

**PENGARUH LATIHAN OTOT KHAKI TERHADAP KEMAMPUAN SERVIS
PERMAINAN SEPAK TAKRAW PADA SISWA PUTRA KELAS VII
SMP NEGERI 1 PAMPANGAN KABUPATEN OKI**

Skripsi

Nama : RODINSON
Nomor Induk Mahasiswa : 56081006089
Program Studi : Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi
Jurusan : Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi



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

2011

**PENGARUH LATIHAN OTOT KHAKI TERHADAP KEMAMPUAN SERVIS
PERMAINAN SEPAK TAKRAW PADA SISWA PUTRA KELAS VII
SMP NEGERI 1 PAMPANGAN KABUPATEN OKI**



Skripsi

Nama : RODINSON
Nomor Induk Mahasiswa : 56081006089
Program Studi : Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi
Jurusan : Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi



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

**PENGARUH LATIHAN OTOT KAKI TERHADAP KEMAMPUAN
SERVIS PERMAINAN SEPAK TAKRAW PADA SISWA PUTRA KELAS
VII SMP NEGERI 1 PAMPANGAN KABUPATEN OKI**

SKRIPSI Disusun Oleh

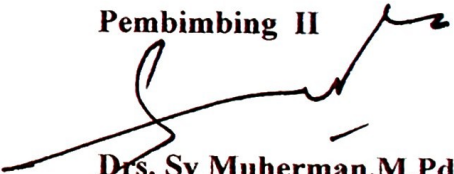
Nama : Rodinson
Nomor Induk Mahasiswa : 56081006089
Program Studi : Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan
Jurusan : Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan

Disetujui untuk Skripsi setelah Ujian Akhir Program Strata 1

Pembimbing I


Drs. Syafaruddin, M.Kes
NIP. 19590905 198703 100 4

Pembimbing II


Drs. Sy Muherman, M.Pd
NIP. 19600913 1987702 1 001

Disahkan

Ketua Pelaksana FKIP Kampus Palembang


Dr. Sukirno.
NIP. 19550810 198303 1 005

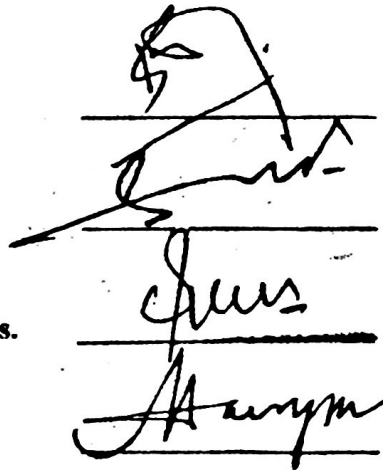
Telah Diujikan dan Lulus Pada :

Hari : Selasa

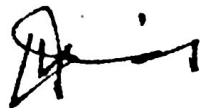
Tanggal : 21 Juni 2011

Tim Penguji

1. **Ketua : Drs. Syafaruddin, M.Kes**
2. **Sekretaris : Drs. Sy Muherman, M.Pd.**
3. **Anggota : Drs. Maskur Ahmad, M.Kes.**
4. **Anggota : Dra. Marsiyem, M.Kes.**



Palembang, Juni 2011
Ketua Program Studi,
Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan



Drs. Waluyo, M.Pd
NIP. 195601241984031001

Ku persembahkan kepada :

- ✚ **Isteri Erni Malani dan anak-anak ku Chery Oktaviani Poliansi Utami dan Chatra Apriandra tercinta yang menjadi sumber spirit dan semangatku.**
- ✚ **Ayahku Rohman dan Ibuku Khadijah (alm) Ayah Mertua Ibrahim (alm) dan Ibu Mertuaku Mawiyah (alm) yang memberikan kasih sayang yang tak pilih sayang kepadaku**
- ✚ **Semua teman-temanku se angkatan yang senantiasa saling bahu membahu dalam suka dan duka selama kita bersama di Kampus FKIP Unsri tercinta.**
- ✚ **Almamaterku tempat aku menimba ilmu, semoga semakin harum nama mu dan senantiasa berkembang seiring dengan kemajuan IPTEK.**

MOTTO :

- **“ Tanah yang digadaikan bisa kembali dalam keadaan lebih berharga, tetapi kejujuran yang pernah digadaikan tidak pernah bisa ditebus kembali. “**
- **“ 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 terima kasih kepada Drs. Safaruddin, M.Kes dan Drs. Muherman, M.Kes. sebagai pembimbing yang telah memberikan bimbingan selama penulisan skripsi ini.

Penulis juga mengucapkan terima kasih kepada Bapak prof. Tatang Suhery, M.A., Ph.D. selaku Dekan FKIP Universitas Sriwijaya, dan Drs. Waluyo, M.Pd. selaku Ketua Program Studi Pendidikan Jasmani dan Kesehatan beserta staf karyawan di FKIP Unsri yang telah memberikan bantuan dalam hal pengurusan administrasi penulisan skripsi ini.

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

Selanjutnya penulis juga mengucapkan terima kasih kepada kepala Kepala Sekolah dan guru SMP Negeri 1 Pampangan Kabupaten OKI yang telah memberi 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. Amin !

Palembang, Mei 2011

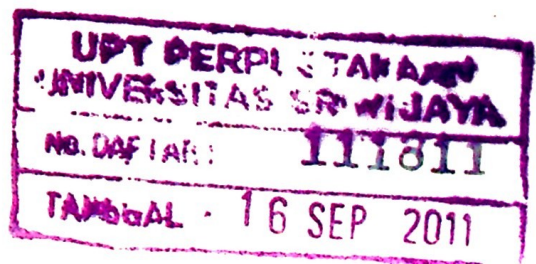
Penulis,

Rodinson

NIM. 56081006089

DAFTAR ISI

	Halaman
HALAMAN PENGESAHAN UJIAN	ii
HALAMAN MOTTO	iii
KATA PENGANTAR	iv
DAFTAR ISI	v
DAFTAR TABEL	vii
DAFTAR GAMBAR	viii
DAFTAR GRAFIK	ix
ABSTRAK	x
BAB I PENDAHULUAN	1
1.1 Latar Belakang	1
1.2 Masalah Penelitian	2
1.2.1 Batasan Masalah	2
1.2.2 Rumusan Masalah	2
1.3 Tujuan Penelitian	2
1.4 Manfaat Penelitian	3
BAB II TINJAUAN PUSTAKA	4
2.1 Hakikat Latihan	4
2.2 Pengertian Latihan	4
2.1.2 Manfaat Latihan	4
2.1.3 Unsur atau Komponen yang Dilatih	5
2.1.4 Prinsip Prinsip Latihan	5
2.1.5 Program Latihan Hipotesis	5
2.2 Struktur Otot Kaki	6
2.2.1 Fasio Fropunda Tungkai.....	6
2.2.2 Artikulasio dan Sindesmosis Tibiobularis	7
2.2.3 Membrana Interoseus	7
2.2.4 Aspek Ekstensor tungkai dan Dorsum pedis	7
2.2.5 Aspek Fleksor Tungkai	8
2.3 Bentuk Latihan Otot Kaki	8
2.4 Permainan Sepak Takraw	10
2.4.1 Pengertian Permainan Sepak Takraw	10
2.4.2 Lapangan dan fasilitas permainan Sepak Takraw	11
2.4.3 Teknik Dasar Permainan Sepak Takraw	12
2.5 Servis Permainan Sepak Takraw	12
2.6 Kerangka Berpikir	13
2.7 Hipotesis	13
2.8 Kriteria Hipotesis	13



BAB III METODE PENELITIAN	14
3.1 Variabel Penelitian	14
3.2 Definisi Operasional Variabel	14
3.3 Populasi Penelitian	14
3.4 Sampel Penelitian	14
3.5 Desain Penelitian	15
3.6 Instrumen Penelitian	16
3.7 Metode Penelitian	17
3.8 Teknik Pengumpulan Data	17
3.9 Analisis Data	17
3.9.1 Uji Normalitas Data	17
3.9.2 Uji Hipotesis	19
BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN	20
4.1 Hasil Penelitian	20
4.1.1 Diskripsi Data	20
4.1.2 Analisis Data	21
4.1.3 Analisis Data	24
4.2 Pembahasan	35
BAB V SIMPULAN DAN SARAN	36
5.1 Simpulan	36
5.2 Saran	36
DAFTAR PUSTAKA	37
DAFTAR LAMPIRAN	38

DAFTAR TABEL

Tabel 1	: Kelompok Sampel	16
Tabel 2	: Hasil Tes Awal dan Akhir	20
Tabel 3	: Hasil Tes Awal Kelompok Eksperimen	21
Tabel 4	: Hasil Tes Awal Kelompok Kontrol	24
Tabel 5	: Hasil Tes Akhir Kelompok Eksperimen	27
Tabel 6	: Hasil Tes Akhir Kelompok Kontrol	30
Tabel 7	: Hasil <i>Pretes</i> dan <i>Postes</i> Kelompok Eksperimen dan Kontrol	33

DAFTAR GAMBAR

Gambar 1 : Squat Jump.....	5
Gambar 2 : Lapangan Sepak Takraw	15

DAFTAR GRAFIK

Grafik 1	: Frekuensi tes awal kelompok eksperimen	22
Grafik 2	: Frekuensi tes awal kelompok kontrol	25
Grafik 3	: Frekuensi tes akhir kelompok eksperimen	28
Grafik 4	: Frekuensi tes akhir kelompok kontrol	31

ABSTRAK

Penelitian ini berjudul “Pengaruh Latihan Otot Kaki Terhadap Kemampuan Servis Permainan Sepak Takraw Pada Siswa Putra Kelas VII SMP Negeri 1 Pampangan Kabupaten OKI”.

Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui pengaruh latihan otot kaki terhadap kemampuan servis permainan sepak takraw pada siswa putra kelas VII SMP Negeri 1 Pampangan Kabupaten OKI.

Metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah metode eksperimen. Adapun yang menjadi subjek penelitian adalah kelas VII putra yang berjumlah 40 orang siswa. Hasil penelitian adalah sebagai berikut.

- 1) Pada Uji Normalitas baik terhadap kelompok eksperimen maupun terhadap kelompok kontrol data yang diperoleh berdistribusi normal.
- 2) Pada Uji Hipotesis diperoleh data $t_{hitung} (0,315) > t_{tabel} (0,126)$ dengan taraf kepercayaan 0,55 % untuk jumlah sampel 40 adalah sudah menjadi ketentuan bahwa apabila $t_{hitung} > t_{tabel}$, maka H_a (Hipotesis diterima) dan sebaliknya apabila $t_{hitung} < t_{tabel}$, maka H_o (Hipotesis ditolak).

Berdasarkan data hasil dua uji di atas dapat disimpulkan bahwa latihan otot kaki berpengaruh signifikan terhadap kemampuan servis permainan sepak takraw pada siswa putra kelas VII SMP Negeri 1 Pampangan Kabupaten OKI.

Kata Kunci : Latihan otot kaki, kemampuan servis, permainan sepak takraw.

BAB I

PENDAHULUAN

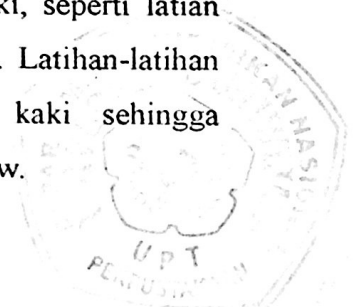
1.1 Latar Belakang

Beragam cabang olahraga yang dapat dijadikan alternatif pilihan dalam rangka menyalurkan bakat dan hobi, dari olahraga yang bersifat beregu atau individu sampai kepada olahraga kompetitif atau rekreasi, yang tentunya alternatif tersebut disesuaikan dengan kemampuan setiap individu.

Kemampuan individu dalam berolahraga akan terealisasi apabila disesuaikan dengan bakat individu tersebut. Bakat pun tidak berarti tanpa adanya latihan yang intensif, sebagaimana pernyataan Hilgard (dalam Subagiyo, 2005: 9.28) tentang bakat bahwa kemampuan untuk belajar dan kemampuan baru akan terealisasi menjadi kecakapan yang nyata sesudah belajar atau berlatih.

Berlatih atau latihan merupakan kata kunci untuk menuju prestasi optimal pada setiap cabang olahraga termasuk permainan sepak takraw, di samping melalui proses pembelajaran yang menyenangkan yang disajikan oleh guru pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan (penjasorkes). Sebab apabila guru penjasorkes tidak mampu menyajikan kedua hal tersebut maka jangan berharap banyak terhadap kemampuan bermain para siswa. Hal ini dikarenakan permainan sepak takraw memiliki tingkat kesulitan yang tinggi dari teknik *servis*, *passing*, apalagi teknik *smash*.

Kemudian di samping kemampuan bermain sepak takraw perlu didukung oleh teknik bermain yang baik, juga perlu ditunjang beberapa unsur terutama unsur kekuatan, salah satu contohnya kemampuan servis perlu didukung oleh unsur latihan otot kaki yang baik, agar selama dalam permainan kemampuan servisnya tetap stabil. Dan untuk memperoleh kemampuan servis yang stabil dari awal hingga akhir permainan perlu adanya latihan secara khusus untuk otot-otot kaki, seperti latihan *squad jump*, latihan naik-turun bangku atau lari naik-turun tangga. Latihan-latihan tersebut diharapkan mampu meningkatkan latihan otot-otot kaki sehingga berpengaruh baik terhadap kemampuan servis permainan sepak takraw.



Hasil pengamatan peneliti terhadap siswa kelas VII SMP Negeri 1 Pampangan Kabupaten OKI ketika dalam proses pembelajaran dengan materi permainan sepak takraw, hampir seluruh siswa ketika servis bolanya tidak melewati net, meskipun ada 4 atau 5 siswa yang servisnya dapat melewati net. Kemudian kemampuan servis beberapa orang siswa yang berhasil melewati net dalam servis masih kurang stabil, hal tersebut masih sering juga servisnya yang tidak melewati net selama permainan yang dilaksanakan.

Berdasarkan permasalahan-permasalahan di atas, peneliti berkeinginan untuk mengetahui lebih jauh mengenai kaitan latihan otot kaki terhadap kemampuan servis permainan sepak takraw, dan memberikan latihan-latihan yang memfokuskan kepada aktivitas otot kaki, kemudian selanjutnya peneliti mendiskripsikan tulisan ini dengan judul "Pengaruh Latihan Otot Kaki Terhadap Kemampuan Servis Permainan Sepak Takraw Pada Siswa Putra Kelas VII SMP Negeri 1 Pampangan Kabupaten OKI".

1.2 Masalah Penelitian

1.2.1 Batasan Masalah

Agar penelitian ini tidak jauh menyimpang, maka peneliti membatasi masalah penelitian ini tentang bentuk latihan otot kaki yang dijadikan media dalam penelitian ini adalah latihan *squad jump* yang diberikan kepada siswa putra kelas VII SMP Negeri 1 Pampangan Kabupaten OKI untuk melihat pengaruhnya terhadap kemampuan servis pada permainan sepak takraw.

1.2.2 Rumusan Masalah

Rumusan masalah dalam penelitian ini adalah sebagai berikut : Apakah latihan otot kaki berpengaruh signifikan terhadap kemampuan servis permainan sepak takraw pada siswa putra kelas VII SMP Negeri 1 Pampangan Kabupaten OKI ?

1.3 Tujuan Penelitian

Tujuan yang ingin dicapai dalam penelitian ini adalah untuk mengetahui pengaruh latihan otot kaki terhadap kemampuan servis permainan sepak takraw pada siswa putra kelas VII SMP Negeri 1 Pampangan Kabupaten OKI.

1.4 Manfaat Penelitian

Penelitian ini bermanfaat :

- 1.4.1 Bagi siswa, sebagai bahan ilmu pengetahuan tentang bentuk latihan otot kaki yang dapat mempengaruhi kemampuan servis permainan sepak takraw dan sekaligus menambah kemampuan dalam bermain sepak takraw.
- 1.4.2 Bagi peneliti, sebagai bahan acuan dan pedoman dalam mengajar atau melatih pada permainan sepak takraw.

DAFTAR PUSTAKA

- Ambarukmi. 2008. *Kinesiologi*. Jakarta : ASDEP Pengembangan dan Pembina Keolahragaan Deputi Bidang Peningkatan Prestasi dan Iptek Olahraga MENPORA.
- Arikunto, Suharsimi. 2009. *Penelitian Tindakan Kelas*. Jakarta : P.T. Bumi Aksara
- Arikunto, Suharsimi. 2006. *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktik*. Jakarta : Rineka Cipta
- Depdiknas. 2004. *Pedoman Sepak Takraw*. Jakarta: Depdiknas.
- Harsono. 1988. *Coaching dan Aspek-Aspek Psikologi Dalam Coaching*. Jakarta: Depdiknas.
- Ismaryati. 2006. *Tes dan Pengukuran Olahraga*. Surakarta : Sebelas Maret University Pres.
- Subagiyo. 2005. *Perencanaan Pembelajaran Penjaskes*. Jakarta: UT.
- Suhendro, Andi. 2007. *Dasar-dasar Kepelatihan*. Jakarta : Universitas Terbuka
- Sujana. 2005. *Metoda Statistika*. Bandung: Tarsito.
- Sugiyono. 2008. *Metode Penelitian Pendidikan*. Bandung : Alfabeta.
- Tamat dan Mirman. 2004. *Pendidikan Jasmani dan Kesehatan*. Jakarta : Universitas Terbuka.