

**PROFIL KETERAMPILAN TEKNIK DASAR SEPAK TAKRAW PADA
ATLET CLUB PASTON KECAMATAN PADANG GANTING
KABUPATEN TANAH DATAR**

SKRIPSI

*Diajukan Kepada Jurusan Kesehatan dan Rekreasi Sebagai Salah Satu Syarat untuk
Mendapatkan Gelar Sarjana Sains (S.Si)*



Oleh

**ROMI CHANDRA
NIM. 56211**

**PROGRAM STUDI ILMU KEOLAHRAGAAN
JURUSAN KESEHATAN DAN REKREASI
FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN
UNIVERSITAS NEGERI PADANG
2017**

PERSETUJUAN SKRIPSI

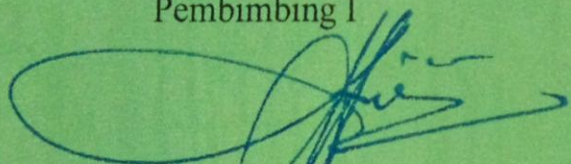
PROFIL KETERAMPILAN TEKNIK DASAR SEPAK TAKRAW PADA ATLET CLUB PASTON KECAMATAN PADANG GANTING KABUPATEN TANAH DATAR

Nama : Romi Chandra
NIM : 56211
Program Studi : Ilmu Keolahragaan
Jurusan : Kesehatan dan Rekreasi
Fakultas : Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang

Padang, Februari 2017

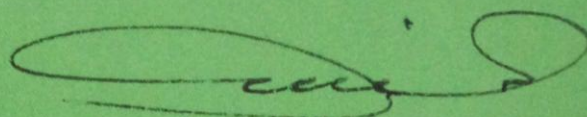
Disetujui Oleh

Pembimbing I



Drs. Rasyidin Kam
NIP. 195112141981031002

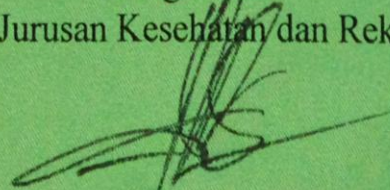
Pembimbing II



Drs. Hanif Badri, M. Pd
NIP. 195805021984031006

Mengetahui

Ketua Jurusan Kesehatan dan Rekreasi



Dr. Wilda Welis, SP. M. Kes
NIP. 19700512199032001

PENGESAHAN SKRIPSI

Dinyatakan lulus setelah dipertahankan di depan Tim Penguji Skripsi
Program Studi Ilmu Keolahragaan Jurusan Kesehatan dan Rekreasi
Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang

Judul : Profil Keterampilan Teknik Dasar Sepak Takraw Pada Atlet
Club Paston Kecamatan Padang Ganting Kabupaten Tanah
Datar

Nama : Romi Chandra

NIM : 56211




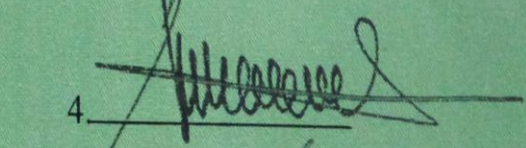
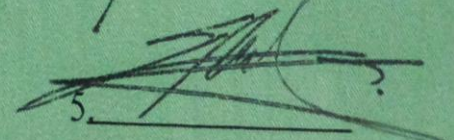
Program Studi : Ilmu Keolahragaan

Jurusan : Kesehatan dan Rekreasi

Fakultas : Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang

Padang, Februari 2017

Tim Penguji

	Nama	Tanda Tangan
1. Ketua	: Drs. Rasydin Kam	
2. Sekretaris	: Drs. Hanif Badri, M. Pd	
3. Anggota	: Dr. Wilda Welis, SP. M. Kes	
4. Anggota	: Anton Komaini, S. Si, M. Pd	
5. Anggota	: Nuridin Widya Pranoto, S.Pd. M.Or	

ABSTRAK

Romi Chandra (2017) : Profil Keterampilan Teknik Dasar Sepak Takraw Pada Atlet Club Paston Kecamatan Padang Ganting Kabupaten Tanah Datar

Masalah dalam penelitian ini berawal dari dugaan belum baiknya keterampilan teknik dasar sepak takraw atlet Club Paston Kecamatan Padang Ganting Kabupaten Tanah Datar. Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui profil keterampilan Teknik Dasar Sepak Takraw Pada Atlet Club Paston Kecamatan 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 19 orang atlet. Penarikan sampel menggunakan teknik *purposivel sampling*, dengan demikian sampel dalam penelitian ini adalah atlet putra yang berjumlah 13 orang atlet. Teknik pengumpulan data dalam penelitian ini adalah : 1) Servis dites dengan menggunakan lapangan yang diberi petak penilaian, 2) Sepak sila di tes dengan menimang bola selama 60 detik. 3) *Smash* di tes 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 atlet Club Paston Kecamatan Padang Ganting Kabupaten Tanah Datar termasuk pada kategori sedang, 2) Keterampilan teknik sepak sila atlet Club Paston Kecamatan Padang Ganting Kabupaten Tanah Datar termasuk kategori sedang, 3) Keterampilan teknik *smash* atlet Club Paston Kecamatan Padang Ganting Kabupaten Tanah Datar termasuk kategori sedang.

Kata Kunci : Teknik Servis, Teknik Sepak Sila, Teknik *Smash*

KATA PENGANTAR

Puji syukur penulis ucapkan kehadiran Allah SWT, yang telah memberikan rahmat dan karunia-Nya sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi dengan judul **“Profil Keterampilan Teknik Dasar Sepak Takraw Pada Atlet Club Paston Kecamatan Padang Ganting Kabupaten Tanah Datar”**.

Penulisan skripsi ini merupakan sebagai salah satu persyaratan untuk memperoleh gelar Sarjana *Sains* (S.Si) pada Program Studi Ilmu Keolahragaan Jurusan Kesehatan dan Rekreasi Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang. 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. Bapak Prof. H. Ganefri, M.Pd, Ph.D, selaku rektor Universitas Negeri Padang.
2. Drs. Syafrizar, M. Pd, selaku Dekan Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang yang telah memberikan peluang bagi penulis untuk melanjutkan studi di Fakultas Ilmu Keolahragaan.
3. Dr. Wilda Wellis, SP. M. Kes, selaku Ketua Jurusan Kesehatan dan Rekreasi yang telah memberikan berbagai kemudahan sehingga penulis dapat mengikuti perkuliahan dengan baik sampai akhirnya menyelesaikan skripsi ini.

4. Drs. Rasyidin Kam, pembimbing I, dan Drs. Hanif Badri, M. Pd, selaku pembimbing II yang telah membantu dan membimbing dalam penyelesaian skripsi ini.
5. Dr. Wilda Welis, SP. M. Kes, Anton Komaini, S. Si, M. Pd dan Nuridin Widya Pranoto, S. Pd. M. Or, selaku tim penguji yang telah memberikan saran dan masukan dalam skripsi ini.
6. Seluruh staf pengajar dan karyawan Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang.
7. Pelatih sepak takraw club Paston Kecamatan Padang Ganting Kabupaten Tanah Datar, yang telah memberikan izin penelitian.
8. Atlet sepak takraw club Paston Kecamatan Padang Ganting Kabupaten Tanah Datar, yang telah membantu dalam penelitian.
9. Teman-teman sesama mahasiswa FIK UNP yang telah membantu dalam penelitian ini

Akhirnya 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

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	8
D. Perumusan Masalah	8
E. Tujuan Penelitian	8
F. Manfaat Penelitian	9
 BAB II KAJIAN PUSTAKA	
A. Kajian Teori.....	10
1. Permainan Sepaktakraw	10
2. Teknik Dasar Sepaktraw	13
3. Evaluasi	32
B. Kerangka Konseptual	34
C. Pertanyaan Penelitian	35
 BAB III METODE PENELITIAN	
A. Jenis Penelitian.....	36
B. Tempat dan Waktu Penelitian	36
C. Defenisi Operasional	36
D. Populasi dan Sampel.....	37
E. Jenis Data dan Sumber Data.....	38
F. Teknik dan Alat Pengumpul Data.....	39
G. Teknik Analisis Data.....	43

BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

A. Hasil Penelitian.....	45
B. Pembahasan	50

BAB V KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan	57
B. Saran.....	58

DAFTAR PUSTAKA.....	59
----------------------------	-----------

LAMPIRAN.....	63
----------------------	-----------

DAFTAR TABEL

Tabel	Halaman
1. Populasi Penelitian.....	38
2. Skala Nilai Untuk 5 Kategori.....	44
3. Distribusi Frekuensi Data Keterampilan Teknik Servis.....	45
4. Distribusi Frekuensi Data Keterampilan Teknik Sepak Sila.....	47
5. Distribusi Frekuensi Data Keterampilan Teknik <i>Smash</i>	49

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. Smash Dalam Permainan Sepak Takraw.....	31
9. Kerangka Konseptual.....	35
10. Tes Keterampilan Servis.....	40
11. Tes Keterampilan Menimang	42
12. Lapangan Sepak Takraw Tes Kemampuan Smash.....	43
13. Histogram Keterampilan Teknik Servis.....	46
14. Histogram Keterampilan Teknik Sepak Sila.....	48
15. Histogram Keterampilan Teknik <i>Smash</i>	50

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran	Halaman
1. Data Penelitian Servis.....	61
2. Data Penelitian Sepak Sila.....	62
3. Data Penelitian <i>Smash</i>	63
4. Dokumentasi Penelitian	64
5. Surat Izin Penelitian	65

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Dalam Pembangunan Bangsa Indonesia pada dasarnya mengarah pada peningkatan kualitas manusia Indonesia. Sedangkan Pembinaan Olahraga merupakan bagian dari upaya peningkatan kualitas tersebut. Sekarang kita hidup pada Zaman Globalisasi dimana pembangunan disegala bidang. Dalam Pembangunan ini kita harus mengembangkan dan membina kegiatan Olahraga, Baik olahraga untuk kebugaran maupun olahraga untuk mencapai prestasi.

Olahraga prestasi adalah olahraga yang membina dan mengembangkan olahragawan secara terencana, berjenjang dan berkelanjutan melalui kompetensi untuk mencapai prestasi dengan dukungan dan ilmu pengetahuan dan teknologi olahraga. Untuk pengembangan dan peningkatan prestasi olahraga maka adanya dukungan dari pemerintah.

Melalui prestasi olahraga bangsa Indonesia bisa dikenal oleh bangsa lain. Hal tersebut sesuai dengan Undang-undang Republik Indonesia Nomor 3 Tahun 2005 tentang Sistem Keolahragaan Nasional, Pasal 4 tentang dasar dan fungsi dan tujuan olahraga yaitu:

“Keolahragaan nasional bertujuan memelihara dan meningkatkan kesehatan dan kebugaran jasmani, prestasi kualitas manusia, menanamkan nilai moral dan akhlak mulia, disiplin, sportivitas, mempererat persaudaraan dan membina persatuan dan kesatuan bangsa, memperkuat ketahanan nasional, serta mengangkat harkat, martabat, dan kehormatan bangsa”.

Berdasarkan kutipan di atas, jelas bahwa dari olahraga dapat meningkatkan harkat, martabat dan kehormatan bangsa. Untuk itu mari kita sama-sama meningkatkan kualitas olahraga di negara kita ini, supaya tujuan dari olahraga itu sendiri dapat tercapai dengan baik, dengan terus melakukan pembinaan olahraga disegala bidang baik dari klub-klub daerah, nasional sampai tingkat internasional.

Sumatera Barat merupakan salah satu Provinsi 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. Pengembangan pembinaan olahraga ini dilaksanakan mulai dari pendidikan di Sekolah, perguruan tinggi dan pada masyarakat. 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 di beberapa kejuaraan, baik tingkat daerah, nasional dan bahkan internasional. Olahraga sepak takraw di Padang Ganting sudah cukup populer, mulai dari usia dini, remaja, dewasa, dan tua bermain sepaktakraw. Perkembangan olahraga sepak takraw di Padang Ganting pada saat sekarang sangat pesat khususnya di Kabupaten Tanah Datar, ini terbukti dengan adanya *club-club* atau Persatuan Sepak takraw Indonesia (PSTI) yang berdiri dan membina atlet-atlet yang berbakat. Inilah potensi yang dapat dikembangkan dalam meraih prestasi.

Pembinaan prestasi olahraga sepak takraw dapat dilakukan pada *club-club* dan Persatuan Sepak Takraw Indonesia (PSTI). Salah satu bentuk pembinaan prestasi sepak takraw di Padang Ganting khususnya di Kabupaten Tanah Datar adalah dengan didirikannya *club-club* dan Persatuan Sepak Takraw 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 Kabupaten 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.

Berbicara masalah prestasi memang bukanlah pekerjaan yang mudah, dibutuhkan segala daya dan upaya untuk mencapai sebuah prestasi yang maksimal termasuk dalam sepaktakraw. 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 sepaktakraw memiliki karakteristik permainan yang identik dengan olahraga tradisional yakni sepak raga (*sepak rago*) (Asril B, 1994:2).

Dalam Sepak Takraw 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 sepak takraw di posisi manapun bermain (*tekong, smasher* dan *feeder*). Teknik dasar permainan sepaktakraw 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, salah satu teknik khusus yang harus dipelajari adalah servis.

Sepak sila, merupakan suatu gerakan sepakan dengan perkenaan bola pada kaki bagian dalam. Dalam permainan sepak takraw menyepak (sepakan) adalah sangat penting. Dapat dikatakan bahwa kemampuan menyepak atau keterampilan menyepak itu merupakan ibu dari permainan sepak takraw karena bola dimainkan terbanyak disepak dengan berbagai kaki, mulia dari permulaan permainan sampai membuat poin atau angka dapat dikatakan

dilakukan dengan kaki (sepakan). Diantara kemampuan menyepak atau menyepak itu adalah sepak sila.

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 sepak takraw 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.

Smash dalam sepak takraw merupakan salah satu faktor yang penting dalam pola serangan, dimana mencakup semua untuk keterampilan dasar yang harus dikuasai oleh pemain. Menurut Achmad (2015:36) “*Smash* merupakan upaya seorang pemain dalam melakukan serangan ke daerah lawan. *Smash*

yang baik akan berhasil dilakukan apabila hantaran bola dari pemain umpan berhasil dilakukan dengan baik pula

Menurut data yang diperoleh dari bapak Edison Gusmar selaku pelatih Klub Paston Padang Ganting Kabupaten 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 Kab.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 Kabupaten Tanah Datar kembali mengikuti kejuaraan Ancer Cup 3 di Lintauhanya 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.

Berdasarkan hasil pertandingan 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. Untuk pencapaian prestasi sepakakraw harus didukung oleh kualitas fisik dan teknik yang baik dengan cara memaksimalkan bakat, kemampuan dan potensi yang ada. Hal ini senada dengan pendapat Syafruddin (2011:57) bahwa "Keberhasilan prestasi yang ditunjukkan/ditampilkan seorang atlet dalam suatu kompetisi terutama ditentukan dan dipengaruhi oleh kemampuan atau potensi atlet itu sendiri secara terpadu, baik kemampuan fisik, teknik, taktik, dan

kemampuan mentalnya”. Sedangkan dari hasil observasi dan pengamatan yang peneliti temukan di lapangan, penulis melihat pemain tidak dapat menguasai bola dengan baik dan sering gagal menyelamatkan bola dari serangan lawan.

Berdasarkan uraian di atas, banyak faktor yang mempengaruhi prestasi olahraga sepak takraw atlet klub Paston Kecamatan Padang Ganting Kabupaten Tanah Datar salah satunya keterampilan teknik, maka pada kesempatan ini penulis tertarik untuk melakukan suatu penelitian yang berjudul : “Profil keterampilan teknik dasar sepak takraw pada atlet klub Paston Kecamatan padang Ganting Kabupaten Tanah Datar”

B. Identifikasi Masalah

Berdasarkan latar belakang masalah di atas, banyak faktor yang dapat mempengaruhi prestasi sepak takraw pada atlet Klub Paston Kecamatan Padang Ganting Kabupaten Tanah Datar, diantaranya faktor-faktor tersebut adalah berikut

1. Kurangnya teknik atlet sepak takraw Klub Paston Kecamatan Padang Ganting Kabupaten Tanah Datar.
2. Kurangnya kondisi fisik atlet sepak takraw Klub Paston Kecamatan Padang Ganting Kabupaten Tanah Datar.
3. Belum sempurnanya takktik atlet sepaktakraw Klub Paston Kecamatan Padang Ganting Kabupaten Tanah Datar.
4. Lemahnya mental atlet sepak takraw Klub Paston Kecamatan Padang Ganting Kabupaten Tanah Datar.

5. Kurangnya latihan atlet sepak takraw Klub Paston Kecamatan Padang Ganting Kabupaten Tanah Datar.

C. Pembatasan Masalah

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

1. Servis
2. Sepak Sila
3. Smash

D. Perumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang masalah, identifikasi masalah, dan pembatasan masalah maka dapat dirumuskan permasalahan sebagai berikut:

1. Bagaimana keterampilan teknik servis atlet club Paston Kecamatan Padang Ganting Kabupaten Tanah Datar ?
2. Bagaimana keterampilan teknik sepak sila atlet club Paston Kecamatan Padang Ganting Kabupaten Tanah Datar ?
3. Bagaimana keterampilan teknik *smash* atlet club Paston Kecamatan Padang Ganting Kabupaten Tanah Datar ?

E. Tujuan Penelitian

Dari hasil perumusan masalah di atas tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui :

1. Keterampilan teknik servis atlet club Paston Kecamatan Padang Ganting Kabupaten Tanah Datar

2. Keterampilan teknik sepak sila atlet club Paston Kecamatan Padang Ganting Kabupaten Tanah Datar.
3. Keterampilan teknik *smash* atlet club Paston Kecamatan Padang Ganting Kabupaten Tanah Datar

F. Manfaat Penelitian

Penelitian ini di harapkan bermanfaat bagi pihak-pihak berikut:

1. Bagi penulis sebagai salah satu syarat untuk memenuhi dalam memperoleh gelar Sarjana Sains (S.Si) di Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang.
2. Pelatih, sebagai bahan masukan dalam meningkatkan keterampilan teknik sepaktakraw, khususnya teknik servis, teknik sepak sila.
3. Atlet, sebagai masukan untuk memperbaiki keterampilan teknik dasar dalam sepak takraw.
4. Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang, dapat memberi sumbangan untuk melengkapi dan memperkaya hasil karya ilmiah terutama dibidang pendidikan olahraga kesehatan dan rekreasi.
5. Mahasiswa, sebagai bahan referensi bagi pembaca di Fakultas ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang
6. Peneliti, selanjutnya sebagai bahan pertimbangan untuk meneliti masalah ini secara lebih mendalam.

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian tentang evaluasi keterampilan teknik dasar sepak takraw pada atlet Club Paston Kecamatan Padang Ganting Kabupaten Tanah Datar yang dilakukan terhadap 13 orang atlet putra, maka dapat diambil kesimpulan sebagai berikut:

1. Keterampilan teknik servis, 2 orang (15.38%) atlet klasifikasi baik sekali, 4 orang (30.77%) atlet klasifikasi baik, 3 orang (23.08%) atlet klasifikasi sedang, 4 orang (30.77%) atlet klasifikasi kurang, dan kurang sekali tidak ada. Secara keseluruhan keterampilan teknik servis atlet berada pada klasifikasi sedang.
2. Keterampilan teknik sepak sila, 1 orang (7.69%) atlet klasifikasi baik sekali, 4 orang (30.77%) atlet klasifikasi baik, 3 orang (23.08%) atlet klasifikasi sedang, 5 orang (38.46%) atlet klasifikasi kurang, dan kurang sekali tidak ada. Secara keseluruhan keterampilan teknik sepak sila atlet berada pada klasifikasi sedang
3. Keterampilan teknik *Smash*, 1 orang (7.69%) atlet klasifikasi baik sekali, 2 orang (15.38%) atlet klasifikasi baik, 7 orang (53.85%) atlet klasifikasi sedang, 3 orang (23.08%) atlet klasifikasi kurang, dan kurang sekali tidak ada. Secara keseluruhan keterampilan teknik *smash* atlet berada pada klasifikasi sedang.

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

DAFTAR PUSTAKA

- Achmad, dkk. 2015. *Sepak Takraw Pantai*. Jakarta : PT Raja Grafindo Persada
- Arsil. 2009. *Tes Pengukuran dan Evaluasi*. Padang. FIK UNP
- _____.2010. *Evaluasi Pendidikan Jasmani dan Olahraga*. FIK UNP Padang
- Asril. B 1994. *Teknik Khusus dalam Permainan Sepaktakraw*. FPOK IKIP Padang.
- Asril. Bahar. 2008. *Sepaktakraw (rules and regulations)*. FIK UNP.
- Aziz, Abdul H, 2008. *Umpan Balik Biomekanika Sepaktakraw*. Penataran Pelatih Sepaktakraw: Jakarta
- Darwis, Ratinus & Dt Penghulu Basa. 1992. *Olahraga Pilihan Sepaktakraw*. Jakarta: Depdikbud
- Daryanto. 1997. *Evaluasi Pendidikan*. Jakarta: Rineka Cipta.
- [https://www.google.com/search?q=gambar+servis+sepaktakraw &client=firefox-a&rls](https://www.google.com/search?q=gambar+servis+sepaktakraw&client=firefox-a&rls)
- Imam, Sodikoen,. 2005. *Kumpulan Makalah. Penilaian dan Evaluasi Pendidikan Dalam Berbagai Seminar dan Pelatihan. Penilaian Hasil Belajar Pada Kurikulum Berbasis Kompetensi*. Padang: Program Pascasarjana. Universitas Negeri Padang.
- Syafruddin. 2011. *Ilmu Kepeleatihan Olahraga*. Teori dan Aplikasi Dalam Pembinaan Olahraga. Padang: UNP Press.
- Suharsimi, Arikunto. 2010. *Prosedur Penelitian*. Jakarta : PT Rineka Cipta
- Thoha, Chabib. 1990. *Teknik Evaluasi Pendidikan*. Jakarta: PT. Raja Grafindo Persada.
- Undang-undang Republik Indonesia Nomor 3 Tahun 2005.2009. *Tentang Sistem Keolahragaan Nasional*. Jakarta: Diperbanyak oleh Biro Humas dan Hukum Kementerian pemuda dan olahraga Republik Indonesia
- UNP. 2010. *Buku Panduan Penulis Tugas Akhir/Skripsi*. UNP Padang.