

**PERBEDAAN PENGARUH LATIHAN UMPAN SEPAK SILA BERPASANGAN  
AKTIF DAN PASIF TERHADAP KETEPATAN MENGUMPAN DALAM  
PERMAINAN SEPAK TAKRAW PADA SISWA KELAS OLAHRAGA  
SMP NEGERI 1 TELAGA KABUPATEN GORONTALO**

**SKRIPSI**

*Diajukan Untuk Memenuhi Persyaratan Guna Memperoleh Gelar Sarjana  
Pendidikan Pada Jurusan Pendidikan Kepelatihan Olahraga  
Fakultas Olahraga dan Kesehatan*

**OLEH :**

**HERDIANTO KARIM  
NIM: 832 412 040**



**PROGRAM STUDI S1 PENDIDIKAN KEPELATIHAN OLAHRAGA  
JURUSAN PENDIDIKAN KEPELATIHAN OLAHRAGA  
FAKULTAS OLAHRAGA DAN KESEHATAN  
UNIVERSITAS NEGERI GORONTALO  
2016**

## PERNYATAAN KEASLIAN TULISAN

Yang bertanda tangan dibawah ini :

Nama : Herdiyanto Karim

NIM : 832 412 040

Prodi : S1 - Pendidikan Kepelatihan Olahraga

Jurusan : Pendidikan Kepelatihan olahraga


Fakultas : Fakultas Olahraga Dan Kesehataan

Judul Skripsi : Perbedaan Pengaruh Latihan Sepak Sila Berpasangan aktif Dan pasif Terhadap Ketepatan Mengumpan Dalam Permainan Sepaktakraw Pada Siswa Kelas Olahraga SMP NEGERI 1 TELAGA KABUPATEN GORONTALO

Menyatakan bahwa dalam skripsi ini tidak terdapat karya yang pernah di ajukan untuk memperoleh gelar kesarjanaan di suatu perguruan tinggi, dan sepanjang pengetahuan saya, juga tidak terdapat karya atau pendapat yang pernah di tulis atau di terbitkan oleh orang lain, kecuali yang secara tertulis diacu dalam naskah ini dan di sebutkan dalam daftar pustaka.

Apabila dikemudian hari ditemukan sebagian atau seluruh skripsi saya bukan hasil karya saya sendiri atau plagiat dalam bagian-bagian tertentu saya bersedia menerima sanksi sesuai dengan peraturan yang berlaku.

Gorontalo, 12 Oktober 2016  
Yang Membuat Pernyataan

  
**HERDIYANTO KARIM**  
NIM. 832 412 040

**PERSETUJUAN PEMBIMBING**

**SKRIPSI**

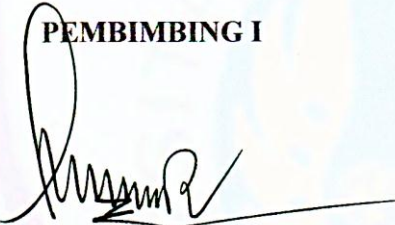
**PERBEDAAN PENGARUH LATIHAN SEPAK SILA BERPASANGAN  
AKTIF DAN PASIF TERHADAP KETEPATAN MENGUMPAN  
DALAM PERMAINAN SEPAK TAKRAW PADA SISWA  
KELAS OLAHRAGA SMP NEGERI 1 TELAGA  
KABUPATEN GORONTALO**

Oleh

**Herdianto Karim  
NIM. 832412040**

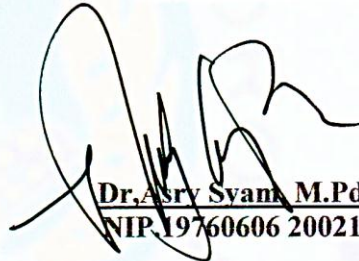
**DOSEN PEMBIMBING**

**PEMBIMBING I**



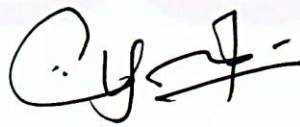
**Drs. Ruskin, M.Pd  
NIP. 19571231 198603 1 026**

**PEMBIMBING II**



**Dr. Asry Syam, M.Pd  
NIP. 19760606 200212 1 005**

**Mengetahui,  
Ketua Program Studi - S1 Pendidikan Kepeleatihan Olahraga  
Fakultas Olahraga dan Kesehatan  
Universitas Negeri Gorontalo**



**Syarif Hidayat, S.Pdkor M.or  
NIP. 19790403 200501 1 003**

**LEMBAR PENGESAHAN**  
**PERBEDAAN PENGARUH LATIHAN SEPAK SILA BERPASANGAN**  
**AKTIF DAN PASIF TERHADAP KETEPATAN MENGUMPAN**  
**DALAM PERMAINAN SEPAK TAKRAW PADA SISWA**  
**KELAS OLAMHRAGA SMP NEGERI 1 TELAGA**  
**KABUPATEN GORONTALO**



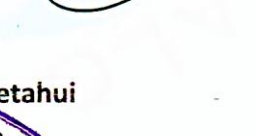
Oleh:

Herdiyanto karim

Telah dipertahankan di depan dewan penguji

Pada tanggal 12 Oktober 2016

Dewan penguji

Nama penguji	Tanda Tangan	Tanggal
1. <u>Drs. Ruskin, M.Pd</u> NIP. 19571231 198603 1 026		14/10/2016
2. <u>Dr. Asry Syam, M.Pd</u> NIP.19760606200212 1 005		14/10/16
3. <u>Syarif Hidayat, S.Pd. Kor, M.Or</u> NIP. 19790403 200501 1 003		17/10/16
4. <u>Marsa Lie Tumbal, S.Pd, M.Pd</u> NIP. 19760423 200501 1 051		14/10/16

Mengetahui

Dekan Fakultas Olahraga Dan Kesehatan

Universitas Negeri Gorontalo

  
Dr. Lintje B. Koesoe, M.Kes

NIP. 19590110 198603 2 003

## Motto dan Persembahan

**Menunggu Sebuah Keajaiban akan datang,  
namun tanpa tindakan hasilnya tetap '0'**

**Orang yang baik bukan orang yang mengatakan dirinya baik,  
akan tetapi orang baik adalah orang yang berusaha memperbaiki  
kekurangannya**

*jadikanlah pengalaman baik menjadi sebuah kebiasaan,dan tetap kenang pengalaman buruk,untuk dijadikan pelajaran kedepannya*

(HERDIYANTO KARIM)

## Persembahan

Skripsi ini Ku persembahkan untuk ibuTercinta (Ningsi Tahir) Bapak (Marwan Karim) dan seluruh keluarga yang selalu menjadi inspirasi dan motivasi terbesar untukku dalam menyelesaikan skripsi ini.

**ALMAMTERKU TERCINTA  
TEMPATKU MENIMBA ILMU  
UNIVERSITAS NEGERI GORONTALO**

**PERBEDAAN PENGARUH LATIAHAN UMPAN SEPAK SILA  
BERPASANGAN AKTIV DAN PASIF TERHADAP KETEPATAN  
MENGUMPAN DALAM PERMAINAN SEPAK TAKRAW PADA SISWA  
KELAS OLAHRAGA SMP NEGERI 1TELAGA KABUPATEN  
GORONTALO**

*Oleh:*

HERDIYANTO KARIM

832412040

*Abstrak*

Tujuan penelitian ini adalah untuk membedakan secara ilmiah tentang perbedaan pengaruh antara latihan umpan sepak sila berpasangan aktif dan pasif terhadap ketepatan mengumpan. Hipotesis dalam penelitian ini : terdapat perbedaan pengaruh antara latihan umpan sepak sila berpasangan aktif dengan pasif dan latihan umpan sepak sila berpasangan aktif lebih baik dari pada latihan umpan sepak sila berpasangan pasif.

Metode penelitian yang digunakan adalah metode eksperimen, dengan memberikan perlakuan latihan umpan sepak sila berpasangan aktif dan pasif dan terprogram kurang lebih selama dua bulan dengan frekuensi latihan tiga kali dalam seminggu.

Rancangan penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah *two group pretest posttest desing*, dengan sampel dibagi dalam dua kelompok sebanyak 20 orang siswa kelas olahraga Smp Negeri 1 telaga. Kemudian latihan di berikan kurang lebih dua bulan dan di ambil tes akhir dengan menggunakan tes ketepatan umpan.

Teknik analisa data adalah dengan menggunakan rumus Uji t pada taraf signifikan  $\alpha = 0,05$  dalam analisa data pengujian hipotesis, di peroleh t daftar/table senilai 1,83 sesuai kriteria pengujian bahwa terima  $H_0$  jika  $t_{hitung}$  sama atau lebih kecil dari  $t_{table}$ , sedangkan tolak  $H_0$  jika  $t_{hitung}$  lebih besar dari  $t_{table}$ . oleh karena itu  $t_{hitung}$  (3) lebih besar dari  $t_{table}$  (1,83), maka hasil analisa menunjukkan tolak  $H_0$  yang berarti terima  $H_a$  atau terima hipotesis penelitian.

Dengan demikian kesimpulan analisa adalah rata-rata latihan umpan sepak sila berpasangan aktif lebih tinggi dari rata-rata latihan sepak sila berpasangan pasif terhadap ketepatan mengumpan dalam permainan sepaktakraw.

***Kata kunci*** : latihan umpan sepak sila berpasangan aktif ,latihan umpan sepak sila berpasangan pasif, ketepatan mengumpan smash

THE DIFFERENT INFLUENCE OF ACTIVE FEED PAIRS EXERCISE AND  
PASSIVE FEED PAIRS EXERCISE ON THE PRECISION FEED IN SEPAK  
TAKRAW GAME. THE CASE OF THE SPORT CLASS STUDENTS OF SMP  
N 1 TELAGA

BY:  
HERDIYANTO KARIM  
832412040  
Abstract

This study aims to determine scientifically the different influence between active feed pairs exercise and passive feed pairs exercise on the precision feed. The hypothesis in this study is there is a different influence between active feed pairs exercise and passive feed pairs exercise, and active feed pairs exercise is better than passive feed pairs exercise.

The method which is being used in this study is experimental method by giving active feed pairs exercise and passive feed pairs exercise treatments for 2 days program with the frequency of treatment is 3 times per week.

The research design which is being used in this study is two groups pre test post test design. The sample is separated into two groups which consist of 20 athletes of sport class in SMP N 1 Telaga.

The technique of analyzing data is using T test formula in the significant standard  $\alpha$ : in hypothesis testing data analysis, the t table is = (.0,05) based on the criteria of the test that the  $H_0$  is accepted if t count is equal or less than t table, whereas rejected the t table if t count is bigger than t table, therefore t count (1,83) is bigger than t table (1,83), then the analysis data shows that rejected the  $H_0$  which means accepted the  $H_a$  or accepted the hypothesis of the study.

Keywords: exercise bait football come in pairs active, exercise bait football come in pairs passive, the accuracy of fed smash



## **KATA PENGANTAR**

Puji syukur penulis panjatkan kehadirat Allah SWT, Karena atas segala nikmat yang telah diberikan sehingga penulis bisa menyelesaikan penulis karya ilmiah ini. Skripsi yang berjudul” Perbedaan Pengaruh Latihan Sepak Sila Berpasangan Aktif Dan Pasif Terhadap Ketepatan Mengumpan Dalam Permainan Sepak Takraw Pada Siswa Kelas Olahraga SMP Negeri 1 Telaga Kabupaten Gorontalo” Tak lupa pula shalawat serta salam kepada junjungan Nabi Besar Kita Nabi Muhammad SAW, Para keluarga, sahabat, dan Insya Allah sampai pada kita skalian. Adapun Penyusunan Skripsi ini semata disusun untuk memenuhi persyaratan guna untuk menempuh ujian sarjana pada jurusan Pendidikan Kepelatihan Olahraga,Fakultas Olahraga Dan Kesehatan, Universitas Negeri Gorontalo.

Terimah kasih pula penulis ucapkan kepada semua pihak yang telah berpartisipasi dalam penyelesain Skripsi ini. Sekalipun Banyaknya hambatan dan rintangan yang dilalui berkat dukungan dari semua pihak Alhamdulillah Skripsi ini dapat selesai tepat pada waktunya dan berjalan sesuai dengan yang diharapkan.

1. Bapak Prof. Dr. Hi. Syamsu Qamar Badu, M.Pd selaku Rektor Universitas Negeri Gorontalo.
2. Bapak Prof. Dr. Ir. Mahludin H. Baruwadi, M.P selaku Wakil Rektor I Universitas Negeri Gorontalo.
3. Bapak Eduart Wolok, ST, MT selaku Wakil Rektor II Universitas Negeri Gorontalo.
4. Bapak Fence M. Wantu, SH, MH selaku Wakil Rektor III Universitas Negeri Gorontalo
5. Bapak Hasanudin Fatsah, M.Hum, M.Si selaku Wakil Rektor IV Universitas Negeri Gorontalo.
6. Ibu Dr. Hj. Lintje Boekoesoe, M.Kes selaku Dekan Fakultas Olahraga dan Kesehatan Universitas Negeri Gorontalo.
7. Ibu Risna Podungge, S.Pd, M.Pd selaku Wakil Dekan I Bidang Akademik Fakultas Olahraga dan Kesehatan Universitas Negeri Gorontalo



8. ibu dr. Zuhriana K. Yusuf, M.Kes selaku Wakil Dekan II Administrasi Fakultas Olahraga dan Kesehatan Universitas Negeri Gorontalo
9. Bapak Ruslan S.Pd, M.Pd selaku Wakil Dekan III Bidang Kemahasiswaan Fakultas Olahraga dan Kesehatan Universitas Negeri Gorontalo.
10. Bapak Syarif Hidayat, S.Pd.Kor, M.Or selaku Ketua Jurusan Pendidikan Keperawatan Olahraga Universitas Negeri Gorontalo.
11. Bapak Edy Dharma Putra Duhe, S.Pd, M.Pd selaku Sekretaris Jurusan Pendidikan Keperawatan Olahraga Universitas Negeri Gorontalo.
12. Bapak Drs. Ruskin, M.Pd Dan Bapak Dr. Asry Syam, M.Pd Selaku Pembimbing I Dan II Yang Telah Memberikan Bimbingan Dan Arahan Serta Petunjuk Dalam Penyusunan Skripsi ini.
13. Seluruh Dosen dan Staff Administrasi Jurusan Pendidikan Keperawatan Olahraga.
14. Bapak Yunus Adam, S.Pd Selaku guru mitra selama pelaksanaan penelitian di SMP Negeri 1 Telaga
15. Orang tuaku tercinta yang terus memberikan do'a, semangat dan material selama ini.
16. keluarga besarku yang selalu memberi dukungan dan motivasi.
17. Sahabatku khususnya kelas B Pendidikan Keperawatan Olahraga dan teman-teman seperjuangan angkatan 2012 jurusan pendidikan keperawatan olahraga yang tidak dapat disebut satu persatu yang selalu memberikan motivasi selama ini.
18. Semua pihak yang telah banyak membantu penyusunan skripsi ini yang tidak dapat penulis sebutkan satu persatu.

Semoga bantuan, bimbingan serta petunjuk yang telah diberikan berbagai pihak akan memperoleh imbalan yang setimpal dari Allah Subhana Wata'ala. *Aamiin Ya Rabbal Alamin.*

Akhirnya, dengan segala kerendahan hati penulis menyadari masih banyak terdapat kekurangan, sehingga penulis mengharapakan adanya saran dan kritikan

yang bersifat membangun demi kesempurnaan penelitian ini dan semoga penelitian ini bermanfaat bagi kita semua.*Amin.*

*Wassalamu'alaikum Warahmatullahi Wabarakatuh...*

Gorontalo, Maret 2016

Penulis

Herdiyanto Karim

832 412 040

## DAFTAR ISI

<b>HALAMAN JUDUL .....</b>	<b>i</b>
<b>PERNYATAAN BEBAS PLAGIAT .....</b>	<b>ii</b>
<b>LEMBAR PERSETUJUAN .....</b>	<b>iii</b>
<b>ABSTRAK .....</b>	<b>iv</b>
<b>ABSTRACT .....</b>	<b>v</b>
<b>MOTTO DAN PERSEMBAHAN.....</b>	<b>iv</b>
<b>KATA PENGANTAR.....</b>	<b>v</b>
<b>DAFTAR ISI.....</b>	<b>vi</b>
<b>DAFTAR TABEL .....</b>	<b>viii</b>
<b>DAFTAR GAMBAR.....</b>	<b>ix</b>
<b>DAFTAR LAMPIRAN .....</b>	<b>x</b>
<b>BAB I PENDAHULUAN.....</b>	<b>1</b>
1.1 Latar Belakang .....	1
1.2 Identifikasi Masalah .....	4
1.3 Rumusan Masalah .....	4
1.4 Tujuan .....	4
1.5 Manfaat .....	4
<b>BAB II KAJIAN TEORITIS.....</b>	<b>6</b>
2.1.1 Kajian Teoritis .....	6
... 1.1 Sejarah sepak takraw.....	6
1.2 Keterampilan teknik dasar sepak takraw .....	9
1.3 Hakikat Keterampilan Bermain Sepak takraw .....	10
1.4 Model Latihan Mengumpan Dalam Sepak takraw .....	10
1.5 Model Latihan Mengumpan Dalam Permainan Sepak Bola.....	11
2.1.2 Hakikat Umpan Sepak Sila Berpasangan Aktif.....	12
2.1.3 Hakikat Latihan Umpan Sepak Sila Berpasangan Pasif .....	14
2.1.4 Ketepatan .....	14
2.1.5 Kerangka Berpikir.....	16
2.1.6 Hipotesis .....	16
<b>BAB III METODE PENELITIAN .....</b>	<b>17</b>

3.1 Tempat dan Waktu Penelitian .....	17
3.2 Desain Penelitian .....	17
3.3 Variabel Penelitian .....	18
3.4 Definisi Operasional Variabel .....	18
3.5 Populasi dan Sampel .....	19
3.6 Teknik Pengumpulan Data .....	19
3.7 Teknik Analisis Data .....	21
<b>BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN.....</b>	<b>24</b>
4.1 Deskripsi Hasil Penelitian .....	24
4.1.1 Analisis Dan Uji Statistik Deskriptif Kelompok latihan sepak sila berpasangan aktif $X_1$ .....	24
4.1.2 Analisis Dan Uji Statistik Deskriptif Kelompok Latihan sepak sila bepasangan pasif $X_2$ .....	37
4.1.3 Pengujian Hipotesis Penelitian .....	50
4.2 Pembahasan .....	55
<b>BAB V PENUTUP .....</b>	<b>57</b>
5.1 KESIMPULAN .....	57
5.2 SARAN .....	57
<b>DAFTAR PUSTAKA .....</b>	<b>59</b>
<b>LAMPIRAN</b>	

## DAFTAR TABEL

Tabel I	Desain Penelitian.....	17
Tabel II	Data ketepatan mengumpan kelompok latihan berpasangan aktif X1	24
Tabel III	Daftar Distribusi Frekuensi Variabel X1 .....	26
Tabel IV	Besaran Statistik Data Pre Test .....	27
Tabel V	Daftar Perhitungan Varians dan Standar Deviasi.....	28
Tabel VI	Besaran Statistik Data Posttest.....	29
Tabel VII	Daftar Perhitungan Varians dan Standar Deviasi.....	30
Tabel VIII	Perhitungan Uji Normalitas data Pre-Test Latihan sepak sila berpasangan aktif ( $X_{1,1}$ ).....	32
Tabel IX	Perhitungan uji Normalitas data Post-test latihan sepak sila berpasangan aktif ( $X_{1,2}$ ).....	33
Tabel X	Perhitungan Uji Statistik Dari latihan sepak sila berpasangan aktif Terhadap Ketepatan mengumpan dalam permainan sepak takraw .....	35
Tabel XI	Data Kemampuan ketepatan mengumpan Kelompok Latihan sepak sila berpasangan pasif $X_2$ .....	37
Tabel XII	Daftar Distribusi Frekuensi Variabel $X_1$ .....	38
Tabel XIII	Besaran Statistik Data <i>Pretest</i> .....	40
Tabel XIV	Daftar Perhitungan Varians dan Standar Deviasi.....	41
Tabel XV	Besaran Statistik data <i>Posttest</i> .....	42
Tabel XVI	Daftar Perhitungan Varians dan Standar Deviasi.....	43
Tabel XVII	Perhitungan Uji Normalitas Data <i>Pretest</i> Latihan sepak sila berpasangan pasif ( $X_{2,1}$ ) .....	45
Tabel XVIII	Perhitungan Uji Normalitas Data <i>Posttest</i> Latihan <i>sepak sila berpasangan pasif</i> .....	46
Tabel XIX	Perhitungan Uji Statistik Dari Latihan sepak sila berpasangan pasif terhadap ketepatan mengumpan dalam permainan sepak takraw...	48
Tabel XX	Perhitungan Besaran – Besaran Statistik Dari Ketepatan Mengumpan Dalam Permainan Sepak Takraw .....	51

## DAFTAR GAMBAR

Gambar 1	Lapangan Sepaktakraw .....	7
Gambar 2	Pelaksanaan Teknik Sepaksila .....	7
Gambar 3	Sepak sila berpasangan .....	13
Gambar 4	Alat Ukur Ketepatan Umpan .....	20
Gambar 5	Diagram Data Hasil Penelitian Latihan Berpasangan Aktif .....	25
Gambar 6	Histogram Distribusi Frekuensi Latihan Berpasangan Aktif.....	26
Gambar 7	Gambar penerimaan Ho Kelompok latihan berpasangan aktif .....	37
Gambar 8	Diagram Data Hasil Penelitian Latihan Berpasangan Pasif.....	38
Gambar 9	Histogram Distribusi Frekuensi Latihan Berpasangan pasif.....	39
Gambar 10	Kurva Penerimaan Kelompok Latihan berpasangan Pasif.....	50
Gambar 11	Histogram Besaran Gain Skor latihan berpasangan aktif dan berpasangan pasif.....	52
Gambar 12	Kurva Penerimaan dan Penolakan Hipotesis Perbedaan Pengaruh.....	55

## **DAFTAR LAMPIRAN**

Lampiran 1	Surat Izin Meneliti.....
Lampiran 2	Surat Rekomendasi.....
Lampiran 3	SK Pembimbingan .....
Lampiran 4	Program Latihan.....
Lampiran 5	Hasil Analisis Data.....
Lampiran 6	Tabel Uji Lilliefors .....
Lampiran 7	Tabel Normalitas Data .....
Lampiran 8	Tabel Distribusi F.....
Lampiran 9	Tabel Uji t .....
Lampiran 10	Absensi Peserta Penelitian .....
Lampiran 11	Curriculum Vitae .....