

**UPAYA MENINGKATKAN PENGUASAAN TEKNIK SEPAK SILA  
PERMAINAN SEPAK TAKRAW MELALUI METODE BOLA GANTUNG  
PADA SISWA KELAS V SD NEGERI 1 PEMULUTAN BARAT KAB. OGAN  
ILIR**

**SKRIPSI OLEH :**

**Sarnubi**

**Nomor Induk Mahasiswa 06097406014**

**Program Studi Pendidikan Jasmani dan Kesehatan**

**Jurusan Pendidikan Jasmani dan Kesehatan**



**FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN  
UNIVERSITAS SRIWIJAYA  
PALEMBANG  
2013**

S  
796. 330 7  
Sar  
u  
C- 131063  
2013

**UPAYA MENINGKATKAN PENGUASAAN TEKNIK SEPAK SILA  
PERMAINAN SEPAK TAKRAW MELALUI METODE BOLA GANTUNG  
PADA SISWA KELAS V SD NEGERI 1 PEMULUTAN BARAT KAB. OGAN  
ILIR**

**SKRIPSI OLEH**

**NAMA : SARNUBI**

**NIM : 06097406014**

**PROGRAM STUDI : PENDIDIKAN JASMANI DAN KESEHATAN**



**FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN  
UNIVERSITAS SRIWIJAYA  
PALEMBANG  
2013**

**UPAYA MENINGKATKAN PENGUASAAN TEKNIK SEPAK SILA PERMAINAN  
SEPAK TAKRAW MELALUI METODE BOLA GANTUNG PADA SISWA KELAS V  
SD NEGERI I PEMULUTAN BARAT KAB. OGAN ILIR**

**SKRIPSI OLEH:**

**SARNUBI**

**Nomor Induk Mahasiswa 06097406014**

**Program Studi Pendidikan Jasmani dan Kesehatan**

**Menyetujui**

**Pembimbing I**



**Drs. Syafaruddin, M.Kes**

**NIP. 195909051987031004**

**Pembimbing II**



**Dr. Iyakrus, M.Kes**

**NIP. 196208121987021002**

**Mengetahui,  
Ketua Pelaksana FKIP Kampus Palembang**



**Dr. Sukirno**

**NIP. 195508101983031005**

**Telah diujikan dan lulus pada:**

**Hari : Senin**

**Tanggal : 29 Juli 2013**

**Tim Penguji**

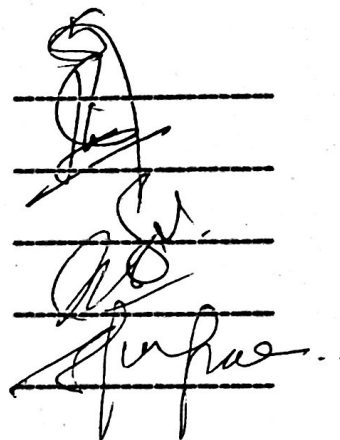
**1.Ketua : Drs. Syafaruddin, M.Kes**

**2.Anggota : Dr. Iyakrus M.Kes**


**3. Anggota : Dr. Sukirno**

**4.Anggota : Dr. Hartati, M.Kes**

**5. Anggota : Drs. Afrizal, M.Kes**



**Palembang, Juli 2013**  
**Mengetahui,**  
**Ketua Program Studi,**  
**Pendidikan Jasmani dan Kesehatan**



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

Kupersembahkan Kepada :

- Rasa Syukur ku kepada Allah SWT dan Nabi Muhammad SAW
- Ayahanda Rohimin (Alm) dan Ibuanda Sopiah yang tercinta selalu berpesan memberikan dorongan, nasehat, semangat dan Do'a kepadaku.
- Ayahanda mertua Bahrin (Alm) dan Ibuanda Mertua Jamilah juga berpesan telah ikut mendo'akan diriku dalam menuntut karier.
- Istriku Wardiah tersayang dan kedua anakku yang tercinta ( Wilda Insyah'a dan Sakbani Agustian) yang merupakan sumber spirit dan inspirasiku dalam kemajuan karierku dalam bekerja.
- Kakak-kakakku serta adik-adikku yang tercinta yang telah banyak memberikan dukungan moral maupun spiritual.
- Teman-temanku yang telah memberiku ilmu dalam menyusun skripsi ( Yakkub, S.Pd.I, Khoirul Rizal, S.Pd, Yumani, S.Pd.I)
- Agamaku dan Almamater yang kubanggakan.

Motto

- Sesungguhnya sesudah kesulitan itu ada kemudahan, maka apabila kamu telah selesai, kerjakanlah dengan sungguh-sungguh yang lain dan hanya kepada Tuhan mullah kamu berharap (Q.S Nasyahayat 6-8).
- Satu untuk semua semua untuk satu.

## UCAPAN TERIMA KASIH

Skripsi ini disusun untuk memenuhi salah satu syarat memperoleh gelar sarjana (SI) pada Program Studi Pendidikan Jasmani dan Kesehatan, Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan, Universitas Sriwijaya. Dengan selesainya penulisan skripsi ini, penulis mengucapkan terima kasih Kepada Drs. Syafarudin, M.Kes dan Dr H. Iyakrus, M.Kes Sebagai Pembimbing yang telah memberikan bimbingan selama penulisan skripsi ini.

Penulis juga mengucapkan terima kasih kepada Prof. Dr. Hj. Badia Perizade, M.B.A, Rektor Universitas Sriwijaya, Drs. Sofendi, Dipl. ELTA., M.A., Ph.D Dekan FKIP Unsri, Dr. Sukirno, Ketua Pelaksana FKIP Kampus Palembang, dan Drs. Waluyo M.Pd. Ketua Prodi Penjaskes yang telah memberikan kemudahan dalam pengurusan administrasi penulisan skripsi ini.

Ucapan Terima Kasih juga ditujukan Kepada Dr. Sukirno. Drs. Waluyo, M.Pd Dra. Marsiyem, M.Kes. Anggota penguji yang telah memberikan sejumlah Saran untuk perbaikan skripsi ini.

Selanjutnya penulis juga mengucapkan terima kasih kepada Ibu Mazuroh, S.Pd. Selaku Kepala Sekolah SD Negeri 01 Pemulutan Barat, yang telah Memberikan bantuan sehingga skripsi ini dapat penulis selesaikan.

Mudah-mudahan skripsi ini dapat bermanfaat untuk Pengajaran Bidang Studi Pendidikan Jasmani dan Kesehatan, di Sekolah Dasar Negeri 01 Pemulutan Barat dan Yang membaca skripsi ini.

Palembang,

2013



SARNUBI

# PERNYATAAN

Saya yang bertanda tangan dibawah ini :

Nama : Sarnubi  
NIM : 06097406014  
Program Studi : Pendidikan Jasmani dan Kesehatan

Dengan ini saya menyatakan bahwa skripsi dengan judul “ UPAYA MENINGKATKAN PENGUASAAN TEKNIK SEPAK SILA PERMAINAN SEPAK TAKRAW MELALUI METODE BOLA GANTUNG PADA SISWA KELAS V SD NEGERI 1 PEMULUTAN BARAT KAB. OGAN ILIR”.ini seluruh isinya adalah benar-benar karya saya sendiri, dan saya tidak melakukan penjiplakan atau pengutipan dengan cara yang tidak sesuai dengan etika keilmuan yang berlaku sesuai dengan Peraturan Menteri Pendidikan Nasional Republik Indonesia Nomor 17 tahun 2010 tentang Pencegahan dan Penanggulangan Plagiat di Perguruan Tinggi. Atas Pernyataan ini, saya siap menanggung sanksi yang dijatuhkan kepada saya apabila kemudian ditemukan adanya pelanggaran dan pengaduan dari pihak lain terhadap keaslian karya ini.

Palembang

Yang Membuat Pernyataan,



  
Sarnubi

DAFTAR ISI

	<i>Halaman</i>
<b>HALAMAN JUDUL</b> .....	i
<b>LEMBAR PERSETUJUAN</b> .....	ii
<b>LEMBAR PENGESAHAN TIM PENGUJI</b> .....	iii
<b>HALAMAN PERSEMBAHAN DAN MOTTO</b> .....	iv
<b>UCAPAN TERIMA KASIH</b> .....	v
<b>SURAT PERNYATAAN</b> .....	vi
<b>DAFTAR ISI</b> .....	vii
<b>DAFTAR TABEL</b> .....	ix
<b>DAFTAR GAMBAR</b> .....	x
<b>DAFTAR LAMPIRAN</b> .....	xi
<b>ABSTRAK</b> .....	xii
<b>BAB I PENDAHULUAN</b> .....	1
1.1 Latar Belakang Masalah .....	1
1.2 Identifikasi Masalah .....	4
1.3 Batasan Masalah .....	4
1.4 Rumusan Masalah .....	4
1.5 Tujuan Penelitian .....	4
1.6 Manfaat Penelitian .....	5
<b>BAB II TINJAUAN PUSTAKA</b> .....	6
2.1 Hakikat Sepak Takraw .....	6
2.2 Hakikat Sepak Sila .....	7
2.3 Hakikat Permainan Bola Gantung .....	8
2.4 Kerangka Berfikir .....	10
<b>BAB III METODE PENELITIAN</b> .....	11
3.1 Metode Penelitian .....	11
3.2 Lokasi Penelitian .....	11
3.3 Subjek Penelitian .....	11
3.4 Prosedur Penelitian .....	12
3.4.1 Kegiatan Siklus 1 .....	12
3.4.2 Kegiatan Siklus 2 .....	14
3.5 Data dan Cara Pengambilannya .....	16
3.5.1 Sumber Data .....	16
3.5.2 Jenis Data .....	17
3.5.3 Cara Pengambilan Data .....	17
3.6 Cara Pengolahan Data .....	18
3.6.1 Tahap Reduksi .....	18
3.6.2 Tahap Penyajian Data .....	18
3.6.3 Tahap Penarikan kesimpulan dan Verifikasi data .....	18



<b>BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN .....</b>	<b>19</b>
4.1 Hasil Penelitian .....	19
4.1.1 Gambaran Selintas tentang Setting .....	19
4.1.2 Data Awal.....	19
4.2 Data Hasil Penelitian.....	21
4.2.1 Siklus Pertama .....	21
4.2.2 Peningkatan Kegiatan Pembelajaran Sepak Takraw.....	21
4.2.3 Refleksi Siklus Pertama .....	23
4.2.4 Siklus Kedua .....	23
4.2.5 Peningkatan Kegiatan Pembelajaran Sepak Takraw.....	24
4.2.6 Refleksi Siklus Kedua .....	25
4.3 Pembahasan .....	25
4.3.1 Pembahasan Siklus I.....	25
4.3.2 Pembahasan Siklus II .....	25
 <b>BAB V SIMPULAN DAN SARAN .....</b>	 <b>28</b>
5.1 Simpulan .....	28
5.2 Saran.....	29
 <b>DAFTAR PUSTAKA .....</b>	 <b>30</b>

## DAFTAR TABEL

<b>TABEL</b>	<b>HALAMAN</b>
Tabel I Tingkat Keberhasilan Sepak Sila Siswa .....	20
Tabel 2 Distribusi frekwensi Tes Siklus Pertama .....	22
Tabel 3 Distribusi frekwensi Tes Siklus Kedua .....	24

## DAFTAR GAMBAR

<b>GAMBAR</b>	<b>HALAMAN</b>
Gambar 1 Gerakan Sepak Sila .....	8
Gambar 2 Contoh Bentuk Latihan Bola Gantung .....	10
Gambar 3 Rancangan Pelaksanaan Penelitian.....	12
Gambar 4 Distribusi frekwensi tingkat keberhasilan Sepak Sila Siswa.....	20
Gambar 5 Distribusi frekwensi tes Siklus Pertama.....	22
Gambar 6 Distribusi frekwensi tes Siklus Kedua.....	25

## DAFTAR LAMPIRAN

- Lampiran 1 Rencana Pelaksanaan Pembelajaran (RPP)
- Lampiran 2 SK Pembimbing
- Lampiran 3 Usulan Judul Skripsi
- Lampiran 4 Surat Izin Penelitian Dari Fakultas
- Lampiran 5 Surat Izin Penelitian Dari Diknas Pendidikan Kab.Ogan Ilir
- Lampiran 6 SK Penelitian Dari Kepala SD Negeri 01 Pemulutan Barat
- Lampiran 7 Daftar Penilaian keterampilan Sepak Sila Sepak takraw
- Lampiran 8 Daftar Penilaian keterampilan Sepak Sila Sepak takraw Tes Awal
- Lampiran 9 Daftar Penilaian keterampilan Sepak Sila Sepak takraw Tes Siklus I
- Lampiran 10 Daftar Penilaian keterampilan Sepak Sila Sepak takraw Tes Siklus II
- Lampiran 11 Dokumentasi Penelitian
- Lampiran 12 Kartu Bimbingan Skripsi
- Lampiran 13 Riwayat Hidup

## ABSTRAK

Penelitian ini berjudul Upaya meningkatkan Penguasaan Teknik Sepak Sila Permainan Sepak Takraw Melalui Metode Bola Gantung Pada Siswa Kelas V SD Negeri 1 Pemulutan Barat Kab.Ogan Ilir. Yang dilakukan pada tanggal 05 Juni 2013 sampai tanggal 19 Juni 2013. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui apakah melalui Bola Gantung dapat meningkatkan kemampuan teknik Sepak Sila dalam permainan sepak takraw.

Permasalahan dalam penelitian ini adalah rendahnya kemampuan Teknik Sepak Sila dalam permainan sepak takraw. Penelitian ini menggunakan metode Penelitian Tindakan Kelas (PTK) atau sering disebut *classroom action reserch* dan dilaksanakan dua siklus dimulai dengan perencanaan, Tindakan, Observasi, dan Refleksi. Subjek penelitian adalah siswa kelas V SD Negeri 1 Pemulutan Barat Kab. Ogan Ilir yang berjumlah 29 orang. Data dikumpulkan dari Observasi dilapangan. Diadakan tes awal sepak sila diperoleh data siswa yang dapat melakukan dengan baik 3 orang (10,33 %) cukup 10 orang (34,50 %) Kurang 16 orang (55,17 %), setelah itu diadakan tes Sepak Sila siklus pertama dan diperoleh data bahwa siswa baik yaitu 10 siswa atau 34,48 %, siswa yang memiliki nilai dengan kriteria cukup sebanyak 11 orang atau 37,93 %, dan siswa yang memiliki nilai dengan kriteria kurang sebanyak 8 orang atau 27,59 %, Pada siklus kedua pelaksanaannya tidak jauh berbeda dengan siklus pertama dengan memberikan latihan Metode Bola Gantung dan dilakukan secara berulang-ulang, kemudian diadakan tes Sepak Sila sepak takraw, pada akhir siklus kedua dan diperoleh data bahwa siswa yang memenuhi kategori baik 82,76 % ( 24 siswa ), cukup 10,34 % ( 3 siswa), kurang 6,90 % ( 2 siswa ), Secara keseluruhan hasil yang diperoleh 27 siswa tuntas atau 93,10 %. Simpulan dalam penelitian ini adalah Penguasaan Teknik Sepak Sila Sepak Takraw Melalui Metode Bola Gantung dapat meningkat.

**Kata kunci :** Sepak Takraw, Sepak Sila , Permainan Bola Gantung dan Penelitian Tindakan Kelas (PTK).

# BAB I

## PENDAHULUAN



### 1.1 Latar Belakang

Pendapat Penulis pembelajaran pendidikan jasmani terdiri dari enam aspek, yaitu aspek permainan dan olahraga aspek aktivitas pengembangan, aspek aktivitas uji diri, aktivitas ritmik, aktivitas air dan aktivitas luar sekolah. Sepaktakraw merupakan salah satu permainan yang telah dimasukkan didalam mata pelajaran pendidikan jasmani pada permainan besar, disekolah-sekolah pun telah diajarkan. Salah satu yang dipelajari oleh siswa SD Negeri 1 Pemulutan Barat yaitu olahraga sepak takraw. Olahraga sepak takraw merupakan olahraga pilihan yang diberikan di SD Negeri 1 Pemulutan Barat.

Pada hakikatnya pendidikan jasmani adalah proses pendidikan yang melibatkan interaksi antara peserta (anak) didik dengan lingkungan yang dikelola melalui aktivitas jasmanani secara sistematis menuju pembentukan manusia seutuhnya (Cholik dan Lutan, 1996:13). Melalui pendidikan jasmani diharapkan diharapkan anak didik menjadi tumbuh dan berkembang sehat dan segar jasmaninya, serta perkembangna pribadinya secara harmonis. Pendidikan jasmani merupakan program pengajaran yang sangat penting dalam pembentukan kebugaran siswa, memberi bekal sebanyak-banyaknya kepada anak untuk menumbuh kembangkan fisik, mental, sosial dan emosional melalui pengalaman aktivitas gerak. Menurut Tamat (1998:4.1), pembelajaran

pendidikan jasmani disekolah dasar bertujuan membantu siswa dalam meningkatkan dan memperbaiki derajat kesehatan dan kebugaran jasmani melalui pengertian, pengembangan sikap positif dan keterampilan gerak dasar serta berbagai aktivitas jasmani.

Sepak takraw merupakan permainan bola besar yang dimainkan menggunakan sepakan kaki tanpa menggunakan tangan. Dalam bermain sepak takraw sepak sila merupakan hal yang terpenting, karena dominan banyak digunakan saat permainan berlangsung. Sepak sila merupakan salah satu teknik dasar yang wajib harus dikuasai oleh setiap pemain sepak takraw, sepakan yang menggunakan kaki bagian dalam ini berfungsi untuk menerima, menguasai, mengumpan dan pertahanan dalam setiap permainan sepak takraw.

Berdasarkan observasi yang peneliti lakukan, hasil tes data awal siswa yang dapat melakukan sepak sila katagori baik 3 Orang siswa (10,33 %) cukup 10 siswa (34,5 %) sedang yang kurang 16 siswa (55,17 %). Ini terlihat dari belum tuntasnya pembelajaran siswa dalam melakukan sepak sila. Hasil yang peneliti dapatkan, jumlah siswa yang memenuhi kriteria ketuntasan minimal atau sebanyak 13 siswa dari 29 siswa baru (44,83 %). Dikarenakan untuk bermain sepak takraw sangat diperlukan keterampilan sepak sila.

Untuk menghasilkan gerakan sepak sila yang baik diperlukan perkenaan yang baik. Masih banyak perkenaan bola pada siswa kelas V SD Negeri 1 pemulutan barat belum tepat mengenai kaki bagian dalam. Rata-rata perkenaan bola mengenai ujung kaki, pinggir sepatu, di atas mata kaki. Sehingga membuat

arah bola yang salah, dan pantulan yang salah. Apabila perkenaan tepat pada kaki bagian dalam, siswa akan lebih mudah mengarahkannya. Selain itu posisi kaki yang terlalu rendah juga mengakibatkan gagalnya sepak sila. Siswa melakukan terlalu rendah mengakibatkan dorongan tenaga dari kaki bagian dalam akan berkurang, sehingga pantulan bola terlalu rendah, dan gerakan kaki selanjutnya tidak siap untuk melakukan sepakan selanjutnya. Dengan perkenaan yang salah, dan rendahnya angkatan kaki, menghasilkan kontrol bola yang tidak sempurna. Arah bola akan melenceng ke kanan dan kekiri, pantulan bola terlalu rendah. Berdasarkan beberapa masalah tersebut peneliti tertarik untuk memberikan bentuk pembelajaran yang bertujuan memperbaiki gerak sepak sila siswa. Metode yang akan diberikan peneliti adalah metode bola gantung. Metode bola gantung ini diberikan dalam pembelajaran pendidikan jasmani dan kesehatan.

Bola yang diikat menggunakan seutas tali, akan menjadi sasaran sepak sila siswa. Bola gantung dapat divariasikan penggunaannya. Diharapkan dengan diberinya bola gantung dapat memperbaiki gerakan dasar sepak sila siswa, dengan membiasakan gerakan menggunakan kaki bagian dalam, dan juga dapat meningkatkan semangat siswa dalam mengikuti pembelajaran sepak takraw. Untuk itu diperlukan suatu penelitian secara ilmiah agar dapat membuktikan apakah permainan sasaran dapat meningkatkan teknik servis sepak takraw, sehingga peneliti akan melakukan penelitian dengan judul “Upaya Meningkatkan Penguasaan Teknik Sepak Sila Permainan Sepak Takraw Melalui Metode Bola Gantung Pada Siswa Kelas V SD Negeri 1 Pemulutan Barat Kab.Ogan Ilir”



## 1.2 Identifikasi Masalah

Berdasarkan latar belakang masalah di atas dapat diidentifikasi, permasalahan yang pada penelitian ini, yaitu:

- a. Belum tercapainya KKM
- b. Siswa belum memahami teknik dasar sepak sila
- c. Posisi perkenaan belum tepat
- d. Gerakan kaki yang terlalu rendah

## 1.3 Batasan Masalah

Mengingat keterbatasan waktu dan agar penelitian tidak terlalu luas maka penelitian ini hanya dibatasi pada Upaya Meningkatkan Penguasaan Teknik Sepak Sila Permainan Sepak Takraw Melalui Metode Bola Gantung Pada Siswa Kelas V SD Negeri 1 Pemulutan Barat Kab.Ogan Ilir

## 1.4 Perumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang masalah maka dapat dirumuskan masalah sebagai berikut, Apakah melalui metode bola gantung dapat meningkatkan penguasaan teknik sepak sila permainan sepak takraw pada siswa kelas V SD Negeri 1 Pemulutan Barat Kab.Ogan Ilir.

## 1.5 Tujuan Penelitian

Berdasarkan uraian permasalahan di atas, tujuan dari penelitian ini untuk mengetahui seberapa besar peningkatan teknik sepak sila sepak takraw setelah

diberi tindakan melalui metode bola gantung pada siswa kelas V SD Negeri 1 Pemulutan Barat Kab. Ogan Ilir.

## 1.6 Manfaat Penelitian

Hasil penelitian ini diharapkan berguna sebagai:

- 1.6.1 Siswa, untuk merangsang siswa melakukan sepak sila dalam permainan sepak takraw secara benar.
- 1.6.2 Guru, sebagai masukkan konkrit guru pendidikan jasmani, olahraga dan kesehatan pada saat mengajar sepak takraw khususnya teknik sepak sila
- 1.6.3 Sekolah, Program studi pendidikan jasmani FKIP UNSRI, sebagai salah satu kontribusi untuk mengembangkan belajar sepak sila melalui metode bola gantung.

## DAFTAR PUSTAKA

- Armelia. 2009. *Bermain Sepak Takraw* . Semarang : Aneka Ilmu
- Cholick, Toho dan Rusli Lutan, 1992. *Pendidikan Jasmani dan Kesehatan*. Penerbit Departemen Pendidikan Nasional
- Darwis, Ratinus. 1992. *Olahraga Pilihan Sepak Takraw* . Jakarta : Direktorat Jendral Pendidikan Tinggi
- Iyakrus, 2012. *Permainan Sepak Takraw*. Palembang: Unsri Press
- Kusumah, wijaya. 2009. *Mengenal Penelitian Tindakan Kelas*. Jakarta : indeks
- Tamat, 1998. *Pendidikan Jasmani*. Jakarta : Depdiknas
- Yusuf, Ucup. 2004. *Pembelajaran Permainan Sepak Takraw* . Jakarta : Direktorat Jendral Olahraga Depdiknas
- Winarno, Jagad. 2005. *Latihan bola gantung*. Padang