

**PROFIL KETERAMPILAN ATLET SEPAKTAKRAW KLUB PASTON  
PADANG GANTING KABUPATEN TANAH DATAR**

**SKRIPSI**

*Diajukan Kepada Jurusan Kepelatihan sebagai salah satu persyaratan  
Guna memperoleh Gelar Sarjana Pendidikan*



**Oleh**

**DIMENTSCO ELRADO  
NIM. 14315/2009**

**PROGRAM STUDI PENDIDIKAN KEPELATIHAN OLAHRAGA  
JURUSAN KEPELATIHAN  
FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN  
UNIVERSITAS NEGERI PADANG  
2017**

## **PERSETUJUAN SKRIPSI**

### **PROFIL KETERAMPILAN ATLET SEPAKTAKRAW KLUB PASTON PADANG GANTING KABUPATEN TANAH DATAR**

Nama : Dimentsco Elrado

NIM : 14315

Program Studi : Pendidikan Kepelatihan Olahraga

Jurusan : Kepelatihan

Fakultas : Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang

Padang, Maret 2017

Disetujui oleh

Pembimbing I

Dr. Tjung Hauw Sin, M.Pd, Kons  
NIP : 19570725198603 1 002

Pembimbing II

Padli S.Si, M.Pd  
NIP : 19850228201012 1 005

Menyetujui  
Ketua Jurusan Kepelatihan

Dr. Umar, MS. AIFO  
NIP. 19610615198703 1 003

**PENGESAHAN SKRIPSI**

**Dinyatakan Lulus Setelah Dipertahankan di depan Tim Penguji Skripsi  
Program Studi Pendidikan Kepelatihan Olahraga Jurusan Kepelatihan  
Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang**

**Judul : Profil Keterampilan Atlet Sepaktakraw Klub Paston Padang  
Ganting Kabupaten Tanah Datar**

**Nama : Dimentsco Elrado**

**NIM/ BP : 14315/ 2009**

**Program Studi : Pendidikan Kepelatihan Olahraga**

**Jurusan : Kepelatihan**

**Fakultas : Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang**

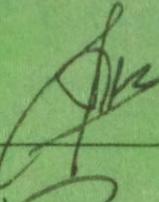
**Padang, Maret 2017**

**Tim Penguji**

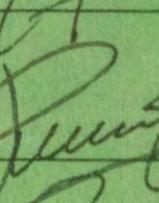
**Nama**

**Tanda Tangan**

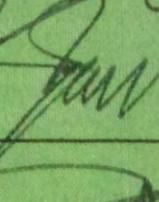
**1. Ketua : Dr. Tjung Hauw Sin, M.Pd, Kons**

**1.** 

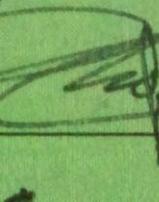
**2. Sekretaris : Padli S.Si, M.Pd**

**2.** 

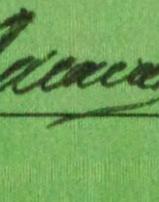
**3. Anggota : Dr. Umar, MS. AIFO**

**3.** 

**4. Anggota : Drs. Hendri Irawadi, M.Pd**

**4.** 

**5. Anggota : Drs. H. Witarsyah, M.Pd**

**5.** 

## **ABSTRAK**

### **Dimentsco Elrando (2017) : Profil Keterampilan Atlet Sepaktakraw Klub Paston Padang Ganting Kabupaten Tanah Datar**

Masalah dalam penelitian ini berawal dari dugaan belum baiknya keterampilan teknik dasar sepaktakraw atlet Club Paston Kecamatan Padang Ganting Kabupaten Tanah Datar. Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui profil keterampilan atlet sepaktakraw Klub Paston Padang Ganting Kabupaten Tanah Datar

Jenis Penelitian ini adalah deskriptif. Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh atlet club Paston Kecamatan Padang Ganting Kabupaten Tanah Datar yang berjumlah 20 orang atlet. Penarikan sampel menggunakan teknik *total sampling*, dengan demikian sampel dalam penelitian ini berjumlah 20 orang atlet. Teknik pengumpulan data dalam penelitian ini adalah : 1) Servis dites dengan menggunakan lapangan takraw yang diberi petak penilaian, 2) *Smash* di tes dengan menggunakan lapangan yang diberi petak penilaian, 3) *Passing* di tes dengan menggunakan lapangan takraw 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 20 orang atlet putra, kategori sempurna tidak ada, 1 orang (5%) atlet kategori baik sekali, 6 orang (30%) atlet kategori baik, 10 orang (50%) atlet kategori cukup, 3 orang (15%) kategori kurang. Secara keseluruhan keterampilan teknik servis atlet berada pada kategori sedang, 2) Keterampilan teknik *smash* dari 20 orang atlet putra, tida ada atlet kategori sempurna, 2 orang (10%) atlet kategori baik sekali, 4 orang (20%) atlet yang kategori baik, 9 orang (45%) atlet kategori sedang, 5 orang (25%) atlet kategori kurang dan kategori kurang sekali tidak ada. Secara keseluruhan keterampilan teknik *smash* atlet berada pada kategori sedang, 3) Keterampilan teknik *passing* dari 20 orang atlet putra, 3 orang (15%) Kategori baik sekali tidak, kategori baik tidak ada, 6 orang (30%) atlet kategori sedang, 7 (35%) atlet kategori kurang, dan 4 orang (20%) atlet dan kategori kurang sekali. Secara keseluruhan keterampilan teknik *passing* atlet berada pada kategori kurang.

## KATA PENGANTAR

Syukur Alhamdulillah penulis ucapkan kehadiran Allah SWT yang telah memberikan rahmat dan karunian-Nya sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi yang berjudul **“Profil Keterampilan Atlet Sepaktakraw Klub Paston Padang Ganting Kabupaten Tanah Datar”**.

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

1. Orang tua beserta keluarga besar yang telah mencerahkan kasih sayang dan dorongan kepada peneliti, serta keluarga besar yang selalu berdoa memberikan bantuan moril dan materil selama peneliti dalam pendidikan..
2. Bapak Drs. H. Syafrizar, M. Pd selaku Dekan Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang
3. Bapak Dr. Umar. MS. AIFO selaku Katua Jurusan Pendidikan Kepelatihan Olahraga Fakultas Ilmu Keolahragaan.
4. Bapak Dr. Tjung Hauw Sin, M.Pd, Kons dan Bapak Padli, S.Si, M. Pd selaku pembimbing I dan pembimbing II, yang telah memberikan bimbingan, dorongan, semangat, pemikiran, pengarahaan yang sangat berarti dalam menyelesaikan skripsi ini.
5. Bapak Dr. Umar, MS. AIFO, Bapak Drs. Hendri Irawadi, M.Pd dan Bapak Drs. Witarsyah, M. Pd, tim penguji yang telah memberikan masukan dan saran didalam menyusun skripsi ini.

6. Bapak ibu staf dosen pengajar FIK UNP yang telah berbagi ilmu dan pengalaman kepada penulis.
7. Pelatih dan atlet sepaktakraw klub Paston Padang Ganting Kabupaten Tanah Datar yang telah bersedia membantu dalam penelitian
8. Rekan-rekan kepelatihan seperjuangan yang turut memberikan dukungan dalam penulisan skripsi ini.

Akhir kata peneliti mengucapkan terima kasih kepada semua pihak yang membantu, semoga Allah SWT memberikan balasan yang setimpal dan skripsi ini bermanfaat bagi kita semua.

**Padang, Februari 2017**

**Peneliti**

## DAFTAR ISI

	Halaman
<b>ABSTRAK .....</b>	i
<b>KATA PENGANTAR.....</b>	ii
<b>DAFTAR ISI.....</b>	iv
<b>DAFTAR TABEL .....</b>	vi
<b>DAFTAR GAMBAR.....</b>	vii
<b>DAFTAR LAMPIRAN .....</b>	viii
 <b>BAB I PENDAHULUAN</b>	
A. Latar Belakang Masalah .....	1
B. Identifikasi Masalah .....	7
C. Pembatasan Masalah .....	7
D. Rumusan Masalah .....	8
E. Tujuan Penelitian .....	8
F. Manfaat Penelitian .....	9
 <b>BAB II KAJIAN PUSTAKA</b>	
A. Kajian Teori.....	10
1. Permainan Sepaktakraw .....	10
2. Keterampilan Bermain Sepaktakraw.....	13
B. Kerengka Konseptual .....	32
C. Pertanyaan Penelitian .....	33
 <b>BAB III METODE PENELITIAN</b>	
A. Jenis Penelitian.....	34
B. Lokasi dan Waktu Penelitian.....	34
C. Populasi dan Sampel .....	34
D. Definisi Operasional Variabel.....	35
E. Jenis Data dan Sumber Data.....	36
F. Instrumen Penelitian.....	36
G. Proses Pengumpulan Data.....	41
H. Teknik Analisis Data.....	42

**BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN**

A. Hasil Penelitian.....	43
B. Pembahasan .....	48

**BAB V KESIMPULAN DAN SARAN**

A. Kesimpulan .....	55
B. Saran.....	56

**DAFTAR PUSTAKA.....****57****LAMPIRAN.....****60**

## **DAFTAR TABEL**

<b>Tabel</b>	<b>Halaman</b>
1. Alat Penelitian.....	41
2. Tenaga Pembantu.....	41
3. Tenaga Pembantu Mahasiswa.....	42
4. Skala Nilai untuk 5 Kategori.....	42
5. Distribusi Frekuensi Servis.....	43
6. Distribusi Frekuensi Keterampilan <i>Smash</i> .....	45
7. Distribusi Frekuensi Keterampilan <i>Passing</i> .....	46

## **DAFTAR GAMBAR**

<b>Gambar</b>	<b>Halaman</b>
1. Lapangan Sepak Takraw .....	13
2. Gerakan <i>Smash</i> Kedeng dalam Permainan Sepak Takraw.....	18
3. Teknik Servis Bawah.....	24
4. Teknik Servis Atas dengan kaki bagian dalam.....	25
5. Teknik Servis Punggung Kaki.....,,,	25
6. Kerangka Konseptual.....	33
7. Tes Lapangan Servis.....	37
8. Lapangan Sepaktakraw untuk tes Keterampilan <i>Smash</i> .....	38
9. Tes Keterampilan Umpang ( <i>Passing</i> ).....	40
10. Grafik Histogram Keterampilan Servis.....	44
11. Grafik Histogram Keterampilan <i>Smash</i> .....	46
12. Grafik Hostogram Keterampilan <i>Passing</i> .....	47

## **DAFTAR LAMPIRAN**

Lampiran	Halaman
1. Data Keterampilan Servis Servis.....	60
2. Data Keterampilan Smash .....	61
3. Data Keterampilan Passing.....	62
4. Dokumentasi Penelitian .....	63
5. Surat Izin Penelitian .....	67

## **BAB I**

### **PENDAHULUAN**

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

Prestasi merupakan salah satu target utama dalam olahraga selain untuk kesehatan kebugaran jasmani dan rekreasi bagi setiap pemain atau insan yang menekuninya. Namun dalam usaha untuk meraih sebuah prestasi seorang pemain harus mengikuti proses sebagaimana yang terdapat dalam Undang-Undang RI Nomor. 3 Tahun 2005 Tentang pembinaan dan pengembangan olahraga prestasi pada pasal 27 ayat 4 yang menyatakan bahwa :

“Pembinaan dan pengembangan olahraga prestasi dilaksanakan dengan memberdayakan perkumpulan olahraga, menumbuh kembangkan sentra pembinaan olahraga yang bersifat nasional dan daerah, dan menyelenggarakan kompetisi secara berjenjang dan berkelanjutan. Yang dimaksud dengan masyarakat dalam ketentuan ini adalah induk-induk organisasi, organisasi olahraga fungsional, sanggar-sanggar, perkumpulan dan/ atau klub olahraga lain yang ada dalam masyarakat serta masyarakat lain yang berperan serta dalam dalam pembinaan dan pengembangan olahraga”.

Berdasarkan kutipan di atas, dapat dilihat bahwa dalam mencapai atau prestasi olahraga tersebut perlu mendapat pehatian yang baik melalui perencanaan dan pelaksanaan yang sistematik untuk mempererat dan menjalin persaudaraan dan hubungan yang baik antar daerah, nasional, maupun internasional.

Olahraga Sepaktakraw merupakan salah satu olahraga populer dan diminati oleh masyarakat di Indonesia. Bagi bangsa Indonesia olahraga

Sepaktakraw merupakan olahraga semua lapisan masyarakat, karena dapat di mainkan oleh anak-anak, dewasa, laki-laki atau perempuan. Popularitas sepaktakraw di lingkungan masyarakat terbukti dengan sering diselenggarakan kejuaraan – kejuaraan antar club di Indonesia. Kejuaraan yang diselenggarakan tersebut bertujuan untuk membina pemain sepaktakraw yang handal dan potensial untuk dijadikan tim yang nantinya dapat mengharumkan daerahnya di kejuaraan nasional maupun internasional. Keadaan ini bukan hanya merupakan tanggung jawab dari PSTI saja. Oleh sebab itu pembinaan terhadap cabang olahraga Sepaktakraw merupakan tanggung jawab seluruh bangsa Indonesia.

Di Sumatera Barat, olahraga sepaktakraw merupakan cabang olahraga yang cukup populer dan dikenal hampir seluruh lapisan masyarakat. Hal ini disebabkan karena cabang olahraga sepaktakraw memiliki karakteristik permainan yang identik dengan olahraga tradisional yang sudah membudaya untuk masyarakat Sumatera Barat yakni sepakrago. Mereka bermain sepakrago dengan menggunakan bola yang terbuat dari anyaman rotan. Namun dewasa ini permainan sepaktakraw tidak lagi dimainkan dengan bola terbuat dari rotan melainkan sudah memakai bola yang terbuat dari fiber (*Synthetic fiber*). Kenyataan ini merupakan potensi yang dapat dikembangkan menuju kearah peningkatan prestasi.

Perkembangan olahraga ini, khususnya di Sumatera Barat banyak mengalami kemajuan, hal ini dibuktikan dengan adanya atlet sepaktakraw yang telah mampu meraih prestasi dibeberapa kejuaraan, baik tingkat daerah,

nasional dan bahkan internasional. Dalam permainan sepaktakraw posisi *smash*, sangatlah penting karena merupakan serangan terakhir untuk memperoleh nilai atau angka, akan tetapi justru posisi *smashlah* yang tertinggal di banding dengan *smasher* Negara lain seperti: Thailand, Malaysia dan Myanmar. Olahraga sepaktakraw di Padang Ganting sudah cukup populer, mulai dari usia dini, remaja, dewasa, dan tua bermain sepaktakraw. Perkembangan olahraga sepaktakraw di Padang Ganting pada saat sekarang sangat pesat khususnya di Kabupaten Tanah Datar, ini terbukti dengan adanya *club-club* atau Persatuan Sepaktakraw Indonesia (PSTI) yang berdiri dan membina atlet-atlet yang berbakat. Inilah potensi yang dapat dikembangkan dalam meraih prestasi.

Pembinaan prestasi olahraga sepaktakraw dapat dilakukan pada *club-club* dan Persatuan Sepaktakraw Indonesia (PSTI). Salah satu bentuk pembinaan prestasi sepaktakraw di Padang Ganting khususnya di Kabupaten Tanah Datar adalah dengan didirikannya *club-club* dan Persatuan Sepaktakraw Indonesia (PSTI), yang banyak memiliki dan membina atlet-atlet yang berbakat. Klub Paston Padang Ganting Kabupaten Tanah Datar merupakan salah satu tempat pembinaan prestasi atlet-atlet yang berbakat. Di Klub Paston Padang Ganting Kab.Tanah Datar ini, pembinaan sudah dilakukan semenjak tahun 2005 sampai sekarang masih aktif dan banyak peminatnya. Klub Paston Padang Ganting Kabupaten Tanah Datar dalam pertandingan-pertandingan berbagai kelompok umur yang pernah diikuti.

Ide permainan sepaktakraw adalah mematikan 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 passing*, sehingga prestasi yang diharapkan bisa tercapai.

Ide permainan sepaktakraw adalah mematikan bola di lapangan permainan lawan dan berusaha atau mengusahakan agar bola tidak mati dibagian lapangan sendiri, sampai pada angka terakhir dalam setiap set, sehingga mencapai kemenangan. Untuk itulah seorang pemain sepaktakraw membutuhkan keterampilan yang baik. Selain itu juga didukung juga, taktik/startegi dan kondisi fisik yang prima.

Faktor-faktor yang mempengaruhi keterampilan bermain sepaktakraw adalah kondisi fisik, teknik, taktik/strategi dan mental. Begitu juga sarana dan prasarana, motivasi berprestasi, program latihan, dan peranan pelatih. Salah satu komponen prestasi olahraga adalah komponen teknik yang harus dilatih dan dipelajari. Untuk diketahui teknik permainan tidak terjadi dengan sendirinya tanpa adanya latihan yang teratur. Adapun untuk keterampilan dasar bermain sepaktakraw yang baik yaitu seorang pemain harus menguasai teknik dasar dan teknik khusus. Teknik dasar sepaktakraw antara lain adalah sepak sila, sepak cungkil, menapak, main kepala, mendada, memaha, dan membahu.

Kemampuan teknik dasar antara satu dengan lainnya merupakan kesatuan yang tidak dapat dipisahkan, tanpa menguasai teknik dasar dalam permainan sepaktakraw, untuk penguasaan teknik tersebut harus dipelajari dan dilatih secara kontinue dibawah pengawasan pelatih yang professional dan berpengalaman.

Selain teknik dasar dalam permainan sepaktakraw, penguasaan teknik khusus akan lebih mudah juga. Seorang pemain harus pula menguasai teknik khusus dalam keterampilan bermain sepaktakraw, di antara teknik khusus tersebut adalah cara-cara bermain sepaktakraw yang meliputi *service, smash, passing, reservice dan block*, apabila teknik tersebut tidak dikuasai dengan baik, maka permainan sepaktakraw tidak mungkin dilaksanakan dengan baik dan sempurna juga.

Asril, B (2006:134) menjelaskan “*smash* adalah gerak kerja yang terpenting dan terakhir dalam gerakan kerja serangan”. *Smash* yang baik dan bagus akan mematikan bola didaerah lawan dan sulit bagi lawan untuk melakukan bendungan atau mempertahankan daerahnya dari serangan (*smash*)”.

Mengumpam atau operan adalah yang dilakukan dengan mendorong bola ke atas dengan cukup tinggi, sehingga bola jatuh lurus, di dekat jaring sehingga pemain yang sama atau lainnya dapat melakukan smash pada lapangan lawan, Rick Engel (2010:51).

Sedangkan Suhud (1990:20) mengemukakan bahwa; “*Service* merupakan serangan yang pertama terhadap regu lawan. Melalui *service* suatu regu dapat

menghasilkan nilai sekaligus memimpin pertandingan sesuai dengan tipe yang dikehendaki regu yang melakukan *service*”. Selanjutnya PB. PERSETASI dalam Tim mengajar sepaktakraw (2006:123) menyatakan “*service* atau sepak mula merupakan awal dari permainan sepaktakraw”.

Menurut data yang diperoleh dari Bapak Edison Gusmar selaku pelatih Klub Paston Padang Ganting Kab.Tanah Datar pada kejuaraan yang pernah diikuti selama 5 tahun terakhir ini dilihat pada tahun 2011 di pertandingan Puma Cup 2, atlet Klub Paston Padang Ganting Kabupaten Tanah Datar hanya mampu masuk 8 besar pada kejuaraan di daerah Kota Padang. Pada tahun 2012, Klub Paston Padang Ganting Kabupaten Tanah Datar kembali mampu masuk 8 besar pada kejuaraan Walikota Padang. Pada tahun 2013 Klub Paston Padang Ganting Kabupaen Tanah Datar kembali mengikuti kejuaraan Aincer Cup 3 di Lintau hanya mampu sampai babak penyisihan. Pada tahun 2014, hanya mampu masuk 8 besar yang didapatkan oleh Klub Paston Padang Ganting Kabupaten Tanah Datar pada Kejuaraan daerah Kabupaten Tanah Datar, selanjutnya pada tahun 2015 kejuaraan Pulai Sati Cup Se-Sumbar klub Paston meraih Juara 1, di Tahun 2016 jarang mengikuti kejuaraan antar klub Se-Sumatera Barat.

Berdasarkan pengamatan yang penulis lakukan dilapangan sewaktu latihan, peneliti melihat keterampilan bermain sepaktakraw masih rendah, seperti pelaksanaan *servis* yang dilakukan seorang tekong sering menyangkut dan gagal, selanjutnya pada saat melakukan *Passing* atau hantaran bola ke smash sering liar, melewati net, tidak sampai hantaran ke Smasher,

sedangkan pada posisi smash, dimana seorang smash juga sering gagal dalam melakukan serangan akhir, terlihat dalam keterampilan bermain sepaktakraw bola yang dismash oleh seorang pemain juga sering menyangkut di net, bola sering diblock oleh lawan dan juga keluar lapangan, maka dapat disimpulkan masih rendahnya keterampilan bermain sepaktakraw yang dimiliki oleh pemain klub sepaktakraw Paston ini.

Bertolak dari hal di atas, perlu kiranya dicarikan solusi untuk mengatasi permasalahan yang terjadi pada atlet Klub Paston Padang Ganting Kabupaten Tanah Datar bahwa prestasi yang di milikinya dari tahun ketahun mengalami penurunan dan masih rendah prestasi dari apa yang diharapkan. Oleh sebab itu peneliti tertarik untuk meneliti “Profil Keterampilan Atlet Sepaktakraw Klub Paston Padang Ganting Kabupaten Tanah Datar”.

## **B. Identifikasi Masalah**

Berdasarkan latar belakang masalah di atas, maka masalah dalam penelitian ini maka penulis mengidentifikasi masalah dalam komponen keterampilan bermain sepaktakraw:

1. Sepak sila
2. Sepak kura
3. Servis
4. *Smash*
5. *Passing*
6. *Reservice*

### C. Pembatasan Masalah

Berdasarkan latar belakang masalah dan identifikasi masalah yang dikemukakan di atas, maka penelitian ini dibatasi pada masalah yang berhubungan dengan profil “Profil Keterampilan Atlet Sepaktakraw Klub Paston Padang Ganting Kabupaten Tanah Datar yang terdiri dari:

1. Bagaimana Profil Keterampilan Servis Atlet Sepaktakraw Klub Paston Padang Ganting Kabupaten Tanah Datar.
2. Bagaimana Profil Keterampilan smash Atlet Sepaktakraw Klub Paston Padang Ganting Kabupaten Tanah Datar
3. Bagaimana Profil Keterampilan Passing Atlet Sepaktakraw Klub Paston Padang Ganting Kabupaten Tanah Datar

### D. Rumusan Masalah

Sesuai dengan pembatasan masalah yang ada, maka perumusan masalah dalam penelitian ini adalah:

1. Seberapa baik tingkat keterampilan *Servis* Atlet Sepaktakraw Klub Paston Padang Ganting Kabupaten Tanah Datar ?
2. Seberapa baik tingkat keterampilan *Smash* Atlet Sepaktakraw Klub Paston Padang Ganting Kabupaten Tanah Datar ?
3. Seberapa baik tingkat keterampilan *Passing* Atlet Sepaktakraw Klub Paston Padang Ganting Kabupaten Tanah Datar ?

### E. Tujuan Penelitian

Sesuai dengan perumusan masalah penelitian yang diajukan, maka tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui:

1. Tingkat keterampilan *Servis* Atlet Sepaktakraw Klub Paston Padang Ganting Kabupaten Tanah Datar.
2. Tingkat keterampilan *Smash* Atlet Sepaktakraw Klub Paston Padang Ganting Kabupaten Tanah Datar.
3. Tingkat keterampilan *Passing* Atlet Sepaktakraw Klub Paston Padang Ganting Kabupaten Tanah Datar.

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

Sesuai dengan tujuan dalam penelitian ini nantinya diharapkan berguna sebagai bahan masukan yang berarti yaitu :

1. Pelatih dan Pembina olahraga untuk sebagai bahan masukan dalam pembinaan olahraga sepaktakraw.
2. Atlet untuk meningkatkan keterampilan bermain sepaktakraw.
3. Perpustakaan khususnya perpustakaan Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang. Sebagai salah satu syarat untuk memperoleh gelar sarjana pendidikan di Fakultas Ilmu Keolahragaan.

## **BAB V**

### **KESIMPULAN DAN SARAN**

#### **A. Kesimpulan**

Berdasarkan hasil penelitian tentang Profil Keterampilan Atlet Sepaktakraw Klub Paston Padang Ganting Kabupaten Tanah Datar, maka dapat diambil kesimpulan sebagai berikut:

1. Keterampilan teknik servis dari 20 orang atlet putra, kategori sempurna tidak ada, 1 orang (5%) atlet kategori baik sekali, 6 orang (30%) atlet kategori baik, 10 orang (50%) atlet kategori cukup, 3 orang (15%) kategori kurang. Secara keseluruhan keterampilan teknik servis atlet berada pada kategori sedang.
2. Keterampilan teknik *smash* dari 20 orang atlet putra, tida ada atlet kategori sempurna, 2 orang (10%) atlet kategori baik sekali, 4 orang (20%) atlet yang kategori baik, 9 orang (45%) atlet kategori sedang, 5 orang (25%) atlet kategori kurang dan kategori kurang sekali tidak ada. Secara keseluruhan keterampilan teknik *smash* atlet berada pada kategori sedang.
3. Keterampilan teknik *passing* dari 20 orang atlet putra, 3 orang (15%) Kategori baik sekali tidak, kategori baik tidak ada, 6 orang (30%) atlet kategori sedang, 7 (35%) atlet kategori kurang, dan 4 orang (20%) atlet dan kategori kurang sekali. Secara keseluruhan keterampilan teknik *passing* atlet berada pada kategori kurang.

**B. Saran**

Berdasarkan pada kesimpulan di atas maka penulis dapat memberikan saran-saran sebagai berikut:

1. Pelatih, meningkatkan bentuk latihan teknik dasar sepak takraw, seperti teknik servis, teknik smash dan teknik mengumpan.
2. Atlet, harus meningkatkan latihan teknik dasar sepak takraw seperti teknik servis, teknik smash dan teknik mengumpan. serta lebih disiplin dalam mengikuti latihan-latihan.
3. Penelitian yang lain, agar dapat meneliti teknik dasar sepak takraw yang lain atau sama dengan jumlah sampel yang lebih banyak.

## DAFTAR RUJUKAN

- Arikunto, Suharsimi (2002). Prosedur Penelitian, Jakarta : PT Rineka Cipta
- Arsil. (1999). *Pembinaan Kondisi Fisik*. Padang: Sukabina. FIK. UNP.
- \_\_\_\_\_.(2009). *Tes Pengukuran dan Evaluasi Penjas*. Padang: FIK UNP.
- Bais, Syahril (2012)Kontribusi Kelenturan dan Koordinasi terhadap Keterampilan dasar Atlet Pelatprov PON 2012. Pasca Sarjana UNP
- B.Asril. (1990). *Peranan Servis dalam Permainan Sepaktakraw*. FPOK IKIP Padang.
- \_\_\_\_\_.(1991). *Hubungan Antara Minat Mahasiswa Dengan Hasil Belajar Keterampilan Bermain Sepaktakraw*. IKIP. Padang.
- \_\_\_\_\_. (1994). *Teknik Khusus dalam Permainan Sepaktakraw*. FPOK IKIP Padang.
- \_\_\_\_\_.(1995).*Hubungan Antara Minat Mahasiswa Dengan Hasil Belajar Keterampilan Bermain Sepaktakraw Pendalamam*. IKIP Padang.
- \_\_\_\_\_.(1997). *Teknik Dasar dan Teknik Khusus Dalam Permainan Sepaktakraw*. PB PERSETASI: Jakarta.
- \_\_\_\_\_.(2006). Permainan Sepaktakraw. FIK UNP.
- Darwis, Ratinus. (1992). *Olahraga Pilihan Sepaktakraw*. PPTK Jakarta: Dirjen Dikti Depdikbud RI.
- Direktorat Olahraga Pelajar dan Mahasiswa. (2002). *Instrumen Pemanduan Bakat Sepaktakraw*. Dirjen olahraga Depdiknas.
- Engel, Rick. (2010). *Dasar-dasar Sepaktakraw*. Pakar Raya Pustaka. Kantor Kementrian Pemuda dan Olahraga.
- Hanif , dkk. (2015). Sepak Takraw Pantai. Jakarta : PT Raja Grafindo Persada
- Harsono. (1988). *Coaching dan Aspek-aspek psikologi dalam coaching*. Jakarta: Depdiknas Ditjen Dikti
- Hendri Irawadi. (2013). *Kondisi Fisik dan Pengukurannya*. Padang : FIK UNP