

**TINJAUAN KETERAMPILAN TEKNIK DASAR SEPAK TAKRAW
PADA KEGIATAN EKSTRAKURIKULER SISWA DI SMP
NEGERI 13 KECAMATAN LUBUK SANAI
KABUPATEN MUKOMUKO
PROVINSI BENGKULU**

SKRIPSI

*Diajukan kepada Tim Penguji Skripsi Jurusan Pendidikan Olahraga sebagai salah
satu persyaratan Guna Memperoleh Gelar Sarjana Pendidikan*



Oleh

**AGUNG SETIAWAN
NIM. 1206757**

**PROGRAM STUDI PENDIDIKAN JASMANI KESEHATAN DAN REKREASI
JURUSAN PENDIDIKAN OLAHRAGA
FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN
UNIVERSITAS NEGERI PADANG
2018**

PERSETUJUAN PEMBIMBING

SKRIPSI

Judul : Tinjauan Keterampilan Teknik Dasar Sepaktakraw Pada Kegiatan Ekstrakurikuler Siswa di SMP Negeri 13 Kecamatan Lubuk Sanai Kabupaten Mukomuko Provinsi Bengkulu

Nama : Agung Setiawan

NIM : 1206757/2012

Program Studi : Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi

Jurusan : Pendidikan Olahraga

Fakultas : Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang

Padang, Februari 2018

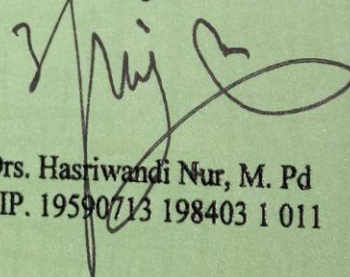
Disetujui oleh

Pembimbing I



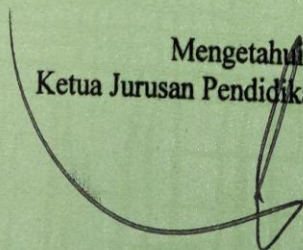
Drs. H. Ali Umar, M. Kes
NIP. 19550309 198603 1 006

Pembimbing II



Drs. Hasriwandi Nur, M. Pd
NIP. 19590713 198403 1 011

Mengetahui
Ketua Jurusan Pendidikan Olahraga



Drs. Zarwan, M. Kes
NIP. 196112301988031003

PENGESAHAN TIM PENGUJI

Nama : Agung Setiawan

NIM : 1206757/2012

Dinyatakan Lulus Setelah Mempertahankan Skripsi di Depan Tim Penguji
Program Studi Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi
Jurusan Pendidikan Olahraga
Fakultas Ilmu Keolahragaan
Universitas Negeri Padang
Dengan Judul

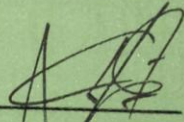
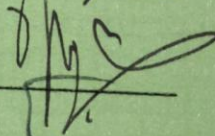
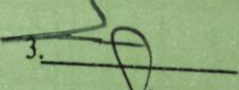
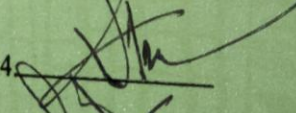
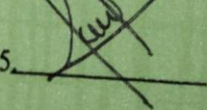
**Tinjauan Keterampilan Teknik Dasar Sepaktakraw Pada Kegiatan
Ekstrakurikuler Siswa di SMP Negeri 13 Kecamatan Lubuk
Sanai Kabupaten Mukomuko Provinsi Bengkulu**

Padang, Februari 2018

Tim Penguji

Tanda Tangan

1. Ketua : Drs. Ali Umar, M. Kes
2. Sekretaris : Drs. Hasriwandi Nur, M.Pd
3. Anggota : Dr. Zalfendi, M.Kes
4. Anggota : Drs. Ali Asmi, M.Pd
5. Anggota : Dra. Rosmawati, M. Pd

1. 
2. 
3. 
4. 
5. 

ABSTRAK

Agung Setiawan (2018) : Tinjauan Keterampilan Teknik Dasar Sepak Takraw Pada Kegiatan Ekstrakurikuler Siswa di SMP Negeri 13 Kecamatan Lubuk Sanai Kabupaten Mukomuko Peopinsi Bengkulu

Masalah dalam penelitian ini berawal dari belum diketahuinya keterampilan teknik dasar sepak takraw pada kegiatan ekstrakurikuler siswa di SMP Negeri 13 Kecamatan Lubuk Sanai Kabupaten Mukomuko Peopinsi Bengkulu. Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui keterampilan teknik dasar dasar sepak takraw pada kegiatan ekstrakurikuler siswa di SMP Negeri 13 Kecamatan Lubuk Sanai Kabupaten Mukomuko Peopinsi Bengkulu

Jenis Penelitian ini adalah deskriptif. Populasi dalam penelitian ini berjumlah 29 orang, Penarikan sampel menggunakan teknik *purposive sampling*, dengan demikian sampel dalam penelitian ini berjumlah 21 orang siswa putra. Teknik pengumpulan data dilakukan dengan : 1) Servis dites menggunakan lapangan yang diberi petak penilaian, 2) sepak sila dites dengan menimang bola selama 60 detik, 3) mengumpan (*passing*) dites dengan menggunakan lapangan yang diberi petak penilaian. Teknik analisis data menggunakan statistik deskriptif dengan bentuk persentase.

Dari analisis data diperoleh hasil penelitian sebagai berikut: 1) Keterampilan teknik servis dari 21 orang siswa putra, 1 orang (4.76%) siswa klasifikasi baik sekali, 7 orang (33.33%) siswa klasifikasi baik, 6 orang (28.57%) siswa klasifikasi sedang, 7 orang (33.33%) siswa klasifikasi kurang, dan klasifikasi kurang sekali tidak ada, 2) Keterampilan teknik sepak sila dari 21 orang siswa putra, 2 orang (9.52%) siswa klasifikasi baik sekali, 3 orang (14.29%) siswa klasifikasi baik, 9 orang (42.86%) siswa klasifikasi sedang, 6 orang (28.57%) siswa klasifikasi kurang dan 1 orang (4.76%) siswa klasifikasi kurang sekali, 3) Keterampilan teknik mengumpan dari 21 orang siswa putra, 1 orang (4.76%) siswa klasifikasi baik sekali, 9 orang (42.86%) siswa klasifikasi baik, 7 orang (33.33%) siswa klasifikasi sedang, 4 orang (19.15%) siswa klasifikasi kurang dan klasifikasi kurang sekali tidak ada.

KATA PENGANTAR

Puji syukur penulis panjatkan kehadiran Allah SWT, yang telah memberikan rahmat dan karunia-Nya sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi dengan judul : **“Tinjaun Keterampilan Teknik Dasar Sepak Takraw Pada Kegiatan Ekstrakurikuler Siswa di SMP Negeri 13 Kecamatan Lubuk Sanai Kabupaten Mukomuko Peopinsi Bengkulu”**.

Penulisan skripsi ini merupakan sebagai salah satu persyaratan untuk memperoleh gelar Sarjana Pendidikan di Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang. Penulis menyadari dalam penulisan skripsi ini masih jauh dari kesempurnaan, untuk itu diharapkan saran dan kritikan dari pembaca demi kesempurnaan skripsi ini.

Di dalam penulisan skripsi ini penulis banyak mendapat bantuan dan bimbingan dari berbagai pihak baik secara moril maupun materil, sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi ini. Sebagai tanda hormat penulis pada kesempatan ini penulis ingin menyampaikan ucapan terimakasih yang tidak terhingga kepada:

1. Dr. Syafrizar, M. Pd, selaku Dekan Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang yang telah memberikan peluang bagi penulis untuk melanjutkan studi di Fakultas Ilmu Keolahragaan
2. Drs. Zarwan, M. Kes selaku Ketua Jurusan Pendidikan Olahraga yang telah memberikan berbagai kemudahan dan pelayanan yang optimal sehingga penulis dapat mengikuti perkuliahan dengan baik sampai akhirnya menyelesaikan skripsi ini.

3. Drs. H. Ali Umar, M. Kes, pembimbing I, Drs. Hasriwandi Nur, M. Pd, pembimbing II yang telah membantu dan membimbing dalam penyelesaian skripsi ini.
4. Dr. H. Zalfendi, M. Kes, Drs. Ali Asmi, M. Pd, dan Dra. Rosmawati, M. Pd, selaku tim penguji yang telah memberikan saran dan masukan dalam skripsi ini.
5. Seluruh staf pengajar dan karyawan Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang.
6. Kepala SMP Negeri 13 Kecamatan Lubuk Sanai Kabupaten Mukumuko Provinsi Bengkulu yang telah memberikan izin untuk melaksanakan penelitian.
7. Guru Penjasorkes/ pelatih ekstrakurikuler sepak takraw SMP Negeri 13 Kecamatan Lubuk Sanai Kabupaten Mukumuko Provinsi Bengkulu yang telah membantu dalam penelitian.
8. Siswa SMP Negeri 13 Kecamatan Lubuk Sanai Kabupaten Mukumuko Provinsi Bengkulu yang telah bekerjasama dalam pelaksanaan penelitian ini.
9. Teman-teman dekat dan teman-teman sejawat sesama mahasiswa FIK UNP yang telah membantu dalam dalam penelitian ini.

Akhir kata penulis mendo'akan semoga semua amal yang diberikan mendapat imbalan yang setimpal dan bermanfaat bagi kita semua. Amin Ya Robal Alamin.

Padang, Februari 2017

Penulis

DAFTAR ISI

	Halaman
ABSTRAK	i
KATA PENGANTAR	ii
DAFTAR ISI	iv
DAFTAR TABEL	vi
DAFTAR GAMBAR	vii
DAFTAR LAMPIRAN	viii
 BAB I PENDAHULUAN	
A. Latar Belakang Masalah	1
B. Identifikasi Masalah	7
C. Pembatasan Masalah	7
D. Rumusan Masalah	7
E. Tujuan Penelitian	8
F. Manfaat Penelitian	8
 BAB II KAJIAN PUSTAKA	
A. Kajian Teori.....	10
1. Permainan Sepak Takraw.....	10
2. Teknik Dasar Sepak Takraw	13
B. Kerangka Konseptual	29
C. Pertanyaan Penelitian	30
 BAB III METODE PENELITIAN	
A. Jenis Penelitian	32
B. Tempat dan Waktu Penelitian	32
C. Defenisi Operasional	32

D. Populasi dan Sampel.....	33
E. Jenis Data dan Sumber Data.....	34
F. Teknik dan Alat Pengumpul Data.....	35
G. Teknik Analisis Data.....	39
BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN	
A. Deskripsi Data Penelitian.....	41
B. Pembahasan	46
BAB V KESIMPULAN DAN SARAN	
A. Kesimpulan	53
B. Saran.....	53
DAFTAR PUSTAKA.....	55
LAMPIRAN.....	57

DAFTAR TABEL

Tabel	Halaman
1. Populasi Penelitian.....	34
2. Skala Nilai Untuk 5 Kategori.....	40
3. Distribusi Frekuensi Data Keterampilan Teknik Servis.....	41
4. Distribusi Frekuensi Data Keterampilan Teknik Sepak Sila.....	43
5. Distribusi Frekuensi Data Keterampilan Teknik Mengumpan.....	45

DAFTAR GAMBAR

Gambar	Halaman
1. Lapangan Sepak Takraw	12
2. Teknik Servis Bawah	18
3. Sevis Atas.....	19
4. Teknik Servis dengan Kaki Bagin Dalam.....	19
5. Teknik Servis Punggung Kaki.....,,,	20
6. Servis dengan Telapak Kaki.....	21
7. Teknik Sepak Sila.....	28
8. Kerangka Konseptual.....	30
9. Tes Keterampilan Servis.....	36
10. Tes Keterampilan Menimang	37
11. Tes Keterampilan Umpan (<i>passing</i>).....	39
12. Histogram Keterampilan Teknik Servis.....	42
13. Histogram Keterampilan Teknik Sepak Sila.....	44
14. Histogram Keterampilan Teknik Mengumpan (<i>Passing</i>)	46

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran	Halaman
1. Data Penelitian Servis.....	57
2. Data Penelitian Sepak Sila.....	58
3. Data Penelitian Mengumpan.....	59
4. Dokumentasi Penelitian	60
5. Surat Izin Penelitian	62

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Peningkatan prestasi olahraga merupakan tugas penting bagi semua masyarakat. Pentingnya peningkatan prestasi olahraga tersebut telah mendapat respon dari pemerintah. Keseriusan pemerintah tentang peningkatan prestasi olahraga tersebut telah terbukti dengan di buatnya suatu Undang-Undang tentang olahraga. Undang-undang tersebut adalah Undang-Undang RI No.3 Tahun 2005 pasal 1 tentang sistem keolahragaan nasional, yang menyatakan bahwa: “Sistem keolahragaan nasional adalah keseluruhan aspek keolahragaan yang saling terkait secara terencana, sistematis, terpadu, dan berkelanjutan sebagai satu kesatuan yang meliputi pengaturan, pengembangan, dan pengawasan untuk mencapai tujuan keolahragaan”.

Terbentuknya undang-undang olahraga tersebut, sudah seharusnya semua cabang olahraga mendapat perhatian dari setiap kalangan, seperti adanya pembinaan yang terstruktur dari semua pihak dimulai dari jenjang pendidikan sampai ke pembinaan olahraga dari masing-masing sekolah dan club olahraga. Pembinaan prestasi olahraga di sekolah dapat dilaksanakan pada kegiatan ekstrakurikuler. Untuk menjelaskan landasan filosofis dalam suatu kegiatan ekstrakurikuler, pemerintah telah membuat suatu peraturan dalam pelaksanaan kegiatan ekstrakurikuler. Hal tersebut telah turcantum pada Depdiknas (2006:3) mengatakan bahwa:

Kegiatan ekstrakurikuler merupakan kegiatan belajar yang dilalukan diluar jam pelajaran biasa dan pada waktu libur sekolah, dilaksanakan

di luar sekolah atau di dalam sekolah, dengan tujuan untuk memperdalam dan memperluas wawasan, pengetahuan siswa, mengenal hubungan antara berbagai mata pelajaran, penyaluran bakat dan minat, serta melengkapi upaya pembinaan manusia seutuhnya.

Berdasarkan kutipan di atas maka kegiatan ekstrakurikuler sangat penting dilaksanakan disetiap sekolah. Semua kegiatan ekstrakurikuler olahraga hendaknya terlaksana dengan baik. Salah satu cabang olahraga yang sering dilaksanakan pada kegiatan ekstrakurikuler seperti sepak takraw. Sepaktakraw merupakan salah satu olahraga yang banyak diminati siswa.

Mokomuko merupakan salah satu Kabupaten di Indonesia yang sangat peduli terhadap pembinaan olahraga sepak takraw, secara berkesinambungan dengan tujuan mendapatkan bibit berpotensi yang siap membawa nama daerah ke tingkat Nasional maupun Internasional. SMP Negeri 13 Kecamatan Lubuk Sanai Kabupaten Mukomuko Propinsi Bengkulu adalah salah satu sekolah yang melaksanakan kegiatan ekstrakurikuler dalam pembinaan cabang olahraga sepak takraw, dimana kegiatan ekstrakurikuler ini dilaksanakan diluar jam mata pelajaran yaitu dengan tiga kali tatap muka perminggu yang jadwal latihannya sudah diprogramkan oleh pelatih. Ekstrakurikuler ini merupakan program sekolah, berupa kegiatan siswa yang bertujuan memperdalam dan memperluas pengetahuan siswa, optimalkan pelajaran yang terkait, menyalurkan bakat dan minat, kemampuan dan keterampilan serta untuk lebih memantapkan kepribadian siswa. Olahraga cabang sepak takraw cukup diminati peserta ekstrakurikuler bulutangkis di SMP Negeri 13 Kecamatan Lubuk Sanai Kabupaten Mukomuko Propinsi Bengkulu.

Pengembangan kegiatan ekstrakurikuler di Sekolah tidak terlepas dari motivasi yang diberikan oleh para pembina kegiatan ekstrakurikuler, ini tentunya tidak terlepas dari latihan-latihan dan didukung oleh program latihan yang dilakukan secara terarah dan terpadu yang dilakukan secara terus menerus sehingga pemain atau siswa dapat memiliki kemampuan teknik dasar bermain sepak takraw yang baik serta dapat meraih prestasi.

Berbicara masalah prestasi memang bukanlah pekerjaan yang mudah, dibutuhkan segala daya dan upaya untuk mencapai sebuah prestasi yang maksimal termasuk dalam sepak takraw. Olahraga sepak takraw merupakan asli permainan bangsa Indonesia, olahraga ini kian populer dan menjadi salah satu cabang yang kerap di pertandingkan pada skala regional, nasional, maupun internasional yang pada gilirannya dapat mengangkat harkat martabat kehormatan bangsa. Hal ini disebabkan karena cabang olahraga sepak takraw memiliki karakteristik permainan yang identik dengan olahraga tradisional yakni sepak raga (*sepak rago*) (Asril B, 1994:2).

Dalam Sepaktakraw seorang atlet haruslah mempunyai kemampuan dan keterampilan yang baik dalam bermain. Kemampuan yang perlu dimiliki oleh seorang pemain Sepaktakraw salah satunya teknik dasar bermain Sepaktakraw. Penguasaan terhadap teknik dasar perlu dimiliki dan dilatih dengan baik secara kontinue. Dalam permainan sepak takraw teknik dasar perlu dikuasai atlet Sepaktakraw adalah teknik dasar (*basic skill*) merupakan kemampuan dasar yang perlu dimiliki dan dikuasai dengan baik oleh atlet Sepaktakraw di posisi manapun bermain (*tekong, smasher dan feeder*). Teknik

dasar permainan sepak takraw antara lain teknik dasar sepakan yang terdiri dari sepak sila, sepak kura, sepak badek, memaha dan teknik *heading* (memainkan bola dengan kepala). Sedangkan teknik khusus yang harus dimiliki adalah *servis, smash, block, umpan, reservice* (Zaidul, 2005:7).

Kemampuan teknik dasar di atas merupakan suatu kesatuan yang tidak dapat dipisahkan. Tanpa menguasai kemampuan teknik dasar maka tidak akan dapat bermain dengan baik. Untuk penguasaan teknik dasar itu harus dimiliki dengan baik, maka dapat dipelajari dan dilatih secara kontinue dan teratur, dengan adanya kemampuan teknik dasar yang baik, seperti sepak sila, maka untuk melakukan teknik khusus akan mudah, seperti *servis, smash, umpan (passing)*.

Sepak sila, merupakan suatu gerakan sepakan dengan perkenaan bola pada kaki bagian dalam. Dalam permainan sepak takraw menyepak (sepakan) adalah sangat penting. Menurut Ratinus (1992:16) “sepak sila adalah menyepak bola dengan menggunakan kaki bagian dalam yang digunakan untuk menerima bola, menimang (menguasai bola), mengumpan dan antaran bola, menyelamatkan serangan lawan”. Apabila seorang atlet dapat menguasai kemampuan sepak sila yang baik dan benar, maka kemampuan dalam melakukan servis yang tepat dan benar akan terasa mudah dalam menyepak bola dengan efektif dan efisien, Untuk itu perlu seorang pemain sepaktakraw penguasaan teknik sepak sila yang benar.

Dalam cabang olahraga sepak takraw, servis merupakan salah satu teknik khusus yang harus dipelajari, karena point hanya dapat dibuat oleh regu

yang melakukan service. Menerima servis merupakan salah satu bentuk teknik dalam upaya mempertahankan daerah dari serangan servis lawan, dan sekaligus merupakan suatu awal dimulainya serangan balasan, apabila bola pertama dapat diterima dengan baik. Biasanya penerimaan bola pertama dapat dilakukan pada semua teknik dasar sepak takraw salah satunya dapat dilakukan dengan menggunakan kaki bagian dalam, luar, kura-kura kaki, memaha, dan kepala. Teknik dasar terdiri dari sepak sila, merupakan suatu gerakan sepakan dengan perkenaan bola pada kaki bagian dalam.

Mengumpun merupakan teknik yang sangat penting dalam permainan sepaktakraw, sebab tanpa umpan yang baik susah bagi regu yaitu untuk mengatur serangan-serangan yang mantap. *Smash-smash* yang baik hanya dapat dilakukan jika ada umpan yang baik. Teknik umpan dapat dilakukan dengan baik apabila pertahanan pada bola pertama (*first ball*) dari servis ataupun hantaran bola dari lawan dapat dilakukan dengan baik pula. Dengan demikian, dibutuhkan kerja sama yang baik antara pemain umpan dan *smash*.

Berdasarkan data dan informasi yang peneliti peroleh dari pelatih sepaktakraw SMP Negeri 13 Kecamatan Lubuk Sanai Kabupaten Mukomuko Propinsi Bengkulu, prestasi sepak takraw SMP Negeri 13 Kecamatan Lubuk Sanai Kabupaten Mukomuko Propinsi Bengkulu masih rendah. Hal ini dapat dilihat sewaktu mengikuti pertandingan O2SN tingkat Kabupaten pada tahun 2015, hanya masuk babak penyisihan. Pada tahun 2015 mengikuti pertandingan Bupati Cup hanya 6 besar, sedangkan tahun 2016 mengikuti pertandingan HUT Kabupaten mukomuko masuk babak penyisihan,

sewaktu mengikuti pertandingan O2SN tingkat Kabupaten pada tahun 2016, hanya masuk babak penyisihan. walaupun sudah dilakukan latihan yang dijadwalkan tiga kali dalam seminggu. Rendahnya prestasi kemungkinan disebabkan oleh beberapa faktor, yaitu : Kondisi fisik, kemampuan teknik, taktik, mental, sarana dan prasarana dan program latihan yang

Dari hasil pengamatan yang peneliti temukan di lapangan menunjukkan bahwa pemain sepak takraw SMP Negeri 13 Kecamatan Lubuk Sanai Kabupaten Mukomuko Propinsi Bengkulu diduga memiliki kemampuan teknik yang kurang baik, terutama sekali teknik servis, sepak sila, dan mengumpan (*passing*). Hal ini terlihat sewaktu melakukan servis bola sering keluar lapangan dan menyangkut di net, sewaktu melakukan sepak sila, dalam mengontrol, mengumpan, menerima bola dan menahan bola dari serangan lawan bola sering terjatuh, sedangkan sewaktu mengumpan bola sering menyangkut di net.

Berdasarkan uraian di atas, banyak faktor yang mempengaruhi prestasi olahraga sepak takraw pada kegiatan ekstrakurikuler siswa di SMP Negeri 13 Kecamatan Lubuk Sanai Kabupaten Mukomuko Propinsi Bengkulu salah satunya keterampilan teknik dasar, maka pada kesempatan ini penulis tertarik untuk melakukan suatu penelitian.

B. Identifikasi Masalah

Berdasarkan latar belakang masalah di atas, banyak faktor yang dapat mempengaruhi keterampilan bermain sepak takraw, diantara faktor-faktor tersebut adalah sebagai berikut :

1. Teknik
2. Kondisi fisik
3. Takktik
4. Mental
5. Latihan
6. Sarana dan prasarana

C. Pembatasan Masalah

Berdasarkan identikasi masalah di atas, serta terbatasnya waktu, dana, maka pembatasan masalah dalam penelitian dibatasi pada keterampilan teknik sepak takraw yang meliputi :

1. Servis
2. Sepak Sila
3. Mengumpan (*Passing*)

D. Rumusan Masalah

Rumuskan masalah dalam penelitian ini adalah :

1. Bagaimana keterampilan teknik servis siswa di SMP Negeri 13 Kecamatan Lubuk Sanai Kabupaten Mukomuko Propinsi Bengkulu ?
2. Bagaimana keterampilan teknik sepak sila siswa di SMP Negeri 13 Kecamatan Lubuk Sanai Kabupaten Mukomuko Propinsi Bengkulu ?
3. Bagaimana keterampilan teknik umpan (*passing*) siswa di SMP Negeri 13 Kecamatan Lubuk Sanai Kabupaten Mukomuko Propinsi Bengkulu ?

E. Tujuan Penelitian

Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui :

1. Keterampilan teknik servis siswa di SMP Negeri 13 Kecamatan Lubuk Sanai Kabupaten Mukomuko Propinsi Bengkulu.
2. Keterampilan teknik sepak sila siswa di SMP Negeri 13 Kecamatan Lubuk Sanai Kabupaten Mukomuko Propinsi Bengkulu.
3. Keterampilan teknik umpan (*passing*) siswa di SMP Negeri 13 Kecamatan Lubuk Sanai Kabupaten Mukomuko Propinsi Bengkulu.

F. Manfaat Penelitian

Penelitian ini di harapkan bermanfaat bagi pihak-pihak berikut:

1. Penulis, sebagai salah satu syarat untuk mendapatkan gelar sarjana pendidikan (S.Pd) di Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang.
2. Pihak sekolah, sebagai bahan masukan dalam meningkatkan pembinaan olahraga prestasi dalam kegiatan ekstrakurikuler di sekolah.
3. Pelatih dan pembina, sebagai bahan masukan dalam meningkatkan keterampilan teknik dasar sepaktakraw, khususnya teknik servis, sepak sila, umpan (*passing*) dan *smash*.
4. Pemain sebagai masukan bagi pemain untuk memperbaiki keterampilan teknik dasar dalam sepaktakraw.
5. Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang dapat memberi sumbangan untuk melengkapi dan memperkaya hasil karya ilmiah terutama dibidang pendidikan olahraga kesehatan dan rekreasi.

6. Mahasiswa sebagai bahan referensi bagi pembaca di Fakultas ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang
7. Peneliti selanjutnya sebagai bahan pertimbangan untuk meneliti masalah ini secara lebih mendalam.