



**PENGARUH LATIHAN PASSING BERPASANGAN
TERHADAP KETERAMPILAN DASAR SEPAK SILA
PESERTA EKSTRAKURIKULER SEPAK TAKRAW
SMA NEGERI 1 MOJOLABAN**

SKRIPSI

Oleh:

GALANG PANJI PRASETYA

NIM: D0421071

**FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN
UNIVERSITAS TUNAS PEMBANGUNAN
SURAKARTA**

2025

**PENGARUH LATIHAN PASSING BERPASANGAN
TERHADAP KETERAMPILAN DASAR SEPAK SILA
PESERTA EKSTRAKURIKULER SEPAK TAKRAW
SMA N 1 MOJOLABAN**

Oleh:

Galang Panji Prasetya

NIM: D0421071

SKRIPSI

Diajukan sebagai salah satu syarat untuk memperoleh gelar
Sarjana Pendidikan Universitas Tunas Pembangunan

**FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN
UNIVERSITAS TUNAS PEMBANGUNAN
SURAKARTA**

2025

PERSETUJUAN PEMBIMBING

Skripsi dengan judul “Pengaruh Latihan Variasi *Passing* Berpasangan Terhadap Keterampilan Dasar Sepak Sila Peserta Ekstrakurikuler Sepak Takraw SMA N 1 Mojolaban”, karya

Nama : Galang Panji Prasetya

NIM : D0421071

Prodi : Pendidikan Jasmani

Skripsi ini telah disetujui untuk dipertahankan di hadapan Dewan Penguji Skripsi Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Tunas Pembangunan Surakarta

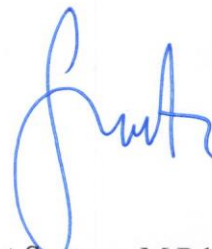
Surakarta, 2 Juli 2025

Pembimbing I



Dr. Agustanico Dwi Muryadi, M.Pd.
NIDN. 0604088702

Pembimbing II



Dr. Slamet Santoso, M.Pd.
NIDN. 0611128502

PERSETUJUAN PENGUJI SKRIPSI

Skripsi dengan judul “Pengaruh Latihan Passing Berpasangan Terhadap Keterampilan Dasar Sepak Sila Peserta Ekstrakurikuler Sepak Takraw SMA Negeri 1 Mojolaban”, karya:

Nama : Galang Panji Prasetya
NIM : D0421071
Prodi : Pendidikan Jasmani

Skripsi ini telah dipertahankan di depan Dewan Penguji Skripsi Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Tunas Pembangunan Surakarta dan diterima untuk memperoleh gelar Sarjana Pendidikan

Pada hari : Senin
Tanggal : 28 Juli 2025

Jabatan	Nama Terang
Ketua	Dr. Agustanico Dwi Muryadi, M.Pd.
Sekretaris	Dr. Slamet Santoso, M.Pd.
Penguji I	Sunjoyo, M.Pd.
Penguji II	Rima Febriani, M.Pd.

Tanda Tangan

.....
.....
.....
.....

Disahkan oleh
Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan
Universitas Tunas Pembangunan Surakarta

Pr. Dekan,



Kodrad Budiyono, S.Pd., M.Or.
NIDN. 0619068401

PERNYATAAN

Dengan ini saya menyatakan bahwa yang tertulis pada skripsi ini benar-benar hasil karya saya sendiri, bukan jiplakan dari karya tulis orang lain atau kutipan dengan cara-cara yang tidak sesuai etika keilmuan yang berlaku, baik sebagian atau keseluruhan. Pendapat atau temuan orang lain yang terdapat dalam skripsi ini dikutip atau dirujuk berdasarkan kode etik ilmiah. Atas pernyataan ini saya siap menanggung sanksi yang dijatuhkan apabila ditemukan adanya pelanggaran terhadap etika keilmuan dalam karya ini.

Surakarta, 2 Juli 2025

Yang Membuat Pernyataan,



Galang Panji Prasetya

MOTTO DAN PERSEMBAHAN

” Kalau tidak bisa bantu banyak orang, bantulah beberapa orang, Jika tidak bisa membantu beberapa orang bantulah satu orang. Kalau satu orang tidak bisa bantu, minimal jangan menyulitkan jangan menyusahkan orang.”

-Prabowo Subianto-

” Karena sesungguhnya sesudah kesulitan itu ada kemudahan. Sesungguhnya sesudah kesulitan itu ada kemudahan.”

– QS Al-Insyirah: 5-6-

Persembahan

Bapak, Ibu, Kakak dan Adik Saya

Seluruh Keluarga Besar

Orang Terkasih dan Sahabat

Dosen Penjas FKIP UTP

Rekan Seperjuangan

Almamater

KATA PENGANTAR

Puji syukur peneliti panjatkan kehadiran Tuhan Yang Maha Esa, karena atas berkat dan rahmat-Nya, skripsi ini dapat diselesaikan untuk memenuhi sebagian persyaratan mendapat gelar Sarjana Pendidikan.

Banyak hambatan yang menimbulkan kesulitan dalam penyelesaian penulisan skripsi ini, namun berkat bantuan dari segala pihak akhirnya kesulitan – kesulitan yang timbul dapat teratasi. Ucapan terima kasih peneliti sampaikan pula kepada semua pihak yang telah membantu selama proses penyelesaian studi, di antaranya:

1. Prof. Dra. Winarti, M.Si., sebagai Rektor Universitas Tunas Pembangunan Surakarta.
2. Kodrad Budiyono, S.Pd.,M.Or., sebagai Dekan Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Tunas Pembangunan Surakarta.
3. Satrio Sakti Rumpoko, S.Pd., M.Or., sebagai Ketua Program Studi Pendidikan Jasmani Universitas Tunas Pembangunan Surakarta.
4. Dr. Agustanico Dwi Muryadi, M.Pd. sebagai pembimbing I, yang telah memberikan pengarahan dan bimbingan sehingga skripsi ini dapat terselesaikan.
5. Dr. Slamet Santoso, M.Pd. sebagai Pembimbing II, yang telah memberikan bantuan dan dorongan dalam menyusun skripsi ini.
6. Staf pengajar dan staf bagian administrasi Jurusan Pendidikan Jasmani atas bantuan serta bimbingannya.
7. Bapak dan Ibu dosen Jurusan Pendidikan Jasmani atas bekal ilmu pengetahuan yang diberikan selama kuliah.
8. SMA Negeri 1 Mojolaban atas izin dan partisipasi yang diberikan dalam penelitian ini.
9. Kedua orang tua yang telah ikut andil dalam motivasi, finansial dalam memperjuangkan hak peneliti menjadi sarjana di Universitas Tunas Pembangunan Surakarta dan keluarga yang selalu memberikan doa, semangat dan dukungan di dalam penulisan skripsi.

10. Berbagai pihak yang tidak mungkin peneliti sebutkan satu-persatu.

Semoga Amal kebaikan semua pihak tersebut mendapatkan imbalan dari Tuhan Yang Maha Esa.

Skripsi ini terdapat beberapa kekurangan, oleh karena itu peneliti mohon kritik dan saran agar skripsi ini dapat bermanfaat bagi perkembangan ilmu, pengetahuan dan teknologi, khususnya dalam bidang pendidikan.

Surakarta, 2 Juli 2025

Yang Membuat Pernyataan,

Galang Panji Prasetya

ABSTRAK

Galang Panji Prasetya. Pengaruh Latihan Passing Berpasangan Terhadap Keterampilan Dasar Sepak Sila Peserta Ekstrakurikuler Sepak Takraw SMA Negeri 1 Mojolaban. Skripsi. Pendidikan Jasmani. Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan, Universitas Tunas Pembangunan Surakarta. Pembimbing: I. Dr. Agustanico Dwi Muryadi, M.Pd., II. Dr. Slamet Santoso, M.Pd.

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh dari penerapan latihan *passing* berpasangan terhadap keterampilan dasar sepak sila pada peserta ekstrakurikuler sepak takraw di SMA Negeri 1 Mojolaban. Latar belakang penelitian ini adalah adanya berbagai permasalahan yang teridentifikasi melalui observasi, meliputi rendahnya penguasaan teknik dasar sepak sila di kalangan peserta, model latihan yang diterapkan kurang bervariasi, serta daya dukung sarana dan prasarana yang tidak memadai, seperti jumlah bola yang terbatas dan penggunaan lapangan yang tidak sesuai standar. Kondisi ini diperparah dengan tidak adanya pelatih berlisensi yang secara langsung berdampak pada kurang optimalnya pengembangan keterampilan dan prestasi peserta.

Metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah kuantitatif dengan pendekatan eksperimen yang mengadopsi desain "*One Group Pretest-Post-test Design*". Populasi penelitian mencakup seluruh peserta ekstrakurikuler sepak takraw di SMA Negeri 1 Mojolaban yang berjumlah 20 orang, di mana keseluruhan populasi dijadikan sampel penelitian melalui teknik *total sampling*. Teknik pengumpulan data dilakukan dengan metode tes keterampilan sepak sila yang dilaksanakan sebelum (*pretest*) dan sesudah (*post-test*) pemberian perlakuan. Intervensi berupa program latihan *passing* berpasangan diberikan secara terstruktur selama enam minggu. Data yang terkumpul kemudian dianalisis menggunakan statistik deskriptif serta uji hipotesis dengan *paired samples t-test* melalui program SPSS versi 27.0, setelah data dipastikan memenuhi uji asumsi normalitas dan homogenitas.

Hasil penelitian terdapat adanya peningkatan nilai rata-rata keterampilan peserta dari 20,45 pada saat *pretest* menjadi 23,35 pada saat *post-test*. Hasil dari uji hipotesis memperkuat temuan ini dengan perolehan nilai signifikansi (*2-tailed*) sebesar 0,006, yang berada di bawah taraf signifikansi 0,05 ($p < 0,05$), sehingga hipotesis penelitian diterima. Dengan demikian, dapat disimpulkan bahwa program latihan variasi *passing* berpasangan terbukti efektif dan memberikan dampak positif yang signifikan dalam meningkatkan keterampilan dasar sepak sila peserta ekstrakurikuler sepak takraw di SMA Negeri 1 Mojolaban

Kata Kunci: Latihan *Passing* Berpasangan, Keterampilan Sepak Sila, Sepak Takraw.

ABSTRACT

Galang Panji Prasetya. *The Effect of Paired Passing Variation Drills on the Basic Skills of Sepak Sila in the Sepak Takraw Extracurricular Participants at SMA Negeri 1 Mojolaban. Thesis. Physical Education. Faculty of Teacher Training and Education, Universitas Tunas Pembangunan Surakarta. Advisors: I. Dr. Agustanico Dwi Muryadi, M.Pd., II. Dr. Slamet Santoso, M.Pd.*

This research aims to determine the effect of applying paired passing drills on the basic skills of sepak sila among the sepak takraw extracurricular participants at SMA Negeri 1 Mojolaban. The background for this study is the various problems identified through observation, including the low mastery of basic sepak sila techniques among participants, a training model that lacks variation, and inadequate support from facilities and infrastructure, such as a limited number of balls and the use of a non-standard field. This condition is exacerbated by the absence of a licensed coach, which directly impacts the suboptimal development of participants' skills and achievements.

The method used in this research is quantitative with an experimental approach adopting a "One Group Pretest-Post-test Design". The research population included all 20 participants of the sepak takraw extracurricular at SMA Negeri 1 Mojolaban, where the entire population was used as the research sample through the total sampling technique. Data was collected using a sepak sila skill test conducted before (pretest) and after (post-test) the treatment was administered. The intervention, a structured paired passing training program, was provided for six weeks. The collected data were then analyzed using descriptive statistics and a hypothesis test with a paired samples t-test through the SPSS version 27.0 program, after ensuring the data met the assumptions of normality and homogeneity.

The results of the study showed an increase in the average skill score of participants from 20.45 in the pretest to 23.35 in the post-test. The results of the hypothesis test supported this finding with a significance value (2-tailed) of 0.006, which is below the 0.05 significance level ($p < 0.05$), so the research hypothesis was accepted. Thus, it can be concluded that the paired passing variation training program has proven effective and has a significant positive impact in improving the basic skills of sepak takraw extracurricular participants at SMA Negeri 1 Mojolaban.

Keywords: *Paired Passing Exercise, Sepak Sila Skill, Sepak Takraw.*

DAFTAR ISI

	<i>Halaman</i>
HALAMAN JUDUL	i
PERSETUJUAN PEMBIMBING	ii
PERSETUJUAN PENGUJI SKRIPSI.....	iii
PERNYATAAN	iv
MOTTO DAN PERSEMBAHAN.....	v
KATA PENGANTAR	vi
ABSTRAK	viii
<i>ABSTRACT</i>	ix
DAFTAR ISI	x
DAFTAR TABEL	xii
DAFTAR GAMBAR	xiii
DAFTAR LAMPIRAN.....	xiv
BAB I PENDAHULUAN	1
A. Latar Belakang Masalah	1
B. Identifikasi Masalah	5
C. Pembatasan Masalah	6
D. Perumusan Masalah.....	6
E. Tujuan Penelitian	6
F. Manfaat Penelitian	6
BAB II LANDASAN TEORI	8
A. Tinjauan Pustaka	8
1. Hakikat Ekstrakurikuler	8
2. Hakikat Sepak Takraw	12
3. Keterampilan Sepak Sila	20
4. Program Latihan Olahraga	22
5. Latihan <i>Passing</i> Berpasangan	27
B. Penelitian yang Relevan	28
C. Kerangka Pemikiran	32
D. Hipotesis Penelitian.....	35

BAB III METODOLOGI PENELITIAN.....	34
A. Tempat dan Waktu Penelitian.....	34
B. Metode Penelitian.....	34
C. Populasi, Sampel, dan Teknik <i>Sampling</i>	36
D. Teknik dan Instrumen Pengumpulan Data	37
E. Teknik Analisis Data.....	39
BAB IV HASIL DAN PEMBAHASAN	43
A. Deskripsi Data.....	43
B. Pengujian Persyaratan Analisis.....	49
C. Pengujian Hipotesis.....	50
D. Pembahasan Hasil Analisis Data.....	51
BAB V PENUTUP	55
A. Kesimpulan	55
B. Implikasi	55
C. Saran.....	56
DAFTAR PUSTAKA	58
LAMPIRAN	61

DAFTAR TABEL

	<i>Halaman</i>
Tabel 1. Analisis Statistik Deskriptif.....	45
Tabel 2. Tabel Distribusi Frekuensi <i>Pretest</i>	46
Tabel 3. Tabel Distribusi Frekuensi <i>Post-test</i>	47
Tabel 4. Hasil Uji Normalitas.....	49
Tabel 5. Hasil Uji Homogenitas	50
Tabel 6. Hasil Uji Hipotesis	51

DAFTAR GAMBAR

	<i>Halaman</i>
Gambar 1. Dimensi Lapangan Sepak Takraw	14
Gambar 2. Tinggi Net atau Tiang dalam Sepak Takraw	15
Gambar 3. Bola Takraw	15
Gambar 4. Teknik Sepak Kura	18
Gambar 5. Teknik Sepak Badeg	19
Gambar 6. Teknik Sepak Paha.....	19
Gambar 7. Teknik Sundulan	20
Gambar 8. Teknik Sepak Sila	22
Gambar 9. Latihan Passing Berpasangan.....	28
Gambar 10. Kerangka Pemikiran	35
Gambar 11. Desain Penelitian One Group Pre-test and Post-test.....	35
Gambar 12. Diagram Distribusi Frekuensi <i>Pretest</i>	46
Gambar 13. Diagram Distribusi Frekuensi <i>Post-test</i>	48
Gambar 14. Penjelasan Program <i>Pretest Post-test</i> dan Latihan	72
Gambar 15. <i>Pretest</i>	72
Gambar 16. Mencotohkan Gerakan <i>Passing</i>	73
Gambar 17. Latihan <i>Passing</i>	73
Gambar 18. Pemanasan.....	74
Gambar 19. <i>Post-test</i>	74