



**ANALISIS KEMAMPUAN TEKNIK DASAR SEPAK SILA PADA
EKSTRAKURIKULER SEPAKTAKRAW PUTRA DI SDN/MIN
KOTA BENGKULU**

*Analysis of basic soccer skills in men's sepaktakraw extracurricular at
SDN/MIN Bengkulu City*

Eka Gustari Purnama Sari¹, Yarmani², Bogi Restu Ilahi³

¹²³ *Prodi Pendidikan jasmani, FKIP, Univesitas Bengkulu, Bengkulu, Indonesia*

Abstrak

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui seberapa besar tingkat kemampuan dasar sepaktakraw pada siswa putra yang mengikuti kegiatan ekstrakurikuler di SDN/MIN Kota Bengkulu. Penelitian ini merupakan penelitian deskriptif dengan pendekatan kuantitatif. Populasi dalam penelitian ini adalah siswa yang mengikuti kegiatan ekstrakurikuler sepaktakraw di SDN/MIN Kota Bengkulu yang berjumlah 26 siswa. Instrumen penelitian ini menggunakan tes kemampuan dasar sepaktakraw yaitu tes sepak sila, dapat diketahui pada permainan sepaktakraw yang ada di Kota Bengkulu. Dari data yang telah diteliti dijelaskan bahwa siswa putra yang mengikuti kegiatan ekstrakurikuler dengan jumlah tingkat keseluruhan sebanyak 87% dan sisanya 13% berdasarkan analisis kemampuan teknik dasar sepak sila pada permainan sepaktakraw.

Kata kunci: Kemampuan Dasar, Sepaktakraw, Ekstrakurikuler, Siswa SDN/MIN

Abstract

This study aims to determine the level of basic ability of sepaktakraw for male student who take extracurricular activities at Bengkulu City SDN/MIN. This study is a descriptive study with a quantitative approach. The population in this study where student who participated in sepaktakraw extracurricular activities in the Bengkulu City SDN MIN, totaling 26 student. The instrumen of this research uses the basic ability test of sepaktakraw namely soccer test, it can be seen the whole of the of the results of the research instrumen from the level of basic skills of football btechniques in the sepaktakraw game in the city of Bengkulu. From the data that has been studied it is explained that male students who take extracurricular activities with a total level of as much as 87% and the remaining 13% there is no increase in the ability of basic soccer skills in the game sepaktakraw.

Keywords: Basic Ability, sepaktakraw, extracurricular, SDN/MIN students

PENDAHULUAN

Pendidikan jasmani memiliki peran yang sangat penting dalam penyelenggaraan pendidikan sebagai suatu proses pembinaan manusia yang berlangsung seumur hidup. Pendidikan jasmani memberikan kesempatan pada siswa untuk terlibat langsung dalam pengalaman belajar melalui aktivitas jasmani. Pelaksanaan bukan melalui pengajaran didalam kelas yang bersifat kajian teori, namun melibatkan unsur fisik. Sepaktakraw suatu permainan yang dilakukan diatas lapangan empat persegi panjang, rata, baik ditempat terbuka (*outdoor*) maupun tertutup (*indoor*). Sepaktakraw dilakukan secara formal. Pendidikan formal (PF) yang sering disebut pendidikan persekolahan, berupa rangkaian jenjang pendidikan yang telah baku. Pembinaan sepaktakraw salah satunya dapat dilaksanakan disekolah melalui kegiatan non formal (ekstrakurikuler). Kegiatan ekstrakurikuler diarahkan untuk membina serta meningkatkan bakat, minat, dan kemampuan. Kegiatan ini diharapkan dapat memunculkan siswa berprestasi, karena prestasi tidak diciptakan dalam waktu yang singkat.

Untuk dapat bermain sepaktakraw secara mahir dituntut mempunyai kemampuan menguasai teknik dasar terlebih dahulu, tanpa menguasai teknik dasar pasti tidak dapat bermain sepaktakraw dengan baik. Dalam permainan sepaktakraw ada berbagai macam teknik yang harus dikuasi oleh pemain agar dapat bermain sepaktakraw dengan baik seperti: kemampuan sepak sila, sepak kuda, sepak mula (*servis*), dan smash. Namun, tidak berarti prestasi sepaktakraw hanya ditentukan oleh pemilik teknik dasar yang baik saja. Ada faktor-faktor lain yang menunjang peningkatan kemampuan dalam bermain. Adapun kebutuhan fisik yang diperlukan bagi pemain sepaktakraw meliputi dua aspek yaitu pembinaan fisik secara umum dan pembinaan fisik secara khusus. Selain itu, faktor mental pemain juga menentukan kualitas bermain, kemampuan dasar permainan sepaktakraw memiliki peran yang sangat penting terhadap keberhasilan dalam bermain sepaktakraw.

Berdasarkan pada uraian latar belakang diatas maka masalah dalam penelitian ini dapat dirumuskan sebagai berikut: (1) Kurangnya dukungan dari sekolah untuk ekstrakurikuler sepaktakraw. (2) Kurangnya minat siswa dalam mengikuti kegiatan ekstrakurikuler sepaktakraw. (3) Sarana dan prasarana

olahraga sepaktakraw yang terbatas.(4) Siswa kesulitan dalam mempelajari permainan sepaktakraw.(6) Banyak anak-anak yang belum menguasai teknik dasar sepak sila.(7) Belum adanya pelatih yang profesional khusus sepaktakraw.

METODE

Penelitian ini merupakan penelitian deskriptif kuantitatif yang menggambarkan situasi atau keadaan yang sedang berlangsung dengan melakukan tes. Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh siswa ekstrakurikuler sepaktakraw SDN/MIN Kota Bengkulu sebanyak 26 orang. Pengambilan teknik total sampling yaitu jumlah populasi dijadikan subjek penelitian atau sampel, hal ini sesuai pendapat Arikunto (2006:134)” apabila jumlah subyeknya populasi lebih dari 100 orang, maka dapat diambil sampel antara 10% - 25% atau lebih besar dari itu, sedangkan bila kurang dari 100 orang maka semua dapat dijadikan sampel.”

Teknik pengumpulan data yang digunakan adalah instrumen berupa observasi (pengamatan) teknik dasar sepak sila, *kuesioner*, dan tes sepak sila. Teknik pengumpulan data dengan menggunakan metode Triangulasi. Menurut Sugiyono (2006:270) teknik pengumpulan data yang bersifat menggabungkan dari berbagai teknik pengumpulan data dan sumber data yang ada. Jika seseorang penelitian melakukan pengumpulan data dengan triangulasi, maka sebenarnya penelitian mengumpulkan data yang sekaligus menguji kredibilitas data, mengecek kredibilitas dan berbagai teknik pengumpulan data dan berbagai sumber data. Data yang telah terkumpul kemudian dijumlahkan dengan hasil persentase.

HASIL

Berdasarkan hasil penelitian yang diperoleh bahwa pembahasan mengenai analisis kemampuan teknik dasar sepak sila pada siswa ekstrakurikuler sepaktakraw putra di SDN/MIN Kota Bengkulu adalah sebagai berikut: Hasil pengamatan pada siswa ekstrakurikuler sepaktakraw Sekolah Dasar Negeri dan Madrasah Ibtidaiyah Kota Bengkulu.

1.Berdasarkan hasil pengamatan diatas diketahui siswa ekstrakurikuler sepaktakraw SDN/MIN Kota Bengkulu .fase posisi badan yang baik dan benar

- sebanyak 24 orang siswa atau 92% dan kurang baik sebanyak 2 orang siswa atau 8%.
2. Berdasarkan hasil pengamatan diatas diketahui siswa ekstrakurikuler sepaktakraw SDN/MIN kota Bengkulu. Fase pelaksanaan yang baik dan benar sebanyak 22 orang siswa atau 85% dan kurang baik sebanyak 4 orang siswa atau 15%.
 3. Berdasarkan hasil pengamatan diatas diketahui siswa ekstrakurikuler sepaktakraw SDN/MIN Kota Bengkulu .fase ketepatan kaki yang baik dan benar sebanyak 18 orang siswa atau 69% dan kurang baik sebanyak 8 orang siswa atau 31%.
 4. Berdasarkan hasil wawancara pelatih SDN 06 Kota Bengkulu diatas diketahui. Pelatih yang menjawab Ya sebanyak= 12 item pertanyaan atau 80%, dan yang menjawab Tidak sebanyak= 3 item pertanyaan atau 20%.
 5. Berdasarkan hasil wawancara pelatih SDN 75 Kota Bengkulu diatas diketahui. Pelatih yang menjawab Ya sebanyak= 14 item pertanyaan atau 93%, dan yang menjawab Tidak sebanyak= 1 item pertanyaan atau 7%.
 6. Berdasarkan hasil wawancara pelatih SDN 82 Kota Bengkulu diatas diketahui. Pelatih yang menjawab Ya sebanyak= 13 item pertanyaan atau 87%, dan yang menjawab Tidak sebanyak= 2 item pertanyaan atau 13%.
 7. Berdasarkan hasil wawancara pelatih MIN 01 Kota Bengkulu diatas diketahui. Pelatih yang menjawab Ya sebanyak= 14 item pertanyaan atau 93%, dan yang menjawab Tidak sebanyak= 1 item pertanyaan atau 7%.
 8. Berdasarkan hasil wawancara siswa SDN 06 Kota Bengkulu diatas diketahui. Pelatih yang menjawab Ya sebanyak= 143 item pertanyaan atau 87% atau 87%, dan yang menjawab Tidak sebanyak= 22 item pertanyaan atau 13%.
 9. Berdasarkan hasil wawancara pelatih SDN 75 Kota Bengkulu diatas diketahui. Pelatih yang menjawab Ya sebanyak= 58 item pertanyaan atau 77%, dan yang menjawab Tidak sebanyak= 17 item pertanyaan atau 23%.
 10. Berdasarkan hasil wawancara pelatih SDN 82 Kota Bengkulu diatas diketahui. Pelatih yang menjawab Ya sebanyak= 60 item pertanyaan atau 80%, dan yang menjawab Tidak sebanyak= 15 item pertanyaan atau 20%.

11. Berdasarkan hasil wawancara pelatih MIN 01 Kota Bengkulu diatas diketahui.

Pelatih yang menjawab Ya sebanyak= 57 item pertanyaan atau 76%, dan yang menjawab Tidak sebanyak= 18 item pertanyaan atau 24%.

12. Berdasarkan hasil tes kemampuan sepak sila yang diikuti oleh 26 siswa dapat diketahui yang kategori baik sekali 1 orang siswa 3,85%, yang kategori baik 6 orang siswa 23,08%, yang kategori cukup 10 orang siswa 38,46%, yang kategori kurang 8 orang siswa 30,76%, yang kategori kurang sekali 1 orang siswa 3,85%. Pada penelitian ini diketahui yang paling dominan yaitu berada pada kategori cukup.

Jadi, hasil dari ketiga instrumen yang telah di uji coba penelitian menunjukkan bahwa kemampuan teknik dasar sepaktakraw pada siswa putra yang mengikuti ekstrakurikuler di SDN/MIN Kota Bengkulu, dapat diketahui keseluruhan dari hasil instrumen penelitian dari tingkat kemampuan teknik dasar sepak sila pada permainan sepaktakraw yang ada di Kota Bengkulu. Dari data yang telah diteliti dijelaskan bahwa siswa putra yang mengikuti kegiatan ekstrakurikuler dengan jumlah keseluruhan sebanyak 87% dan sisanya 13% berdasarkan analisis kemampuan teknik dasar sepak sila pada permainan sepaktakraw putra di SDN/MIN Kota Bengkulu

PEMBAHASAN

Analisis tersebut dilakukan untuk melihat adanya peningkatan kualitas permainan sepaktakraw dapat diketahui keseluruhan dari hasil instrumen penelitian dari tingkat kemampuan teknik dasar sepak sila pada permainan sepaktakraw yang ada di Kota Bengkulu. Dari data yang telah diteliti dijelaskan bahwa siswa putra yang mengikuti kegiatan ekstrakurikuler dengan jumlah keseluruhan sebanyak 87% dan sisanya 13% berdasarkan analisis kemampuan teknik dasar sepak sila pada permainan sepaktakraw putra di SDN/MIN Kota Bengkulu. Dalam pelaksanaan penelitian yang dilakukan di lapangan SDN/MIN Kota Bengkulu dan adapun populasi penelitian ini adalah putra yang berjumlah 26 siswa yang mengikuti kegiatan ekstrakurikuler. Jumlah sampel yang diambil adalah keseluruhan populasi (total sampling) yaitu 26 siswa.

Tes dilakukan sebanyak 2 kali yaitu postes dan pretes. Dalam mencapai hasil yang baik banyak faktor yang menentukan khususnya dalam meningkatkan prestasi atau kemampuan teknik dasar. Penentu keberhasilan dalam proses peningkatan prestasi dalam permainan sepaktakraw kontinuitas latihan dengan menggunakan berbagai variasi Latihan yang bermutu. Maka dari itu berhasil atau tidaknya kemampuan untuk mendapat tujuan terus-menerus dikaitkan kepara pelatih.

Menurut Sugiyono (2006:270) teknik pengumpulan data yang bersifat menggabungkan dari berbagai teknik pengumpulan data dan sumber data yang ada. Jika seseorang penelitian melakukan pengumpulan data dengan triangulasi, maka sebenarnya penelitian mengumpulkan data yang sekaligus menguji kredibilitas data, mengecek kredibilitas dan berbagai teknik pengumpulan data dan berbagai sumber data.

Teori-teori diatas akan memperkuat penelitian yang telah dilaksanakan di SDN/MIN Kota Bengkulu. Sesuai hasil analisis yang telah dikerjakan dapat dilihat bahwasannya: Analisis kemampuan teknik dasar sepak sila pada Ekstrakurikuler Sepaktakraw putra di SDN/MIN Kota Bengkulu adalah sebesar 87% dan sisanya 13%.

Pelatihan jasmani adalah kegiatan yang dikerjakan seorang yang bertujuan menaikkan dan memelihara kesehatan badan. Latihan fisik umumnya dikelompokkan ke dalam beberapa kategori, tergantung pada pengaruh yang ditimbulkannya pada tubuh manusia. Latihan fleksibilitas seperti regang memperbaiki kisaran gerakan otot dan sendi tubuh kita. Latihan aerobik seperti berjalan dan berlari secara rutin akan berpusat pada penambahan daya tahan kardiovaskuler. Latihan anaerobik seperti angkat besi menambah kekuatan otot jangka pendek. Latihan bisa menjadi bagian penting terapi fisik, kehilangan berat badan atau kemampuan olahraga. Oleh karena itu, usaha-usaha yang dilakukan dalam meningkatkan mutu pelatihan hendaknya dimulai dari peningkatan kualitas pelatih, banyak faktor yang mempengaruhi kualitas pelatih. Pelatih yang berkualitas diantaranya adalah guru yang mengetahui dan mengerti peran dan fungsinya dalam proses pelatihan.

KESIMPULAN

Berdasarkan pada uraian hasil pembahasan dalam penelitian serta dari pengelolaan data yang telah dilakukan maka dengan demikian dapat ditarik sebuah kesimpulan bahwa tingkat kemampuan dasar sepaktakraw pada siswa yang mengikuti kegiatan ekstrakurikuler di SDN/MIN Kota Bengkulu. Dari data yang telah diteliti dijelaskan bahwa siswa putra yang mengikuti kegiatan ekstrakurikuler dengan jumlah keseluruhan sebanyak 87% dan sisanya 13% berdasarkan analisis kemampuan teknik dasar sepak sila pada permainan sepaktakraw putra di SDN/MIN Kota Bengkulu. Oleh karena itu kemampuan dasar sepaktakraw pada siswa perlu diperhatikan lagi terutama bagi guru yang mengajar pendidikan jasmani, karena siswa yang masih berduduk di tingkat sekolah dasar merupakan masa perkembangan dan pertumbuhan, oleh sebab itu usia dini di tingkat sekolah dasar sangat bagus untuk pembentukan kemampuan dasar siswa. Dengan adanya kemampuan dasar yang baik, maka dapat meningkatkan permainan sepaktakraw pada siswa SDN/MIN Kota Bengkulu, yang pada akhirnya kegiatan ekstrakurikuler sepaktakraw dapat berjalan optimal.

REFERENSI

- Amung Ma'mun dan Yudha. (2000). *Perkembangan Gerak dan Belajar Gerak*. Jakarta: Depdikbud
- Arikunto, Suharsimi. (2010). *Prosedur Penelitian suatu Pendekatan Praktik*. Jakarta: Rineka Cipta
- Insanisty. B dkk (2018). *Manajemen Pendidikan Jasmani dan Olahraga*. Bengkulu: FKIP Universitas Bengkulu.
- Iskandar.. (2008). *Metodologi Penelitian Pendidikan dan Sosial (kuantitatif dan kualitatif)*. Jakarta : Gunung Persada Press(pres).
- Iyakrus. (2012). *Permainan Sepak Takraw*. Palembang : Unsri Press.
- Jamalong, Ahmad dan Syam, Arsy. (2014). *Teknik Dasar Permainan Sepak Takraw*. Yogyakarta : Ombak.
- Nopiyanto, Y. E., & Raibowo, S. (2019). *Filsafat Pendidikan Jasmani & Olahraga*. Bengkulu: Zara Abadi.
- Pardijono, dkk. (2011). *Bola Voli Edisi Keempat*. Unesa University Press.
- Pratama, Wisnu. (2015). *Pengaruh Latihan Bola Gantung Terhadap Hasil Smash Kedeng Sepak Takraw Pada Siswa Putra Ekstrakurikuler Sekolah*. Pemulutan Barat. Artikel Ilmiah, 1-11.

Eka Gustari Purnama Sari¹, Yarmani², Bogy Restu Ilahi³

Analisis Kemampuan Teknik Dasar Sepak Sila Pada Ekstrakurikuler Sepaktakraw Putra Di Sdn/Min Kota Bengkulu

Sugiyono.(2011). *Metode Penelitian kuantitatif kualitatif dan R&D*. Bandung: Alfabet

Suyanta.(2015). *Tingkat Kemampuan Teknik Dasar Bagi Peserta Putra Pada Ekstrakurikuler Sepaktakraw Di SD Muhammadiyah Dengan Kabupaten Kulon Progo. Skripsi*. Yogyakarta: Penjas Universitas Negeri Yogyakarta.

Tangkudung, James. (2012). *Kepelatihan Olahraga Pembinaan Prestasi Olahraga*. Jakarta: Cerdas jaya

Tangkudung, James.(2016).*Macam-macam Metodologi Penelitian*. Jakarta: Lensa Media Pustaka Indonesia.

Tirtarahardja Umar.(2013). *Pengantar Pendidikan*. Jakarta: Rineka Cipta.

Yuwono, dkk. (2015). “Latihan Split Jump dan Knee Tuck Jump Untuk Meningkatkan Power Otot Tungkai dan Kemampuan Melakukan Smash Kedeng”. *Journal of Sport Sciences and Fitnes*, 4 (3)