

**PENGARUH LATIHAN *FRONT SPLIT* TERHADAP  
KEMAMPUAN SERVIS BAWAH PERMAINAN  
SEPAK TAKRAW PADA KEGIATAN  
EKSTRAKURIKULER SEPAK  
TAKRAW SMP NEGERI 1  
GUNUNG MEGANG**

**SKRIPSI**

**Oleh :**

**Revy Adityo Frandika**

**NIM : 06061381419056**

**Program Studi Pendidikan Jasmani dan Kesehatan**



**FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN  
UNIVERSITAS SRIWIJAYA**

**2018**

PENGARUH LATIHAN *FRONT SPLIT* TERHADAP KEMAMPUAN SERVIS BAWAH  
PERMAINAN SEPAK TAKRAW PADA KEGIATAN EKSTRAKURIKULER SEPAK  
TAKRAW SMP NEGERI 1 GUNUNG MEGANG

Skripsi Oleh

Revy Adityo Frandika

Nomor Induk Mahasiswa 06061381419056

Program Studi Pendidikan Jasmani dan Kesehatan

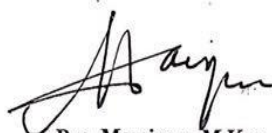
SEBAGAI SKRIPSI PROGRAM STRATA I

Pembimbing 1



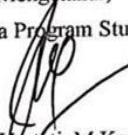
Drs. Syamsuramel, M.Kes.  
NIP.196009131987021001

Pembimbing2



Dra. Marsiyem, M.Kes.  
NIP. 195312121982032001

Mengetahui,  
Ketua Program Studi,



Dr. Hartati, M.Kes.  
NIP. 196006101985032006

Skripsi Telah diujikan dan lulus pada:

Hari : Sabtu

Tanggal : 19 Mei 2018

**TIM PENGUJI**

1. Ketua : Drs. Syamsuramel, M.Kes
2. Sekretaris : Dra. Marsiyem, M.Kes.
3. Anggota : Dr. Hartati, M.Kes
4. Anggota : Dr.Iyakrus,M.Kes
5. Anggota : Dr.Meirizal Usra, M.kes.



Palembang , Mei 2018

Mengetahui

Ketua Program Studi,



**Dr. Hartati, M.Kes.**

**NIP 196006101985032006**

### PERNYATAAN

Saya yang bertanda tangan di bawah ini :

Nama : Revy Adityo Frandika

NIM : 06061381419056

Program Studi : Pendidikan Jasmani dan Kesehatan

Dengan ini saya menyatakan bahwa skripsi dengan judul “Pengaruh Latihan Front Split Terhadap Kemampuan Servis Bawah Permainan Sepak Takraw Pada Kegiatan Ekstrakurikuler Sepak Takraw SMP Negeri 1 Gunung Megang” ini adalah benar-benar karya 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. Apabila dikemudian hari ada pelanggaran yang ditemukan dalam skripsi ini atau ada pengaduan dari pihak lain terhadap keaslian karya ini, saya bersedia menanggung sanksi yang dijatuhkan kepada saya.

Demikian pernyataan ini dibuat dengan sungguh-sungguh tanpa pemaksaan dari pihak manapun.

Palembang, Mei 2018

Yang membuat pernyataan



Revy Adityo Frandika

NIM. 06061381419056

## PRAKATA

Skripsi dengan judul “Pengaruh Latihan *Front Split* Terhadap Kemampuan Servis Bawah Permainan Sepak Takraw Pada Kegiatan Ekstrakurikuler Sepak Takraw SMP Negeri 1 Gunung Megang” disusun untuk memenuhi salah satu syarat memperoleh gelar Sarjana Pendidikan (S.Pd.) pada Program Studi Pendidikan Jasmani dan Kesehatan, Universitas Sriwijaya. Dalam mewujudkan skripsi ini, penulis telah mendapatkan bantuan dari berbagai pihak.

Oleh karena itu, penulis mengucapkan terima kasih kepada Ibu Dr. Hartati, M.Kes., selaku Ketua Program Studi Pendidikan Jasmani dan Kesehatan, Bapak Drs. Syamsuramel, M.Kes., Dra. Marsiyem, M.Kes., dan Ahmad Richard Victorian, M.Pd. selaku Pembimbing. Ucapan terima kasih ini juga ditunjukkan kepada Dr. Hartati, M.Kes., Dr. Iyakrus, M.Kes., dan Dr. Meirizal Usra, M.Kes. selaku tim penguji yang telah memberi saran dan kritikan untuk perbaikan skripsi ini. Lebih lanjut penulis juga mengucapkan terima kasih kepada :

1. Allah SWT dengan segala rahmat serta karunia-Nya yang memberi kekuatan bagi peneliti dalam menyelesaikan skripsi ini.
2. Kepada kedua orang tua tercinta Ruskan, S.Pd dan Komala Sari yang selama ini telah membantu peneliti dalam bentuk perhatian, kasih sayang, semangat serta do'a yang tidak henti-hentinya mengalir demi kelancaran dan kesuksesan peneliti dalam menyelesaikan skripsi ini. Kemudian terima kasih banyak untuk adik saya Ricky Fernando dan Kesya Laura Sabrina yang telah memberikan dukungan serta perhatian kepada peneliti.
3. Kepada pihak SMP Negeri 1 Gunung Megang yang telah memberikan kesempatan bagi peneliti untuk dapat melangsungkan penelitian dan memperoleh data.
4. Ibu. Prof. Dr. dr. Hj. Fauziah Nuraini Kurdi, SP., Ibu Dra. Marsiyem, M.Kes., Ibu Dr. Hartati, M.Kes., Bapak Dr. Sukirno, Bapak Dr. Syafaruddin, M.Kes., Bapak Drs. Giartama, M.Pd., Bapak Drs. Maskur, M.Kes., Alm. Bapak Sy. Suherman, M.Kes., Bapak Dr. Meirizal Usra, M.Kes., Bapak Drs. Syamsuramel, M.Kes., Bapak Dr. Iyakrus, M.Kes.,

Bapak Drs. Afrizal, M.Kes., Bapak Drs. Waluyo, M.Pd., Bapak Dr. Herri Yusuf, M.Pd., Bapak Ahmad Richard Victorian. M.Pd., Bapak Reza Resah Pratama, M.Pd., Ibu Destriani, M.Pd., Ibu Destriana, M.Pd., Ibu Silvi Aryanti, M.Pd., selaku Dosen Program Studi Pendidikan Jasmani dan Kesehatan yang telah banyak member ilmu dan pembelajaran yang bermanfaat.

5. Teman-teman Penjaskes 2014 yang telah member semangat dalam menyelesaikan skripsi.
6. Sahabat-sahabat saya Een Nopriani, Roni Zakaria S, Glen, Rian Fagesta, Wahyu Munandar dan Imam Dwi Anggoro yang telah member semangat dan motivasi dalam menyelesaikan skripsi.
7. Almamater Kuning kebangganku yang telah memberikan banyak pengalaman hidup yang sangat berharga selama menjadi Mahasiswa Universitas Sriwijaya.
8. Kak Jul dan Kak Angga selaku staf dan administrasi Prodi Penjaskes yang telah banyak membantu.

Semoga Allah SWT senantiasa membalas semua kebaikan yang telah diberikan. Semoga Penelitian ini dapat bermanfaat bagi peneliti umumnya kepada para pembaca.

Palembang, Mei 2018



Revy Adityo Frandika  
NIM. 06061381419056

## DAFTAR ISI

Halaman	
SURAT PERNYATAAN .....	iv
PRAKATA .....	v
DAFTAR ISI .....	vii
DAFTAR TABEL .....	ix
DAFTAR GAMBAR .....	x
ABSTRAK .....	xi
 BAB I    PENDAHULUAN	
1.1   Latar Belakang .....	1
1.2   Batasan Masalah .....	2
1.3   Rumusan Masalah .....	2
1.4   Tujuan Penelitian .....	3
1.5   Manfaat Penelitian .....	3
 BAB II   TINJAUAN PUSTAKA	
2.1   Definisi Sepak Takraw.....	4
2.2   Fungsi Servis.....	5
2.3   Faktor Yang Mempengaruhi Servis .....	6
2.4   Otot Tungkai .....	6
2.5   Kelentukan .....	7
2.6   Latihan <i>Front Split</i> .....	7
2.7   Kerangka Berfikir .....	8
2.8   Hipotesis .....	11
 BAB III   METODE PENELITIAN	
3.1   Jenis Penelitian .....	12
3.2   Definisi Operasional Variabel.....	12
3.3   Tempat dan Waktu Penelitian .....	12
3.3.1   Tempat Penelitian .....	12
3.3.2   Waktu Penelitian .....	12
3.4   Populasi dan Sampel Penelitian .....	13
3.4.1   Populasi dan Sampel Penelitian .....	13
3.4.2   Sampel Penelitian .....	13
3.5   Teknik Sampling .....	13
3.6   Rancangan Penelitian .....	13
3.7   Teknik Pengumpulan Data .....	14
3.8   Teknik Analisis Data .....	15
3.8.1   Uji Normalitas .....	15
3.8.2   Uji Homogenitas .....	15

3.8.3 Uji Hipotesis .....	15
<b>BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN</b>	
4.1 Hasil Penelitian .....	16
4.1.1 Gambaran Umum Lokasi Penelitian .....	16
4.1.2 Karakteristik Sampel .....	16
4.1.3 Deskripsi Data Hasil <i>Pretest</i> Servis Bawah .....	17
4.1.4 Deskripsi Data Hasil <i>Posttest</i> Servis Bawah .....	19
4.1.5 Deskripsi Data Pengaruh Latihan Front Split Terhadap Servis Bawah Siswa SMP Negeri 1 Gunung Megang .....	21
4.1.6 Analisis Data .....	21
4.1.6.1 Uji Normalitas Data .....	21
4.1.6.1.1 Hasil Normalitas <i>Pretest</i> .....	22
4.1.6.1.2 Hasil Normalitas <i>Posttest</i> .....	22
4.1.6.1.3 Uji Hipotesis .....	23
4.2 Pembahasan .....	25
4.2.1 Pembahasan Data Hasil <i>Pretest</i> dan <i>Posttest</i> Servis Bawah .....	25
4.2.2 Pembahasan Data Hasil Latihan Front Split Terhadap Kemampuan Servis Bawah Permainan Sepak Takraw Pada Kegiatan Ekstrakurikuler Sepak Takraw SMPN 1 Gunung Megang .....	26
<b>BAB V KESIMPULAN DAN SARAN</b>	27
5.1 Kesimpulan .....	27
5.2 Saran .....	27
<b>DAFTAR PUSTAKA</b> .....	28
<b>LAMPIRAN</b> .....	29



## DAFTAR TABEL

### Tabel

Tabel 4.1	Daftar Distribusi Hasil <i>Pretest</i> .....	17
Tabel 4.2	Distribusi Frekuensi Hasil <i>Smash Kedeng (Pretest)</i> .....	18
Tabel 4.3	Distribusi Data Hasil <i>Posttest Vertical Jump</i> .....	19
Tabel 4.4	Distribusi Frekuensi Hasil <i>Smash Kedeng (Posttest)</i> .....	20
Tabel 4.5	Perbandingan Data Hasil <i>Pretest</i> dan <i>Posttest Smash Kedeng</i> .....	21
Tabel 4.6	<i>Test of Normality Pretest</i> .....	22
Tabel 4.7	<i>Test of Normality Posttest</i> .....	22
Tabel 4.8	<i>Test of Normality Pretest and Posttest</i> .....	23
Tabel 4.9	Hasil Uji Hipotesis (uji-t) Keluaran Ms. Excel .....	24

## DAFTAR GAMBAR

Gambar 4.1	Histogram Hasil Perhitungan <i>Pretest Servis Bawah</i> .....	24
Gambar 4.2	Histogram Hasil Perhitungan <i>Posttest Servis Bawah</i> .....	26
Gambar 4.3	Lampiran 7 Dokumentasi.....	19

**PENGARUH LATIHAN *FRONT SPLIT* TERHADAP KEMAMPUAN SERVIS  
BAWAH PERMAINAN SEPAK TAKRAW PADA KEGIATAN  
EKSTRAKULIKULER SEPAK TAKRAW SMP NEGERI 1 GUNUNG MEGANG**

Oleh :

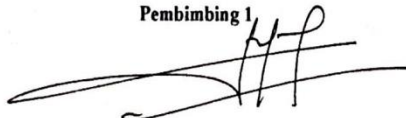
Nama : Revy Adityo Frandika  
Pendidikan Jasmani dan Kesehatan Fakultas Ilmu Keguruan dan Ilmu Pendidikan  
Universitas Sriwijaya  
Tyomaviarafa@gmail.com

**ABSTRAK**

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh latihan *front split* dapat meningkatkan hasil servis bawah dalam permainan sepak takraw pada kegiatan ekstrakurikuler sepak takraw SMP Negeri 1 Gunung Megang. Metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah *experiment* dengan *one group pretest-posttest* Design. Populasi dalam penelitian ini berjumlah 30 siswa. Sampel dalam penelitian menggunakan teknik total sampling dengan jumlah 30 siswa. Perlakuan diberikan sebanyak 18 kali pertemuan dengan pemberian latihan *front split* yang mempengaruhi kemampuan servis bawah. Instrumen penelitian yaitu tes melakukan servis dengan bola di umpan oleh teman. Hasil penelitian menunjukkan bahwa terdapat perubahan antara *pretest* dan *posttest*. Sebelum menerima perlakuan, skor rata-rata *pretest* adalah 8,10 kemudian, skor rata-rata bertambah menjadi 12,53 berdasarkan hasil *posttest*. Temuan penelitian yaitu dengan memberikan latihan sebanyak 18 kali pertemuan dapat meningkatkan kemampuan servis bawah dalam permainan sepak takraw. Implikasi penelitian latihan *front split* dijadikan variasi latihan untuk meningkatkan servis bawah pada permainan sepak takraw. Hal ini membuktikan bahwa latihan *front split* dapat mempengaruhi hasil servis bawah dalam permainan sepak takraw pada siswa di SMP Negeri 1 Gunung Megang.

**Kata-kata kunci :** *front split, experiment, one group pretest-posttest, sepak takraw.*

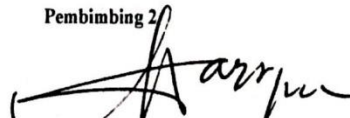
Pembimbing 1



Drs. Syamsuramel, M.Kes

NIP. 196303081987031003

Pembimbing 2



Dra. Marsiyem, M.Kes

NIP. 196009131987021001

Mengetahui,

Ketua Program Studi,



Dr. Hartati, M.Kes

NIP. 196006101985032006

# **BAB I**

## **PENDAHULUAN**

### **1.1 Latar Belakang**

Sepak takraw merupakan cabang olahraga permainan asli indonesia. Permainan ini dilakukan oleh dua regu yang berlawanan, setiap regu terdiri dari 3 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. Kemudian pemain regu lawan mencoba memainkan bola dengan menggunakan kaki, kepala dan anggota badan selain tangan, sebanyak 3 kali sentuhan.

Menurut Sofyan (2009:2), sepak takraw adalah jenis olahraga campuran dari sepak bola dan bola volley, dimainkan dilapangan ganda badminton dan pemain tidak boleh menentuh bola dengan tangan. Permainan sepak takraw yang dimainkan sekarang ini adalah memainkan 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 dilapangan lawan (Yusup. 2001:3).

Menurut Yusup (2001:30), teknik dasar dalam permainan sepak takraw antara lain sepakan, heading, mendada, servis, smash, bloking. Dalam permainan sepak takraw pada hakikatnya mempunyai beberapa teknik dasar antara lain yaitu Servis, maka dari itu peneliti melihat dari salah satu sekolah yang mempunyai kegiatan ekstrakurikuler sepak takraw dimana untuk latihan teknik dasar servis anak-anak yang mengikuti kegiatan latihan sepak takraw mengalami kesulitan untuk melakukan servis dengan benar, dikarenakan kurangnya ketepatan dalam melakukan servis tersebut.

Alasan peneliti memilih olahraga sepak takraw adalah karena pada saat bimbingan proposal peneliti mengambil cabang olahraga sepak takraw. Alasan lain adalah karena peneliti sudah mengetahui tentang teknik-teknik dasar sepak takraw yang akan dilatih.

Peneliti melihat bahwa di SMP Negeri 1 Gunung Megang, permainan sepak takraw masih sangat minim dalam hal pembinaannya, dilihat dari beberapa event pertandingan yang diikuti siswa masih banyak kesalahan dalam melakukan teknik servis bawah sehingga merugikan bagi regu sendiri. Peneliti juga melihat di SMP Negeri 1 Gunung Megang, siswanya masih banyak yang berasal dari daerah yang kemungkinan banyak mempunyai bakat-bakat alami yang dibutuhkan untuk bermain sepak takraw.

Oleh karena itu peneliti ingin mencoba memperbaiki hasil servis bawah sepak takraw siswa SMP Negeri 1 Gunung Megang. Dalam hal ini peneliti ingin mencoba menggunakan latihan *front split* dalam memperbaiki hasil servis bawah sepak takraw siswa SMP Negeri 1 Gunung Megang.

Peneliti ingin mengambil sampel penelitian menggunakan siswa ekstrakurikuler sepak takraw di SMP Negeri 1 Gunung Megang, untuk diberikan suatu bentuk latihan servis dalam permainan sepak takraw dengan *front split* sebagai metode latihannya. Dikarenakan siswa SMP masih sangat memungkinkan untuk menerima suatu bentuk latihan yang akan peneliti berikan. Maka peneliti mencoba melakukan penelitian dengan judul “Pengaruh Latihan *Front Split* Terhadap Kemampuan Servis Bawah Permainan Sepak Takraw Pada Kegiatan Ekstrakurikuler Sepak Takraw SMP Negeri 1 Gunung Megang”.

## **1.2 Identifikasi Masalah**

Berdasarkan latar belakang masalah tersebut, maka masalah yang teridentifikasi adalah :

1. Servis tidak mengenai bola
2. Servis tidak melewati net

## **1.3 Rumusan Masalah**

Berdasarkan permasalahan di atas yang menjadi rumusan masalah yang diajukan dalam penelitian ini adalah “Apakah ada pengaruh latihan *front split* terhadap kemampuan servis bawah sepak takraw pada ekstrakurikuler di SMP Negeri 1 Gunung Megang ?”

### **1.3 Tujuan Penelitian**

Berdasarkan latar belakang dan rumusan masalah diatas, tujuan yang hendak dicapai dalam penelitian kali ini adalah untuk mengetahui pengaruh dari latihan *front split* terhadap kemampuan servis sepak takraw pada ekstrakurikuler di SMP Negeri 1 Gunung Megang ?

### **1.4 Manfaat Penelitian**

Peneliti berharap hasil penelitian ini dapat memberikan manfaat, yakni :

1. Bagi para pendidik dan pelatih sebagai dasar bagi proses penetapan program untuk mengajar dan melatih.
2. Sebagai bahan acuan dan referensi bagi peneliti dimasa yang akan datang.
3. Bagi siswa, sebagai bulan pengetahuan tentang latihan *front split* terhadap kemampuan servis bawah sepak takraw
4. Bagi Universitas Sriwijaya, sebagai bahan kajian.

## DAFTAR PUSTAKA

- Arikunto, Suharsimi. 2010. *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktik*. Jakarta : PT. Rineka Cipta.
- Beddu.1999. *Sepak Takraw Seluruh Indonesia*. Jakarta. PB. PERSETASI.
- Bompa, T.O. 1983. *Theory and Methodology of Training*. The key to Athletic Performance. Dubuque, Iowa Hunt Publishing Company.
- Depdiknas.1997. Kamus Besar Bahasa Indonesia. Jakarta : Balai Pustaka.
- Gunawan, 2013. *Metode Penelitian Kualitatif*. Bumi Aksara : Solo
- Gunawan, M, Ali. 2013. *Statistik Untuk Penelitian Pendidikan*. Yogyakarta : Parama Publishing
- Harsono. 1988. *Coaching dan Aspek-aspek Psikologis dalam Coaching Pendidikan dan Kebudayaan*. Direktorat Jendral Pendidikan Tinggi Proyek Pembangunan Lembaga Pendidikan Tenaga Kependidikan. Jakarta : CV Tambak Kusuma.
- Harsono, 2004. *Perencanaan Program Latihan*. Edisi Kedua. Bandung : CV Tambak Kusuma.
- ISTAF, 2013. *Sepak Takraw Law Of The Game*. Udonthani.
- Iyakrus, 2012. *Penerapan Closed Skill dan Open Skill dalam Latihan Sepak Takraw di Penjas FKIP Universitas Sriwijaya*. *Jurnal Ilmu Olahraga dan Kesehatan*. 2(1):1-6.
- Kosni N. A. et al. 2017. *Journal of Fundamental and Applied Sciences*.
- Meirizal Usra. 2014. *Jurnal Aplikasi Aktivitas Fisik Siswa SD Sebagai Upaya Peningkatan Kebugaran Jasmani*.
- Muhammad Sofyan. 2009. *Permainan Sepak Takraw*. Jakarta : CV Ricardo.
- Rick Engel. 2010. *Dasar-Dasar Sepak Takraw*. Bandung : Pakar Raya.
- Syafaruddin, 2013. *Ilmu Kepelatihan Olahraga*. Padang: UNP Press.
- Syamsuramel, 2012. *Penerapan Penyediaan Umpan Balik Pada Latihan Teknik Tendangan Sekolah Sepakbola Sriwijaya Fc*. *Jurnal Ilmu Olahraga dan Kesehatan*. 2(1) : 63-68.
- Suharsimi. 2006. *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktek*. Jakarta : Rineka Cipta.
- Sudjana. 2005. *Metode Statistika*. Bandung : Alfabeta.
- Sugiyono. 2010. *Metode Penelitian Pendidikan : Pendekatan Kuantitatif Kualitatif dan R & D*. Bandung : Alfabeta.
- Sukardi. 2011. *Metodologi Penelitian Pendidikan*. Jakarta : Bumi Aksara.
- Sukirno. 2011. *Miyologi : ilmu otot pada manusia berkaitan dengan gerakan olahraga*. Palembang : FKIP Universitas PGRI.
- Sukirno. 2011. *Ilmu Anatomi Manusia*. Palembang : Dramata.
- Sukirno. 2011. *Kesehatan Olahraga dan Program Latihan Kesegaran Jasmani*. Palembang : Unsri.
- Widiastuti. 2011. *Tes dan Pengukuran Olahraga*. Jakarta : PT. Bumi Timur Jaya.
- Yusuf, Ucup, dkk. 2001. *Pembelajaran Permainan Sepak Takraw : Pendekatan Keterampilan Taktis*. Jakarta Pusat : Direktorat Jendral Olahraga, Depdiknas.