



**PENGARUH LATIHAN BOLA GANTUNG DAN UMPAN DENGAN  
KAKI TERHADAP KEBERHASILAN SMASH KEDENG SEPAK  
TAKRAW PADA SISWA EKSTRAKURIKULER  
MAN DEMAK 2018/2019**

**SKRIPSI**

Diajukan sebagai syarat untuk memperoleh gelar Sarjana Pendidikan

**Oleh**

**Darul Kutni**

**138010324**

**PENDIDIKAN JASMANI KESEHATAN DAN REKREASI  
FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN  
UNIVERSITAS WAHID HASYIM SEMARANG  
2019**

## **PERSETUJUAN PEMBIMBING**

Skripsi dengan judul: “**Pengaruh Latihan Bola Gantung Dan Umpan Dengan Kaki Terhadap Keberhasilan Smesh Kedeng Sepak Takraw Pada Siswa Ekstrakurikuler MA Negeri Demak Tahun 2018**”, yang disusun oleh:

Nama : Darul Kutni

Nim : 138010324

Telah disetujui oleh Dosen Pembimbing I dan Dosen Pembimbing II untuk diajukan pada **Dewan Pengaji Skripsi**

Semarang, 8 September 2018

**Dosen Pembimbing I**



Lusiana, M.Pd

NPP. 10.11.1.0197

**Dosen Pembimbing II**



Catur Wahyu Privanto, M.Pd

NPP. 10.15.1.0327

## PENGESAHAN KELULUSAN

Skripsi dengan judul: “**Pengaruh Latihan Bola Gantung Dan Umpan Dengan Kaki Terhadap Keberhasilan Smash Kedeng Sepak Takraw Pada Siswa Ekstrakurikuler MA Negeri Demak Tahun 2018**”, yang disusun oleh:

Nama : Darul Kutni

NIM : 138010324

Program Studi : Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi

Telah dipertahankan dalam Ujian Skripsi, Program Studi Jasmani Kesehatan dan Rekreasi Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Wahid Hasyim pada tanggal: 3 Oktober 2018.



Dewan Pengaji Skripsi

Pengaji I  
  
Dr. Kardiyyono, M.Pd  
NPP. 10.11.1.0204

Pengaji II/Pembimbing I

Lusiana, M.Pd  
NPP. 10.11.1.0197

Pengaji III/Pembimbing II

Catur Wahyu Priyanto, M.Pd  
NPP. 10.15.1.0327

## **PERNYATAAN KEASLIAN**

Dengan ini saya menyatakan bahwa :

1. Karya tulis skripsi ini, adalah asli dan belum pernah di ajukan untuk mendapatkan gelar akademik sarjana pendidikan, baik di universitas wahid hasyim maupun di perguruan tinggi lainnya.
2. Karya tulis ini adalah murni gagasan, rumusan, dan penelitian saya sendiri, kecuali arahan tim pembimbing dan masukan tim penguji.
3. Dalam karya tulis ini tidak terdapat karya atau pendapat yang telah di tulis atau di publikasikan orang lain, kecuali secara tertulis dengan jelas di cantumkan sebagai acuan dalam naskah dengan di sebutkan nama pengarang dan di cantumkan dalam daftar pustaka.
4. Pernyataan ini saya buat dengan sesungguhnya dan apabila di kemudian hari terdapat penyimpangan dan ketidak benaran dalam pernyataan ini, maka saya bersedia menerima sanksi akademik berupa pencabutan gelar yang telah di peroleh karna karya ini, serta sanksi lainnya sesuai dengan norma yang berlaku di Universitas Wahid Hasyim.

Semarang 08-September-2018

Yang membuat pernyataan



NIM : 138010324

## **MOTTO DAN PERSEMBAHAN**

### **MOTTO**

“ Rahasia Kesuksesan Adalah Mengetahui Yang Orang Lain Tidak Ketahui” (Aristotle Onassis)

### **PERSEMBAHAN**

Skripsi ini Penulis mempersembahkan kepada :

1. Bersyukur Pada ALLAH SWT yang selalu senantiasa menuntun hidupku
2. Kedua Orang Tua saya, Bapak Muabidin Ibu Rofiatun yang tak pernah lelah mendidik dan memberikan kasih sayang, terima kasih atas do'a dan dukungannya selama ini.
3. Kepada adik adik saya yang saya cintai, M. Akbar Fahmi, Andi Zahra Salsabila dan Zuhaida Maksalmina.

## ABSTRAK

**Darul Kutni.2018. Pengaruh Latihan Bola Gantung dan Umpan dengan Kaki Terhadap Keberhasilan Smesh Kedeng Sepak Takraw Pada Siswa Ekstrakurikuler MA Negeri Demak Tahun 2018.** Pendidikan Jasmani Dan Kesehatan Rekreasi Fakultas Keguruan Dan Ilmu Pendidikan Universitas Wahid Hasyim Semarang. Pembimbing I Lusiana,danPembimbing II M.Pd dan Catur Wahyu P, M.Pd.

**Kata Kunci :** Takraw, Bola Gantung Dan Umpan Dengan Kaki

Permasalahan dalam penelitian ini adalah pemberian latihan dalam meningkatkan hasil Smash Kedeng Takraw Pada Siswa Ekstrakulikuler MAN Demak 2018. Penelitian ini untuk mengetahui pengaruh antara metode latihan *Bola gantung* dan *Umpan dengan kaki* terhadap hasil Smash Kedeng Takraw Pada Siswa Ekstrakulikuler MAN Demak 2018. Sampel penelitian ini adalah Siswa Ekstrakulikuler MAN Demak yang berjumlah 16 orang.

Teknik sampel dalam penelitian menggunakan teknik Purposive sampling dengan rancangan Pretest Posttest Design. Variabel dalam penelitian ini yaitu variable bebas adalah latihan dengan bola gantung dan latihan umpan dengan kaki, variabel terikat adalah keberhasilan Smash Kedeng Takraw. Metode penelitian menggunakan tes dan pengukuran dengan uji prasyarat analisis yang meliputi uji normalitas data dengan Shapiro-Wilk ( $\alpha = 0,05\%$ ) dan uji homogenitas dengan levene ( $\alpha = 0,05\%$ ).

Penghitungan data latihan dengan bola gantung diperoleh rata-rata pre-test 2,25 dan post-test 5,12 dengan nilai probabilitas ( $p$ ) = 0,000 ( $< 0,05$ ) berarti ada pengaruh latihan menggunakan metode bola gantung. Penghitungan data latihan menggunakan umpan dengan kaki diperoleh rata-rata pre-test 2,25 dan post-test 6,00 dengan nilai probabilitas ( $p$ ) = 0,000 ( $< 0,05$ ). berarti ada pengaruh latihan menggunakan umpan dengan kaki. Perhitungan hasil post-test diperoleh rata-rata 5,12 dan 6,00 berarti terdapat perbedaan pengaruh yang signifikan antara latihan menggunakan metode bola gantung dan menggunakan umpan dengan kaki terhadap keberhasilan Smash Kedeng Takraw dengan pengaruh latihan menggunakan metode bola gantung lebih rendah dengan persentase peningkatan 35% sedangkan latihan menggunakan umpan dengan kaki 50 %.

Simpulan penelitian ini adalah 1. Latihan menggunakan metode bola gantung dan umpan dengan kakiberpengaruh terhadap keberhasilanSmash Kedeng Takraw2. Dalam penelitian ini latihan menggunakan umpan dengan kakilebih baik pengaruhnya dari pada latihan menggunakan metode bola gantung terhadap keberhasilanSmash Kedeng Takraw. Saran: Bagi Siswa dalam latihan smash perlu berlatih secara kontinu agar lebih efektif . Bagi pelatih kedua latihan ini dapat dijadikan variasi latihan untuk meningkatkan hasil smash, Bisa juga referensi bagi peneliti lainnya.

## ABSTRACT

**Darul Kutni.2018. The Effect of Training Hanging Ball Practice and Bait Wait Feet Against the Success of the Kedeng Smash Sepak Takraw to Students Extracurricular MAN Demak Year 2018.** Physical Education And Health Recreation Faculty of Teacher Training and Education Wahid Hasyim University Semarang. Suoervisor I Lusiana, M.Pd and Supervisor II Catur Wahyu P, M.Pd.

**Keyword :** *Takraw, Hanging Ball and Bait with Feet*

The problem in this study is the provision of training in improving the results of the *Smash Kedeng Takraw* in Extracurricular Students of MAN Demak 2018. This study aims to determine the effect of *the hanging ball* and *baiting with foot* methods on the results of *Smash Kedeng Takraw* toward Extracurricular Students of MAN Demak 2018. The sample of this research is 16 Extracurricular Students of MAN Demak.

The sampling technique in research using is purposive sampling technique with pre-test post-test design. The variables of this research are divided into two types namely independent and dependent variables. The independent variables are practicing hanging ball and practicing baiting with foot, whilst the dependent variable is the result of *Smash Kedeng Takraw*. The research method used test and measurements with prerequisite analysis test including data normality test with Shapiro-Wilk ( $\alpha = 0,05\%$ ) and homogeneity test with levene ( $\alpha = 0,05\%$ ).

The calculation of the training data using hanging ball obtained an average of 2.25 for pre-test and 5.12 for post-test with a probability value ( $p$ ) = 0.000 ( $<0.05$ ) which means that there is a significant effect of training using the hanging ball method. The calculation of training data using baiting with foot obtained an average of 2,25 for pre-test and 6,00 for post-test with a probability value ( $p$ ) = 0,000 ( $<0.05$ ). It means that there is a significant effect of training using baiting with foot. The calculation of post-test results obtained an average of 5.12 and 6.00, it means that there is a significant difference in influence between training using the hanging ball method and using the baiting with foot method to the results of *Smash Kedeng Takraw*. The result of training using a lower hanging method is significant with an increased percentage of 35% while baiting with foot is 50%.

The conclusions of this research are: 1. Practice using method hanging ball and Practice using method baiting with feet effect on success *Smash Kedeng Takraw*. 2. In this research, exercise using baiting with foot method has a better result than using hanging ball method on the result of *Smash Kedeng Takraw*. Suggestion: To other students in exercise of Smashing, they should practice continually in order to gain

effective results. To the coaches, both of these exercises can be used as variations of exercises to improve Smash results. It can also be a reference for other researchers in the future.



## KATA PENGANTAR

Segala puji syukur penulis panjatkan kehadirat Allah SWT yang telah melimpahkan rahmat dan karunia-Nya, sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi ini sehingga skripsi dengan judul "**Pengaruh Latihan Bola Gantung Dan Umpan Dengan Kaki Terhadap Keberhasilan Smash Kedeng Sepak Takraw Pada Siswa Ekstrakurikuler MA Negeri Demak Tahun 2018**" dapat diselesaikan. Keberhasilan penulis dalam menyusun skripsi ini atas bantuan dan dorongan dari berbagai pihak, sehingga pada kesempatan ini penulis mengucapkan terima kasih yang sebesar-besarnya kepada yang terhormat :

1. Prof. Dr. H. Mahmutarom HR, SH, MH. Selaku Rektor Universitas Wahid Hasyim Semarang.
2. Dr. Kardiyono, M.Pd . Selaku Dekan Fakultas Keguruan Ilmu Pendidikan Universitas Wahid Hasyim Semarang.
3. Liska Sukiyandari, M.Pd selaku Wakil Dekan Fakultas Keguruan Ilmu Pendidikan Universitas Wahid Hasyim Semarang.
4. Lusiana, M.Pd. Selaku Dosen Pembimbing I yang telah memberikan bimbingan, petunjuk dan arahan sehingga terselesaikan penyusunan skripsi ini.
5. Catur Wahyu Priyanto, M.Pd. selaku Dosen Pembimbing II yang telah memberikan bimbingan, petunjuk dan arahan sehingga terselesaikan penyusunan skripsi ini.

6. Bapak dan Ibu Dosen PJKR FKIP Universitas Wahid Hasyim Semarang yang telah memberikan bekal pengetahuan sehingga dapat menyelesaikan penyusunan skripsi ini.
7. Sahabat-sahabatku PJKR 13 yang sudah mendukung saya selama ini.
8. Pengurus Sekolah sepak takraw MAN Demak yang telah memberikan izin dan bantuan untuk mengadakan penelitian.
9. Anak Ekstrakulikulersepak takraw MAN Demak yang telah bersedia sebagai responden penelitian.
10. Semua pihak yang telah membantu dalam penelitian untuk penulisan skripsi ini yang tidak dapat saya sebutkan satu-persatu.

Semoga hasil penelitian ini dapat memberikan manfaat dan kontribusi bagi pengembangan pembelajaran Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan di masa depan. Akhirnya peneliti berharap semoga skripsi ini dapat bermanfaat bagi para pembaca semua.

Semarang, 08 Agustus 2018



Peneliti

## **DAFTAR TABEL**

Tabel 2.1. Kajian Penelitian Relevan .....	52
Tabel 4.1. Data Hasil Penelitian Kelompok I Dengan Bola Gantung .....	69
Tabel 4.2. Data Hasil Penelitian Pada Kelompok II Umpang Dengan Kaki.....	70
Tabel 4.3. Data Hasil Smash Kedeng Sepak Takraw .....	71
Tabel 4.4. Test of Normality Kelompok I .....	72
Tabel 4.5. Tes of Homogenitiy of Variance Kelompok I.....	73
Tabel 4.6. Paired Samples Statistics Kelompok I.....	73
Tabel 4.7. Paired Samples Test Kelompok I .....	74
Tabel 4.8. Paired Samples Correlations kelompok I .....	75
Tabel 4.9. Test of Normality Kelompok II.....	75
Tabel 4.10. Tes of Homogenitiy of Variance Kelompok II.....	76
Tabel 4.11. Paired Samples Statistics Kelompok II .....	77
Tabel 4.12. Paired Samples Test Kelompok II.....	77
Tabel 4.13. Paired Samples Correlations kelompok II.....	78

## **DATAR GAMBAR**

Halaman

Gambar 2.1 Lapangan Sepak Takraw.....	12
Gambar 2.2 Sepak Sila .....	15
Gambar 2.3 Sepak Kuda (Sepak Kura) .....	16
Gambar 2.4 Sepak Cungkil.....	17
Gambar 2.5 Menapak .....	18
Gambar 2.6 Sepak Simpuh atau Sepak Badek .....	19
Gambar 2.7 Sundulan (Heading) .....	20
Gambar 2.8 Mendada .....	21
Gambar 2.9 Memaha .....	22
Gambar 2.10 Smesh Kedeng Dalam Permainan .....	25
Gambar 2.11 Servis Bawah .....	30
Gambar 2.12 Servis Atas .....	31
Gambar 2.13 Block.....	33
Gambar 2.14 Latihan Smash Kedeng Bola Gantung.....	42
Gambar 2.15 Mengumpan .....	45
Gambar 2.16 Kerangka Berfikir .....	56

## **DAFTAR LAMPIRAN**

Lampiran	Halaman
Lampiran 1. Surat Ketetapan Dosen Pembimbing .....	86
Lampiran 2. Surat Ijin Penelitian Dari PJKR Unwahas .....	87
Lampiran 3. Surat Ijin Penelitian Dari MAN Demak.....	88
Lampiran 4. Program Latihan.....	89
Lampiran 5. Daftar Kehadiran.....	96
Lampiran 6. Data Hasil Pretest Ketrampilan Smash .....	98
Lampiran 7. Data Rangking dan Pembagian Kelompok .....	99
Lampiran 8. Daftar Kelompok Eksperimen I .....	100
Lampiran 9. Daftar Kelompok Eksperimen II.....	101
Lampiran 10. Data Hasil Posttest kelompok Eksperimen I.....	102
Lampiran 11. Data Hasil Posttest kelompok Eksperimen II .....	103
Lampiran 12. Data Hasil Penelitian kelompok Eksperimen I .....	104
Lampiran 13. Data Hasil Penelitian kelompok Eksperimen II.....	105
Lampiran 14. Data Hasil Pretest dan Posttest Semua Kelompok.....	106
Lampiran 15. Olah Data Menggunakan SPSS .....	107
Lampiran 16. Dokumentasi .....	111

