran 3. Tabel Uji T .....	61
Lampiran 4. Tabel Chi-Kuadrat .....	62
Lampiran 5. Dokumentasi.....	63
Lampiran 6. Usul Judul Skripsi.....	67
Lampiran 7. Surat Keputusan Pembimbing Skripsi .....	68
Lampiran 8. Permohonan Izin Penelitian.....	69
Lampiran 9. Surat Permohonan Penelitian untuk Sekolah .....	70
Lampiran 10. Izin Penelitian dari Dinas Pendidikan, Pemuda dan Olahraga Kota Palembang.....	71
Lampiran 11 Surat Keterangan Selesai Melaksanakan Penelitian .....	72
Lampiran 12 Kartu Pembimbing Skripsi.....	73

## ABSTRAK

Penelitian ini berjudul "Pengaruh Latihan Bola Gantung Terhadap Peningkatan Hasil Hoop Pada Permainan Sepak Takraw Siswa Kelas VIII SMP UTAMA BAKTI Palembang". Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh latihan bola gantung terhadap peningkatan hasil hoop pada siswa kelas VIII. Dalam penelitian ini yang menjadi populasi adalah siswa kelas VIII SMP UTAMA BAKTI Palembang jumlah sampel penelitian ini adalah 40 orang dengan menggunakan teknik random sampling dengan cara ordinal pairing yaitu 20 siswa yang mendapat nomor undian genap sebagai kelompok eksperimen dan ganjil untuk kelompok kontrol. Pengumpulan data dilakukan menggunakan tes dari masing-masing variabel. Analisis data menggunakan Uji t. Berdasarkan hasil penelitian maka dapat disimpulkan terdapat pengaruh latihan bola gantung terhadap peningkatan hasil hoop pada permainan sepak takraw siswa kelas VIII SMP UTAMA BAKTI Palembang. Hal ini didapatkan dari hasil uji t dengan hasil  $t_{hitung}$  sebesar  $16,6594 > 1,68$  nilai pada tabel, taraf signifikan 5%. Pada siswa kelompok kontrol tidak diberi perlakuan ternyata tidak membawa peningkatan hasil hoop pada permainan sepak takraw. Dibandingkan hasil hoop kelompok eksperimen. Dengan demikian, hipotesis penelitian yang menyatakan bahwa: "Terdapat pengaruh latihan bola gantung terhadap peningkatan hasil hoop pada permainan sepak takraw siswa kelas VIII SMP UTAMA BAKTI Palembang" dapat diterima.

*Kata kunci : latihan bola gantung, hasil hoop sepaktakraw*

# BAB I

## PENDAHULUAN

### I.1 Latar Belakang

Sepaktakraw 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 m. Permainan ini dimulai dengan melakukan servis, yang dilakukan oleh tekong ke daerah lapangan lawan. Kemudian pemain regu lawan mencoba memainkan bola dengan menggunakan kaki dan kepala dan anggota badan selain tangan, sebanyak tiga kali sentuhan.

Perkembangan sepak takraw sangat progresif, dilihat dari adanya kejuaraan-kejuaraan dunia dimana jumlah negara yang ikut serta semakin meningkat. Australia dan Amerika Serikat merupakan negara dari beberapa negara di luar Asia yang tidak pernah absen dalam kejuaraan dunia. Dengan keindahan gerak dalam setiap gerak sepak takraw, tidak menutup kemungkinan dalam waktu yang tidak terlalu lama sepak takraw merupakan salah satu cabang yang dipertandingkan di Olympic Games.

Dalam perkembangannya permainan sepaktakraw berkembang menjadi tiga nomor pertandingan, yaitu 2 nomor pertandingan sepaktakraw beregu/bertim dan sepaktakraw double even, dan satu nomor perlombaan yaitu sepaktakraw hoop. Dan perlombaan sepaktakraw hoop adalah nomor pertandingan yang terbaru.

Sepaktakraw hoop membutuhkan teknik dasar yang baik. Kemampuan teknik dasar antara satu dengan lainnya merupakan kesatuan yang tidak dapat dipisahkan. Tanpa menguasai kemampuan dasar atau teknik dasar bermain sepak takraw, permainan sepak takraw tidak dapat dimainkan dengan baik. Penguasaan teknik-

teknik tersebut dapat dimainkan dengan baik jika dipelajari dan dilatih secara kontinu di bawah pengawasan pelatih yang berkualitas.

Dalam kaitannya dengan permainan sepak takraw, teknik dasar bermain sepak takraw meliputi teknik : (1) servis yang dilakukan oleh tekong, (2) menimang, (3) smash, (4) heading dan (5) block. Berkaitan dengan sepak takraw hoop disini hanya memerlukan teknik dasar yaitu menimang bola dikarenakan memasukan bola kedalam keranjang. Adapun teknik menimang bola yaitu kepala, sepak sila, bahu, lutut, sepak samping, sepak belakang dan sepakan punggung.

Sepak sila merupakan salah satu teknik dasar dalam sepak takraw hoop, karena ini adalah dasar dari sepak takraw, sepakan yang menggunakan kaki bagian dalam ini berfungsi untuk mengontrol dan mengumpan bola dalam keranjang dengan tingkat kesukaran yang termudah. Sepak takraw merupakan salah satu permainan yang telah dimasukkan didalam mata pelajaran pendidikan jasmani pada permainan kecil, disekolah-sekolah pun telah diajarkan. Sepak takraw hoop sendiri telah dipertandingkan sejak usia dini.

Olahraga sepak takraw telah banyak dikenal dan berkembang di seluruh Masyarakat Indonesia yang telah terbukti dengan adanya klub-klub sepak takraw dari masing-masing propinsi di Indonesia yang ikut serta dalam kejuaraan tingkat nasional. Dalam meningkatkan prestasi optimal pada berbagai kejuaraan atau pertandingan di tingkat regional, nasional, dan internasional perlu dilakukan peningkatan kualitas dan kuantitas pelatih, atlet, dan penataan organisasi yang baik. Khususnya pembinaan klub-klub atau pelajar yang merupakan aset paling esensial dan potensial untuk digarap, apalagi sepak takraw merupakan cabang olahraga yang sedikit unik bila dibandingkan dengan cabang olahraga lainnya. Keunikan sepak takraw yang kita ketahui dominannya unsur senam dan gerakan akrobatik sebagai dasar keterampilan menuju kematangan prestasi dapat digarisbawahi, bahwa tanpa pembinaan sejak usia dini akan sulit melahirkan atlet yang berprestasi optimal (PB. PERSETASI, 1998:16).

Berdasarkan pengamatan peneneliti dari hasil pertandingan sepaktakraw pada kejuaraan usia dini yang diikuti siswa SMP UTAMA BAKTI banyak kekurangan yang ada, dalam teknik dasarnya. Namun tidak hanya itu dalam pencarian atlet untuk nomor sepaktakraw hoop ini juga sulit, dikarenakan membutuhkan teknik dasar sepaktakraw yang benar. Salah satu cara untuk mengatasinya yaitu dengan memperbaiki gerakan dasar sepaksila pada siswa-siswa tersebut, sehingga peneliti tertarik untuk memberikan latihan sepaksila dengan bola digantung yang bertujuan untuk mendapatkan sepaksila yang baik.

Berdasarkan uraian diatas maka peneliti tertarik untuk melakukan penelitian dengan judul **“Pengaruh Latihan Bola Gantung Terhadap Peningkatan Hasil Hoop Pada Permainan Sepaktakraw Siswa Kelas VIII SMP UTAMA BAKTI Palembang”**

## 1.2 RUMUSAN MASALAH

Berdasarkan uraian diatas, maka masalah-masalah yang akan diteliti adalah **“Adakah Pengaruh Latihan Bola Gantung Terhadap Peningkatan Hasil Hoop Pada Permainan Sepaktakraw Siswa Kelas VIII SMP UTAMA BAKTI Palembang”**.

## 1.3 PEMBATASAN MASALAH

Berdasarkan rumusan masalah di atas pembatasan masalah dalam penelitian ini hanya pada berpengaruh atau tidak latihan bola gantung terhadap peningkatan hasil hoop sepaktakraw siswa kelas VIII SMP UTAMA BAKTI Palembang.

#### 1.4 TUJUAN PENELITIAN

Penelitian yang diberi judul Pengaruh Latihan Bola Gantung Terhadap Peningkatan Hasil Hoop Sepaktakraw Siswa Kelas VIII SMP UTAMA BAKTI Palembang bertujuan:

1. Untuk membuktikan adanya Pengaruh Latihan Bola Gantung Terhadap Peningkatan Hasil Hoop Pada Permainan Sepaktakraw Siswa Kelas VIII SMP UTAMA BAKTI Palembang
2. Untuk mengetahui apakah latihan bola gantung dapat meningkatkan hasil hoop pada permainan sepaktakraw Siswa Kelas VIII SMP UTAMA BAKTI Palembang.

#### 1.5 MANFAAT PENELITIAN

Adapun manfaat dari penulisan proposal penelitian ini adalah:

1. Penelitian ini diharapkan dapat memberikan informasi terhadap para pendidik khususnya guru olahraga dalam memberikan program latihan menggunakan latihan bola gantung untuk meningkatkan hasil sepaksila pada Hoop Takraw.
2. Sebagai referensi dari para peneliti selanjutnya dalam rangka penelitian dalam bidang yang sama.

## DAFTAR PUSTAKA

- Arikunto, Suharsini, 2006. *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktek*. Jakarta : Reneke Cipta
- Adisuyant, Biasworo. *Seri Olahraga dan Kesehatan Pelajar*. Jakarta. Grasindo
- Bompa, T.O, 1983. *Theory and Methodology of Training. The Key to Athletic Performance*. Dubuqe, Iowa/ Hunt Publishing Company.
- Cholick, Toho dan Rusli Toho, 1988. *Pendidikan Jasmani dan Kesehaan*. Penerbit Departemen Pendidikan Nasional.
- Dwi, wisnu: 2005. "Perbedaan Latihan Smesh Kedeng Antara Bola Digantung dan Diumpan Dengan Kaki Terhadap Kemampuan Smesh Sepaktakraw Bagi Pemain yunior Putera Klub Padang Jagad Kabupaten Demak Tahun 2005". *Skripsi*, Malang FIK Univesitas Negeri malang
- FKIP, 2005. *Pedoman Fakultas Keguruan dan Ilmu pendidikan*, Inderalaya
- Hadi, Amirul, 1998. *Metodologi Penelitian Pendidikan*, Bandung : CV Pustaka Setia
- Harsono, 1988. *Coaching dan Aspek-Aspek Psikologi dalam Coaching*, Jakarta : Depdikbud
- Kosasih, Engkos. 1993. *Olahraga Teknik Dan Program Latihan*, Akademika Kressindol Jakarta
- Lutan, Rusli .2001. *Pengukuran dan Evaluasi Penjaskes*, Yogyakarta: Depdikbud
- Margono, 2007. *Metodologi Penelitian Pendidikan*. Jakara: Rineke Cipta
- Muhadi dan AIP Syarifuddin, 1992 *Pendidikan Jasmani dan Kesehatan*, Penerbit Departemen Pendidikan Nasional



- PB. Persetasi. 1998. *Sepak Takraw*. Jakarta.
- Raven,P, 2007. *Atlas Anatomi*, Jakarta: Penerbit Djambatan
- Ratinus Darwis dan Dt. Penghulu Basa. 1992. *Olah Raga Pilihan Sepak Takraw*. Jakarta : Depdikbud.
- Subana,M, dan Sudrajat,2005. *Dasar-dasar Penelitian Ilmiah*, CV.Pustaka Setia
- Sudjana, 2002. *Metoda Statistika*. Bandung: Penerbit TARSITO
- Suryabrata, Sumadi,2010. *Metodologi Penelitian*, Jakarta : PT. Raja Grafindo Persada
- Sevilla, Consule. 1993. *Metode Penelitian*, Jakarta : Penerbit Universitas Indonesia
- Tim Bina Karya Guru,2005. *Pendidikan Jasmani untuk Sekolah Dasar Kelas V*, Penerbit Erlangga
- Wijaya, Surya,1998. *Kinesiologi (The Anatomy of Motion = Anatomi Alat Gerak)*, Jakarta : Fakultas Kedokteran Universitas Indonesia
- Yusup,Ucup,dkk,2001. *Pembelajaran Permainan Sepaktakraw*.Jakarta: Proyek Kelas Olahraga.
- . <http://www.atlanta-injury-attorney-blog.com/leg%20diagram.jpg>. Diakses tanggal 1 maret 2010
- . <http://caamtp.wordpress.com/2009/01/14doble-block-muscle-and-connective-tissue/>). Diakses tanggal 1 maret 2010
- . <http://www.takrawcanada.com//q=imagw/tid/19>. Di akses tanggal 28 Februari 2010
- . [http://www.keelathaipanich.com/product.detail\\_470017\\_en\\_1995794/ang=en](http://www.keelathaipanich.com/product.detail_470017_en_1995794/ang=en). Diakses tanggal 28 Februari 2010