

ABSTRAK

**FADHLAN, “Upaya Meningkatkan Kemampuan Sepak Sila Dengan Menggunakan Variasi *Passing* Perpasangan Pada Atlet Sepak Takraw Putra Junior PSTI PASID CITY Padangsidimpuan tahun 2013
Pembimbing Skripsi : (M NUSTAN HASIBUAN)
Skripsi Medan : Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Medan**

Dalam permainan sepak takraw menyepak (sepakan) adalah sangat penting. Dapat dikatakan bahwa kemampuan menyepak atau keterampilan menyepak 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 metode variasi *passing* berpasangan pada atlet sepak takraw PSTI PASID CITY Padangsidimpuan tahun 2013. Subjek dalam penelitian ini adalah atlet putra junior PSTI PASID CITY Padangsidimpuan yang berjumlah sebanyak 10 orang yang akan diberikan tindakan bentuk latihan berupa latihan variasi *passing* berpasangan.

Untuk memperoleh dalam penelitian ini adalah tes dan lembar observasi tehnik 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 10 atlet (100%) yang mendapatkan nilai hasil tes rata-rata 68,82 dan nilai observasi rata-rata 67,91. Dari hasil tes dan observasi siklus I terdapat 8 atlet (80%) yang telah mencapai nilai ketuntasan latihan, dan yang belum mencapai nilai ketuntasan target capaian latihan (20%). Dengan nilai tes rata-rata 82,14 dan nilai observasi rata-rata 80,83.

Selanjutnya dari keterangan tersebut diatas dapat dilihat bahwa terjadi peningkatan nilai rata-rata yang signifikan dari hasil latihan *pre-test* ke siklus I berdasarkan hasil analisis data dapat dikatakan bahwa melalui variasi *passing* berpasangan dapat meningkatkan kemampuan sepak sila pada atlet putra junior PSTI PASID CITY Padangsidimpuan tahun 2013.