

**LEMBAR PERSETUJUAN**

**UPAYA PENINGKATAN KEMAMPUAN SMASH DALAM  
PERMAINAN SEPAK TAKRAW MELALUI MEDIA BOLA  
GANTUNG KELAS X SMKN 6 LUWU**

Disusun dan diajukan oleh

MUH.HIDAYAT

1785201051

Telah dipertahankan dalam sidang ujian skripsi

Pada tanggal 10 Oktober 2021

**Susunan Dewan Penguji**

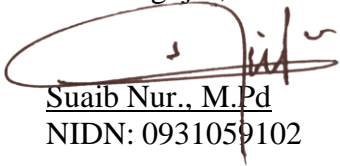
Pembimbing I,



Irsan Kahar, M.Pd

NIDN: 0926048804

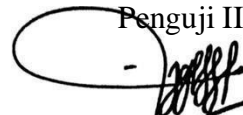
Penguji I,



Suaib Nur., M.Pd

NIDN: 0931059102

Penguji II



M. Iqbal Hasanuddin, M.Pd

NIDN: 0922078804

Skripsi ini diterima sebagai salah satu persyaratan

Untuk memperoleh gelar sarjana

Tanggal .....2021



Ahmad, S.Pd., M.Pd

NIDN: 0905038505

Ketua Program Studi Pendidikan Jasmani

**SKRIPSI**

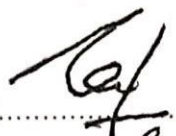

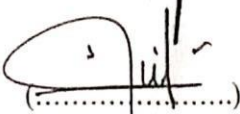
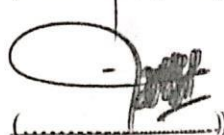
**UPAYA PENINGKATAN KEMAMPUAN *SMASH* DALAM  
PERMAINAN SEPAK TAKRAW MELALUI MEDIA BOLA  
GANTUNG KELAS X SMKN 6 LUWU**

Disusun dan diajukan oleh

MUH. HIDAYAT  
1785201051

Telah dipertahankan dalam sidang ujian skripsi pada tanggal 10 Oktober 2021 dan diterima sebagai salah satu persyaratan untuk memperoleh gelar sarjana pada program Studi Bimbingan Kons Pendidikan Jasmani, Fakultas Keguruan Dan Ilmu Pendidikan, Universitas Muhammadiyah Palopo.

**Susunan Dewan Penguji**

Pembimbing I	: Irsan Kahar, M.Pd	 (.....)
Pembimbing II	: Drs. K.H Bashori kastam, M.Pd.I	 (.....)
Penguji I	: Suaib Nur., M.Pd	 (.....)
Penguji II	: M. Iqbal Hasanuddin, M.Pd	 (.....)

## **PERNYATAAN KEASLIAN SKRIPSI**

Saya yang bertanda tangan di bawah ini

Nama : MUH. HIDAYAT

Nim 1786201951

Prodi : Pendidikan Jasmani

Judul Skripsi : Upaya Peningkatan Kemampuan *Smash* Dalam Permainan  
Sepak Takraw Melalui Media Bola Gantung Kelas X SMKN  
6 Luwu

Menyatakan dengan sebenarnya bahwa skripsi yang saya tulis ini benar-benar hasil karya saya sendiri dan bukan merupakan pengambilan alihan tulisan atau pikiran orang lain yang saya akui sebagai hasil tulisan atau pikiran sendiri. Apabila kemudian hari terbukti atau dapat dibuktikan bahwa skripsi ini hasil jiplakan maka saya bersedia menerima sanksi atas perbuatan tersebut sesuai dengan ketentuan yang berlaku.

Palopo, 28 Desember 2021

Muh. Hidayat

## PRAKATA

Segala puji dan syukur penulis perhadapkan kepada Allah SWT yang telah memberikan rahmat, hidayah dan inayah-Nya sehingga penulis dapat menyelesaikan penulisan proposal ini dengan judul “**Upaya Peningkatan Kemampuan *Smash* Dalam Permainan Sepak Takraw Melalui Media Bola Gantung Kelas X Smkn 6 Luwu**”. Penulisan proposal ini diharapkan dapat berguna dan bermanfaat dalam menambah khazanah pengetahuan atau wawasan penulis, terkhusus tentang masalah yang telah dibahas dalam penelitian ini. Selain itu, salah satu alasan penelitian ini dilakukan adalah memenuhi sebagian persyaratan mencapai derajat Sarjana (S1) pada Universitas Muhammadiyah Palopo.

Penyelesaian tulisan ini telah mendapat banyak bimbingan dan dukungan dari berbagai pihak. Proposal ini tidak mungkin terselesaikan dengan baik tanpa adanya dukungan, bimbingan, bantuan, serta doa dari berbagai pihak selama penyusunan. Sehingga dalam kesempatan ini penulis dengan ketulusan hati mengucapkan terima kasih kepada pihak-pihak yang telah memberikan bimbingan dan dukungannya. Semoga Allah SWT memudahkan segala urusan dan melimpahkan karunia-Nya kepada pihak-pihak tersebut sebagai implementasi wujud pengabdian kepada-Nya.

Penulis pun menyadari penulisan ini masih jauh dari kesempurnaan dikarenakan kemampuan penulis yang terbatas. Oleh karena itu penulis ingin menyampaikan rasa terimah kasih yang sebesar-besarnya kepada:

1. Bapak Dr. Salju., S.E., M.M, selaku rektor Universitas Muhammadiyah Palopo
2. Bapak Dr. Imam Pribadi., S.Sos.I., M.Pd, selaku dekan Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Muhammadiyah Palopo.
3. Bapak Ahmad, M.Pd, selaku ketua Program Studi Pendidikan Jasmani Dan Kesehatan

4. Ibu Nur Saqinah Galugu., S.Pd., M.Si, selaku wakil dekan I dan II fakultas keguruan dan ilmu pendidikan Universitas Muhammadiyah Palopo.
5. Bapak Irsan Kahar, M.Pd, selaku pembimbing I penulis yang telah mengorbankan waktu, tenaga, pikiran, bimbingan, saran serta memberikan motivasi dalam menyelesaikan skripsi ini.
6. Bapak Drs. K.H. Bashori Kastam, M.Pd.I selaku pembimbing II penulis yang telah mengorbankan waktu, tenaga, pikiran, bimbingan, saran serta memberikan motivasi dalam menyelesaikan skripsi ini.
7. Bapak dan ibu serta staf dosen di Universitas Muhammadiyah Palopo yang telah memberikan bekal ilmu kepada penulis.
8. Teristimewa untuk kedua orang tua dan saudara- saudara penuh memberikan dukungan penuh baik berupa dukungan doa dan dukungan finansial sehingga penulis bisa menyelesaikan penyusunan skripsi.
9. Ucapan terima kasih kepada teman-teman Benteng Management Center (BMC) yang telah memberikan dukungan penuh selama penyusunan skripsi.
10. Teman- teman satu kelembagaan penulis baik dari IMM, IPMAL, LIRA, KOPI, yang telah kebersamai penulis dalam menyelesaikan studinya.
11. Teman-teman Program Studi Pendidikan Jasmani Dan Kesehatan terkhusus kelas A2.
12. Sahabat- sahabat penulis yaitu Rifahmi Sudarmin, Fitria, Salzabila, Sanriadi, Irwan, Rais, Asep, Jizal, Aditya Gaffar, Rafli, Aldi Bacenk, Crol, Anasruddin, Tamar, Arsil dan Nurhalimah yang telah banyak memberikan dukungan penuh.
13. Diri sendiri, terima kasih sudah menjadi seorang yang tidak mengenal kata lelah untuk melakukan apa yang telah diselesaikan dan memegang teguh amanah orang tua.

Palopo, 28 Desember 2021

MUH. HIDAYAT

## DAFTAR ISI

<b>HALAMAN SAMPUL</b>	
<b>HALAMAN PERSETUJUAN .....</b>	<b>i</b>
<b>PERNYATAAN ASLI SKRIPSI .....</b>	<b>ii</b>
<b>PRAKATA.....</b>	<b>iii</b>
<b>ABSTRAK.....</b>	<b>vi</b>
<b>DAFTAR ISI .....</b>	<b>vii</b>
<b>DAFTAR TABEL.....</b>	<b>x</b>
<b>DAFTAR GAMBAR .....</b>	<b>x</b>
<b>DAFTAR LAMPIRAN .....</b>	<b>xi</b>
<b>BAB I PENDAHULUAN .....</b>	<b>1</b>
1.1 Latar Belakang .....	1
1.2 Rumusan Masalah .....	4
1.3 Tujuan Penelitian.....	4
1.4 Manfaat Penelitian.....	5
1.4.1 Manfaat Teoritis .....	5
1.4.2 Manfaat Praktis .....	5
<b>BAB II TINJAUAN PUSTAKA.....</b>	<b>6</b>
2.1. Landasan Teori.....	6
2.1.1 Pengertian Sepak Takraw .....	6
2.1.2 Teknik Dasar Sepak Takraw.....	8
2.1.3 Sepakan Atau Menyepak.....	9
2.1.3.1 Sepak Sila .....	10
2.1.3.2 Sepak Kura .....	11
2.1.3.3 Sepak Cungkil.....	11
2.1.3.4 Menapak .....	12
2.1.3.5 Sepak Badak Atau Sepak Simpah.....	13
2.1.3.6 Heading Atau Menyundul .....	14
2.1.3.7 Mendada .....	15
2.1.3.8 Memaha.....	16
2.1.4 Teknik Khusus Sepak Takraw .....	17
2.1.4.1 Sepak Mula (Servise).....	18

2.1.4 Hakikat <i>Smash</i> .....	19
2.1.5 Hakikat Bola Gantung.....	21
2.1.6 Hakikat Latihan .....	21
2.1.6.1 Pengertian Latihan.....	21
2.1.7 Hakikat Penjaskes .....	23
2.1.8 Karakteristik Siswa.....	24
2.1.9 Penelitian Relevan .....	25
2.1.10 Kerangka Berpikir .....	27
2.1.11 Hipotesis .....	28
<b>BAB III METODE PENELITIAN .....</b>	<b>30</b>
3.1 Jenis Penelitian .....	30
3.2 Desain Peneliti .....	30
3.2.1 Pra Siklus .....	30
3.2.2 Siklus I.....	32
3.2.3 Siklus II.....	34
3.3 Tempat Penelitian .....	35
3.4 Waktu Penelitian.....	35
3.5 Subjek Penelitian .....	35
3.6 Teknik Pengumpulan Data .....	35
3.7 Instrumen Penelitian .....	37
3.7.1 <i>Smash</i> .....	37
3.7.2 Petugas Tes .....	37
3.7.2.1 Petugas Tes I.....	37
3.7.2.2 Pelaksana Tes II .....	37
3.8 Teknik Analisis Data.....	38
3.9 Rencana Tindakan.....	38
3.9.1 Tahap Penelitian .....	39
3.9.2 Tindakan Pelaksanaan .....	39
3.10 Observasi Tindakan .....	40
3.11 Indikator Keberhasilan .....	40
<b>BAB IV HASIL DAN PEMBAHASAN.....</b>	<b>41</b>
4.1 Hasil Penelitian.....	41

4.1.1 Deskripsi Data .....	41
4.1.2 Hasil Penelitian Siklus I .....	41
4.2.3 Hasil Penelitian Siklus II .....	46
<b>BAB V KESIMPULAN DAN SARAN .....</b>	<b>53</b>
5.1 Kesimpulan .....	53
5.2 Saran .....	53
<b>LAMPIRAN .....</b>	<b>55</b>
<b>DAFTAR RUJUKAN.....</b>	<b>56</b>



## DAFTAR TABEL

Tabel 3.6 Data Observasi.....	36
Tabel 3.7 Aspek psikomotorik.....	36
Tabel 3.8 Norma Tes.....	36
Tabel 4.1. Deskripsi Pra Siklus Kemampuan Smash Permainan Sepak Takra	41
Tabel 4.2. Interval Nilai Psikomotor Siklus I.....	45
Tabel 4.5. Nilai Smash Sepak Takraw Siklus II.....	50
Tabel 4.6 Ketuntasan Siswa.....	52

## DAFTAR GAMBAR

Gambar 2.1.3.1 Gerakan Sepak Sila.....	10
Gambar 2.1.3.2 Sepak Kuda.....	11
Gambar 2.1.3.3 Gerakan Sepak Cungkil.....	12
Gambar 2.1.3.4 Gerakan Menapak.....	13
Gambar 2.1.3.5 Gerakan Sepak Basak.....	14
Gambar 2.1.3.2 Gerakan Heading.....	15
Gambar 2.1.3.2 Gerakan Mendada.....	16
Gambar 2.1.3.2 Gerakan Memaha.....	16
Gambar 2.1.3.2 Servis Atas.....	19
Gambar 3.1 Model Penelitian.....	32
Gambar 4.3 Diagram Ketuntasan Siswa.....	53
Gambar 1 Berdoa Sebelum Belajar.....	124
Gambar 2 Pemanasan.....	124
Gambar 3 Pemeberian Arahan.....	124
Gambar 4 Melakukan Teknik Dasar Sepak Takraw.....	125
Gambar 5 Memeberikan Kesempatan Kepada Siswa Untuk Bertanya.....	125
Gambar 6 Melakukan Smash Melalui Media Bola Gantung.....	126
Gambar 7 Melakukan Smash.....	126
Gambar 8 Mengapsen Hehadiran Siswa.....	126

## DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1. Surat Penelitian .....	58
Lampiran 2. Surat Keterangan Penelitian.....	57
Lampiran 3. Data Observasi .....	58
Lampiran 4. Rencana Pelaksanaan Pembelajaran Siklus I .....	59
Lampiran 5. Hasil Penelitian Siklus I.....	89
Lampiran 6. Rencana Pelaksanaan Pembelajaran Siklus Ii .....	90
Lampiran 7. Hasil Penelitian Siklus Ii.....	122
Lampiran 8. Dekomentasi.....	124

## ABSTRAK

The purpose of this study was to determine the improvement of smash ability in the game of sepak takraw through hanging ball media for class X SMKN 6 Luwu. This study uses a qualitative approach and uses psychomotor data. The population in this study were 16 students. The result of this study is that through the hanging ball media applied to students, it can improve the results of smash abilities at SMK Negeri 6 Luwu. This is indicated by the results of the pre-cycle so that the second cycle has an increase in completeness in the sepak takraw smash ability as much as 81.21%. This shows that the method through the hanging ball media can improve students' smash abilities.

**Keywords: Through Hanging Ball Media, *Smash Sepak Takraw***

