

**UPAYA MENINGKATKAN KEMAMPUAN MENERIMA BOLA
PERTAMA SEPAK TAKRAW MELALUI LATIHAN *BOUNCE KICK*
BALL PADA KEGIATAN EKSTRAKURIKULER
SEPAK TAKRAW DI SMA NEGERI 1 WANGON
KABUPATEN BANYUMAS 2020**



Oleh :

BIMA CHARMEDIKHA

K5615015

**FAKULTAS KEOLAHRAGAAN
UNIVERSITAS SEBELAS MARET
SURAKARTA**

2021

commit to user

PERNYATAAN KEASLIAN TULISAN

Saya yang bertanda tangan dibawah ini:

Nama : Bima Charmedikha

NIM : K5615015

Program Studi : Pendidikan Kepelatihan Olahraga

Menyatakan bahwa skripsi saya yang berjudul **“UPAYA MENINGKATKAN KEMAMPUAN MENERIMA BOLA PERTAMA SEPAK TAKRAW MELALUI LATIHAN *BOUNCE KICK BALL* PADA KEGIATAN EKSTRAKURIKULER SEPAK TAKRAW DI SMA NEGERI 1 WANGON KABUPATEN BANYUMAS 2020”** ini benar-benar merupakan hasil karya saya sendiri. Selain itu, sumber informasi yang dikutip dari penulis lain telah disebutkan dalam teks dan dicantumkan dalam daftar pustaka.

Apabila pada kemudian hari terbukti atau dapat dibuktikan skripsi ini hasil jiplakan saya, saya bersedia menerima sanksi atas perbuatan saya.

Surakarta, 2 Desember 2020

Yang membuat pernyataan



Bima Charmedikha

**UPAYA MENINGKATKAN KEMAMPUAN MENERIMA BOLA
PERTAMA SEPAK TAKRAW MELALUI LATIHAN *BOUNCE KICK*
BALL PADA KEGIATAN EKSTRAKURIKULER
SEPAK TAKRAW DI SMA NEGERI 1 WANGON
KABUPATEN BANYUMAS 2020**



**Diajukan untuk memenuhi salah satu persyaratan mendapatkan gelar
Sarjana Pendidikan pada Program Studi Pendidikan Kepelatihan Olahraga**

**FAKULTAS KEOLAHRAGAAN
UNIVERSITAS SEBELAS MARET
SURAKARTA
2021**

PERSETUJUAN

Nama : BIMA CHARMEDIKHA
Nim : K5615015
Judul : UPAYA MENINGKATKAN KEMAMPUAN MENERIMA BOLA
PERTAMA SEPAK TAKRAW MELALUI LATIHAN *BOUNCE KICK*
BALL PADA KEGIATAN EKSTRAKURIKULER SEPAK TAKRAW DI
SMA NEGERI 1 WANGON KABUPATEN BANYUMAS 2020.


Skripsi ini telah disetujui untuk dipertahankan di hadapan Tim Penguji Skripsi
Program Studi Pendidikan Kepelatihan Olahraga Fakultas Keolahragaan Universitas Sebelas
Maret Surakarta.




Persetujuan Pembimbing

Pembimbing I

Pembimbing II



Drs. Bambang Wijanarko, M. Kes
NIP.196205181987021001



Slamet Widodo, S.Pd., M.Or.
NIP.197112282003121001

PENGESAHAN



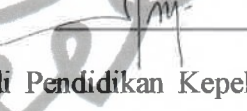

Nama : BIMA CHARMEDIKHA

Nim : K5615015

Judul Skripsi : UPAYA MENINGKATKAN KEMAMPUAN MENERIMA
BOLA PERTAMA SEPAK TAKRAW MELALUI LATIHAN
BOUNCE KICK BALL PADA KEGIATAN
EKSTRAKURIKULER SEPAK TAKRAW DI SMA NEGERI 1
WANGON KABUPATEN BANYUMAS 2020

Skripsi ini telah dipertahankan di hadapan Tim Penguji Skripsi Fakultas Keolahragaan Universitas Sebelas Maret Surakarta pada hari Jumat, tanggal 29 Januari 2021, dengan hasil LULUS, revisi maksimal 2 bulan. Skripsi telah direvisi dan mendapatkan persetujuan dari Tim Penguji.

Persetujuan hasil revisi oleh Tim Penguji:

Nama Penguji	Tanda Tangan	Tanggal
Ketua : Dr. Haris Nugroho, S.Pd., M.Or		02-03-2021
Sekretaris : Dr. Satria Yudi Gontara, M.Or		13-03-2021
Anggota I : Drs. Bambang Wijanarko, M.Kes		10-03-2021
Anggota II : Slamet Widodo, S.Pd., M.Or		15-03-2021

Skripsi disahkan oleh Kepala Program Studi Pendidikan Kepelatihan Olahraga pada:

Hari :

Tanggal :

Mengesahkan

Dekan Fakultas Keolahragaan
Universitas Sebelas Maret.



Dr. Sapta Kunta Purnama, M.Pd.
NIP. 19680323 199303 1 012

Kepala Program Studi
Penkepor.



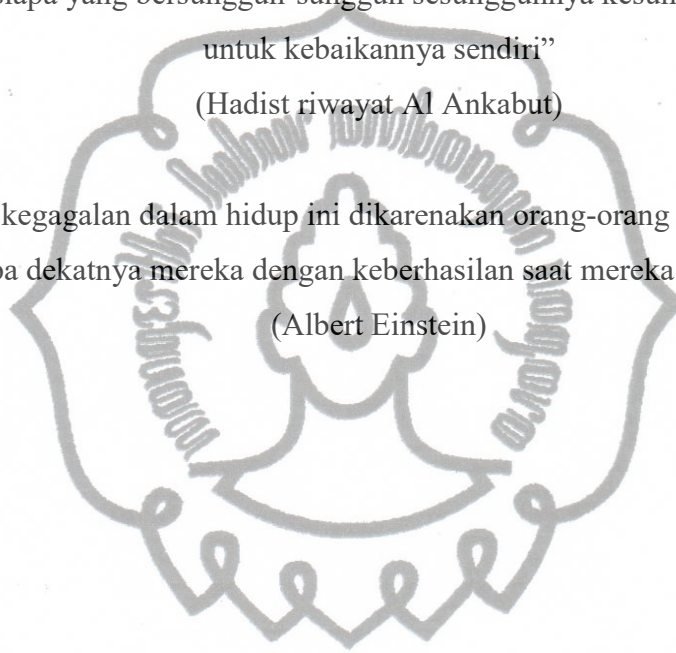
Dr. Haris Nugroho, S.Pd., M.Or
NIP. 19720208 199903 1 003

MOTTO

“Ilmu itu bukanlah apa yang sudah kita hafalkan tetapi ilmu adalah apa yang sudah kita manfaatkan”
(Hadist riwayat As Syafi’i)

“Barang siapa yang bersungguh-sungguh sesungguhnya kesungguhan tersebut untuk kebbaikannya sendiri”
(Hadist riwayat Al Ankabut)

“Banyak kegagalan dalam hidup ini dikarenakan orang-orang tidak menyadari betapa dekatnya mereka dengan keberhasilan saat mereka menyerah”
(Albert Einstein)



PERSEMBAHAN

Teriring syukurku pada-Mu, kupersembahkan karya ini untuk:

1. Kedua orang tua saya Bapak Sumedi dan Ibu Karsih.
“Terimakasih bapak dan ibu yang selalu memberikan doa restu, nasihat dan motivasi kepada saya sewaktu masa perkuliahan ini, sehingga saya dapat melewati masa-masa skripsi ini dengan baik.semoga selalu diberi kesehatan ”.
2. Kakak saya Yanu Emawati dan Dedi Felana.
“Terimakasih sudah memberikan semangat kepada saya. Semoga kita selalu menjadi anak yang berbakti kepada kedua orang tua”.
3. Diska Meizi Arinda.
“Terimakasih sudah menjadi penyemangat kepada saya.semoga selalu menjadi semangat lebih untuk kehidupan selanjutnya.
4. Dimas Aji Dwi Pambudi.
“Terima kasih sudah menjadi tempat bercerita ,menjadi saudara,sahabat dan teman yang baik,semoga selalu diberi kelancaran dalam segala hal”.
5. Rekan-rekan PENKEPOR 2015.
“Terimakasih telah menorehkan masa-masa indah selama masa perkuliahan ini. Semoga kita dapat berjumpa lagi dengan kesuksesan kita masing-masing”.
6. Almamater UNS.
“Terima kasih sudah menjadi tempat bagi saya dalam menuntut ilmu yang berguna bagi saya kelak”.

ABSTRAK

Bima Charmedikha. K5615015. UPAYA MENINGKATKAN KEMAMPUAN MENERIMA BOLA PERTAMA SEPAK TAKRAW MELALUI LATIHAN *BOUNCE KICK BALL* PADA KEGIATAN EKSTRAKURIKULER SEPAK TAKRAW DI SMA NEGERI 1 WANGON KABUPATEN BANYUMAS 2020 Skripsi, Surakarta : Fakultas Keolahragaan Universitas Sebelas Maret Surakarta, Desember 2020.

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui : mengetahui peningkatan kemampuan menerima bola pertama sepak takraw melalui latihan *bounce kick ball* pada kegiatan ekstrakurikuler sepak takraw di SMA Negeri 1 Wangon Kabupaten Banyumas 2020.

Desain yang digunakan dalam penelitian ini adalah metode deskriptif kualitatif yang bersifat tindakan. Populasi dan sampel dalam penelitian ini adalah siswa putra kegiatan ekstrakurikuler sepak takraw di SMA Negeri 1 Wangon Kabupaten Banyumas berjumlah 20 orang dengan teknik pengambilan sampel adalah *total sampling*. Pengumpulan data menggunakan metode tes. Analisis data menggunakan analisis Penelitian tindakan kelas dengan tahapan perencanaan, tahap pelaksanaan, tahap observasi dan tahap refleksi.

Hasil penelitian adalah sebagai berikut ini. 1) Hasil belajar sepak takraw Dalam kondisi awal siswa yang tuntas 10 siswa atau 50% pada siklus 1 siswa yang tuntas 14 siswa atau 70% pada siklus 2 siswa yang tuntas 16 siswa atau 80% 2) Hasil belajar sepak takraw siswa pada siklus 2 sudah menunjukkan hasil yang memuaskan dan sudah tercapainya target yang di tetapkan yaitu 75%. Sehingga penelitian ini sudah sesuai target yang di harap.

Kata Kunci : kemampuan menerima bola pertama, metode *bounce kick ball*, hasil belajar sepak takraw

ABSTRACT

Bima Charmedikha. K5615015. *EFFORTS TO IMPROVE THE ABILITY TO RECEIVE THE FIRST BALL SOCCER TAKRAW THROUGH BOUNCE KICK BALL TRAINING IN EXTRACURRICULAR ACTIVITIES AS TAKRAW AT SMA NEGERI 1 WANGON, BANYUMAS DISTRICT 2020 Thesis, Surakarta: Faculty of Sports, Sebelas Maret University, Surakarta.*

This study aims to determine: to determine the increase in the ability to receive the first football takraw ball through bounce kick ball training in the extracurricular activities of Sepak Takraw at SMA Negeri 1 Wangon, Banyumas Regency 2020.

The design used in this research is a qualitative descriptive method that is action-oriented. The population and sample in this study were male students of football extracurricular activities at SMA Negeri 1 Wangon, Banyumas, totaling 20 people. The sampling technique was total sampling. Data collection using the test method. The data analysis used classroom action research analysis with the planning stage, implementation stage, observation stage and reflection stage.

The results of the study are as follows. 1) The results of learning Sepak Takraw In the initial conditions of students who complete 10 students or 50% in cycle 1) students who complete 14 students or 70% in cycle 2 students who complete 16 students or 80% 2) The results of students' Sepak Takraw learning in cycle 2 have shown satisfactory results and the target set has been achieved, namely 75%. So that this research has met the expected target.

Keywords: the ability to receive the first ball, the bounce kick ball method, the results of learning Sepak Takraw

KATA PENGANTAR

Puji Syukur bagi Allah SWT Yang Maha Pengasih dan Penyayang atas segala limpahan rahmat, hidayah dan karunia-Nya. Atas kehendak-Nya sehingga skripsi dengan judul: “UPAYA MENINGKATKAN KEMAMPUAN MENERIMA BOLA PERTAMA SEPAK TAKRAW MELALUI LATIHAN *BOUNCE KICK BALL* PADA KEGIATAN EKSTRAKURIKULER SEPAK TAKRAW DI SMA NEGERI 1 WANGON KABUPATEN BANYUMAS 2020” dapat diselesaikan.

Skripsi ini disusun untuk memenuhi sebagian dari persyaratan untuk mendapatkan gelar Sarjana pada Program Studi Pendidikan Kepelatihan Olahraga, Fakultas Keolahragaan, Universitas Sebelas Maret Surakarta.

Menyadari bahwa terselesainya skripsi ini tidak lepas dan bantuan, bimbingan dan pengarahan dari berbagai pihak. Untuk itu, disampaikan ucapan terimakasih kepada:

1. Dr. Sapta Kunta Purnama, M.Pd sebagai Dekan Fakultas Keolahragaan Universitas Sebelas Maret Surakarta.
2. Dr. Haris Nugroho, S.Pd., M.Or sebagai Kepala Program Studi Pendidikan Kepelatihan Olahraga, Fakultas Keolahragaan, Universitas Sebelas Maret Surakarta.
3. Drs. Bambang Wijanarko, M.Kes sebagai Pembimbing I dan pembimbing akademik yang selalu memberikan bimbingan dan pengarahan dalam menyusun skripsi.
4. Slamet Widodo, S.Pd., M.Or sebagai Pembimbing II yang selalu memberikan bimbingan dan pengarahan dalam menyusun skripsi..
5. Seluruh Dosen FKOR Universitas Sebelas Maret, yang mengajar saya sehingga bisa mendapatkan ilmu yang berguna dan bermanfaat bagi penyusunan skripsi ini.

6. Seluruh pimpinan, staf dan karyawan FKOR Universitas Sebelas Maret, yang turut membantu kelancaran dalam penyusunan skripsi ini.
7. Rekan-rekan Pendidikan Kepelatihan Olahraga FKOR Universitas Sebelas Maret angkatan 2015, terima kasih atas semua dukungan, semangat, kebersamaan dan kenangan kalian selama ini.
8. Rekan-rekan ekstrakurikuler sepak takraw SMA Negeri 1 Wangon, terima kasih sudah membantu penelitian skripsi saya.
9. Semua pihak yang telah membantu dalam penyusunan skripsi ini yang tidak mungkin disebutkan satu persatu.

Penulis menyadari bahwa skripsi ini masih jauh dari kesempurnaan karena sebuah keterbatasan. Meskipun demikian, diharapkan semoga skripsi ini bermanfaat bagi pribadi khususnya dan pembaca pada umumnya



Surakarta, 2 Desember 2020

Bima Charmedikha

DAFTAR ISI

HALAMAN JUDUL	i
HALAMAN PERSETUJUAN	ii
HALAMAN PERNYATAAN.....	iii
HALAMAN PENGESAHAN	iv
HALAMAN MOTTO.....	v
HALAMAN PERSEMBAHAN	vi
ABSTRAK.....	viii
KATA PENGANTAR.....	xi
DAFTAR ISI	xii
DAFTAR GAMBAR.....	xiii
DAFTAR TABEL	xiv
DAFTAR LAMPIRAN	xv
 BAB I PENDAHULUAN	
A. Latar Belakang	1
B. Rumusan Masalah.....	4
C. Tujuan Penelitian	4
D. Manfaat Penelitian	4
 BAB II KAJIAN TEORI	
A. Landasan Teori	5
1. Sepak Takraw	5
2. Keterampilan Menerima Bola Pertama dari Lawan	12
3. Latihan Ekstrakurikuler sepak takraw	16
4. Metode latihan	22
5. Metode latihan dengan menggunakan <i>Bounce Kick Ball</i>	27
6. Latihan dengan <i>Bouce Kick Ball</i>	36
B. Penelitian yang relevan	41
C. Kerangka Berfikir	42
 BAB III METODE PENELITIAN	
A. Tempat dan Waktu Penelitian	44
B. Data dan Sumber Data	45
C. Subjek Penelitian	45
D. Teknik Pengumpulan Data	45

E. Metode dan Pendekatan Penelitian	47
F. Uji Validitas Data	48
G. Teknik Analisis Data	48
H. Indikator Kinerja Penelitian.....	49
I. Prosedur Penelitian	51

BAB IV HASIL TINDAKAN DAN PEMBAHASAN

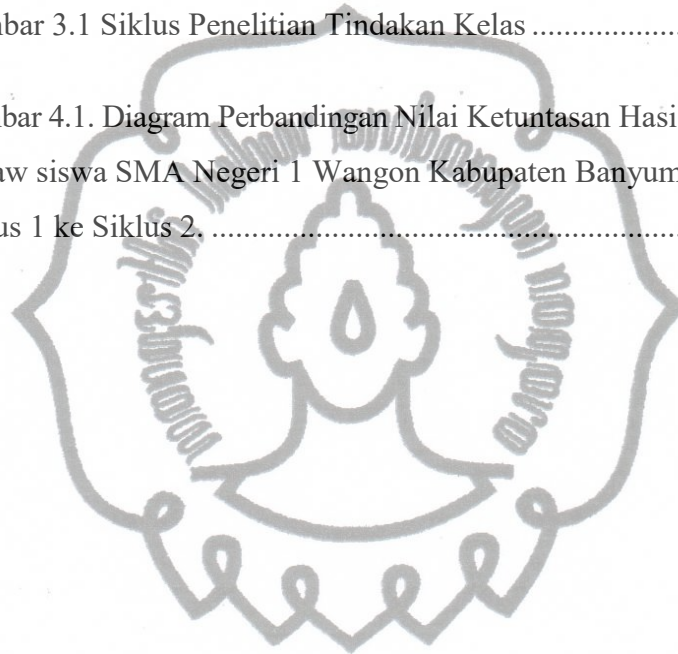
A. Deskripsi Pra Tindakan.....	55
B. Deskripsi Hasil Tindakan Tiap Siklus	56
C. Pembahasan Hasil Penelitian	76

BAB V KESIMPULAN, IMPLIKASI DAN SARAN

A. kesimpulan	79
B. Implikasi.....	79
C. Saran.....	80
Daftar Pustaka.....	81
Lampiran.....	84

DAFTAR GAMBAR

Gambar 2.1. Faktor- faktor Penerimaan Bola Pertama	16
Gambar 2.2. Latihan sendiri	32
Gambar 2.3 Latihan berteman	33
Gambar 3.1 Siklus Penelitian Tindakan Kelas	52
Gambar 4.1. Diagram Perbandingan Nilai Ketuntasan Hasil Belajar Sepak takraw siswa SMA Negeri 1 Wangon Kabupaten Banyumas dari data awal, Siklus 1 ke Siklus 2.	76



DAFTAR TABEL

Tabel 3.1. Rincian kegiatan waktu dan pelaksanaan penelitian	44
Tabel 3.2 Teknik pengumpulan data penelitian.....	46
Tabel 3.3 Indikator pencapaian hasil belajar peserta didik	49
Tabel 3.4. Presentase Capaian	54
Tabel 4.1. Nilai hasil belajar dan hasil nilai ketuntasan menerima bola pertama sepak takraw DI SMA Negeri 1 Wangon Kabupaten Banyumas Tahun Pelajaran 2020 pada siklus 1	63
Tabel 4.2 Deskripsi data hasil ketuntasan belajar menerima bola pertama sepak takraw di SMA Negeri 1 Wangon Kabupaten Banyumas Tahun Pelajaran 2020 pada siklus 1	63
Tabel 4.3. Nilai hasil belajar dan hasil nilai ketuntasan menerima bola pertama siswa Ekstra Kurikuler sepak takraw tahun pelajaran 2020 pada siklus 2.....	71
Tabel 4.4. Deskripsi data hasil ketuntasan belajar menerima bola pertama sepak takraw siswa di SMA Negeri 1 Wangon Kabupaten Banyumas setelah menggunakan pendekatan bermain pada siklus 2	72
Tabel 4.5. perbandingan peningkatan nilai hasil belajar menerima bola pertama sepak takraw di SMA Negeri 1 Wangon Kabupaten Banyumas dari kondisi awal ke siklus 1.....	74
Tabel 4.6. Perbandingan peningkatan nilai hasil belajar sepak takraw siswa di SMA Negeri 1 Wangon Kabupaten Banyumas dari siklus 1 ke siklus 2.....	74
Tabel 4.7. Perbandingan Peningkatan Nilai Hasil Belajar Sepak Takraw Siswa di SMA Negeri 1 Wangon Kabupaten Banyumas dari kondisi awal ke siklus 2..	75
Tabel 4.8. perbandingan peningkatan nilai hasil belajar sepak takraw siswa SMA Negeri 1 Wangon Kabupaten Banyumas dari kondisi awal ke siklus 1 dan siklus 2.....	76