

**MENINGKATKAN KETERAMPILAN SEPAK SILA DENGAN  
METODE MENIMANG BOLA BERJALAN KE KANAN DAN  
KE KIRI PADA ATLET SEPAK TAKRAW  
KABUPATEN BANJAR TAHUN 2023**



**OLEH:  
AHMAD IRFAN HARTIANNOR  
NIM 1910122210012**

**SKRIPSI**

Diajukan Untuk Memenuhi Salah Satu Persyaratan Dalam Mendapatkan  
Gelar Sarjana Pendidikan Pada Program Studi Pendidikan Jasmani

**KEMENTERIAN PENDIDIKAN, KEBUDAYAAN, RISET, DAN TEKNOLOGI  
UNIVERSITAS LAMBUNG MANGKURAT  
FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN  
JURUSAN PENDIDIKAN JASMANI OLAHRAGA DAN KESEHATAN  
PROGRAM STUDI PENDIDIKAN JASMANI  
BANJARBARU  
2023**

**MENINGKATKAN KETERAMPILAN SEPAK SILA DENGAN  
METODE MENIMANG BOLA BERJALAN KE KANAN DAN  
KE KIRI PADA ATLET SEPAK TAKRAW  
KABUPATEN BANJAR TAHUN 2023**



**OLEH:  
AHMAD IRFAN HARTIANNOR  
NIM 1910122210012**

**SKRIPSI**

Diajukan Untuk Memenuhi Salah Satu Persyaratan Dalam Mendapatkan  
Gelar Sarjana Pendidikan Pada Program Studi Pendidikan Jasmani

**KEMENTERIAN PENDIDIKAN, KEBUDAYAAN, RISET, DAN TEKNOLOGI  
UNIVERSITAS LAMBUNG MANGKURAT  
FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN  
JURUSAN PENDIDIKAN JASMANI OLAHRAGA DAN KESEHATAN  
PROGRAM STUDI PENDIDIKAN JASMANI  
BANJARBARU  
2023**

## ABSTRAK

**AHMAD IRFAN HARTIANNOR NIM 1910122210012.** “Meningkatkan Keterampilan Sepak Sila dengan Metode Menimang Bola Berjalan KeKanan dan Kekiri Pada Atlet Sepak Takraw Kabupaten Banjar Tahun 2023”. Skripsi Program Studi Pendidikan Jasmani (PSPJ), Jurusan Pendidikan Olahraga dan Kesehatan (JPOK). Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan (FKIP), Universitas Lambung Mangkurat (ULM) Banjarbaru 2023. Dosen Pembimbing Utama: Dr. Ma’ruful Kahri, M. Pd. Dosen Pembimbing Pendamping: Dr. Herita Warni, M. Pd.

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hasil keterampilan Sepak Sila dengan Metode Menimang Bola Berjalan KeKanan dan Kekiri pada Atlet Sepak Takraw Kabupaten Banjar.

Metode yang digunakan pada penelitian ini adalah metode deskriptif kuantitatif dengan teknik pengambilan data menggunakan instrumen tes keterampilan teknik dasar permainan Sepak Takraw.

Populasi dan sampel dalam penelitian ini adalah seluruh Atlet Sepak Takraw Kabupaten Banjar yang berjumlah 30 orang. Sampel dalam penelitian ini berjumlah 12 orang Atlet dari 30 orang Atlet, yang diambil menggunakan teknik *purposive sampel*.

Berdasarkan hasil analisis data disimpulkan bahwa tingkat penguasaan Keterampilan Sepak Sila dengan Metode Menimang Bola Berjalan KeKanan dan KeKiri pada Atlet Sepak Takraw Kabupaten Banjar Tahun 2023 berada pada kategori “Cukup” dan dengan Metode Tes Menimang Bola Berjalan Kekanan dan Kekiri dapat meningkatkan Keterampilan Atlet Sepak Takraw Kabupaten Banjar Tahun 2023

**Kata Kunci :** Keterampilan, Atlet Sepak Takraw Kabupaten Banjar

## ABSTRACT

**AHMAD IRFAN HARTIANNOR NIM 1910122210012.** “Improving Sepak Sila Skills with the Method of Rocking the Ball Walking to the Right and Left in Sepak Takraw Athletes in Banjar Regency in 2023”. Thesis of Physical Education Study Program, Department of Physical Education Sports and Health, Faculty of Teacher Training and Education, Lambung Mangkurat University (ULM) Banjarbaru 2022. Primary Supervisor: Dr. Ma’ruful Kahri, M. Pd. Companion Supervisor: Dr. Herita Warni, M. Pd.

This study aims to determine the results of Sepak Sila skills with the method of Carrying the Ball Walking Right and Left in Sepak Takraw Athletes of Banjar Regency.

The method used in this research is a quantitative descriptive method with data collection techniques using a test instrument for the basic technical skills of the game Sepak Takraw.

The population and sample in this study were all takraw athletes in Banjar district, totaling 30 people. The sample in this study consisted of 12 athletes out of 30 athletes, who were taken using a purposive sampling technique.

Based on the results of data analysis, it is concluded that the level of mastery of Sepak Sila Skills with the Right and Left walking Ball Carrying Method in Banjar Regency Sepak Takraw Athletes in 2023 is in the “Enough” category and with the Test Method of Carrying the Walking Ball Right and Left can improve the Skills of Banjar Regency Sepak Takraw Athletes in 2023.

**Keywords :** *Skills, Takraw Athlete in Banjar Regency*

## **MOTTO DAN PERSEMBAHAN**

### **MOTTO**

*“Prosesnya mungkin ga mudah tapi endingnya bikin ga  
berhenti bila Alhamdulillah”*

### **PERSEMBAHAN**

Puji syukur ‘Alhamdulillah’ peneliti panjatkan kehadiran Allah subhanahu Wata’ala telah melimpahkan Rahmat, Taufiq, Inayah-Nya. Peneliti dapat menyelesaikan skripsi ini. Peneliti persembahkan karya ini kepada orang tuatercinta Bapak. Hartajian . Dan Ibu. Gusti Yanti Fatmasari yang selalu mensupport dan mendo’akan anaknya dalam menuntut ilmu.

## HALAMAN PENGESAHAN

### HALAMAN PENGESAHAN

Telah dipertahankan di hadapan Dewan Penguji Skripsi  
Program Studi Pendidikan Jasmani  
Jurusan Pendidikan Olahraga dan Kesehatan  
Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan  
Universitas Lambung Mangkurat  
Pada Tanggal : 03 Juli 2023

#### Dewan Penguji

Dr. Ma'riful Kahri, M. Pd. (Ketua)

Dr. Herita Wami, M. Pd. (Sekretaris)

Dr. H. M. Mulhim, M. Pd. (Anggota)



Mengetahui,  
Ketua Jurusan Pendidikan Olahraga dan Kesehatan  
Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan  
Universitas Lambung Mangkurat  
Banjarbaru



Peremanto, M. Pd.  
08196319251988031002

## HALAMAN PERSETUJUAN

### HALAMAN PERSETUJUAN

MENINGKATKAN KETERAMPILAN SEPAK SILA DENGAN METODE  
MENIMANG BOLA BERJALAN KE KANAN DAN KE KIRI PADA ATLET  
SEPAK TAKRAW KABUPATEN BANJAR TAHUN 2023

Oleh :

Ahmad Irfan Hartiannor  
NIM 1910122210012

Pembimbing Utama

Pembimbing Pendamping

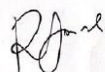


Dr. Ma'ruful Kahri, M. Pd.  
NIP 196006161987031004



Dr. Herita Warni, M. Pd.  
NIP 196305151992032001

Mengetahui,  
Koordinator Program Studi Pendidikan Jasmani  
Jurusan Pendidikan Olahraga dan Kesehatan  
Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan  
Universitas Lambung Mangkurat  
Banjarbaru



Dr. Rahmadi, S. Pd., M. Pd.  
NIP 197807312002121001

## KATA PENGANTAR

Puji syukur kehadirat Allah SWT sebab atas segala rahmat dan karunia-Nya yang Puji syukur alhamdulillah peneliti panjatkan kehadirat Allah Subhanahu wa ta'ala yang telah melimpahkan Rahmat, Taufiq, Inayah, dan Hidayah Nya. Peneliti dapat menyelesaikan penulisan skripsi yang berjudul, “Meningkatkan Keterampilan Sepak Sila Dengan Metode Menimang Bola Berjalan Ke Kanan Dan Ke Kiri Pada Atlet Sepak Takraw Kabupaten Banjar Tahun 2023. Skripsi ini disusun sebagai salah satu persyaratan untuk mendapatkan gelar S1 pada Program Studi Pendidikan Jasmani (PSPJ), Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan (PJOK), Fakultas Keguruan Ilmu Pendidikan (FKIP), Universitas Lambung Mangkurat (ULM) Banjarbaru.

Peneliti memohon masukan dan saran ke arah perbaikan kepada dosen Pembimbing utama dan Pembimbing pendamping serta penguji dalam penyelesaian penulisan Skripsi ini. Pada kesempatan ini peneliti mengucapkan terimakasih pada semua pihak yang telah membantu dalam penelitian dan penulisan skripsi ini:

1. Bapak Dr. Ahmad, S.E., M.Si. Rektor ULM Banjarmasin
2. Bapak Dr. Chairil Faif Fasani, M.Si. Dekan FKIP ULM Banjarmasin.
3. Ibu Dr. HJ. Atiek Winarti, M.Pd., M.Sc Wakil Dekan I FKIP ULM Banjarmasin.
4. Bapak Dr. Imam Yuwono, M.Pd. Wakil Dekan II FKIP ULM Banjarmasin.
5. Bapak Prof. Dr. Dwi Atmono, M.Pd, M.Si. Wakil Dekan III FKIP ULM Banjarmasin.



6. Bapak Dr. Ma'riful Kahri, M.Pd. Ketua JPOK FKIP ULM Banjarbaru.
7. Bapak Dr. Rahmadi, S.Pd., M.Pd. Sekertaris JPOK FKIP ULM Banjarbaru.
8. Bapak Edwin Wahyu Dirgantoro, S. Or., M. Pd Koordinator PSPJ JPOK FKIP ULM Banjarbaru.
9. Ibu Dr. Eka Purnama Indah, S. Pd., M. Pd. sekretaris PSPJ JPOK ULM Banjarbaru.
10. Seluruh Dosen JPOK ULM Banjarbaru yang telah banyak membantu dan memberikan informasi dalam pengumpulan data penelitian.
11. Seluruh staf tata usaha JPOK ULM Banjarbaru yang telah memberikan izin penelitian serta membantu dan memberikan informasi dalam pengumpulan data penelitian
12. Bapak Dr. Ma'riful Kahri, M.Pd. Dosen Pembimbing Utama yang memeberikan bimbingan, motivasi serta arahan demi sempurnanya penulisan skripsi ini.
13. Ibu Dr. Herita Warni, M. Pd. Dosen Pembimbing Pendamping yang memeberikan bimbingan, motivasi serta arahan demi sempurnanya penulisan skripsi ini.
14. Bapak Drs. H. M. Muhlim, M. Pd. Penguji yang memberikan masukan – masukan demi sempurnanya skripsi ini.
15. Kedua Orang tua peneliti Ayahanda Hartajian dan Ibunda Gusti Yanti Permatasari yang telah meberikan semangat, dorongan moral, bantuan dana, dan do'anya selama ini sehingga skripsi ini dapat selesai dengan tepat waktu.

16. Semua pihak yang telah memberikan dukungan, motivasi, semangat, dan do'a sehingga kesulitan dan hambatan dapat terselesaikan.

Semoga ibadah mereka mendapatkan balasan dari Allah subhanahu wa ta'ala. Amin Ya Rabbal Alamin.

Banjarbaru, 27 Juni 2023

A handwritten signature in black ink, consisting of several overlapping loops and a long horizontal stroke extending to the right.

Ahmad Irfan Martiannor

## DAFTAR ISI

	Halaman
HALAMAN SAMPUL .....	i
ABSTRAK .....	ii
ABSTRAC .....	iii
MOTTO dan PERSEMBAHAN.....	iv
HALAMAN PERSEMBAHAN .....	v
HALAMAN PERSETUJUAN .....	v
HALAMAN PENGESAHAN .....	vi
PERNYATAAN KEASLIAN TULISAN .....	vii
SURAT PERNYATAAN .....	viii
KATA PENGANTAR .....	ix
DAFTAR ISI.....	xiii
DAFTAR TABEL.....	xv
DAFTAR LAMPIRAN.....	xvi
DAFTAR GAMBAR .....	xvii
<b>BAB I PENDAHULUAN</b>	
A. Latar Belakang Masalah .....	1
B. Identifikasi Masalah .....	1
C. Pembatasan Masalah .....	3
D. Rumusan Masalah .....	4
E. Tujuan Penelitian .....	4
F. Hasil Guna Penelitian .....	4
<b>BAB II KAJIAN PUSTAKA</b>	
A. Deskripsi Teori .....	6
1. Hakikat Latihan .....	6
2. Metode Latihan yang Bisa Diterapkan pada Tahap Learning To Train .....	10
B. Penelitian yang Relevan .....	11
C. Kerangka Berfikir.....	11
<b>BAB III METODOLOGI PENELITIAN</b>	
A. Variabel Penelitian .....	13
B. Definisi Konseptual Variabel .....	13
C. Tempat dan Waktu Penelitian .....	14
D. Metode Penelitian .....	15
E. Populasi dan Sampel .....	15
F. Instrumen Penelitian .....	15
G. Pengumpulan Data .....	18
H. Analisis Data .....	19
<b>BAB IV HASIL DAN PEMBAHASAN</b>	
A. Deskripsi Hasil Penelitian.....	21

B. Pembahasan Hasil Penelitian .....	26
BAB V PENUTUP	
A. Kesimpulan .....	28
B. Saran .....	28
DAFTAR PUSTAKA .....	59

## **DAFTAR TABEL**

Tabel	Halaman
3.1 Norma Penilaian Tes Menimang Bola Sepak Sila Berjalan Ke Kanan 3 Menit .....	16
3.2 Norma Penilaian Tes Menimang Bola Sepak Sila Berjalan Ke Kiri 3 Menit .....	16
4.1 Deskriptif Hasil Tes Menimang Bola Sepak Sila Berjalan Ke Kanan .....	22
4.2 Hasil Tes Menimang Bola Sepak Sila Berjalan Ke Kanan.....	22
4.3 Deskriptif Hasil Tes Menimang Bola Sepak Sila Berjalan Ke Kiri .....	23
4.4 Hasil Tes Menimang Bola Sepak Sila Berjalan Ke Kiri.....	23

## DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran	Halaman
1. Surat Izin Penelitian Ke KONI Kabupaten Banjar .....	31
2. Surat Izin Penelitian ke PSTI Kabupaten Banjar .....	32
3. Formulir Tes Keterampilan Sepak Takraw Selama .....	33
4. Tabel Penilaian.....	34
5. Hasil Tes Penguasaan Keterampilan Menimang Bola Sepak Takraw Berjalan Kekanan dan Kekiri Selama 3 Menit .....	35
6. Surat Keterangan Dari KONI Kabupaten Banjar.....	36
7. Surat Keterangan Dari PSTI Kabupaten Banjar .....	37
8. Kartu Bimbingan Skripsi Pembimbing Utama .....	38
9. Lembar Bimbingan Skripsi .....	39
10. Kartu Bimbingan Skripsi Pembimbing Pendamping .....	40
11. Lembar Bimbingan Skripsi .....	41
12. Dokumentasi Peneltian .....	43

## DAFTAR GAMBAR

Gambar	Halaman
3.1 Latihan Menimang Bola Sepak Sila Bejalan Ke Kanan.....	17
3.2 Latihan Menimang Bola Sepak Sila Bejalan Ke Kiri.....	18
4.1 Diagram Batang Tes Menimang Bola Sepak TarkrawSambil Berjalan Kekanan Pada Atlet Sepak Takraw Kabupaten Banjar Tahun 2023.....	23
4.2 Diagram Batang Tes Menimang Bola Sepak TarkrawSambil Berjalan Kekiri Pada Atlet Sepak Takraw Kabupaten Banjar Tahun 2023.....	24
4.3 Diagram Batang Tes Menimang Bola Sepak TakrawPada Atltet Sepak Takraw Kabupaten Banjar Tahun 2023 Keseluruhan .....	26
1. Atlet melakukan tes menimang bola takraw sambil berjalan kekanan .....	43
2. Atlet melakukan tes menimang bola takraw sambil berjalan kekanan .....	43
3. Atlet melakukan tes menimang bola takraw sambil berjalan kekiri .....	44
4. Atlet melakukan tes menimang bola takraw sambil berjalan kekiri .....	44
5. Foto Bersama Atlet Sepak Takraw Kabupaten Banjar .....	45
6. Foto Bersama Atlet Sepak Takraw Kabupaten Banjar .....	45