

**PENGARUH LATIHAN BOLA GANTUNG TERHADAP  
PENINGKATAN HASIL SERVIS BAWAH PADA PERMAINAN  
SEPAK TAKRAW SISWA PUTRA KELAS X SMA NEGERI 3  
PRABUMULIH**

**Skripsi Oleh**

**ARIF HIDAYAT**

**06071006032**

**PROGRAM STUDI PENDIDIKAN JASMANI DAN KESEHATAN**



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

**2012**

07

S  
796.334.07  
Ari  
P  
2012

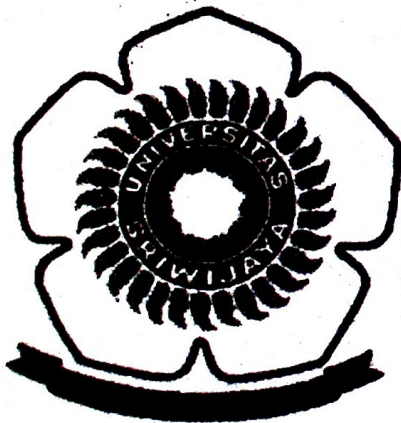
**PENGARUH LATIHAN BOLA GANTUNG TERHADAP  
PENINGKATAN HASIL SERVIS BAWAH PADA PERMAINAN  
SEPAK TAKRAW SISWA PUTRA KELAS X SMA NEGERI 3  
PRABUMULIH**

**Skripsi Oleh**

**ARIF HIDAYAT**

**06071006032**

**PROGRAM STUDI PENDIDIKAN JASMANI DAN KESEHATAN**



**FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN**

**UNIVERSITAS SRIWIJAYA**

**INDRALAYA**

**2012**

**PENGARUH LATIHAN BOLA GANTUNG TERHADAP PENINGKATAN  
HASIL SERVIS BAWAH PADA PERMAINAN SEPAK TAKRAW SISWA  
PUTRA KELAS X SMA NEGERI 3 PRABUMULIH**

**Skripsi Oleh**

**ARIF HIDAYAT**

**06071006032**

**Program Studi Pendidikan Jasmani dan Kesehatan**


**Disetujui,**

**Pembimbing I,**



**Dr. Yusuf Hartono, M.Sc.**  
**Nip. 196411161990031002**

**Pembimbing II,**



**Drs. Maskur Ahmad, M. Kes**  
**Nip. 195806121986031002**

**Disahkan,**

**Ketua Program Studi Penjaskes**



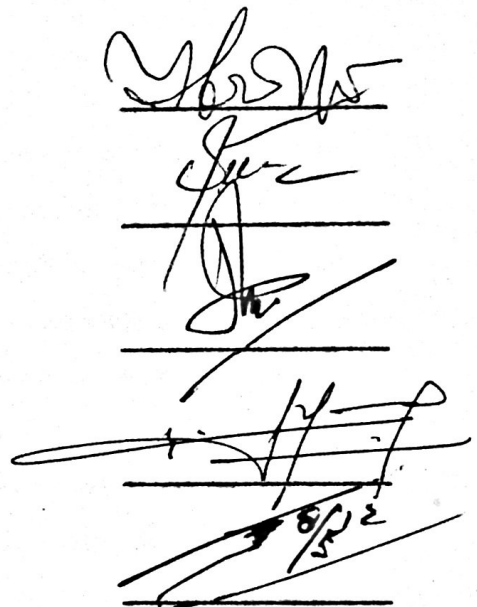
  
**Drs. Waluyo, M. Pd.**  
**Nip. 195601241984031001**

Telah diujikan dan lulus pada :

Hari : Selasa  
Tanggal : 24 April 2012

**TIM PENGUJI**

1. Ketua : Dr. Yusuf Hartono, M. Sc.
2. Sekretaris : Drs. Maskur Ahmad, M. Kes.
3. Anggota : Drs. Iyakrus, M. Kes.
4. Anggota : Drs. Syamsuramel, M. Kes.
5. Anggota : Drs. Djumadin Safril, M. Pd.



Indralaya, 9 MEI 2012  
Diketahui oleh  
Ketua Program Studi  
Pendidikan Jasmani dan Kesehatan



Drs. Waluyo, M. Pd.  
Nip 195601241984031001

## SURAT PERNYATAAN

Saya yang bertanda tangan dibawah ini:

Nama : Arif Hidayat  
NIM : 06071006032  
Program Studi : Pendidikan Jasmani dan Kesehatan

Dengan ini saya nyatakan bahwa skripsi dengan judul “Pengaruh Latihan Bola Gantung Terhadap Peningkatan Hasil Servis Bawah pada Permainan Sepak Takraw Siswa Putra Kelas X SMA Negeri 3 Prabumulih” ini seluruh isinya adalah dengan 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 atau pengaduan dari pihak lain terhadap keaslian karya ini.

Inderalaya, April 2012  
Yang membuat pernyataan,



Arif Hidayat  
NIM. 06071006032

*Dengan senantiasa mengharapkan rahmat dan ridho Allah SWT, Skripsi ini Ku persembahkan kepada :*

- *Kedua orang tuaku tercinta, ayahku (Nurjaman. B) dan ibuku (Husna Fauzia) yang selalu mendo'akan dan mengharapkan keberhasilanku. Terima kasih atas do'a dan kasih sayang yang ayahanda dan ibunda berikan kepadaku.*
- *Saudara-saudaraku, ayukku (Dian Puspa dewi dan Novita Dewi) terima kasih atas semangat dan dukungan kalian, serta kakak iparku Welli Ramadhanus Ferdinand.*
- *Seluruh Dosen Penjaskes Unsri dan Staf Administrasi*
- *My Lovely (Loviani Arli Putri) yang selalu memberikan semangat dan inspirasi.*
- *Teman-teman Penjaskes Unsri 2007.*
- *Semua guru serta dosen yang telah berjasa dalam mendidik dan membagikan ilmu kepadaku dengan tulus.*
- *Orang tua dari temanku yang telah aku anggap sebagai orang tua ku sendiri, orang tua dari temanku Bambang (Bapak Sulaiman dan Ibu Erma), orang tua dari temanku Indra (Bapak Suwito dan Ibu Sri Hartati), dan orang tua dari temanku Theo (Bapak Y. Sitohang dan Ibu M.F. Farida. D).*
- *Almamaterku.*

*Motto:*

*“Jangan pernah berhenti untuk bermimpi”*

## UCAPAN TERIMA KASIH

Syukur Alhamdulillah penulis panjatkan kehadiran Allah SWT, atas rahmat dan hidayah-Nya jualah penulis dapat menyelesaikan skripsi ini dengan baik. Shalawat serta salam kepada junjungan kita nabi besar Muhammad SAW, keluarga, sahabat, serta pengikutnya, Amin.

Skripsi ini disusun untuk memenuhi salah satu syarat memperoleh gelar sarjana (S1) pada Program Studi Pendidikan Jasmani dan Kesehatan, Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan, Universitas Sriwijaya. Selesainya skripsi ini tidak lepas dari kerja sama dan dukungan yang baik dari berbagai pihak. Pada kesempatan ini, penulis ingin mengucapkan terima kasih kepada :

1. Ibu Prof. Dr. Badia Perizade, M.B.A., selaku Rektor Universitas Sriwijaya.
2. Bapak Prof. Drs. Tatang Suhery, M.A., Ph.D., selaku Dekan Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Sriwijaya.
3. Bapak Drs. Waluyo, M. Pd., sebagai ketua Program Studi Pendidikan Jasmani dan Kesehatan Universitas Sriwijaya.
4. Bapak Dr. Yusuf Hartono, M. Sc. dan Bapak Drs. Maskur Ahmad, M. Kes. sebagai pembimbing.
5. Bapak Karwono, S.Pd., selaku Kepala SMA Negeri 3 Prabumulih.
6. Bapak Aji Susanto, S.pd., selaku guru mata pelajara olahraga SMA Negeri 3 Prabumulih.
7. Pak Kating selaku staf tata usaha Program Studi Pendidikan Jasmani dan Kesehatan Universitas Sriwijaya.
8. Siswa putra kelas X SMA Negeri 3 Prabumulih tahun ajaran 2011/2012.

9. The one (*Si Ceper*) yang selalu setia menemani dalam menyelesaikan skripsi ini.
10. Teman seperjuangan Cecep.M, Jefri Labi, dan Jutri Item, yang telah membantu peneliti dalam melaksanakan penelitian di SMA N 3 Prabumulih.
11. Sahabat-sahabat terdekat (*Jazz Brother*) Aanz, Alvin Qthink, Andre Glumbang, Bejonk Jolor, adek Ipul, Fhaizal Bullet, Gulu Bibir, Dhoni, Angga Joker, Theo (ucok), Ridho Tulang, dan Bambang Bonz.
12. Rendi, dan Rini yang telah saling membantu dalam bimbingan menyelesaikan skripsi ini.
13. Teman-teman Penjaskes Angkatann 2007 Andrianto, Lizon, Lepad, David, Aswar, Saad, Maizan, Fathan, Gunadi, Indro, Soga, Ferry bujang, Maulana Moci, Deni, Juliawan, Bayu, Solehan, Amrius, Mirza, Hendi, Ari Acong, Dwi, Happy, Eta, Asro, Hikma, Rian, dan Qika yang selalu menjadi bagian perjalanan penjaskes'07.
14. Seluruh mahasiswa penjaskes Indralaya (Angkatan 2004, 2005, 2006, 2008, 2009, 2010, dan 2011).

Semoga skripsi ini bermanfaat untuk ilmu pendidikan umumnya dan pendidikan jasmani dan kesehatan khususnya.

Penulis

A. H



DAFTAR ISI

	Halaman
UCAPAN TERIMA KASIH.....	vi
DAFTAR ISI.....	viii
DAFTAR TABEL.....	xi
DAFTAR GAMBAR.....	xii
DAFTAR LAMPIRAN.....	xiii
ABSTRAK .....	xiv
<b>BAB I PENDAHULUAN.....</b>	<b>1</b>
1.1 Latar Belakang .....	1
1.2 Identifikasi Masalah.....	3
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>	<b>6</b>
2.1 Sejarah Sepak Takraw di Indonesia .....	6
2.2 Hakikat Servis Bawah Sepak Takraw .....	6
2.2.1 Kelebihan Servis Bawah .....	7
2.2.2 Kekurangan Servis Bawah.....	7
2.3 Peraturan Sepak Takraw .....	8
2.3.1 Lapangan Sepak Takraw.....	8
2.3.2 Tiang .....	8
2.3.3 Net .....	9
2.3.4 Bola .....	9
2.4 Hakikat Latihan .....	10
2.4.1 Prinsip Latihan .....	10

2.4.2	Aspek-Aspek Latihan .....	12
2.4.3	Faktor-Faktor Yang Mempengaruhi Latihan.....	13
2.5	Latihan Bola Gantung.....	13
2.6	Faktor-Faktor yang Terkait dengan variable Penelitian.....	14
2.6.1	Gerakan yang Terjadi Pada Otot.....	14
2.6.2	Gerakan Pada <i>Articulatio Genus</i> .....	17
2.6.3	Gerakan pada Kaki .....	18
2.6.4	Gerakan Pada Persendian <i>Tolacrularis</i> .....	18
2.6.5	Bentuk Anatomi yang Sesuai dengan Pergerakan .....	18
2.7	Kerangka Berfikir.....	19
2.8	Hipotesis.....	19
2.9	Kriteria Pengujian Hipotesis .....	20
 <b>BAB III METODE PENELITIAN .....</b>		<b>21</b>
3.1	Variabel Penelitian .....	21
3.2	Definisi Oprasional Penelitian .....	21
3.3	Populasi dan Sampel .....	21
3.3.1	Populasi .....	21
3.3.2	Sampel .....	22
3.4	Tempat Penelitian.....	22
3.5	Rancangan Penelitian .....	22
3.6	Tes Kemampuan Servis Bawah .....	23
3.8	Teknik Analisis Data.....	24
3.8.1	Uji Normalitas .....	24
3.8.2	Uji Homogenitas .....	25
3.8.3	Uji Hipotesis.....	26
 <b>BAB IV HASIL DAN PEMBAHASAN.....</b>		<b>28</b>
4.1	Hasil Penelitian .....	28

4.1.1	Deskripsi Tempat Penelitian (Lokasi penelitian).....	28
4.1.2	Deskripsi Data hasil Tes.....	28
4.1.2.1	Deskripsi Data Hasil Tes Kelompok Kontrol .....	29
4.1.2.2	Deskripsi Data Hasil Tes Kelompok Eksperimen.....	30
4.1.3	Deskripsi Analisis Data Penelitian.....	32
4.1.3.1	Deskripsi Uji Normalitas Data .....	33
4.1.3.2	Uji Homogenitas .....	34
4.1.3.3	Pengujian Hipotesis.....	34
4.2	Pembahasan Hasil Penelitian .....	35
 <b>BAB V SIMPULAN DAN SARAN</b> .....		<b>38</b>
5.1	Kesimpulan .....	38
5.2	Saran .....	38
 <b>DAFTAR PUSTAKA</b> .....		<b>40</b>
 <b>LAMPIRAN</b> .....		<b>42</b>

## DAFTAR TABEL

Tabel	Halaman
1. Pengelompokan Sampel Berdasarkan Peringkat Hasil Tes .....	21
2. <i>Mean</i> Data Nilai <i>Pretest</i> dan <i>Posttest</i> dari Kelompok Eksperimen dan Kelompok Kontrol .....	32
3. Uji Normalitas, Homogenitas, dan Hipotesis Kelompok Eksperimen dan Kelompok Kontrol .....	33
4. Data Hasil <i>Pretest</i> Kemampuan Servis Bawah .....	44
5. Pengelompokan Sampel dengan Sistem <i>Ordinal Pairing</i> berdasarkan Peringkat Hasil Servis Bawah.....	46
6. Data Hasil <i>Posttest</i> Kemampuan Servis Bawah Kelompok Eksperimen...	50
7. Data Hasil <i>Posttest</i> Kemampuan Servis Bawah Kelompok Kontrol .....	51
8. Data Hasil <i>Pretest</i> dan <i>Posttest</i> Kelompok Eksperimen dan Kelompok Kontrol .....	52
9. Tabel Interval dari Data <i>Pretest</i> hasil Servis Bawah Kelompok Eksperimen.....	53
10. Tabel Interval dari Data <i>Pretest</i> Hasil Servis Bawah Kelompok Kontrol .	55
11. Tabel Interval dari Data <i>Posttest</i> Hasil Servis Bawah Kelompok Eksperimen.....	57
12. Tabel Interval dari Data <i>Posttest</i> Hasil Servis Bawah Kelompok Kontrol	59
13. Perhitungan Uji Homogenitas .....	61
14. Hasil <i>Pretest</i> dan <i>Posttest</i> Kelompok Eksperimen dan Kontrol .....	62
15. Harga Kritik Chi Kuadrat.....	74
16. Distribusi T .....	75

## DAFTAR GAMBAR

Gambar	Halaman
1. Teknik Servis Bawah .....	7
2. Lapangan Permainan Sepak Takraw .....	8
3. Rincian Lapangan, Tiang dan Net Permainan Sepak Takraw .....	9
4. Bola Takraw .....	9
5. Latihan Bola Gantung .....	14
6. Rancangan Penelitian .....	22
7. Lapangan Tes Servis Sepak Takraw .....	24
8. Diagram Hasil <i>Pretest</i> Kelompok Kontrol .....	29
9. Diagram Hasil <i>Posttest</i> Kelompok Kontrol .....	30
10. Diagram Hasil <i>Pretest</i> Kelompok Eksperimen .....	31
11. Diagram Hasil <i>Posttest</i> Kelompok Eksperimen .....	32
12. Tempat Penelitian .....	65
13. Siswa Kelas X yang Menjadi Sampel Penelitian .....	65
14. Siswa Sedang Melakukan Pemanasan .....	66
15. Peneliti Sedang Memberikan Pengarahan Kepada Siswa .....	66
16. Pengambilan Data <i>Pretest</i> .....	67
17. Kelompok Eksperimen Sedang Melaksanakan Latihan Bola Gantung .....	67
18. Peneliti Mengamati Siswa yang Sedang Melaksanakan Latihan .....	68
19. Pengambilan data ( <i>posttest</i> ) .....	68
20. Peneliti Bersama Guru Mata Pelajaran .....	69

## DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran	Halaman
1. Daftar Riwayat Hidup .....	42
2. Usul Judul Skripsi .....	43
3. Data Hasil <i>Pre Test</i> .....	44
4. Pengelompokan Sampel Berdasarkan <i>Ordinal Pairing</i> .....	46
5. Program Latihan.....	47
6. Data Hasil <i>Posttest</i> Kelompok Eksperimen dan Kontrol.....	50
7. Hasil <i>Pretest &amp; Posttest</i> Kelompok Eksperimen dan Kontrol .....	52
8. Uji Normalitas Data <i>Pretest</i> .....	53
9. Uji Normalitas Data <i>Post Test</i> .....	57
10. Uji Homogenitas .....	61
11. Uji Hipotesis.....	62
12. Dokumentasi Penelitian .....	65
13. Surat Izin Penelitian dari Fakultas .....	70
14. Surat Izin Penelitian dari Dinas Diknas .....	71
15. Surat Keterangan Telah Melakukan Penelitian.....	72
16. Surat Penunjukan Pembimbing Skripsi.....	73
17. Tabel Chi Kuadrat .....	74
18. Tabel Distribusi T .....	75
19. Kartu Bimbingan Skripsi.....	76

## ABSTRAK

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui seberapa besar pengaruh latihan bola gantung terhadap peningkatan hasil servis bawah siswa putra kelas X SMA Negeri 3 Prabumulih. Penelitian ini termasuk penelitian eksperimen dengan menggunakan rancangan *pretest-posttest randomized control group design* dengan variabel bebas latihan bola gantung, variabel terikat hasil servis bawah permainan sepak takraw, dan variabel kendali jenis kelamin menggunakan siswa putra. Subjek dalam penelitian ini adalah siswa putra kelas X yang berjumlah 48 siswa yang dipilih dengan teknik *Sampling jenuh* dan untuk menentukan kelompok eksperimen dan kontrol peneliti menggunakan teknik *simple random sampling* dengan sistem *ordinal pairing*. Metode pengumpulan data yang digunakan adalah tes. Pada setiap kelompok, tes diberikan di awal sebelum perlakuan dan di akhir setelah diberi perlakuan. Perlakuan di kelompok eksperimen berupa latihan bola gantung, Setelah diberikan perlakuan selama 6 minggu dengan frekuensi latihan 3 kali seminggu dalam kegiatan ekstrakurikuler kelompok eksperimen mengalami kenaikan. Berdasarkan analisis data dengan cara statistik *uji t* dengan taraf signifikan  $\alpha = 0,05$  di dapat  $t_{hitung} = 7,063$  dan  $t_{tabel} = 1,677$ , apabila  $t_{hitung} > t_{tabel}$  maka  $H_a$  diterima dan  $H_o$  ditolak. Sehingga  $t_{hitung} = 7,063 > t_{tabel} = 1,677$  dengan demikian  $H_a$  yang diajukan dapat diterima kebenarannya, bahwa latihan bola gantung berpengaruh terhadap peningkatan hasil servis bawah permainan sepak takraw pada siswa putra kelas X SMA Negeri 3 Prabumulih.

**Kata kunci:** Latihan bola gantung, peningkatan hasil servis bawah permainan sepak takraw.

# BAB I

## PENDAHULUAN

### 1.1 Latar Belakang

Sepak Takraw merupakan cabang olahraga permainan asli dari Asia. Sepak Takraw atau biasa yang disingkat "Takraw", bisa disebut juga "*Kick Volley Ball*" (Bola Voli Sepak) atau "*Soccer Volley Ball*" (Sepak Bola Voli). 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. Menurut Charsian Anwar (1999:177), Tekong adalah satu orang dari tiga pemain yang berdiri di lingkaran tengah. 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). 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.

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. Sepak mula (servis) adalah sepakan yang dilakukan oleh tekong ke arah lapangan lawan sebagai cara memulai permainan, suatu gerak kerja yang penting dalam permainan sepak takraw, karena *point* dapat dibuat oleh regu yang melakukan servis.



Tujuan 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 dalam melakukan servis 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 (Pemula) menurut (Rick 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. Bola dilempar melengkung setinggi 6 kaki hingga jatuh setinggi lutut disamping depan server. Saat bola mendekat ke titik kontak, server mengayunkan kaki penyepakannya 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. Gerakan lanjutan ini akan membuat penempatan bola dan kontrol yang lebih baik. Yang perlu dilakukan hanyalah menendang bola melewati jaring, tidak perlu menendang dengan keras. 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.

Untuk melakukan gerakan servis dalam permainan sepak takraw sangat ditentukan oleh ketepatan perkenaan bola dengan ayunan kaki. Maka dari itu, menurut peneliti perlu terlebih dahulu diberi latihan Bola Gantung untuk melatih ketepatan dalam servis. Latihan Bola Gantung menurut Jagat Winarno, S.Pd (dalam Wisnu Dwi) Yang dimaksud bola digantung dalam pengertian ini adalah bola yang digantung dengan cara diikat dengan seutas tali dapat digantung atau dipegang oleh atlet, dengan ketinggian bola yang disesuaikan dengan ketinggian pemain.

Berdasarkan pengamatan peneliti dari hasil pertandingan sepak takraw antar SMA yang diikuti oleh siswa SMA N 3 Prabumulih masih banyak kekurangan yang ada dalam teknik dasarnya, khususnya teknik dasar dalam melakukan servis. Dimana anak-anak tersebut mengalami kesulitan untuk melakukan servis dengan benar, dikarenakan kurangnya ketepatan dalam melakukan servis tersebut. Siswa-siswa tersebut juga belum dapat melakukan perkenaan yang pas antara bola dengan kaki dalam menyepak bola sehingga tidak dapat mengarahkan bola didaerah lawan dengan baik. Maka dari itu penulis berkeinginan mengambil sample penelitian menggunakan siswa putra kelas X SMA Negeri 3 Prabumulih untuk diberikan suatu bentuk latihan servis dalam permainan sepak takraw dengan metode Bola Gantung

Penelitian tentang metode bola gantung 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 bola gantung yang diharapkan dapat mempengaruhi ketepatan jatuhnya bola pada servis bawah dalam sepak takraw sebagai strategi agar tidak mampu dijangkau oleh lawan dan dapat mengasilkan poin pada saat pertandingan. Dari uraian tersebut, peneliti tertarik untuk melakukan penelitian dengan judul “Pengaruh Latihan Bola Gantung Terhadap Peningkatan Hasil Servis Bawah pada Permainan Sepak Takraw Siswa Putra Kelas X SMA Negeri 3 Prabumulih”

## **1.2 Identifikasi masalah**

Kemampuan Sepak Takraw Siswa di SMA Negeri 3 Prabumulih sangatlah kurang dilihat dari tidak adanya prestasi di SMA ini, padahal sarana dan prasarana sepak takraw sudah cukup memadai. Kurangnya prestasi siswa dalam olahraga sepak

takraw, mungkin dikarenakan siswa tidak menguasai teknik dasar permainan sepak takraw seperti servis, sepak sila, menimang, *heading* dan *block*. Peneliti mengidentifikasi bahwa disekolah tersebut teknik yang kurang dikuasai adalah servis bawah. Kurangnya teknik dasar servis bawah mungkin dikarenakan dari faktor latihan yang salah, mungkin karena pada saat melakukan sepakan servis bawah kurangnya ketepatan perkenaan antara bola dengan kaki, sehingga siswa tidak melakukan servis bawah dengan baik.

### **1.3 Batasan Masalah**

Agar permasalahan yang dibahas tidak terlalu meluas, maka pada penelitian ini hanya terbatas pada pengaruh latihan bola gantung terhadap peningkatan hasil servis bawah dalam permainan sepak takraw siswa putra kelas X SMA N 3 Prabumulih.

### **1.4 Rumusan Masalah**

Berdasarkan latar belakang dan identifikasi masalah, maka dapat ditarik suatu perumusan masalahnya adalah apakah ada pengaruh latihan bola gantung terhadap peningkatan hasil servis bawah dalam permainan sepak takraw siswa putra kelas X SMA Negeri 3 Prabumulih.

### **1.5 Tujuan Penelitian**

Adapun Tujuan dari penelitian ini adalah:

- 1) Untuk mengetahui apakah ada pengaruh latihan bola gantung terhadap peningkatan hasil servis bawah dalam permainan sepak takraw pada siswa putra di SMA Negeri 3 Prabumulih.
- 2) Untuk mengetahui seberapa besar peningkatan hasil servis bawah dalam permainan sepak takraw pada siswa putra SMA Negeri 3 Prabumulih setelah diberikan metode latihan bola gantung.

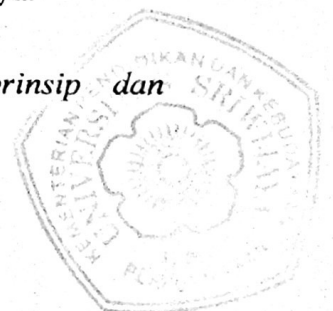
## **1.6 Manfaat Penelitian**

Adapun manfaat dari penelitian ini adalah

- 1) Bagi para pembina olahraga, khususnya untuk cabang sepak takraw dapat memberikan gambaran dalam melakukan metode latihan.
- 2) Bagi para guru pendidikan jasmani dan kesehatan, yakni dapat menambah pengetahuan, wawasan, dan pengalaman dalam pembelajaran sepak takraw
- 3) Bagi peserta didik dapat menambah pengetahuan dan pengalaman dalam meningkatkan prestasi diri.
- 4) Penelitian ini diharapkan sebagai bahan acuan dan referensi bagi penelitian selanjutnya.

## DAFTAR PUSTAKA

- Anwar, Charsian. 1999. *Sepak Takraw Seluruh Indonesia*. Jakarta: PB. PERSETASI.
- Arikunto, Suharsimi. 2006. *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktik*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Bompa, T.O. 19883. *Theory and Methodology of Training. The Key to Athletic Performance*. Dubuqe, Iowa: Hunt Publishing Company.
- Dwi, Wisnu. 2005. *Perbedaan Latihan Smesh Kedeng Antara Bola Digantung dan Bola Diumpun Dengan Kaki Terhadap Kemampuan Smesh Sepak Takraw Bagi Pemain Junior Putra Klub Padang Jagat Kab. Demak Tahun 2005*. Skripsi: Malang FIK Universitas Negeri Malang
- 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.
- Irianto, Pekik Djoko. 2002. *Dasar Kepeleatihan*. Yogyakarta: Universitas Negeri Yogyakarta.
- Iyakrus. 2010. *Permainan Sepak Takraw*. Palembang: Universitas Sriwijaya.
- Nurhasan. 2007. *Tes dan Pengukuran dalam Penjas Prinsip-prinsip dan Penerapannya*. Jakarta: Direktorat Jendral Olahraga Depdiknas.



- Sajoto, Mochamad. 1988. *Pembinaan Kondisi Fisik dalam Olahraga*. Jakarta: Depdikbud Dirjen.
- Sofyan, Muhammad. 2009. *Permainan Sepak Takraw*. Jakarta : CV Ricardo.
- Sudijono, Anas. 2010. *Pengantar Statistik Pendidikan*. Jakarta: Raja Grafindo Persada.
- Sudjana. 2005. *Metode Statistika*. Bandung: Tarsito.
- Sugiyono, 2008, *Metode Penelitian Pendidikan*, Bandung: Alfabeta
- Suhud, Muhammad. 1990. *Sepak Takraw*. Jakarta: Balai Pustaka.
- Wardana, Ramadhan Wisnu. 2010. *Pengaruh Latihan Bermain Futsal Terhadap Kelincahan (Agility) Pada Siswa Putra Kelas XI Madrasah Aliyah Negeri (MAN) Sakatiga Indralaya Kabupaten Ogan Ilir*. Skripsi: Universitas Sriwijaya.
- Yusup, Ucup, dkk. 2001. *Pembelajaran Permainan Sepak Takraw: Pendekatan Keterampilan Taktis di SMU*. Jakarta Pusat: Direktorat Jenderal Olahraga, Depdiknas.
- Zainudin, Muhammad. 1988. *Metodelogi Penelitian*. Surabaya: Erlangga
- 2010. [Http://terselubung.blogspot.com/2010/02/sejarah-tentang-sepak-takraw.html](http://terselubung.blogspot.com/2010/02/sejarah-tentang-sepak-takraw.html). diakses tanggal 27 Maret 2011.
- 21 Februari 2010. <http://jejaka32.wordpress.com/tag/sepak-takraw/>. Diakses tanggal 29 Maret 2011.