

## ABSTRAK

**Sunaryo Dulanim, NIM. 141406257** “Pengaruh Latihan Kelincahan Terhadap Kemampuan Mengumpan Bola Sepak Sila pada Permainan Sepak Takraw Siswa Kelas X di SMK Negeri 2 Kota Gorontalo”.

Penelitian ini didasarkan pada kenyataan bahwa pada umumnya teknik mengumpan bola sepak sila pada siswa kelas X di SMK Negeri 2 Kota Gorontalo masih sangat rendah dan belum maksimal.

Penelitian ini merupakan studi eksperimen. Tujuan yang hendak dicapai dalam eksperimen ini adalah mengetahui seberapa besar pengaruh latihan kelincahan terhadap kemampuan mengumpan bola sepak sila pada permainan sepak takraw pada siswa kelas X.

Penelitian ini merupakan penelitian eksperimen yang populasinya adalah seluruh siswa kelas X SMK Negeri 2 Kota Gorontalo yang berjumlah 20 orang sebagai sampel.

Hipotesis dalam penelitian ini adalah “terdapat pengaruh latihan kelincahan terhadap kemampuan mengumpan bola sepak sila pada permainan sepak takraw”.

Langkah awal untuk pengujian hipotesis adalah melakukan uji homogenitas varians terhadap hasil pre test dan post test.

Setelah itu dilakukan pengujian hipotesis dengan menggunakan uji t dengan taraf signifikan 0,05 dan  $dk = n - 1$ . Dari hasil pengujian menunjukkan bahwa  $t_{observasi} = 14,2$  dari tabel nilai t atau  $t_{tabel}$  pada alfa  $\alpha = 0.05$ ;  $dk = n - 1$  ( $20 - 1 = 19$ ) diperoleh harga  $t_{tabel} = 1.729$ . dengan demikian  $t_{observasi}$  lebih besar dari pada  $t_{tabel}$ , kriteria pengujian menyatakan bahwa tolak  $H_0$  jika  $t_{observasi} (t_o) > (t_t)$ , oleh karena itu Hipotesis alternative  $H_a$  dapat diterima atau terdapat pengaruh latihan kelincahan terhadap kemampuan mengumpan bola sepak sila pada permainan sepak takraw.

## **PERSETUJUAN PEMBIMBING**

**Skripsi Yang Berjudul :**

**PENGARUH LATIHAN KELINCAHAN TERHADAP KEMAMPUAN  
MENGUMPAN SEPAK SILA DALAM PERMAINAN SEPAK TAKRAW  
SISWA KELAS X DI SMK NEGERI 2 KOTA GORONTALO**

**Oleh**

**SUNARYO DULANIMO  
NIM. 141406257**

Telah diperiksa dan disetujui untuk diuji

**Pembimbing I**

**Pembimbing II**

**Suriyadi Datau, S.Pd., M.Pd  
NIP. 19820419 200604 1 001**

**Ruslan, S.Pd., M.Pd  
NIP. 19780817 200501 1 003**

Mengetahui

Ketua Jurusan Pendidikan Keolahragaan

**Suriyadi Datau, S.Pd., M.Pd  
NIP. 19820419 200604 1 001**

## LEMBARAN PENGESAHAN

Hari/Tanggal : Jumat, 13 Juli 2012

Pukul : 07.00 Wita

Penguji :

1. **Ahmad Lamusu, S.Pd., M.Pd** 1.....  
**NIP. 19581219 198203 1 002**
  
2. **Zulkifli Lamusu, S.Pd., M.Pd** 2.....  
**NIP. 19830725 200812 1 002**
  
3. **Suryadi Datau, S.Pd, M.Pd** 3.....  
**NIP. 19820419 200604 1 001**
  
4. **Ruslan, S.Pd., M.Pd** 4.....  
**NIP. 19780817 200501 1 003**

**MENGETAHUI**  
**Dekan FIKK Universitas Negeri Gorontalo**

**Dra.Hj. Rany Hiola, M.Kes**  
**Nip. 19530913 198302 2 001**

## MOTTO DAN PERSEMBAHAN

**“BUKANLAH KECANTIKAN ITU TERLETAK PADA PAKAIAN MAUPUN  
PERHIASAN YANG KITA PAKAI TAPI SESUNGGUHNYA KECANTIKAN ITU  
TERLETAK PADA ILMU PENGETAHUAN YANG DIMILIKI SERTA KECERDASAN  
SPIRITUAL”  
(SUNARYO)**

**Kupersembahkan sebagai dharma baktiku kepada orang tuaku dalam dekapan  
cinta dan kasih sayangmu dalam naungan doa melalui goresan pena  
kuwujudkan dalam karya nyata ada isi untukmu**

**Ayah dan bundaku tercinta ABDULLAH DULANIMO dan SAFIA KONO  
yang telah mengasuh, membimbing dan berkorban dengan penuh  
keikhlasan membiayaiku, serta senantiasa mendoakan  
keselamatan dan kesuksesan studiku.**

Saudara-saudaraku (Ocan, Acon, Ajan, Rosa, Rostin, Roslin  
dan Doni) yang senantiasa mendambakan  
keberhasilan studiku.

SPECIAL BUAT BELAHAN JIWAKU YANG SELALU TULUS  
MENDAMPINGIKU DALAM SUKA MAUPUN DUKA DALAM MENYELESAIKAN  
STUDI KU  
( LENI POTALE, SE)



**Almamaterku Tercinta  
Tempat Aku Menimba Ilmu  
UNIVERSITAS NEGERI GORONTALO  
2012**

## **KATA PENGANTAR**

Puji syukur saya panjatkan kehadirat Allah SWT ilahi robbi yang selalu memberikan petunjuk, hidayah dan inayah-NYA yang Ia kehendaki. Berkat pertolongannya pula sehingga saya sebagai penulis dapat menyelesaikan penelitian ini dalam bentuk skripsi yang berjudul **“Pengaruh Latihan Kelincahan Terhadap Kemampuan Mengumpan Sepak Sila pada Permainan Sepak Takraw Siswa Kelas X di SMK Negeri 2 Kota Gorontalo”**.

Skripsi ini disusun sebagai salah satu persyaratan akademik guna menempuh ujian sarjana dalam menyelesaikan pendidikan program strata satu pada jurusan Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi. Saya menyadari dalam menyusun skripsi ini berbagai hambatan dan kesulitan yang luar biasa saya hadapi namun berkat pertolongan Allah SWT usaha kerja keras dan kesabaran serta bantuan dan bimbingan dari dosen dan semua pihak maka Alhamdulillah hambatan dan kesulitan dapat teratasi.

Oleh karena itu dengan penuh kerendahan hati, maka sepatutnya saya penulis menyampaikan penghargaan dan ucapan terima kasih kepada semua pihak yang secara langsung maupun tidak langsung telah memberikan bantuan moril dan materil kearah penyelesaian skripsi ini dan studi penulis.

Ucapan terima kasih dan penghargaan ini, penulis sampaikan kepada yang terhormat :

1. Dr. Syamsu Qamar Badu, M.Pd Rektor Universitas Negeri Gorontalo;
2. Pembantu Rektor I, II, III dan IV Universitas Negeri Gorontalo;
3. Prof. Dr. Ir. H. Nelson Pomalingo, M.Pd mantan Rektor Universitas Negeri Gorontalo;
4. Dra. Hj. Rany Hiola, M.Kes Dekan Fakultas Ilmu-Ilmu Kesehatan dan Keolahragaan Universitas Negeri Gorontalo;
5. Risna Podungge, S.Pd., M.Pd. Dian Saraswati, M.Kes. dan Ruslan, S.Pd., M.Pd Pembantu Dekan I, II dan III Fakultas Ilmu-Ilmu Kesehatan dan Keolahragaan Universitas Negeri Gorontalo;
6. Suriyadi Datau, S.Pd., M.Pd Ketua Jurusan Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi Universitas Negeri Gorontalo sekaligus sebagai pembimbing I.
7. Zulkifli Lamusu, S.Pd., M.Pd Sekretaris Jurusan Pendidikan Keperawatan Olahraga Universitas Negeri Gorontalo;
8. Bapak dan Ibu Dosen serta seluruh staf tata usaha Fakultas Ilmu-Ilmu Kesehatan dan Keolahragaan Universitas Negeri Gorontalo;
9. Dr. Asri Syam, S.Pd., M.Pd selaku pelatih sepak takraw is the best;
10. Senior Penjaskesrek Rochmad Cahyuji Ganny, S.Pd. Rohimin, S.Pd. Suprianto Kadir, S.Pd. Stevlin Usulu, S.Pd;
11. Senior PPMIB Kanda Marten Hunawa, Kanda Non Air Mas, Kanda Yusmanto Bouti, Kanda Hartomo Daliuwa;
12. Teman-teman seangkatan, Pengurus BEM 2009, Arham, Sukrin, Noldy, La Ode Ali, Joko Nurkamiden;

13. Teman-teman PAPMIB 2009, Manto, Bobby, Oman, Lion, Mansur, Jois, Madi, Deplin, Yanto, Harson, Semly, Alti, Reliks, Hendrik, dan lain-lain;
14. Teman-teman seangkatan Penjaskesrek (2006-2007);
15. Adik-adik angkatan 2007, yang telah berpartisipasi dalam pemberian support;
16. Segenap keluarga, sahabat serta semua pihak yang turut membantu mendoakan penulis;
17. Khusus buat kakak-kakakku Kak Ocan, Acon, Azan, Rosa, Rostin, Olin dan si Kecil Donny nakal;
18. Buat yang tercinta Lenny Potale, SE yang selalu memotivasi, mengingatkan dan menegur serta sangat menyayangi saya sepenuhnya;
19. Teristimewa kepada kedua orang tua tercinta (Abdullah Dulanimo dan Sapia Kono) yang telah bersusah payah membesarkan dengan segala keterbatasan untuk memenuhi keberhasilan studi penulis.

Akhirnya, semoga bantuan bimbingan, motivasi terutama bagi pihak-pihak yang senantiasa ikhlas mendoakan penulis semoga amal semua itu diridhoi dan dibalas oleh Allah SWT. Amien.....

Gorontalo, Juli 2012

Penulis

## DAFTAR ISI

	Halaman
ABSTRAK .....	i
PERSETUJUAN PEMBIMBING .....	ii
LEMBAR PENGESAHAN .....	iii
MOTTO DAN PERSEMBAHAN .....	iv
KATA PENGANTAR .....	v
DAFTAR ISI .....	viii
DAFTAR TABEL .....	xi
DAFTAR GAMBAR .....	xii
DAFTAR LAMPIRAN .....	xiii
 <b>BAB I PENDAHULUAN</b>	
1.1 Latar Belakang .....	1
1.2 Identifikasi Masalah .....	5
1.3 Rumusan Masalah .....	5
1.4 Tujuan Penelitian .....	5
1.5 Manfaat Penelitian.....	5
1.6 Kegunaan Penelitian .....	6
 <b>BAB II KAJIAN TEORI DAN PENGAJUAN HIPOTESIS</b>	
2.1 Kajian Teori .....	7
2.1.1 Hakikat Permainan Sepak Takraw .....	7
2.1.2 Hakikat Mengumpan .....	13



2.1.3 Hakikat dan Prinsip Latihan .....	16
2.1.4 Hakikat latihan kelincahan .....	18
2.2 Kerangka Berfikir .....	20
2.3 Pengajuan Hipotesis .....	21
<b>BAB III METODE PENELITIAN</b>	
3.1 Metode Penelitian .....	22
3.2 Desain Penelitian .....	22
3.3 Definisi Operasional Variabel .....	23
A. Kelincahan .....	23
B. Latihan Mengumpan dengan Sepak Sila .....	23
3.4 Tempat dan Waktu .....	24
3.5 Populasi dan Sampel .....	24
3.5.1 Populasi .....	24
3.5.2 Sampel .....	24
3.6 Instrumen Penelitian .....	25
3.7 Teknik Pengumpulan Data .....	26
3.8 Teknik Analisa Data .....	27
3.8.1 Pengujian Normalitas Data .....	27
3.8.2 Pengujian Homogenitas Data .....	28
3.8.3 Pengujian Hipotesis Statistik Uji T .....	29

## **BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN**

4.1 Deskripsi Hasil Penelitian .....	30
4.2 Hasil Penelitian .....	30
4.3 Pengujian Persyaratan Analisis .....	31
4.3.1 Pengujian Normalitas .....	31
4.4 Pengujian Persyaratan Analisis .....	36
4.5 Pengujian Homogenitas Varians .....	40
4.6 Analisis Pengujian Penelitian .....	41
4.7 Pembahasan .....	45

## **BAB V KESIMPULAN DAN SARAN**

5.1 Kesimpulan .....	47
5.2 Saran .....	47
DAFTAR PUSTAKA .....	48

## DAFTAR TABEL

	Halaman
Tabel 1. Data Hasil Penelitian Pre Test dan Post Test .....	30
Tabel 2. Perhitungan Standar Deviasi Data Pre Test .....	33
Tabel 3. Perhitungan Uji Normalitas Data .....	35
Tabel 4. Perhitungan Standar Deviasi Data Post Test .....	39

## DAFTAR GAMBAR

	Halaman
Gambar Lapangan Sepak Takraw .....	12
Gambar Rancangan Penelitian .....	22
Gambar Lapangan Tes Keterampilan .....	25
Gambar Histogram Pre-Tes .....	36
Gambar Histogram Post-Tes .....	40
Gambar Kurva Penerimaan dan Penolakan Hipotesis .....	45

## **DAFTAR LAMPIRAN**

Lampiran 1 Jadwal dan program Latihan .....	49
Lampiran 2 Hasil Penelitian .....	51
Lampiran 3 Dokumentasi Penelitian .....	60