

## ABSTRAK

**AGUNG PUTRA KURNIAWAN. Upaya Meningkatkan Kemampuan Sepak Sila Dalam Permainan Sepak Takraw Melalui Latihan Sepak Sila Variasi Lingkaran Pada Siswi Putri SMP Al-Washliyah 30 Medan Tahun Ajaran 2013-2014. ( Pembimbing Skripsi : ZULFAN HERI )  
Skripsi Medan : Fakultas Ilmu Keolahragaan UNIMED 2014.**

Dalam permainan sepak takraw menyepak(sepakan) adalah sangat penting. Dapat dikatakan bahwa kemampuan menyepak atau keterampilan men yepak itu merupakan ibu jari dari permainan sepak takraw karena boka dimainkan terbanyak disepak dengan kaki mulai dari permulaan permainan sampai membuat poin atau angka dapat dikatakan dilakukan dengan kaki (sepakan). Sepak sila adalah menyepak bola dengan menggunakan kaki bagian dalam. Sepak sila digunakan untuk; menerima dan menimang (menguasai) bola, mengunpan antaran bola dan menyelamatkan serangan lawan.

Penelitian ini bertujuan untuk meningkatkan kemampuan sepak sila dengan menggunakan latihan sepak sila variasi lingkaran pada siswi putri ekstrakurikuler sepak takraw SMP Al-Washliyah 30 Medan Tahun Ajaran 2013-2014. Subjek dalam penelitian ini adalah siswi putri yang berjumlah 6 orang yang akan diberikan tindakan bentuk latihan berupa latihan sepak sila variasi lingkaran.

Untuk memperoleh data dalam penelitian ini adalah tes dan lembar observasi teknik sepak sila. Teknik analisis data yang digunakan adalah reduksi data dan paparan data. Setelah data terkumpul kemudian pada penelitian ini dilakukan analisis maka diperoleh data *pre-test* dari 6 siswi, 2 orang siswi (33,33%) yang telah mencapai target latihan dan 4 orang siswi (66,67%) belum mencapai target latihan dengan nilai rata-rata 70,3 dan nilai observasi rata-rata 68,057. Dari hasil tes dan observasi siklus I terdapat 5 siswi (83,33%) yang telah mencapai nilai ketuntasan latihan, dan 1 orang siswi belum mencapai nilai ketuntasan target capaian latihan (16,67%). Dengan nilai tes rata-rata 86,95 dan nilai observasi rata-rata 84,04

Dalam hal ini dapat dilihat bahwa terdapat peningkatan kemampuan sepak sila pada siklus I setelah diberi perlakuan, sehingga dapat disimpulkan bahwa melalui latihan sepak sila variasi lingkaran dapat meningkatkan kemampuan sepak sila pada siswi putri ekstrakurikuler sepak takraw SMP Al-Washliyah 30 Medan Tahun Ajaran 2013-2014.