



## Analisis Keterampilan Teknik Dasar Sepak Takraw pada Ekstrakurikuler Sepak Takraw Putra di SMAN Kota Pematangsiantar

Tekgun Bancin<sup>1</sup>, Teuku Ryan Rizki<sup>2</sup>, Evitamaria Simbolon<sup>3</sup>, Alfonsus Ferdyn Telaumbanua<sup>4</sup>, Ibrahim Ibrahim<sup>5</sup>, Mawardi Nur<sup>6</sup>

<sup>1-6</sup>Pendidikan Kepeleatihan Olahraga, Universitas Negeri Medan

**Abstract.** *The purpose of this study was to determine the ability of basic techniques of sepak takraw game in students who take part in sepak takraw extracurricular activities at Pematangsiantar City High School. The design used in this research is descriptive quantitative. The instrument used in this study is a test of skills to play sepak takraw, including tests of sepak mula, sepak sila, sepak kura, heading and smash. The population of this study amounted to 18 people. The sampling technique in this study was a full sampling technique where all members of the population were sampled. The results of this study indicate that students who take part in sepak takraw extracurricular activities at Pematangsiantar City High School have good skills in playing sepak takraw. There are 5 players who are in the high category, 9 players who are in the medium category, 4 players who are in the less category, and no players who are very high or very less.*

**Keywords:** *Analysis, Basic Techniques, Sepak Takraw, Intermediate Level Players.*

**Abstrak.** Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui kemampuan teknik dasar permainan sepak takraw pada siswa yang mengikuti kegiatan ekstrakurikuler sepak takraw di SMAN Kota Pematangsiantar. Desain yang digunakan dalam penelitian ini adalah deskriptif kuantitatif. Instrumen yang digunakan dalam penelitian ini yaitu tes keterampilan bermain sepak takraw, meliputi tes sepak mula, sepak sila, sepak kura, heading dan smash. Populasi penelitian ini berjumlah 18 orang. Teknik pengambilan sampel dalam penelitian ini adalah teknik sampling penuh dimana semua anggota populasi dijadikan sampel. Hasil penelitian ini menunjukkan siswa yang mengikuti kegiatan ekstrakurikuler sepak takraw di SMAN Kota Pematangsiantar memiliki keterampilan yang baik dalam bermain sepak takraw. Ada 5 pemain yang berada dalam kategori tinggi, 9 pemain yang berada dalam kategori sedang, 4 pemain yang berada dalam kategori kurang, dan tidak ada pemain yang sangat tinggi atau sangat kurang.

**Kata Kunci:** Analisis, Teknik Dasar, Sepak Takraw, Pemain Level Menengah.

### PENDAHULUAN

Olahraga telah menjadi bagian integral dari kehidupan manusia sejak zaman dahulu. Tidak hanya sebagai aktivitas rekreasi, olahraga juga memainkan peran penting dalam menjaga kesehatan fisik dan mental individu. Semakin banyak orang yang menyadari manfaat olahraga, baik untuk kebugaran, prestasi, maupun kesejahteraan sosial. Menurut Purwanto et.al (2022) Olahraga merupakan hal yang tidak dapat dipisahkan dari kehidupan sehari-hari manusia, dengan melakukan olahraga manusia mendapatkan kesenangan, kepuasan, dan menjadikan tubuh terhindar dari berbagai serangan penyakit. Olahraga menyebabkan seseorang banyak melakukan gerakan.

Saat ini, hampir semua orang menyukai berbagai jenis olahraga. Olahraga dapat diklasifikasikan menjadi berbagai kategori, seperti olahraga kesehatan, olahraga rekreasi, olahraga pendidikan, olahraga prestasi, dan kategori lainnya. Selain itu, terdapat berbagai macam jenis olahraga yang dilakukan secara berkelompok maupun individu, seperti sepak

---

*Received Mei 04, 2024; Accepted Juni 03, 2024; Published Juli 31, 2024*

\*Tekgun Bancin

takraw. Sepak takraw adalah salah satu olahraga tradisional yang berasal dari Asia Tenggara, khususnya Thailand, Malaysia, dan Indonesia. Olahraga ini memadukan aspek keindahan, keterampilan, dan ketangkasan tinggi dalam memainkan bola rotan yang hanya boleh dipukul dengan bagian tubuh di atas pinggang. Meskipun tidak seterkenal sepak bola atau bulu tangkis, sepak takraw memiliki penggemar yang setia di berbagai negara Asia dan mulai dikenal di seluruh dunia.

Menurut Pratama et.al (2022) olahraga sepak takraw adalah salah satu olahraga yang dimainkan secara beregu dilapangan yang berbentuk persegi panjang yang di batasi oleh net di tengah lapangan. Dalam permainan sepaktakraw diperbolehkan untuk menggunakan semua anggota tubuh kecuali tangan, jika terkena tangan maka pemain akan terkena pelanggaran dan poin untuk lawan baik disengaja atau tidak disengaja. Seiring berkembangnya olahraga sepak takraw bola yang digunakan terbuat dari plastik, dahulu bola yang digunakan terbuat dari rotan. Sepak takraw adalah jenis permainan yang dimainkan dengan menggunakan bola yang terbuat dari rotan (takraw). Permainan dimainkan di atas lapangan persegi panjang yang panjangnya 13,40 m dan lebarnya 6,10 m, dengan jaring atau net di tengah-tengah, mirip dengan yang digunakan dalam permainan bulutangkis (Purwanto et.al, 2022). Di tingkat satuan pendidikan, sepak takraw, terutama di tingkat sekolah menengah, menjadi salah satu olahraga yang paling digemari dan dipertandingkan. Dalam pembelajaran sepak takraw, ada banyak masalah yang dapat menyebabkan pembelajaran tidak efektif dan terkontrol.

Menurut Herman Syah (2020) dalam permainan sepak takraw, kondisi fisik dan teknik sangat penting; kondisi fisik mencakup fleksibilitas, daya tahan, kecepatan, kekuatan, dan kelincahan, sedangkan teknik terdiri dari servis, smash, umpan, dan blok. Latihan fleksibilitas, daya ledak, kordinasi, latihan terus menerus, dan penguasaan teknik yang baik adalah beberapa faktor yang mempengaruhi kinerja.

Beberapa teknik dasar digunakan dalam permainan sepak takraw, salah satunya adalah teknik sepakan. Ini adalah teknik yang paling umum digunakan dalam olahraga ini karena olahraga ini menggunakan kaki secara signifikan. Teknik memaha menempatkan bola pada tungkai atas tengah paha, bukan pada ujung lutut atau pangkal paha, untuk mencoba mengontrol bola. Teknik mendada atau kontrol dada adalah teknik dasar untuk memainkan bola dengan dada, dengan perkenaan bola pada bidang yang lebar pada dada kiri atau kanan, bukan pada bagian tengah dada. Teknik membahu atau kontrol bahu adalah teknik yang digunakan untuk menahan serangan lawan yang tiba-tiba atau tidak diduga (Purwanto et.al, 2022). Teknik dasar untuk memainkan bola dengan kepala adalah teknik main kepala atau menyundul. Dalam permainan, mengundul digunakan untuk bertahan, mongoper pada teman,

dan melakukan smash ke pertahanan lawan. Serangan, juga dikenal sebagai smash, adalah pukulan bola yang keras dan tajam ke arah bidang lapangan lawan. Smash adalah teknik yang paling penting dalam permainan sepak takraw dan harus dikuasai oleh seorang pemain karena dengan teknik ini regu dapat dengan mudah memperoleh poin atau memenangkan pertandingan. Dalam permainan sepak takraw, smash dapat dilakukan dengan kaki ataupun dengan kepala. Teknik menahan serangan atau blok merupakan teknik yang sama pentingnya dengan serangan, pertahanan yang efektif dapat meredah serangan yang akan diukur dengan 2 aspek yaitu terjadinya penambahan angka atau terjadinya perpindahan bola.

Sebagai olahraga yang sangat kompetitif, sepak takraw membutuhkan tingkat kebugaran yang tinggi (Sulaiman, 2014). Karena kondisi fisik sangat penting untuk meningkatkan kinerja olahraga. Pemain Level Menengah juga harus memiliki kondisi fisik yang baik. Teknik dasar sangat penting untuk permainan sepak takraw karena tanpa menguasai teknik dasar yang baik, permainan cabang sepak takraw tidak dapat dimainkan dengan baik. Untuk dapat bermain sepaktakraw secara mahir, pemain dituntut mempunyai kemampuan menguasai teknik dasar terlebih dahulu, tanpa menguasai teknik dasar pasti tidak dapat bermain sepaktakraw dengan baik. Dalam sepaktakraw terdapat berbagai macam teknik yang harus dikuasai oleh pemain agar

dapat bermain sepaktakraw dengan baik seperti: kemampuan sepak sila, sepak kuda, sepak mula (servis), dan smash. Namun, prestasi sepaktakraw tidak hanya ditentukan oleh pemilik teknik dasar yang baik saja.

Penelitian ini bertujuan untuk menganalisis keterampilan teknik dasar sepak takraw pada siswa yang mengikuti kegiatan ekstrakurikuler sepak takraw di SMAN Kota Pematangsiantar. Teknik dasar yang akan dikaji meliputi tes sepak sila, sepak mula, sepak kura, heading dan smash. Analisis akan dilakukan melalui observasi langsung, pengukuran, dan wawancara dengan pelatih serta pemain terpilih. Hasil penelitian diharapkan dapat memberikan gambaran komprehensif tentang profil keterampilan teknik dasar siswa yang mengikuti kegiatan ekstrakurikuler sepak takraw di SMAN Kota Pematangsiantar, serta rekomendasi untuk program latihan yang lebih efektif dalam mengembangkan kemampuan pemain.

## **METODE**

### **Desain Penelitian**

Penelitian ini merupakan penelitian deskriptif kuantitatif. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui tingkat kemampuan teknik dasar permainan sepak takraw pada siswa yang mengikuti kegiatan ekstrakurikuler sepak takraw di SMAN Kota Pematangsiantar. Penelitian ini berusaha mendeskripsikan informasi yang ada sesuai dengan variabel yang diteliti. Penelitian ini dilakukan terhadap satu variabel tanpa membuat perbandingan atau menghubungkan dengan variabel lain. Variabel tersebut adalah kemampuan teknik dasar permainan sepak takraw.

### **Populasi dan Sampel**

Populasi adalah area generalisasi yang terdiri dari objek atau subjek yang memiliki kualitas dan karakteristik tertentu yang ditetapkan oleh peneliti untuk dipelajari dan kemudian diambil kesimpulan (Sugiyono, 2017). Dalam penelitian ini, populasinya adalah siswa yang mengikuti kegiatan ekstrakurikuler sepak takraw di SMAN Kota Pematangsiantar yang berjumlah 18 orang. Jumlah dan karakteristik populasi membentuk sampel. Jika populasi besar dan peneliti tidak dapat mempelajari semua aspeknya karena keterbatasan dana atau waktu, peneliti dapat menggunakan sampel yang diambil dari populasi untuk membuat kesimpulan tentang apa yang dipelajari dari sampel tersebut. Untuk mencapai hal ini, sampel yang diambil harus benar-benar representatif. Dalam penelitian ini, 18 orang diambil sebagai sampel; teknik sampling jenuh digunakan untuk mengambil semua orang dalam populasi.

### **Teknik Analisis Data**

Analisis deskriptif kuantitatif adalah metode analisis data yang digunakan dalam penelitian ini.

Tes keterampilan termasuk sepak mula, sepak sila, sepak kura, arah, dan smash. Selanjutnya, hasil dari penilaian kelima item tersebut digabungkan. Dan hasilnya digunakan sebagai data kasar untuk mengetahui tingkat keterampilan dasar bermain sepak takraw. Hasil data kasar masing-masing diubah menjadi skor T dengan menggunakan rumus berikut.

$$T - \text{score} = 50 + [(X - \bar{X}) / SD] \times 10$$

Keterangan

X = Skor Yang Diperoleh

$\bar{X}$  = Mean (rata-rata)

SD = Standar Deviasi

## **HASIL DAN PEMBAHASAN**

### **Deskripsi Data Penelitian, Lokasi, Populasi, Dan Waktu Penelitian**

Penelitian ini termasuk dalam jenis penelitian deskriptif dengan menggunakan metode penelitian berupa tes kemampuan dasar bermain sepak takraw. antara lain sepak mula, sepak sila, sepak kura, heading, dan smash. Pada penelitian ini untuk mendeskripsikan tingkat kemampuan bermain sepak takraw pada siswa yang mengikuti kegiatan ekstrakurikuler sepak takraw di SMAN Kota Pematangsiantar. Populasi penelitiannya adalah siswa yang mengikuti kegiatan ekstrakurikuler sepak takraw di SMAN Kota Pematangsiantar yang berjumlah 18 orang. Penelitian ini dilakukan pada tanggal 27 Mei 2024.

Hasil deskripsi dari penelitian bermain sepak takraw yang telah diuji:

1. Sepak Mula

Keterampilan sepak mula berdasarkan tes yang telah dilaksanakan didapatkan hasil skor 35,17 sampai 63,54, dengan nilai standar deviasi 10 dan skor rata-rata 50.

2. Sepak Sila

Keterampilan sepak sila berdasarkan tes yang telah dilaksanakan didapatkan hasil skor 34,00 sampai 64,43, dengan nilai standar deviasi 10, dan skor rata-rata 50.

3. Sepak Kura

Keterampilan sepak kura berdasarkan tes yang telah dilakukan didapatkan hasil skor 37,24 sampai 68,04, dengan nilai standar deviasi 10, dan skor rata-rata 50.

4. Heading

Keterampilan heading berdasarkan tes yang telah dilakukan didapatkan hasil skor 31,92 sampai 70,79, dengan nilai standar deviasi 10, dan skor rata-rata 50.

5. Smash

Keterampilan smash berdasarkan tes yang telah dilakukan didapatkan hasil skor 36,60 sampai 68,06, dengan nilai standar deviasi 10, dan skor rata-rata 50.

### **Hasil Analisis Data Penelitian**

Dengan menggunakan analisis deskriptif data penelitian, siswa yang mengikuti kegiatan ekstrakurikuler sepak takraw di SMAN Kota Pematangsiantar diklasifikasikan menjadi lima kategori keterampilan: sangat tinggi, tinggi, sedang, rendah, dan sangat rendah. Nilai mean dan standar deviasi dari hasil perhitungan digunakan untuk mengkategorikan data. Karena terdapat perbedaan satuan dalam hasil pengukuran, data terlebih dahulu diformat menjadi skor T untuk menyetarakan data. Hasil analisis data penelitian menunjukkan tingkat keterampilan dasar bermain sepak takraw untuk setiap item tes. Hasil perhitungan yang dilakukan untuk analisis data penelitian ini adalah sebagai berikut:

Tingkat kemampuan dasar sepak takraw pada siswa yang mengikuti kegiatan ekstrakurikuler sepak takraw di SMAN Kota Pematangsiantar terdiri dari sepak mula, sepak sila, sepak kura, heading, dan smash. Berikut ini penjelasan mengenai masing-masing kemampuan dasar sepak takraw pada siswa yang mengikuti kegiatan ekstrakurikuler sepak takraw di SMAN Kota Pematangsiantar:

1. Sepak Mula

Menurut analisis, siswa yang mengikuti kegiatan ekstrakurikuler sepak takraw di SMAN Kota Pematangsiantar memiliki kemampuan sepak mula dengan kategori sangat tinggi 0, sebanyak 8 pemain dengan kategori tinggi, sebanyak 4 pemain dengan kategori sedang, sebanyak 6 pemain kategori rendah, dan sebanyak 0 pemain dengan kategori sangat rendah. Nilai minimalnya adalah 35,16, nilai maksimalnya adalah 63,54, dengan rata-rata 50, dan standard deviasi 10.

2. Sepak Sila

Siswa yang mengikuti kegiatan ekstrakurikuler sepak takraw di SMAN Kota Pematangsiantar mencapai nilai minimal 34,00 dan nilai maksimal 64,43, dengan nilai rata-rata 50 dan standard deviasi 10. Dari 18 pemain, 0 dianggap sangat tinggi, 6 dianggap tinggi, 7 dianggap sedang, 5 dianggap rendah, dan 0 dianggap sangat rendah.

3. Sepak Kura

Siswa yang mengikuti kegiatan ekstrakurikuler sepak takraw di SMAN Kota Pematangsiantar mencapai nilai minimal 37,24 dan nilai maksimal 68,04, dengan rata-rata 50 dan standard deviasi 10. Dari 18 pemain, 1 memiliki kemampuan sepak kura sangat tinggi, sebanyak 4 pemain yang memiliki kemampuan dengan kategori tinggi, 8 memiliki kemampuan sepak kura sedang, 5 memiliki kemampuan sepak kura rendah, dan 0 memiliki kemampuan sepak kura sangat rendah.

4. Heading

Pada siswa yang mengikuti kegiatan ekstrakurikuler sepak takraw di SMAN Kota Pematangsiantar, perhitungan heading menunjukkan nilai minimal 31,92 dan nilai maksimal 70,79, dengan rata-rata 50 dan standar deviasi 10. Dari 18 pemain, 1 pemain dengan kemampuan heading sangat tinggi, 5 pemain dengan kemampuan heading tinggi, 7 pemain dengan kemampuan heading sedang, 5 pemain dengan kemampuan heading rendah dan 0 pemain dengan kemampuan heading sangat rendah.

5. Smash

Pada siswa yang mengikuti kegiatan ekstrakurikuler sepak takraw di SMAN Kota Pematangsiantar, perhitungan smash menunjukkan nilai minimal 36,60 dan nilai

maksimal 68,06; nilai rata-rata adalah 50, dan standard deviasi adalah 10. Dari 18 pemain, 1 pemain memiliki kemampuan smash sangat tinggi, 6 pemain memiliki kemampuan smash tinggi, 4 pemain memiliki kemampuan smash sedang, 7 pemain memiliki kemampuan smash rendah, dan 0 pemain memiliki kemampuan smash sangat rendah.

## **Pembahasan**

Penelitian deskriptif kuantitatif ini mengumpulkan data dengan menggunakan tes keterampilan bermain sepak takraw, yang mencakup heading, smash buatan, sepak mula, sila, dan sepak kura. Hasil penelitian menunjukkan bahwa lima pemain termasuk dalam kategori tinggi, sembilan termasuk dalam kategori sedang, dan empat termasuk dalam kategori kurang. Tidak ada pemain dalam kategori sangat tinggi atau sangat kurang. Hasil uji deskriptif menunjukkan skor maksimal sebesar 79,30 dan skor minimal sebesar 36,81. Skor rata-rata adalah 50, dan standar deviasi adalah 10.

Keterampilan sangat penting bagi seorang pemain sepak takraw. Tidak banyak orang yang benar-benar mahir dalam sepak takraw. Hasil latihan keterampilan dasar sepak takraw sangat dipengaruhi oleh peran pelatih atau pembina. Atlet akan lebih mudah menguasai gerakan dasar sepak takraw jika mereka terus berlatih dengan langkah-langkah yang benar. Alat dan prasarana latihan, durasi latihan, dan strategi bermain adalah komponen lain yang dapat memengaruhi peningkatan prestasi.

Seseorang harus memiliki kemampuan dan keterampilan yang kuat untuk bermain sepak takraw dengan baik (Purwanto et.al, 2022). Seseorang tidak akan bisa bermain sepak takraw tanpa kemampuan dasar ini. Kemampuan untuk menyepak dengan bagian kaki, memainkan bola dengan kepala, dada, paha, bahu, dan telapak kaki adalah yang dimaksud. Salah satu ukuran bahwa seorang siswa atau atlet sudah mahir bermain sepak takraw adalah kemampuan mereka untuk menerapkan berbagai teknik dasar. Ini menunjukkan bahwa tes harus dilakukan untuk mengukur kemampuan atlet untuk menerapkan teknik dasar sepak takraw. Hal ini sangat berguna bagi atlet dan pembina untuk menguasai teknik dasar sepak takraw. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui seberapa mahir siswa yang mengikuti kegiatan ekstrakurikuler sepak takraw di SMAN Kota Pematangsiantar dalam teknik dasar permainan sepak takraw, sehingga dapat digunakan untuk mengembangkan keterampilan teknik dasar tersebut. Tujuan dari penelitian ini adalah agar setiap pemain dapat meningkatkan kemampuan teknik dasar mereka sehingga siswa yang mengikuti kegiatan ekstrakurikuler sepak takraw di SMAN Kota Pematangsiantar dapat mencapai tujuan mereka. Pemain sepak takraw tidak hanya memiliki

teknik dasar yang bagus. Namun, ada banyak faktor lain yang mendukung peningkatan prestasi sepak takraw.

## **KESIMPULAN**

Hasil penelitian dan analisis data menunjukkan siswa yang mengikuti kegiatan ekstrakurikuler sepak takraw di SMAN Kota Pematangsiantar memiliki keterampilan yang baik dalam bermain sepak takraw. Ada 5 pemain yang berada dalam kategori tinggi, 9 pemain yang berada dalam kategori sedang, 4 pemain yang berada dalam kategori kurang, dan tidak ada pemain yang sangat tinggi atau sangat kurang.

## **DAFTAR PUSTAKA**

- Artyhadewa, M. (2017). Pengembangan model permainan sepak takraw sebagai pembelajaran pendidikan jasmani bagi anak SD kelas atas. *Jurnal Keolahragaan*, 5(1), 50-62. <http://dx.doi.org/10.21831/jk.v5i1.12804>
- Bastia, B., & Atiq, A. (2020). Pengaruh Drill Training dengan Media Bola Gantung Terhadap Kemampuan Smash Kedeng Sepak Takraw. *Jurnal Pendidikan Jasmani Khatulistiwa*, 1(1), 1-12.
- Nurhayati, F., Jayadi, I., Febriyanti, I., & Bana, P. (2023). Evaluasi Pelaksanaan Perkuliahan dan Hasil Belajar Mahasiswa pada Pembelajaran Daring dan Luring di Fakultas Ilmu Olahraga Unesa. *Gelandang Olahraga: Jurnal Pendidikan Jasmani dan Olahraga*, 6(2), 192-200. <https://doi.org/10.31539/jpjo.v6i2.5347>
- Pratama, N. R., & Pratama, R. S. (2022). Analisis gerak smash kedeng pada atlet putra sepaktakraw club PSTI Kabupaten Demak tahun 2021. *Unnes Journal of Sport Sciences*, 6(1), 9-16.
- Pratiwi, V. A. (2023). Kemampuan gerak dasar lokomotor siswa kelas III SDN Umbul dalam kegiatan pembelajaran penjaskes berbasis team games tournament [Skripsi, Universitas Pendidikan Indonesia]. Repository UPI. <http://repository.upi.edu/1909310/>
- Putra, R. N., & Fuaddi, F. (2019). Hubungan Koordinasi Mata Kaki Terhadap Keterampilan Sepak Sila Permainan Sepak Takraw. *Journal of Sport Education (JOPE)*, 1(2), 49-55.
- Purwanto, D. (2022). Analisis Keterampilan Bermain Sepak Takraw Atlet Kabupaten Toli-Toli. *Jurnal PENJAGA: Pendidikan Jasmani & Olahraga*, 2(2)
- Rawe, A. S. (2023). Kombinasi Olahraga dan Doa dalam Menumbuhkan Karakter. *Jurnal Edukasi Citra Olahraga*, 3(1), 12-18. <https://doi.org/10.38048/jor.v3i1.1501>
- Sari, E. G. P., Yarmani, & Ilahi, B. R. (2022). Analisis Kemampuan Teknik Dasar Sepak Sila Pada Ekstrakurikuler Sepaktakraw Putra Di SDN/MIN Kota Bengkulu. *Sport Gymnastics: Jurnal Ilmiah Pendidikan Jasmani*, 3(1), 35-42. <https://doi.org/10.33369/gymnastics>



Wardana, R. D. (2023). Survei Teknik Dasar Sepak Sila pada Siswa Ekstrakurikuler Sepak Takraw di SDN Wonodadi 03 Kabupaten Blitar Tahun 2022/2023 [Skripsi, Universitas Nusantara PGRI Kediri].