

**TINJAUAN TEKNIK DASAR PEMAIN SEPAK TAKRAW PERSATUAN  
REMAJA MUSHALA NURUL IMAN (PREMNI)  
KABUPATEN PADANG PARIAMAN**

**SKRIPSI**

*Diajukan Kepada Tim Penguji Skripsi Jurusan  
Pendidikan Olahraga sebagai salah satu Syarat  
Guna Memperoleh Gelar Sarjana Pendidikan*



**RINO DEWANTARA  
NIM. 15086234**

**PROGRAM STUDI PENDIDIKAN JASMANI KESEHATAN DAN REKREASI  
JURUSAN PENDIDIKAN OLARHAGA  
FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN  
UNIVERSITAS NEGERI PADANG  
2021**

## PERSETUJUAN SKRIPSI

**Judul** : Tinjauan Teknik Dasar Pemain Sepak Takraw Premni  
Kabupaten Padang Pariaman  
**Nama** : Rino Dewantara  
**NIM** : 15086234  
**Program Studi** : Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi  
**Jurusan** : Pendidikan Olahraga  
**Fakultas** : Ilmu Keolahragaan

Padang, Mei 2021

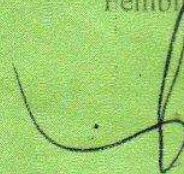
Disetujui Oleh :

Ketua Jurusan  
Pendidikan Olahraga



Drs. Zarwan, M.Kes  
NIP. 19611230 198803 1 003

Pembimbing



Drs. Zarwan, M.Kes  
NIP. 19611230 198803 1 003

**HALAMAN PENGESAHAN UJIAN SKRIPSI**

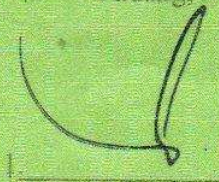
**Dinyatakan Lulus Setelah dipertahankan di Depan Tim Penguji Skripsi  
Jurusan Pendidikan Olahraga Fakultas Ilmu Keolahragaan  
Universitas Negeri Padang**

**Judul : Tinjauan Teknik Dasar Pemain Sepak Takraw Premi  
Kabupaten Padang Pariaman**  
**Nama : Rino Dewantara**  
**NIM : 15086234**  
**Program Studi : Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi**  
**Jurusan : Pendidikan Olahraga**  
**Fakultas : Ilmu Keolahragaan**

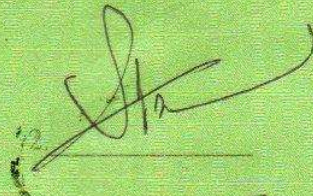
Padang, Mei 2021

Tim Penguji :


Kefua : Drs. Zarwan, M.Kes

1. 

Anggota : Drs. Ali Asmi, M Pd

2. 

Anggota : Drs. Ali Umar, M.Kes

3. 

## SURAT PERNYATAAN

Dengan ini saya menyatakan:

1. Karya tulis yang berupa tesis dengan judul **Tinjauan Teknik Dasar Pemain Sepatakrw Premni Kabupaten Padang Pariaman**, ini adalah benar dan belum pernah diajukan untuk mendapatkan gelar akademik di Universitas Negeri Padang maupun di perguruan tinggi lainnya.
2. Karya tulis ini murni gagasan, rumusan, dan penelitian saya, tanpa bantuan pihak lain kecuali arahan pembimbing.
3. Di dalam karya tulis ini tidak terdapat karya atau pendapat yang telah ditulis atau dipublikasikan orang lain kecuali secara jelas dicantumkan dalam kepustakaan.
4. Pernyataan ini saya buat dengan sesungguhnya. Apabila di kemudian hari terdapat penyimpangan dan ketidakbenaran pernyataan ini, maka saya bersedia menerima sanksi akademik berupa pencabutan gelar yang telah saya peroleh karena karya tulis ini, serta sanksi lainnya sesuai dengan norma dan ketentuan yang berlaku.

Padang, Mei 2021  
Yang membuat pernyataan



**RINO DEWANTARA**  
**NIM. 15086234**

## ABSTRAK

### **Rino Dewantara. (2021). : “Tinjauan Teknik Dasar Pemain Sepaktakraw Premni Kabupaten Padang Pariaman”**

Masalah dalam penelitian ini berawal dari observasi peneliti yaitu penurunan prestasi pada atlet sepaktakraw PREMNI Kabupaten Padang Pariaman, hal ini terlihat saat mengikuti pertandingan Open turnamen Sesumbar tahun 2018, para pemain mulai melakukan kesalahan-kesalahan dan kehilangan konsentrasi di dalam bermain. Oleh karena itu penelitian ini bertujuan untuk mengetahui teknik dasar yang dimiliki atlet sepaktakraw PREMNI Kabupaten Padang Pariaman yang berkenaan dengan sepak sila, sepak kura, memaha dan heading/kepala.

Jenis penelitian ini merupakan penelitian deskriptif. Populasi pada penelitian ini adalah atlet sepaktakraw PREMNI Kabupaten Padang Pariaman. Penarikan sampel dilakukan dengan *total Sampling*. Pengambilan data dilakukan dengan cara melakukan tes dan pengukuran pada masing-masing unsur teknik dasar sepaktakraw untuk mendapatkan data. Sedangkan analisa data dilakukan menggunakan deskriptif statistik.

Dari hasil penelitian ini menunjukkan: 1) teknik dasar sepak sila berada pada kategori sedang. 2) teknik dasar sepak kura berada pada kategori sedang. 3) teknik dasar memaha berada pada kategori sedang. 4) teknik dasar *heading/* kepala berada pada kategori sedang.

**Kata Kunci : Teknik Dasar, Sepaktakraw.**

## KATA PENGANTAR

Puji Syukur Alhamdulillah peneliti ucapkan kehadiran Allah SWT, yang telah melimpahkan Rahmat dan Karunia-Nya sehingga peneliti dapat menyelesaikan skripsi tentang “Tinjauan Teknik Dasar Pemain Sepatakrw PREMNI Kabupaten Padang Pariaman”

Dalam menyelesaikan skripsi ini, peneliti banyak mendapatkan bantuan dan dorongan serta kemudahan dari berbagai pihak. Untuk itu, peneliti menyampaikan ucapan terima kasih kepada:

1. Orang tua (Ayah dan Ibu) penulis.
2. Bapak Prof. Genefri, Ph.D selaku Rektor Universitas Negeri Padang.
3. Bapak Dr. H. Alnedral, MP.d selaku Dekan Universitas Negeri Padang.
4. Bapak Drs. Zarwan, M.Kes, selaku Ketua Jurusan Pendidikan Olahraga Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang, Bapak Sepriadi, S.Si, M.Pd, selaku Sekretaris Jurusan Pendidikan Olahraga Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang.
5. Bapak Drs. Zarwan, M.Kes, selaku pembimbing sekaligus penasehat akademik yang telah menyediakan waktu, tenaga, pikiran, dan kesabaran untuk membimbing peneliti selama dalam menyelesaikan skripsi ini.
6. Bapak Drs. Ali Asmi, M.Pd dan Drs. Ali Umar, M.Kes. selaku dosen penguji yang telah memberikan saran, masukan, arahan, dan koreksi serta penyempurnaan dalam skripsi ini.
7. Pihak yang bersedia membantu saya dalam peneliti yang tidak bisa saya sebutkan satu per satu dalam melaksanakan penelitian.

Semoga bantuan, bimbingan dan arahan serta dorongan yang telah diberikan kepada penulis mendapat pahala dan balasan dari Allah SWT. Penulis menyadari bahwa dalam penulisan skripsi ini masih banyak terdapat kekurangan, untuk itu penulis mengharapkan kritik dan saran yang membangun dari semua pihak demi kesempurnaan skripsi ini. Semoga hasil Skripsi ini nantinya bermanfaat bagi kita semua. Akhir kata peneliti ucapkan terima kasih

Padang, Mei 2021

peneliti

## DAFTAR ISI

<b>ABSTRAK .....</b>	<b>i</b>
<b>KATA PENGANTAR.....</b>	<b>ii</b>
<b>DAFTAR ISI.....</b>	<b>iv</b>
<b>DAFTAR TABEL .....</b>	<b>vi</b>
<b>DAFTAR GAMBAR.....</b>	<b>vii</b>
<b>DAFTAR LAMPRIAN.....</b>	<b>viii</b>
<b>BAB I PENDAHULUAN</b>	
<b>A. Latar Belakang Masalah .....</b>	<b>1</b>
<b>B. Identifikasi Masalah .....</b>	<b>5</b>
<b>C. Pembatasan Masalah .....</b>	<b>5</b>
<b>D. Perumusan Masalah .....</b>	<b>6</b>
<b>E. Tujuan Penelitian.....</b>	<b>6</b>
<b>F. Manfaat Hasil Penelitian .....</b>	<b>7</b>
<b>BAB II TINJAUAN KEPUSTAKAAN</b>	
<b>A. Kajian Teori .....</b>	<b>8</b>
<b>1. Sepak Takraw.....</b>	<b>8</b>
<b>a. Pengertian Sepak Takraw.....</b>	<b>8</b>
<b>b. Teknik Dasar Permainan Sepaktakraw.....</b>	<b>12</b>
<b>B. Kerangka Konseptual.....</b>	<b>18</b>
<b>C. Pertanyaan Penelitian .....</b>	<b>19</b>
<b>BAB III METODE PENELITIAN</b>	
<b>A. JENIS, WAKTU DAN TEMPAT PENELITIAN.....</b>	<b>20</b>
<b>B. Populasi dan Sampel.....</b>	<b>21</b>
<b>C. Jenis dan Sumber Data.....</b>	<b>22</b>
<b>D. Instrumen penelitian.....</b>	<b>23</b>
<b>E. Teknik Pengumpulan Data .....</b>	<b>25</b>
<b>F. Teknik Analisis Data.....</b>	<b>27</b>



## **BAB IV PEMBAHASAN**

<b>A. Deskriptif Data .....</b>	<b>28</b>
<b>1. Sepak Sila.....</b>	<b>28</b>
<b>2. Sepak Kura .....</b>	<b>30</b>
<b>3. Memaha .....</b>	<b>31</b>
<b>4. Kepala .....</b>	<b>33</b>
<b>B. Pembahasan.....</b>	<b>35</b>
<b>1. Sepak Sila.....</b>	<b>35</b>
<b>2. Sepak Kura .....</b>	<b>37</b>
<b>3. Memaha .....</b>	<b>38</b>
<b>4. Kepala/ <i>Heading</i> .....</b>	<b>39</b>

## **BAB V PENUTUP**

<b>A. Kesimpulan.....</b>	<b>42</b>
<b>B. Saran.....</b>	<b>42</b>

<b>DAFTAR PUSTAKA .....</b>	<b>44</b>
-----------------------------	-----------

## DAFTAR TABEL

<b>Tabel</b>	<b>Halaman</b>
1. Norma sepak sila kanan .....	26
2. Norma sepak sila bebas (kiri kanan) .....	26
3. Norma sepak kura .....	26
4. Norma memahami.....	26
5. Norma kepala .....	27
6. Distribusi Frekuensi sepak sila atlet sepaktakraw PREMNI Kabupaten padang pariaman .....	28
7. Distribusi Frekuensi sepak kura atlet sepaktakraw PREMNI Kabupaten padang pariaman .....	30
8. Distribusi Frekuensi Memaha atlet sepaktakraw PREMNI Kabupaten padang pariaman .....	32
9. Distribusi Frekuensi tes kepala atlet sepaktakraw PREMNI Kabupaten padang pariaman .....	33

## DAFTAR GAMBAR

<b>Gambar</b>	<b>Halaman</b>
1. Lapangan Sepaktakraw .....	9
2. Gerakan Sepaksila.....	15
3. Gerakan Sepakkura .....	16
4. Teknik Kepala.....	18
5. Kerangka konseptual.....	19
6. Histogram Sepak Sila.....	29
7. Histogram Sepak Kura.....	31
8. Histogram Memaha.....	32
9. Histogram Kepala/ <i>Heading</i> .....	34

## DAFTAR LAMPIRAN

<b>Lampiran</b>	<b>Halaman</b>
1. Data Mentah Pemain Sepatakrw Premni Kabupaten Padang Pariaman ..	45
2. Dokuemntasi peneitian.....	50
3. Surat izin peneitian .....	53

## **BAB I PENDAHULUAN**

### **A. Latar Belakang Masalah**

Olahraga menjadi suatu 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. Menurut Giriwijoyo S, dkk, (2005: 11), gerakan merupakan salah satu ciri kehidupan yang terpenting. Setiap cabang olahraga memerlukan suatu gerakan yang bervariasi. Ada berbagai macam jenis olahraga yang dilakukan secara berkelompok maupun individu, salah satunya yaitu olahraga Sepaktakraw.

Perkembangan sepaktakraw di dunia yaitu, pada awalnya sepaktakraw bernama sepakraga permainan ini asli untuk permainan rekreasi bangsa melayu yang tumbuh dan berkembang di Nusantara Indonesia sampai meluas ke tanah semenanjung, Indo-Cina dan kepulauan Mindanao di Pilipina. Permainan ini dibawa oleh pelaut-pelaut Indonesia yang berniaga, mereka mengenalkan permainan ini di daerah yang dikunjungi. Permainan ini dimainkan di Myanmar dengan sebutan "Chin long", di Thailand disebut "Takraw" di Cina disebut "Ten chew" di Pilipina disebut "Sipa" sedangkan di Singapura dan Malaysia disebut "Raga sepak". Pada saat ini sepak takraw sudah menyebar luas sampai ke Asia. Sepaktakraw mulai diterima dan dimainkan di Asian Games IX tahun 1990 di Beijing, Cina.

Sepaktakraw merupakan sebuah permainan net yang dimainkan dalam lapangan empat persegi panjang, baik di tempat tertutup (*indoor*) maupun terbuka (*outdoor*) dengan permukaan lapangan yang rata. Sepaktakraw dapat dimainkan di lapangan rumput, lapangan pasir, keramik ataupun yang beralaskan matras karet. Kondisi lapangan yang bermacam-macam ini memudahkan masyarakat dalam melakukan permainan sepaktakraw dimanapun dan kapanpun. Dalam permainan sepak takraw yang menjadi daya tarik dalam olahraga ini adalah disamping sarana dan prasarana yang sangat sederhana dan murah, olahraga ini mengandung unsur akrobatik yang menarik. Sehingga para pemain akan merasa bangga jika dapat memperlihatkan kemahirannya dalam memainkan bola, dan bagi yang menyaksikan akan terhibur dengan atraksi-atraksi yang disuguhkan.

Ide permainan sepaktakraw adalah memantikan bola di lapangan permainan lawan sebanyak banyaknya dan berusaha atau mengusahakan agar bola tidak mati dibagian lapangan sendiri, untuk itulah seorang pemain sepaktakraw membutuhkan keterampilan, teknik, dan taktik disamping kondisi fisik prima bagi atlet tersebut, ini dapat dilakukan dengan teknik bermain yaitu *servis*, *smash*, dan umpan sehingga prestasi yang diharapkan bisa tercapai.

Pada saat ini telah banyak di bentuk dan berdirinya klub-klub sepaktakraw dari masing-masing propinsi di Indonesia yang ikut serta dalam *event* tingkat nasional dan internasional. Salah satu tempat pembinaan olahraga sepaktakraw di Sumatra Barat adalah Premni yang berlokasi di Kabupaten Padang Pariaman. Club Premni ini diketuai oleh Efriza, bendahara

Basri, dan sekretaris Hendri Putra Zadi. Di lapangan sepaktakraw Premni ini terdapat 2 buah lapangan yang cukup memadai, lapangan ini berada di luar (*outdoor*). Dengan adanya 2 buah lapangan menjadikan latihan lebih efisien. Jadwal latihan di lapangan Premni setiap senin, rabu dan sabtu dimulai pukul 16.00 sampai selesai. Peralatan dan perlengkapan yang ada cukup memadai seperti: bola, net, pecing, tiang untuk bola gantung, dan lain-lain.

Pembinaan olahraga sepak takraw dituntut untuk bisa melakukan cara melatih yang tepat agar tujuan dari latihan dapat berhasil dengan baik. Banyak faktor yang dapat mempengaruhi prestasi pemain sepak takraw, diantaranya adalah unsur teknik. Teknik permainan tidak akan terjadi dengan sendirinya tanpa adanya latihan yang teratur. Adapun untuk bermain sepak takraw dengan baik seorang pemain harus menguasai teknik dasar dan teknik khusus. Teknik dasar sepak takraw antara lain adalah sepakan, main kepala, mendada, memaha, dan membahu.

Kemampuan teknik dasar antara satu dengan lainnya merupakan kesatuan yang tidak dapat dipisahkan. Tanpa menguasai kemampuan dasar atau teknik dasar bermain sepak takraw, permainan sepak takraw tidak dapat dimainkan dengan baik. Penguasaan teknik-teknik tersebut dapat dimainkan dengan baik jika dipelajari dan dilatih secara kontinyu di bawah pengawasan pelatih yang berkualitas. Namun tidak berarti bahwa prestasi sepak takraw hanya ditentukan oleh penguasaan teknik dasar yang baik. Faktor-faktor lainnya juga banyak lagi yang menunjang peningkatan prestasi sepak takraw.

Selain teknik dasar dalam permainan sepak takraw dimaksud, seorang pemain harus pula menguasai teknik khusus bermain sepak takraw. Teknik khusus bermain sepak takraw adalah cara-cara bermain sepak takraw yang meliputi sepak mula, menerima sepak mula, mengumpan, smesh, dan *block* atau menahan. Tanpa dikuasainya teknik tersebut, permainan sepak takraw tidak mungkin dilaksanakan dengan baik dan sempurna.

Teknik dasar adalah unsur dalam permainan sepak takraw itu sendiri. Keterampilan teknik dasar itu diperlukan dalam menghadapi pertandingan yang sebenarnya, tanpa penguasaan teknik dasar dengan baik dan benar, permainan sepak takraw tidak akan berlangsung dengan sempurna. Penguasaan keterampilan teknik sangat penting karena akan menentukan kemampuan dasar yang dimiliki oleh setiap individu dalam melakukan keseluruhan gerakan sepaktakraw.

Berdasarkan hasil dalam pertandingan Open turnamen Sesumbar tahun 2018, dari pertandingan tersebut terjadi penurunan prestasi pada atlet sepaktakraw PREMNI Kabupaten Padang Pariaman. Masih terdapat banyak kesalahan-kesalahan yang dilakukan atlet, seperti gerakan-gerakan yang kaku saat melakukan gerakan bertahan yakni dengan sepak sila, sepak kura, memaha ataupun menggunakan kepala. Serta masih banyak kesalahan lainnya, sehingga atlet sering membuang poin saat melaksanakan pertandingan, hal ini dimungkinkan terjadi karena masih lemahnya kemampuan teknik dasar sepaktakraw yang dimiliki atlet yakni sepak sila, sepak kura, memaha, kepala, kelincahan, servis, smash, dan mengumpan. Dalam olahraga sepaktakraw



melakukan serangan dan bertahan merupakan kunci untuk mendapatkan poin dan mengalahkan lawan. Apabila masalah ini terus dibiarkan pencapaian prestasi tidak maksimal. Untuk itu penulis tertarik untuk melakukan penelitian mengenai teknik dasar sepak takraw pada atlet premni Kabupaten Padang Pariaman.

## **B. Identifikasi Masalah**

Berdasarkan latar belakang masalah tersebut, dapat diidentifikasi masalah sebagai berikut:

1. Sepak Sila
2. Sepak Kura
3. Sepak Simpuh
4. Sepak Cungkil
5. Memaha
6. Mendada
7. Kepala
8. Menapak

## **C. Pembatasan Masalah**

Berdasarkan identifikasi masalah yang telah dikemukakan ternyata banyak sekali variabel penelitian. Mengingat banyaknya permasalahan dan keterbatasan dana, tenaga dan waktu yang tersedia maka penelitian ini dibatasi pada tinjauan Teknik Dasar Pemain Sepak Takraw PREMNI Kabupaten Padang Pariaman.

1. Sepak Sila
2. Sepak Kura
3. Memaha
4. Kepala

#### **D. Perumusan Masalah**

Berdasarkan latar belakang masalah, identifikasi masalah, dan pembatasan masalah yang telah dikemukakan di atas, maka rumusan masalah penelitian sebagai berikut, yaitu:

1. Bagaimana kemampuan sepak sila atlet sepaktakraw PREMNI Kabupaten Padang Pariaman?
2. Bagaimana kemampuan sepak kura atlet sepaktakraw PREMNI Kabupaten Padang Pariaman?
3. Bagaimana kemampuan memaha atlet sepaktakraw PREMNI Kabupaten Padang Pariaman?
4. Bagaimana kemampuan kepala atlet sepaktakraw PREMNI Kabupaten Padang Pariaman?

#### **E. Tujuan Penelitian**

Tujuan penelitian adalah untuk mengetahui kemampuan teknik dasar Atlet Sepak Takraw PREMNI Kabupaten Padang Pariaman

1. Untuk mengetahui kemampuan sepak sila pemain sepaktakraw PREMNI Kabupaten Padang Pariaman

2. Untuk mengetahui kemampuan sepak kura pemain sepaktakraw PREMNI Kabupaten Padang Pariaman
3. Untuk mengetahui kemampuan memaha pemain sepaktakraw PREMNI Kabupaten Padang Pariaman
4. Untuk mengetahui kemampuan Kepala pemainsepaktakraw PREMNI Kabupaten Padang Pariaman

#### **F. Manfaat Hasil Penelitian**

1. Sebagai salah satu persyaratan bagi peneliti dalam menyelesaikan tugas akhir perkuliahan dan memenuhi syarat untuk mendapat gelar sarjana.
2. Pelatih dan pembina olahraga untuk bahan masukan dalam pembinaan olahraga sepaktakraw.
3. Bahan referensi bagi mahasiswa di pustaka Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang.
4. Sebagai ilmu pengetahuan dan masukan bagi peneliti selanjutnya.