

**TINJAUAN KEMAMPUAN TEKNIK DASAR SEPAK TAKRAW
SEKOLAH MENEGAH ATAS NEGERI 8 PADANG**

SKRIPSI

*Diajukan Kepada Tim Penguji Skripsi Jurusan Pendidikan Olahraga
Sebagai Salah Satu Persyaratan Guna Memperoleh
Gelar Sarjana Pendidikan*



**JONI KASNEDI
NIM. 15086308**

**PROGRAM STUDI PENDIDIKAN JASMANI KESEHATAN REKREASI
JURUSAN PENDIDIKAN OLAHRAGA
FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN
UNIVERSITAS NEGERI PADANG
2019**

PERSETUJUAN SKRIPSI

Judul : **Tinjauan Kemampuan Teknik Dasar Sepak Takraw
Sekolah Menengah Atas Negeri 8 Padang**

Nama : Joni Kasnedi

NIM : 15086308

Program studi : Pendidikan Jasmani Kesehatan Dan Rekreasi

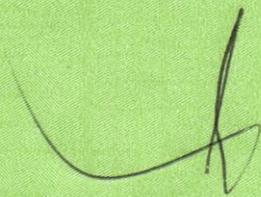
Jurusan : Pendidikan Olahraga

Fakultas : Ilmu Keolahragaan

Padang, Oktober 2019

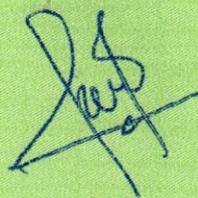
Di setujui oleh :

Ketua Jurusan Pendidikan Olahraga



Drs. Zarwan, M.Kes
NIP. 196112301988031003

Pembimbing



Dra. Rosmawati, M.Pd
NIP. 196103111984032002

HALAMAN PENGESAHAN UJIAN SKRIPSI

**Dinyatakan Lulus Setelah Dipertahankan Didepan Tim Penguji Skripsi
Jurusan Pendidikan Olahraga Fakultas Ilmu Keolahragaan
Universitas Negeri Padang**

**Judul : Tinjauan Kemampuan Teknik Dasar Sepak Takraw
Sekolah Menengah Atas Negeri 8 Padang**

Nama : Joni Kasnedi

NIM : 15086308

Program studi : Pendidikan Jasmani Kesehatan Dan Rekreasi

Jurusan : Pendidikan Olahraga

Fakultas : Ilmu Keolahragaan

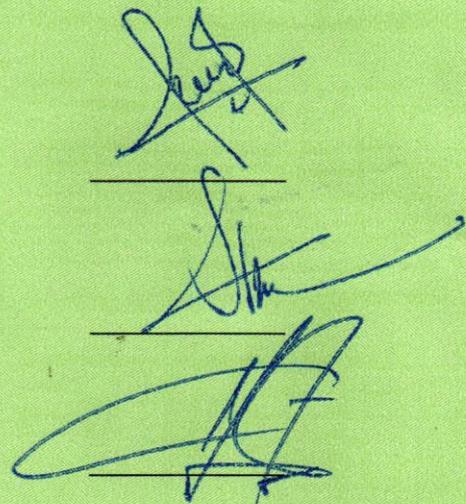
Padang, Oktober 2019

Tim Penguji :

Ketua : Dra. Rosmawati, M.Pd

Sekretaris : Drs. Ali Asmi, M.Pd

Anggota : Drs. Ali Umar, M.Kes



PERNYATAAN

Dengan ini saya menyatakan bahwa:

1. Karya tulis saya, tugas akhir berupa skripsi dengan judul “Tinjauan Kemampuan Teknik Dasar Sepak Takraw Sekolah Menengah Atas Negeri 8 Padang”, adalah hasil karya saya sendiri.
2. Karya tulis ini murni gagasan, rumusan, dan penelitian saya sendiri, tanpa bantuan pihak lain, kecuali dari pembimbing.
3. Di dalam karya tulis ini, tidak terdapat karya atau pendapat yang telah ditulis atau dipublikasikan orang lain, kecuali secara tertulis dengan jelas dicantumkan sebagai acuan di dalam naskah dengan menyebutkan pengarang dan dicantumkan pada kepustakaan.
4. Pernyataan ini saya buat dengan sebenarnya dan apabila terdapat penyimpangan didalam pernyataan ini saya bersedia menerima sanksi akademik berupa pencabutan gelar yang telah diperoleh karena karya tulis ini, serta sanksi lainnya sesuai norma dan ketentuan hukum yang berlaku

Padang, September 2019
Yang membuat pernyataan



Joni Kasnedi
Nim.15086308

ABSTRAK

Joni Kasnedi, 2019 : Tinjauan Kemampuan Teknik Dasar Pemain Sepak Takraw Sekolah Menengah Atas Negeri 8 Padang

Masalah dalam penelitian ini adalah menurunnya prestasi pemain sepak takraw SMA N 8 Padang, belum diketahui secara pasti penyebab utamanya. Hal ini tentu dipengaruhi oleh beberapa factor, namun diduga factor utamanya adalah yang berhubungan dengan teknik dasar. Adapun tujuan penelitian ini adalah mengetahui kemampuan teknik dasar pemain sepak takraw SMA N 8 Padang.

Penelitian ini tergolong pada jenis penelitian deskriptif. Populasi penelitian ini adalah seluruh pemain sepak takraw siswa SMA N 8 Padang yang berjumlah 15 orang, penarikan sampel ini dilakukan dengan teknik *Sensus* sehingga berjumlah 15 orang. Teknik pengambilan data adalah dengan tes kemampuan teknik dasar sepaktakraw meliputi: sepak sila, sepak kura dan servis. Analisis data penelitian menggunakan teknik distribusi frekuensi dengan perhitungan persentase $P = f/n \times 100\%$.

Hasil penelitian dari analisis teknik dasar sepaktakraw SMA Negeri 8 Padang yaitu, 1) Tingkat kemampuan teknik dasar sepaksila dikategorikan kurang. 2) Tingkat kemampuan teknik dasar sepakkura dikategorikan cukup. 3) Tingkat kemampuan teknik dasar servis dikategorikan kurang. Dengan demikian perlu ditingkatkan kemampuan teknik dasar sepaksila, sepak kura, dan servis pemain sepaktakraw SMA N 8 Padang untuk meraih prestasi yang diinginkan, maka ide pokok pemikiran dalam penelitian ini adalah untuk meningkatkan keterampilan teknik dasar sepaktakraw SMA N 8 Padang.

KATA PENGANTAR



Assalamu'alaikum warahmatullahi wa barakatuh, Alhamdulillah, puji syukur penulis panjatkan ke hadirat Allah SWT, yang telah memberikan rahmat dan karunia-Nya sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi dengan judul: "Tinjauan Kemampuan Teknik Dasar Sepak Takraw Sekolah Menengah Atas Negeri 8 Padang".

Skripsi ini dibuat melengkapi persyaratan guna memperoleh gelar sarjana pada Jurusan Pendidikan Olahraga Fakultas Ilmu Keolahragaan (FIK) Universitas Negeri Padang (UNP). Dalam pelaksanaan penyusunan skripsi ini, penulis banyak mendapatkan bantuan dan bimbingan baik moril maupun materil dari berbagai pihak. Untuk itu penulis menyampaikan terima kasih kepada:

1. Bapak Dr. H. Alnedral, M.Pd selaku dekan Fakultas Ilmu Keolahragaan yang telah memberikan pelayanan yang optimal selama mengikuti perkuliahan sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi ini.
2. Bapak Drs. Zarwan, M. Kes selaku ketua Jurusan Pendidikan Olahraga dan Bapak Dr. Nurul Ihsan, M.Pd selaku sekretaris Jurusan Pendidikan Olahraga yang telah memberikan bantuan administrasi dan konsultatif dalam perkuliahan sehingga dapat menyelesaikan skripsi ini.
3. Ibu Dra. Rosmawati, M.Pd selaku pembimbing yang telah banyak memberikan bimbingan, nasehat serta dukungan moral kepada penulis sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi ini.

4. Bapak Drs. Ali Asmi, M.Pd dan Bapak Drs. Ali Umar, M.Kes selaku dosen penguji yang telah memberikan masukan, nasehat dalam penyelesaian skripsi penulis.
5. Kepada seluruh staf pengajar Fakultas Ilmu Keolahragaan yang telah memberikan ilmu yang penulis peroleh selama perkuliahan.
6. Kepada kedua orang tua saya, ayahanda Fauzi dan almarhum Nelwati yang sangat kucintai yang banyak memberikan dukungan moral dan materil serta bimbingan do'anya yang tulus dan tak kunjung henti kepada penulis, sehingga penulis dapat menyelesaikan penulisan skripsi ini.
7. Kepada teman-teman dan pemain sepak takraw Sekolah Menengah Atas Negeri 8 Padang yang telah memberikan bantuan berupa moril dan materil.

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

Padang, Oktober 2019

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	4
C. Pembatasan Masalah	5
D. Perumusan Masalah	5
E. Tujuan Penelitian	5
F. Manfaat Penelitian	6
BAB II TINJAUAN PUSTAKA	
A. Kajian Teori	7
1. Sepaktakraw	7
2. Teknik Permainan Sepaktakraw	11
3. Dasar-Dasra Teknik Dalam Permainan Sepaktakraw	15
B. Kerangka Konseptual	24
C. Pertanyaan Penelitian	25
BAB III METODOLOGI PENELITIAN	
A. Jenis Penelitian	27
B. Tempat dan Waktu Penelitian	27
C. Populasi dan Sampel	27
D. Defenisi Operasional	28
E. Jenis dan Sumber Data	29
F. Teknik dan Alat Pengumpulan Data	29
G. Instrumen Penelitian.....	31
H. Analisis Data	33

BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

A. Deskripsi Data.....	34
1. Sepak Sila.....	34
2. Sepak Kura.....	35
3. Servis.....	37
B. Pembahasan	38

BAB V KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan	46
B. Saran.....	46

DAFTAR PUSTAKA	48
-----------------------------	-----------

DAFTAR TABEL

Tabel	Halaman
Tabel 1. Daftar Alat dan Perlengkapan	31
Tabel 2. Blangko Test	31
Tabel 3. Norma Penilaian Tes Dengan Skala 5 A.....	33
Tabel 4. Distribusi Frekuensi Sepak Sila	34
Tabel 5. Distribusi Frekuensi Sepak Kura.....	36
Tabel 6. Distribusi Frekuensi Servis	37

DAFTAR GAMBAR

Gambar	Halaman
Gambar 1. Kerangka Konseptual.....	25
Gambar 2. Lapangan Untuk Tes	30
Gambar 3. Lapangan Tes <i>Service</i>	33
Gambar 4. Histogram Sepak Sila.....	35
Gambar 5. Histogram Sepak Kura.....	36
Gambar 6. Histogram Servis.....	37
Gambar 7. Peneliti Mengambil Absen.....	52
Gambar 8. Peneliti Memberi Arahan Sebelum Melakukan Tes	52
Gambar 9. Tes Sepak Sila.....	53
Gambar 10. Tes Sepak Kura	53
Gambar 11. Tes Servis.....	54
Gambar 12. Foto Bersama dengan Pemain Sepaktakraw Sekolah Menengah Atas Negeri 8 Padang	54

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran	Halaman
Lampiran 1. Tabulasi Data Kemampuan Teknik Sepak Sila	48
Lampiran 2. Tabulasi Data Kemampuan Teknik Sepak Kura	49
Lampiran 3. Tabulasi Data Kemampuan Teknik Servis	50
Lampiran 4. Dokumentasi.....	51

BAB I PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Olahraga merupakan aktivitas fisik yang dilakukan untuk mendapatkan tubuh sehat dan kuat, aktivitas itu sendiri cenderung yang menyenangkan dan menghibur. Kata olahraga berasal dari bahasa Indonesia asli, tidak sama dengan *sport*. Olahraga berarti mengolah atau menyempurnakan jasmani atau fisik. Melihat dari tujuannya, olahraga dibagi menjadi tiga yaitu olahraga pendidikan, olahraga prestasi, dan olahraga rekreasi. Olahraga pendidikan dilaksanakan di sekolah, olahraga prestasi dilakukan di klub-klub melalui induk cabang olahraga sedangkan olahraga rekreasi dilakukan hanya untuk mengisi waktu luang.

Dalam UU. RI No.3 tahun 2005 pasal 27 ayat 4 tentang sistem keolahragaan nasional (2009:16) dijelaskan bahwa: “pembinaan dan pengembangan olahraga prestasi dilaksanakan dengan memberdayakan pengumpulan olahraga, menumbuh kembangkan sentral pembinaan olahraga yang bersifat nasional dan daerah, dan menyelenggarakan kompetisi secara berjenjang dan secara berkelanjutan “ dengan demikian dapat diartikan bahwa pembinaan dan pengembangan olahraga prestasi dapat dilaksanakan melalui perkumpulan olahraga dan menyelenggarakan pertandingan atau kompetisi secara teratur dan berkelanjutan baik ditingkat daerah maupun nasional.

Cabang olahraga prestasi yang dilakukan pembinaan dan pengembangan salah satunya cabang olahraga sepak takraw. Permainan sepak

takraw ini dimainkan di atas lapangan empat persrgi panjang yang permukaan yang rata baik di dalam ruangan maupun di luar ruangan, ukuran lapangan sepak takraw adalah panjang 13,40 M, sedangkan lebarnya 6,10 M. permainan ini dimainkan oleh 3 lawan 3 dan masing masing regu mempunyai 1 orang pemain cadangan, yang dipimpin oleh 6 orang wasit yaitu wasit utama, wasit dua dan empat orang wasit garis. Sedangkan tujuan permainan sepak takraw yaitu menjatuhkan bola ke lapangan lawan dan melakukan pertahanan di lapangan sendiri.

Sepak takraw merupakan cabang olahraga yang unik bila dibandingkan dengan cabang olahraga lainnya. Keunikan sepak takraw yang kita ketahui dominannya unsur senam dan gerakan akrobatik sebagai dasar keterampilan menuju kematangan prestasi dapat digaris bawahi, bahwa tanpa pembinaan sejak usia dini akan sulit melahirkan atlet yang berprestasi optimal.

Peneliti telah melakukan observasi di sekolah SMA N 8 Padang pada tahun pelajaran 2018/2019. berdasarkan data observasi pada club sepak takraw SMA N 8 padang tersebut perolehan prestasi pada beberapa tahun ini tidak terlepas dari beberapa faktor yang berpengaruh seperti teknik dasar, kondisi fisik, mental, bakat, dan minat, kualitas pelatih, sarana dan prasarana. Tidak hanya faktor itu saja yang menyebabkan sepak takraw cukup meraih prestasi yang maksimal dan faktor lainnya lagi yang mempengaruhi prestasi atlet seperti , taktik dan strategi juga mempengaruhi prestasi, perkembangan mental mempengaruhi prestasi, program latihan, asupan gizi pelatih dan lain-lainnya.

SMA N 8 Padang merupakan salah satu sekolah yang sering mengikuti *Open Tournamen* antar SMA seKota padang yaitu khususnya cabang olahraga sepak takraw. Di SMA N 8 Padang tersebut, masih rendah nya prestasi di sekolah tersebut yang di pengaruhi oleh beberapa faktor di atas, contohnya: di setiap *Open Tournamen* se-kota padang selalu kalah. Jadi untuk menggapai prestasi siswa SMA N 8 Padang tersebut harus menguasai teknik dasar sepak takraw, agar pemain/siswa di SMA N 8 Padang tersebut bisa mengingini prestasi yang di inginkan.

Dari uraian di atas masih banyak faktor yang mempengaruhi kemampuan bermain sepak takraw SMA N 8 Padang, kemampuan teknik dasar pada atlet merupakan salah satu kendala dalam pencapain prestasi yang di inginkan. Teknik permainan tidak akan terjadi dengan sendirinya tanpa adanya latihan yang teratur. Adapun untuk bermain sepak takraw dengan baik seorang pemain harus menguasai teknik-teknik dasar sepak takraw. Menurut Zalfendi dkk (2009:72) teknik dasar sepak takraw meliputi teknik: “Sepakan (menyepak),(a) sepak sila, (b) sepak kura, (c) sepak cungkil (d) mendada (e) memaha (f) membahu”.

Kemampuan teknik dasar antara yang satu dengan yang lainnya merupakan kesatuan yang tidak dapat di pisahkan, tanpa menguasai kemampuan teknik dasar permainan sepak takraw tidak dapat dimainkan dengan baik dan meraih prestasi yang baik pula. Penguasaan teknik dasar tersebut dapat di mainkan dengan baik jika di pelajari dan dilatih secara berkelanjutan dibawah penguasaan pelatih yang berkualitas. Kenyataan nya

pada siswa SMA N 8 Padang khususnya pemain sepak takraw banyak sekali bakat pemain sepak takraw kususnya kelas 2 (dua), dan kelas 3 (tiga), dan beberapa nya kelas 1 (satu), sedangkan kemampuan teknik dasar nya pun masih kurang.

Dari uraian di atas maka penulis tertarik untuk meneliti dan meninjau teknik dasar dalam permainan sepak takraw pada siswa SMA N 8 Padang Tahun Pelajaran 2018/2019 sebagai pertahankan ikon dan mempertahankan prestasi dalam turnamen sepak takraw tingkat SMA se-kota padang maupun *Open Tournamen* luar dari sekolah, serta meningkatkan prestasi sepak takraw di sekolah tersebut ataupun ke tingkat nasional nantinya.

B. Identifikasi Masalah

Berdasarkan latar belakang masalah diatas, yang mempengaruhi kemampuan taknik dasar sepak takraw pemain SMA N 8 Padang, maka dapat di identifikasikan masalah nya yaitu sebagai berikut:

1. Kemampuan fisik
2. Kemampuan teknik dasar
3. Taktik/ Strategi
4. Perkembangan mental
5. Program latihan
6. Asupan gizi
7. Kualitas pelatih

C. Pembatasan Masalah

Berdasarkan identifikasi masalah yang dikemukakan, penulis membatasi masalah yaitu, kemampuan teknik dasar sepak takraw siswa SMA N 8 Padang mempengaruhi prestasi yang meliputi; Sepaksila, sepak kura, dan servis

D. Perumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang masalah, identifikasi masalah yang diteliti, maka dapat diajukan perumusannya adalah sebagai berikut:

1. Bagaimanakah kemampuan sepak sila pada pemain sepak takraw SMA N 8 Padang
2. Bagaimanakah kemampuan sepak kura pada pemain sepak takraw SMA N 8 Padang
3. Bagaimanakah kemampuan servis pada pemain sepak takraw SMA N 8 Padang

E. Tujuan Penelitian

Berdasarkan rumusan masalah di atas, maka tujuan penelitian untuk mengetahui:

1. Tingkat kemampuan sepak sila pada pemain sepak takraw siswa SMA N 8 Padang
2. Tingkat kemampuan sepak kura pada pemain sepak takraw siswa SMA N 8 Padang
3. Tingkat kemampuan servis pada pemain sepak takraw siswa SMA N 8 Padang

F. Manfaat Penelitian

Hasil penelitian ini di harapkan berguna bagi:

1. Penulis, sebagai syarat untuk mencapai gelar sarjana pendidikan difakultas ilmu keolahragaan UNP Padang.
2. Peneliti, selanjutnya sebagai referensi dalam meneliti kajian yang sama secara mendalam
3. Sebagai pedoman bagi siswa SMA N 8 Padang
4. Pelatih sebagai bahan pertimbangan dalam pembuatan program latihan sepak takraw