

**TINJAUAN KEMAMPUAN TEKNIK DASAR SEPAK TAKRAW DI BALAI
BARU CLUB**

SKRIPSI

Untuk memenuhi sebagian persyaratan
Memperoleh gelar Sarjana Pendidikan



Oleh

RAFIX PRANANDA

19087228

**PRODI PENDIDIKAN KEPELATIHAN OLAHRAGA
DEPARTEMEN KEPELATIHAN OLAHRAGA
FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN**

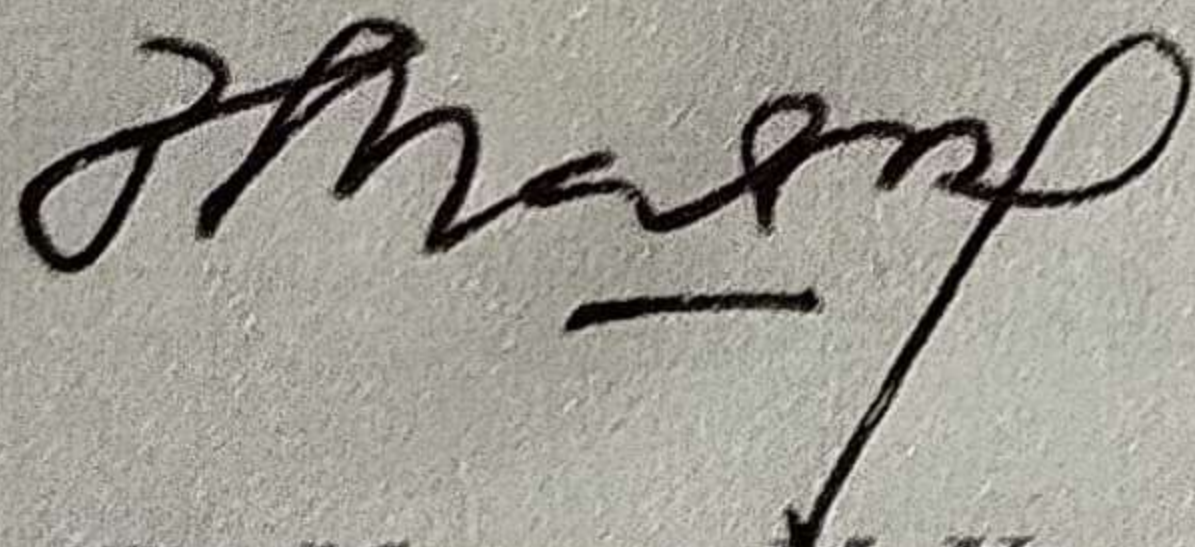
PERSETUJUAN SKRIPSI

TINJAUAN KEMAMPUAN TEKNIK DASAR SEPAK TAKRAW DI BALAI BARU CLUB

Nama : Rafix Prananda
NIM : 19087228
Program Studi : Pendidikan Kepelatihan Olahraga
Departemen : Kepelatihan Olahraga
Fakultas : Ilmu Keolahragaan

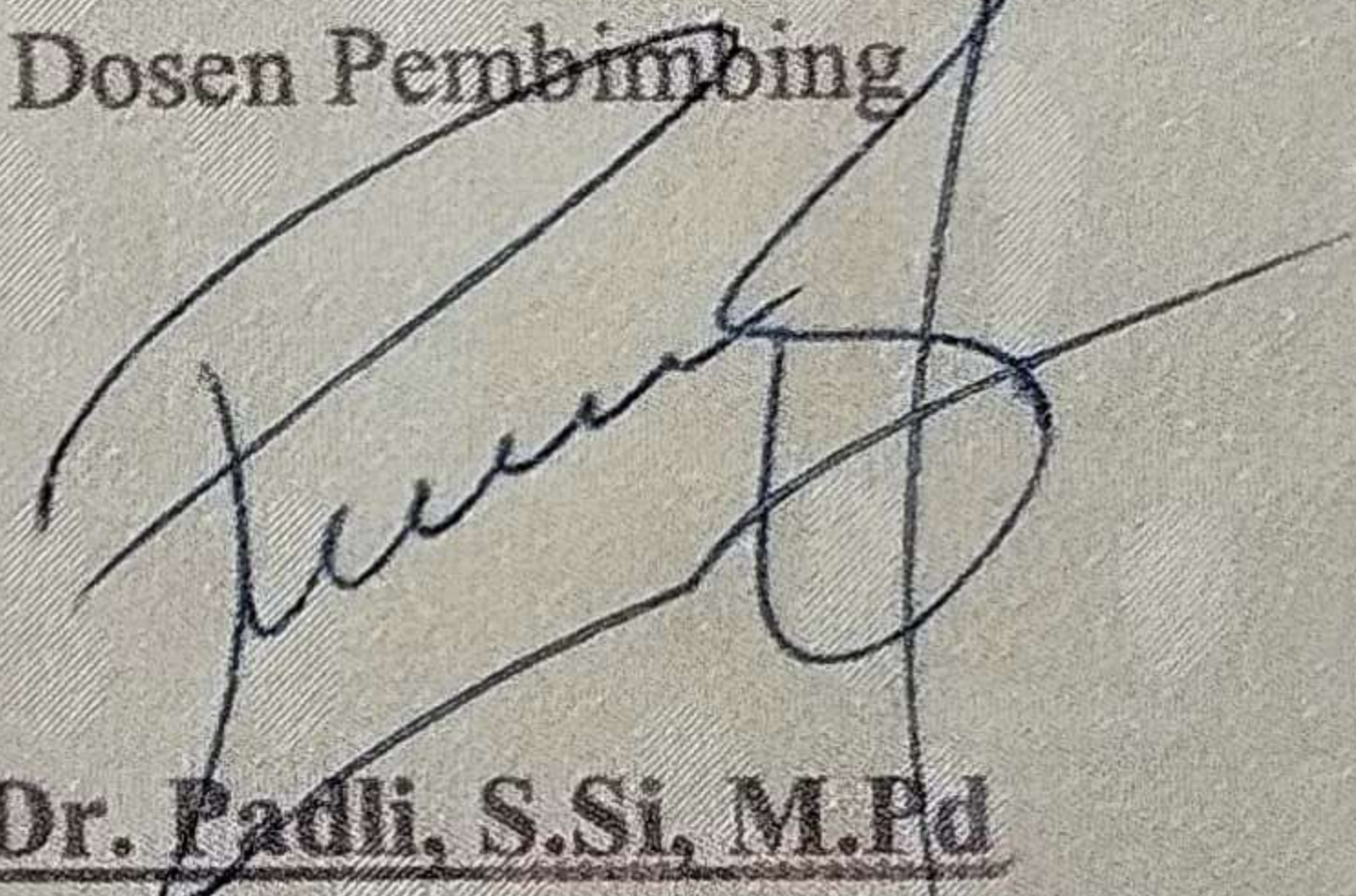
Padang, 14 November 2024

Mengetahui
Kepala Departemen Kepelatihan



Dr. Masrun, M. Kes
NIP. 196311041.98703.1.002

Disetujui dan Disahkan Oleh
Dosen Pembimbing



Dr. Fadli, S.Si, M.Pd
NIP. 198502282.01012.1.005

HALAMAN PENGESAHAN

Dinyatakan Lulus Setelah Dipertahankan di Depan Tim Penguji
Skripsi
Departemen Kepelatihan Olahraga
Universitas Negeri Padang

Judul : Tinjauan Kemampuan Teknik Dasar Sepak Takraw Di Balai Baru Club
Nama : Rafix Prananda
NIM : 19087228
Program Studi : Pendidikan Kepelatihan Olahraga
Departemen : Kepelatihan Olahraga
Fakultas : Ilmu Keolahragaan

Padang, 14 November 2024

Tim Penguji

	Nama/NIP
1. Pembimbing	: <u>Dr. Padli, S.Si, M.Pd.</u> NIP. 19850228.201012.1.005
2. Penguji I	: <u>Drs. Hendri Irawadi, M.Pd</u> NIP. 19600514.198503.1.002
3. Penguji II	: <u>Jeki Haryanto, S.Si., M.Pd.</u> NIP. 19920305.202012.1.010

Tanda Tangan

: 1.

: 2.

: 3.

SURAT PERNYATAAN TIDAK PLAGIAT

Saya yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama : Rafix Prananda

NIM/BP : 19087228 / 2019

Program Studi : Pendidikan Kepelatihan Olahraga

Departemen : Kepelatihan

Fakultas : Ilmu Keolahragaan

Dengan ini menyatakan, bahwa Skripsi saya dengan judul "Tinjauan Kemampuan Teknik Dasar Sepak Takraw Di Balai Baru" adalah benar merupakan hasil karya saya sendiri dan bukan merupakan plagiat dari karya orang lain. Apabila suatu saat terbukti saya melakukan plagiat maka saya bersedia diproses dan menerima sanksi akademis maupun hukum sesuai dengan hukum dan ketentuan yang berlaku, baik di institusi Universitas Negeri Padang maupun di masyarakat dan negara.

Demikianlah pernyataan ini saya buat dengan penuh kesadaran dan rasa tanggung jawab sebagai anggota masyarakat ilmiah.

Saya yang menyatakan,



Rafix Prananda

ABSTRAK

RAFIX PRANANDA, 2024. Tinjauan Kemampuan Teknik Dasar Sepak Takraw di Balai Baru Club. Skripsi. Kepeatihan Olahraga. Fakultas Ilmu Keolahragaan. Univerditas Negeri Padang.

Penelitian ini dilatarbelakangi oleh kurangnya perhatian pelatih dalam mengajarkan teknik dasar permainan sepak takraw pada pemain sepak takraw balai baru club, Masih ada pemain yang belum mampu melakukan teknik dasar sepak sila dikarenakan kemampuan fisiknya yang lemah, belum mampu melakukan teknik dasar sepak kura dengan benar, kurangnya program latihan teknik dasar memaha yang diberikan serta belum bisa melakukan teknik dasar main kepala pada saat melakukan permainan sepak takraw.

Penelitian ini menggunakan pendekatan jenis penelitian ini adalah penelitian deskriptif. Populasi penelitian ini adalah seluruh pemain sepak takraw balai baru club, dengan sampel penelitian yang berjumlah 15 orang. Teknik pengumpulan data yang digunakan tes dan dokumentasi, kemudian data diolah dengan uji perbedaan (*t-test*) dengan menggunakan bantuan *SPSS 20.0 for windows*.

Berdasarkan analisis data tingkat kemampuan teknik dasar sepak sila diperoleh nilai mean (rata-rata) = 28,53 dan standar deviasi = 3,961. Tingkat kemampuan teknik dasar sepak kura diperoleh nilai mean (rata-rata) = 24.06 dan standar deviasi = 1,980. Tingkat kemampuan teknik dasar sepak paha diperoleh nilai mean (rata-rata) = 31.13 dan standar deviasi = 3,602. Tingkat kemampuan teknik dasar main heading diperoleh nilai mean (rata-rata) = 23.13 dan standar deviasi = 2,065. Dapat disimpulkan bahwa Tinjauan kemampuan teknik dasar sepak takraw pada pemain sepak takraw balai baru club sudah meningkat dari sebelumnya .

Kata Kunci : teknik dasar sepak takraw, balai baru club

KATA PENGANTAR



Puji syukur penulis ucapkan kehadiran Allah SWT yang telah melimpahkan rahmat dan karunianya, sehingga penulis dapat menyelesaikan Skripsi yang berjudul **“Tinjauan Kemampuan Teknik Dasar Sepak Takraw di Balai Baru Club”** Sebagai salah satu syarat memperoleh gelar Sarjana Pendidikan di Universitas Negeri Padang.

Penulis menyadari bahwa Skripsi ini masih jauh dari kata sempurna karena keterbatasan pengalaman, pengetahuan dan kemampuan yang dimiliki penulis. Skripsi ini tidak mungkin dapat terselesaikan tanpa adanya bantuan dari berbagai pihak. Oleh karena itu penulis mengucapkan terimakasih yang sebesar-besarnya atas segala bimbingan dan bantuan yang telah diberikan dalam penulisan skripsi ini, kepada:

1. Bapak Dr. Masrun, M. Kes. selaku Kepala Departemen Pendidikan dan Pelatihan Olahraga, Fakultas Ilmu Keolahragaan, Universitas Negeri Padang.
2. Bapak Dr. Padli, S.Si, M.Pd. selaku dosen pembimbing yang telah banyak memberikan motivasi, bimbingan, arahan, saran, dan masukan kepada penulis sehingga dapat menyelesaikan skripsi ini.

3. Bapak Drs. Hendri Irawadi, M.Pd dan Bapak Jeki Haryanto, S.Si., M.Pd selaku dosen penguji I dan dosen penguji II yang telah memberikan kritik dan saran demi kesempurnaan skripsi ini.
4. Seluruh dosen dan staf pengajar pada Departemen Pendidikan Keahlian Olahraga di Universitas Negeri Padang yang telah mendidik dan memberi ilmu sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi ini dengan baik.
5. Seluruh Pelatih dan pemain sepak takraw balai baru club yang telah banyak memberikan bantuan kepada penulis dalam menyelesaikan skripsi ini.
6. Teristimewa untuk Kedua Orang tuaku, Ibunda Yuhelni Supratni dan Ayahanda Rahman, Terimakasih atas support kepada penulis semasa kuliah yang tanpa pernah berkata lelah untuk mencari nafkah agar penulis bisa kuliah sampai tahap ini.
7. Teristimewa untuk Kedua adikku Rollika Prananda dan Radika Prananda serta seluruh keluarga besar. Terimakasih atas semua pengorbanan dan bantuan doa yang telah diberikan kepada penulis selama ini.
8. Teristimewa untuk Alm. Putri Hakika serta teman-teman seperjuangan yang telah banyak memberikan dukungan, sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi ini.

Semoga Allah SWT membalas semua kebaikan dan jasa-jasa yang telah diberikan kepada penulis. Penulis menyadari bahwa skripsi ini masih jauh dari kata sempurna, oleh karena itu penulis menerima kritik dan saran untuk menghasilkan skripsi yang

lebih baik. Akhir kata penulis berharap skripsi ini dapat bermanfaat bagi Pemain sepak takraw balai baru club tentang kemampuan teknik dasar sepak takraw. Terima kasih.

Padang, Oktober 2025

Rafix Prananda

DAFTAR ISI

ABSTRAK.....	i
ABSTRAK	i
KATA PENGANTAR.....	ii
DAFTAR ISI.....	v
BAB I.....	1
PENDAHULUAN.....	1
A. Latar Belakang.....	1
B. Identifikasi Masalah.....	5
C. Pembatasan Masalah.....	8
D. Rumusan Masalah.....	9
E. Tujuan Penelitian	9
F. Manfaat Penelitian	9
BAB II	11
LANDASAN TEORI.....	11
A. Kajian Pustaka	11
1. Sepak Takraw	11
2. Teknik Permainan Sepak Takraw	14
1. Teknik Dasar Sepak Takraw	18
D. Hipotesis Penelitian	29
BAB III.....	31
METODOLOGI PENELITIAN	31
A. Jenis Penelitian	31
B. Populasi dan Sampel.....	31
C. Definisi Operasional.....	32
D. Jenis dan Sumber Data	33
E. Instrumen Penelitian dan Pengembangannya	34
F. Proses Pengumpulan data	34
G. Analisis Data.....	38

BAB IV	39
B. Pembahasan	44
BAB V.....	47
B. Saran.....	47
DAFTAR PUSTAKA	48
LAMPIRAN-LAMPIRAN	55
Lampiran 1	55
Lampiran 2	56
Lampiran 3	57
Lampiran 4	58

DAFTAR TABEL

Tabel 1. Daftar Alat dan Perlengkapan	35
Tabel 2. Bentuk Blangko Test.....	35
Tabel 3. Penilaian Sepak sila.	39
Tabel 4. Penilaian Sepak kura.....	41
Tabel 5 Penilaian Memaha.....	43

DAFTAR GAMBAR

Gambar 1. Teknik melakukan Sepak sila.....	20
Gambar 2. Teknik Melakukan Sepak Kura.....	22
Gambar 3. Teknik Main Kepala (Heading).....	25
Gambar 4. Teknik Melakukan Memaha.....	27
Gambar 5. Kerangka Konseptual.....	29
Gambar 6. Peneliti berfoto bersama dengan pemain sepak takraw balai baru club...	53
Gambar 7. Peneliti meminta pemain melakukan sepak sila	53
Gambar 8. Peneliti meminta pemain melakukan sepak kura.....	54
Gambar 9. Peneliti meminta pemain melakukan memaha.....	54
Gambar 10. Peneliti meminta pemain melakukan main kepala.....	55

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Secara umum pengertian olahraga adalah sebagai salah satu aktivitas fisik maupun psikis seseorang yang berguna untuk menjaga dan meningkatkan kualitas kesehatan seseorang. “Olahraga” datang dari bahasa Prancis Kuno *desport* yang bermakna “kesenangan”, serta pengertian berbahasa Inggris tertua ditemukan sekitar tahun 1300 yakni “segala hal yang mengasyikkan serta menghibur untuk manusia”. Olahraga yang jika diartikan dalam bahasa Inggris yaitu *sport*, makna *sport* sendiri menurut UNESCO adalah “setiap aktivitas tubuh berupa permainan yang berisikan perjuangan melawan unsur-unsur alam, orang lain, ataupun diri kita sendiri”. Olahraga menurut ensiklopedia Indonesia adalah gerakan badan yang dilakukan oleh satu orang atau lebih yang atau dapat dikenal regu atau rombongan. Olahraga pada saat sekarang ini telah mengalami kemajuan yang sangat pesat, seperti pada aspek kehidupan di bidang industri, perekonomian, pendidikan, pembangunan dan lain sebagainya. Olahraga merupakan suatu aktivitas yang selalu dilakukan oleh masyarakat, keberadaannya sekarang tidak lagi dipandang sebelah mata akan tetapi sudah menjadi bagian dari kehidupan masyarakat (Hidayat, rohman, dkk. 2020). Terkait dengan pembangunan dalam bidang olahraga di jelaskan dalam Undang-Undang Negara Republik Indonesia (UU RI) Nomor 3 Tahun 2005 menegaskan bahwa :

“Mencerdaskan kehidupan bangsa melalui instrument pembangunan nasional di bidang keolahragaan merupakan upaya meningkatkan kualitas hidup manusia Indonesia secara jasmaniah, rohaniah, dan sosial dalam memujudkan masyarakat yang maju, adil, makmur, merata dan demokratis”.

Olahraga merupakan aktivitas fisik yang dilakukan untuk mendapatkan tubuh yang sehat dan kuat, aktivitas itu sendiri cenderung menyenangkan dan menghibur. 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 disekolah, olahraga prestasi dilakukan di club-club 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 perkumpulan olahraga, menumbuhkembangkan sentra pembinaan olahraga yang bersifat nasional dan daerah, dan menyelenggarakan kompetisi secara berjenjang dan 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 di tingkat daerah maupun nasional.

Berdasarkan kutipan di atas, dapat dikemukakan bahwa salah satu tujuan yang ingin di capai dalam bidang olahraga meliputi berbagai dimensi,

baik yang berkaitan dengan kesejahteraan atau kemakmuran masyarakat, dan memperkuat persatuan dan kesatuan bangsa serta melestarikan dan memajukan kebudayaan bangsa. Adapun berbagai macam cabang olahraga yang dapat memajukan kebudayaan bangsa salah satunya adalah olahraga sepak takraw. Sepak takraw mulai diterima dan dimainkan pada Asian Games 1990 di Beijing, Tiongkok Asian Games 1994 di Hiroshima, Jepang 1998 di Bangkok. Badan pengatur olahraga dunia, Federasi Sepak takraw Internasional, didirikan pada 1992, sejak itu menarik keanggotaan dari negara-negara termasuk Amerika Serikat, Korea, Cina, Jepang, Puerto Rico dan banyak negara Eropa lainnya (Marpaung, Hakim Irwandi.2022).

Kegiatan olahraga sekarang ini makin ramai dan semarak dilakukan mulai dari masyarakat pedesaan hingga masyarakat perkotaan tanpa pandang usia, mulai dari anak-anak sampai orang tua. Hal ini disebabkan makin tingginya tingkat kesadaran dan minat masyarakat akan pentingnya melakukan olahraga demi menjaga keseimbangan hidup.

Salah satu cabang olahraga yang sekarang banyak diminati adalah sepak takraw. Olahraga sepak takraw merupakan cabang olahraga prestasi yang harus dilakukan pembinaan dan pengembangan. Menurut Firdaus, dkk (2016) mengatakan bahwa sepak takraw adalah cabang olahraga yang mempunyai ciri khas tersendiri. Gerakan gerakannya sungguh menarik, sehingga bisa dikatakan sebagai olahraga aerobik, artistik, dan memerlukan keberanian yang cukup tinggi. Permainan sepak takraw merupakan permainan net games yang

dilakukan secara beregu. Permainan sepak takraw tidak memerlukan lapangan yang luas serta peralatan yang rumit. Lapangan yang digunakan hanya seluas 13,4 meter x 6,1 meter dan menggunakan bola berbahan dasar rotan atau fiber. Penggunaan lapangan yang tidak terlalu luas dalam permainan sepak takraw sangat tepat untuk menunjang pembelajaran dan materi permainan yang diajarkan di sekolah dasar. Zulman (2018) menjelaskan bahwa penguasaan terhadap teknik dasar perlu dimiliki oleh setiap pemain sepaktakraw, apalagi teknik dasar merupakan teknik yang sangat mendasar dalam bermain sepaktakraw. Selain itu, pemain sepaktakraw juga harus bisa menguasai teknik khusus dalam permainan sepaktakraw, kemampuan khusus atau teknik khusus adalah karakter/ciri permainan sepaktakraw, dimana dalam permainan sepaktakraw mengandung unsur penyerangan dan pertahanan. Nur (2016) menyatakan bahwa teknik khusus dalam permainan sepaktakraw adalah cara bermain sepaktakraw bagaimana permainan dimulai, setelah permainan di mulai apa yang di lakukan setelah bola di kuasai tindakan apa yang harus dilakukan untuk membuat penyerangan sehingga mendapatkan angka bagi regunya

Berdasarkan Observasi yang telah dilakukan di salah satu club sepak takraw yaitu Balai Baru Club ditemukannya bahwa kurangnya perhatian pelatih dalam mengajarkan teknik dasar permainan sepak takraw pada pemain sepak takraw balai baru club, Masih ada pemain yang belum mampu melakukan teknik dasar sepak sila dikarenakan kemampuan fisiknya yang lemah, belum

mampu melakukan teknik dasar sepak kura dengan benar, kurangnya program latihan teknik dasar memaha yang diberikan serta belum bisa melakukan teknik dasar main kepala pada saat melakukan permainan sepak takraw.

Berdasarkan latar belakang diatas peneliti tertarik untuk meneliti dan meninjau teknik dasar dalam permainan sepak takraw pada pemain sepak takraw balai baru club. Permainan sepak takraw memiliki teknik dasar yang harus dipelajari oleh setiap pemainnya agar permainan sepak takraw dapat berjalan dengan baik dan lancar.

B. Identifikasi Masalah

Berdasarkan latar belakang masalah maka dalam penelitian ini dapat diidentifikasi masalah sebagai berikut :

1. Faktor Internal

a) Faktor fisik

Faktor Fisik merupakan pondasi prestasi olahraga karena teknik, taktik, dan mentalitas akan berkembang dengan baik jika memiliki kualitas fisik yang baik (Hidayat et al., 2016; Maseleno et al., 2016). komponen kondisi fisik dapat dikemukakan sebagai berikut: kekuatan, daya tahan (daya tahan otot, daya tahan umum, daya ledak otot), ketangkasan, kelentukan, keseimbangan, koordinasi, kelincahan, dan

akurasi (Purwanto., 2022). Latihan fisik yang dilakukan secara teratur dan terukur dengan dosis dan waktu yang cukup menyebabkan perubahan fisiologis yang mengarah pada kemampuan yang dapat menghasilkan energi yang lebih besar dan meningkatkan penampilan atau prestasi fisik atlet (Saunders et al., 2020).

b) Teknik

Seorang atlet harus bisa menguasai teknik dari cabang olahraga tersebut, dan sesuai dengan kondisi fisiknya. Untuk dapat menguasai teknik perlu dilakukan latihan yang berulang-ulang agar prestasi yang diinginkan dapat tercapai.

c) Taktik

Kondisi fisik dan teknik merupakan unsur yang sangat dibutuhkan untuk menerapkan dan merealisasikan taktik atau strategi pada saat dilapangan.

d) Mental

Bagi seorang atlet dan pelatih harus mempunyai mental yang kuat, karena dari mental yang kuat seseorang bisa mengambil keputusan dan tidak terburu-buru.

2. Faktor eksternal

a) Pelatih

Peran pelatih dalam pencapaian prestasi sangat penting. Pelatih dalam

kaitannya pencapaian prestasi merupakan bagian dari faktor eksternal, dialah yang akan mengolah atlet dan menjadikan sesuai dengan tujuannya yang diharapkan. Faktor pelatih akan menunjang tercapainya prestasi yang maksimal apabila memiliki kriteria tertentu dan mampu menjalankan tugas-tugasnya dengan baik. Untuk mengetahui kualitas kondisi fisik dan teknik dasar atlet merupakan kewajiban yang harus diketahui oleh tim pelatih pada suatu klub olahraga. Tóth et al., (2014) menyatakan bahwa pelatih harus mengetahui kualitas yang dimiliki oleh atletnya. Tujuannya adalah untuk membuat program latihan yang tepat bagi atlet agar kemampuannya dapat berkembang. Selain itu (Rani, 2016) menyebutkan kemampuan yang harus dimiliki atlet dari melakukan latihan yang diberikan oleh pelatih.

b) Sarana dan prasarana

Faktor sarana dan prasarana juga merupakan faktor eksternal dalam pencapaian prestasi atlet, kedua faktor ini merupakan faktor yang penting karena sebagai fasilitas dalam peningkatan kualitas dan kemampuan atlet dalam cabang olahraga tertentu.

c) Lingkungan

Lingkungan yang menunjang prestasi menurut Fadillah (2010), beliau menyatakan bahwa kondisi-kondisi lingkungan yang sifatnya menunjang prestasi atlet adalah :

1) Keluarga, khususnya orang tua

Kondisi rumah yang bersih, terang, tenang dan nyaman. Sopan santun dalam keluarga. Lingkungan keluarga yang senang dan mendukung dalam bidang olahraga, memberikan perhatian kepada sang atlet dalam mengikuti program-program latihan maupun saat kompetisi. Belajar, berlatih, bekerja dan istirahat harus serasi. Hal ini bisa diberikan contoh yaitu keluarga dating menyaksikan anak (atlet) mengikuti sebuah kompetisi.

2) Lingkungan secara umum, khususnya lingkungan social

Dukungan moral dari lingkungan sekitar yang positif, misalkan dari lingkungan sekolah memberikan warna kepada tindakan olahragawan pada waktu berlatih ataupun bertanding, saat masa-masa ujian maupun kegiatan ekstrakurikuler menuntut pencurahan semua daya upaya kepada tugas-tugas sekolah tersebut. Bentuk dukungan dan bantuan dana dari pemerintah pusat maupun daerah merupakan andil yang cukup besar dalam peningkatan prestasi olahraga.

C. Pembatasan Masalah

Dari masalah yang telah diidentifikasi, maka peneliti memberikan batasan yaitu kemampuan teknik dasar sepak takraw pemain sepak takraw balai baru club mempengaruhi prestasi yang diperoleh yang meliputi; Sepak sila, Sepak kura, Memaha dan Main kepala.

D. Rumusan Masalah

Berdasarkan pembatasan masalah diatas, maka rumusan masalah penelitian adalah “Tinjauan Kemampuan Teknik dasar Sepak Takraw Pada Pemain Sepak Takraw Balai Baru Club”

E. Tujuan Penelitian

Adapun tujuan yang ingin dicapai dalam penelitian ini yaitu untuk meninjau apakah kemampuan teknik dasar sepak takraw sudah dikuasai oleh pemain sepak takraw Balai Baru Club

F. Manfaat Penelitian

Manfaat dari penelitian ini terbagi atas dua yaitu manfaat teoritis dan manfaat praktis. Adapun manfaat tersebut adalah sebagai berikut :

1. Manfaat Teoritis

Hasil penelitian ini diharapkan untuk dapat menambah wawasan dan ilmu pengetahuan bagi pendidik, orang tua maupun peneliti mengenai kemampuan teknik dasar dalam permainan sepak takraw

2. Manfaat Praktis

a. Manfaat bagi siswa

Diharapkan dapat meningkatkan kemampuan teknik dasar dalam permainan sepak takraw

b. Manfaat bagi pendidik

Mengembangkan kreativitas guru dalam menciptakan pembelajaran yang menarik dan bermakna bagi siswa, serta memotivasi guru dalam meningkatkan pemahamannya tentang teknik dasar dalam permainan sepak takraw

c. Manfaat bagi peneliti

Untuk menambah wawasan dan pengalaman dalam melakukan kegiatan penelitian dan meningkatkan pemahamannya tentang teknik dasar dalam permainan sepak takraw.

BAB V

PENUTUP

A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian yang telah diuraikan pada bab terdahulu dapat dikemukakan kesimpulan bahwa :

1. Tingkat kemampuan teknik dasar sepak sila pemain sepak takraw Balai Baru Club dikategorikan kurang.
2. Tingkat kemampuan teknik dasar sepak kura pemain sepak takraw Balai Baru Club dikategorikan cukup
3. Tingkat kemampuan teknik dasar sepak paha pemain sepak takraw Balai Baru Club dikategorikan kurang
4. Tingkat kemampuan teknik dasar main kepala pemain sepak takraw Balai Baru Club dikategorikan cukup

B. Saran

Berdasarkan pada kesimpulan maka penulis dapat memberikan saran yang diharapkan dapat mampu mengatasi masalah yang ditemui dalam “Tinjauan Kemampuan Teknik Dasar Sepak Takraw Balai Bru Club” sebagai berikut :

1. Perlu dibuatkan jadwal latihan sepak takraw secara intensif agar lebih terampil dalam bermain sepak takraw
2. Pelatih menyelenggarakan pertandingan sepak takraw antarsekolah agar siswa lebih semangat dalam mengikuti ekstrakurikuler sepak takraw.

DAFTAR PUSTAKA

- Achmad Sofyan. (2008). *Olahraga pilihan sepak takraw*, PT Raja Grafindo Persada
- Arif Bulqini. (2016). Adi Buana University Persada
- Engel, Rick. (2010). *Dasar-dasar Sepak takraw*, Bandung : Pakar raya pustaka
- Fitri. (2013). *Tinjauan Kondisi Fisik Pemain Sepak Takraw kota solo* (Skripsi). FIK UNP
- <http://densusnadi.wordpress.com/2010/0827teknik-dasar-permainan-sepak-takraw/>
- Lutfi. (2007). *Kiat Memahami & Metodologi dan melakukan Penelitian. Padang* : UNP Presss
- Putra, Dani. (2009). *Perbedaan Pengaruh latihan Hurdie Jump dengan jump to box Terhadap peningkatan Explosive power pemain takraw Tunas Harapan Kota Pariaman* (skripsi). FIK UNP
- Sudjono, Anas. (2010). *Pengantar Statistik Pendidikan*. Jakarta : PT Raja Grafindo
- Sudjana. (2008). *Metode Statistik Edisi ke-6*. Bandung :PT Tarsito
- Sugiyono. (2012). *Metode Penelitian*. Jakarta : Pt Raja Grafindo Persada
- Suharsimi. (2007). *Prosedur penelitian suatu pendekatan praktek*, Jakarta : Rineka cipta
- UU RI NO 3 Tahun 2005 Pasal 27 ayat 4 *tentang sistem Keolahragaan Nasional*, Jakarta: Depdikbud
- Virgo, Rici. (2010). *Kemanfaatan Ektrakurikuler Pramula di Gugus depan SMP Negeri 04 Koto baru Kabupaten Dharmasraya* (skripsi), FIK UNP
- Winarno. (2006). *Tes keterampilan Olahraga. Malang* : FIP UNM Malang
- Zalfendi. (2009). *Permainan Sepak Takraw*. Padang :FIK UNP
- Donie,D., Lesmana,H.S.,&Hermanzomi,H, (2018). Personal Trainer Sebuah Peluang Karir. *Jurnal Performa Olahraga*, 3(01),7
- Hakim,A,A., & Hanif, A,S. (2017).Implementation Of Motor Development Characteristics In Sepak Takraw Training. *Jipes-journal Of Indonesian Physical Education And Sport*, 3(2),34-43

- Irawadi,H.,& Yusuf,M,J. (2019). Driil Exercise Method Influences Ability Groundstroke Tennis Court. *Jurnal Performa Olahraga*, 4(02) 1091-1097.
- Kumenap, E. E. (2021). Kajian Hasil-Hasil Penelitian Pengaruh Gaya Mengajar Latihan Terhadap Kemampuan Sepak Sila Pada Permainan Sepak Takraw (Meta Analisis). *Prosiding Seminar Dan Lokakarya Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Jakarta*, 4(01), 448–452.
- Mardela, R., & Rahman, F. (2017). Pengaruh Latihan Sepaksila Individu dan Berpasangan Terhadap Kemampuan Reservice Atlet Sepaktakraw. *Jurnal Performa Olahraga*, 2(01), 93-111
- Murti, D. L. A. W., Marani, I. N., & Rihatno, T. (2020). Pengaruh Kekuatan Otot Tungkai, Kelenturan Togok dan Keseimbangan Terhadap Servis Sepak Takraw. Gladi: *Jurnal Ilmu Keolahragaan*, 11(02), 115-126.
- Padli, P., Mariati, S., & Irawan, R. (2021). Pengaruh Latihan Circuit Training Terhadap Peningkatan Vo2max: Pengaruh Latihan Circuit Training Terhadap Peningkatan Vo2max. *Jurnal Performa Olahraga*, 5(2), 122–129.
- Purwanto, D. (2022). Quality of the physical condition and basic techniques of sepak takraw. *Jurnal SPORTIF : Jurnal Penelitian Pembelajaran*, 8(2), 241–258.
- Rizal, Agus, Hari Adi Rahmad, and Erna Lestari Rambe. 2019. “Hubungan Kelenturan Otot Pinggang, Dan Kekuatan Otot Tungkai, Terhadap Pukulan SMash Sepaktakraw Klub Suhada Kecamatan Tebing Tinggi Kabupaten Kepulauan Meranti.” *JURNAL ONLINE MAHASISWA (JOMPENJAS)* 1(1):71–79.
- Sudjono, Anas. (2010). *Pengantar Statistik Pendidikan*. Jakarta : PT Raja Grafindo
- Sugiyono. (2012). *Metode Penelitian*. Jakarta : Pt Raja Grafindo Persada
- Suharsimi. (2007). *Prosedur penelitian suatu pendekatan praktek*, Jakarta : Rineka cipta
- Suryanda, A. (2022). *Kontribusi Explosive Power Otot Tungkai dengan Koordinasi Mata Kaki terhadap Ketepatan SmashSepaktakraw Balai Baru Takraw Club (BBTC)* (Doctoral dissertation, Universitas Negeri Padang).
- Suryadi, D., & Rubiyatno, R. (2022). Kebugaran jasmani pada siswa yang mengikuti ekstrakurikuler futsal. *Jurnal Ilmu Keolahragaan*, 5(1), 1

UU RI NO 3 Tahun 2005 Pasal 27 ayat 4 *tentang sistem Keolahragaan Nasional*, Jakarta: Depdikbud

Winandhi, I., & Raharjo, A. (2022). *Pelaksanaan Evaluasi Materi Sepaktakraw dalam Pembelajaran Daring Pada Siswa Kelas VII di SMP Negeri 2 Cilongok*. 3(2), 366–375.

Wiyaka, I., Hasibuan, M. N., & Purba, P. (2018). Perbedaan pengaruh koordinasi matakaki dan metode pembelajaran terhadap kemampuan servis atas sepak takraw pada mahasiswa pko fik unimed. *Jurnal Prestasi*, 2(3), 14-20.

Lesmana, H. S. (2019). PROFIL DELAYED ONSET MUSCLE SORENESS (DOMS) PADA MAHASISWA FIK UNP SETELAH LATIHAN FISIK. Halaman Olahraga Nusantara (*Jurnal Ilmu Keolahragaan*), 2(1), 50-59.

Lesmana, H. S., & Padli, P. Studi Deskriptif Pemberian Larutan Glukosa Saat Pemulihan Aktif dan Pasif Pada Mahasiswa Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang. *Journal Physical Education, Health and Recreation*, 3(2), 26-36.

Padli, P., Madri, M., & Zumroni, Z. (2019). Training Of Basic Techniques For Sepakraw Playing For Teachers Of Penjasorkes Basic School Of Padang Utara Sub-district. *Jurnal Humanities Pengabdian Kepada Masyarakat*, 1(1), 24-35.

Saputro, D. B., & Supriyadi, S. (2017). Pengembangan Variasi Latihan Sepak Sila Sepak Takraw Untuk Tingkat Pemula. *Indonesia Performance Journal*, 1(2), 112-118.

Semarayasa, I. K. (2016). Pengaruh Strategi Pembelajaran Dan Tingkat Motor Ability Terhadap Keterampilan Servis Atas Sepak Takraw Pada Mahasiswa Penjaskesrek Fok Undiksha. *Jurnal Pendidikan Jasmani Indonesia*, 12(1), 34-41.

Zalfendi, Dkk. 2017. *Permainan Sepaktakraw*. Padang: Sukabina Press.

Zulman, F. U., Umar, A., & Atradinal, F. U. (2018). Hubungan Keseimbangan dan Kelincahan terhadap Keterampilan Sepak Sila Pemain Sepaktakraw SMP Negeri 2 Batang Anai. *Jurnal Menssana*, 3(1), 77-88.

Zumroni, Z., Padli, P., & Nur, H. (2018). Pengaruh Penggunaan Media Pembelajaran (Audio-Visual) Terhadap Keterampilan Sepaktakraw Pada Atlet Uko Unp Padang. *Jurnal Stamina*, 1(1), 425-43.

Ahsan, I. (2019). Tinjauan Kondisi Fisik Pada Klub Bolavoli SMA Negeri 1 Baso Kabupaten Agam. *Jounal Patriot*, 158-163.

Alfiandi, P. Ali, N., & Wardoyo, H. (2018). Pengembangan Model Latihan Sepak Sila Pada Permainan Sepak Takraw. *Jurnal Ilmiah Sport Coaching and Education*, 2(2), 111-126.

- Apta MyIsdayu. (2015). Ilmu Kepelatihan Dasar. Bandung: Alfabeta,Cv.
- Arsil.2018. Evaluasi Pendidikan Jasmani dan Olahraga.Padang: Wineka Media.
- Asnaldi, A. (2019). Kontribusi Motor Ability Dan Konsentrasi Terhadap Kemampuan Penguasaan Kata Heian Yodan Karateka Lemkari Dojo Angkasa Lanud Padang. Jurnal mensana, 4(1), 17-29.
- Atradinal, A. (2018). Pengaruh Model Latihan Fartlek Terhadap Daya Tahan Aerobic Atlet Sekolah Sepakbola PSTS Tabing. Sporta Saintika,3 (1), 432-441.
- Bafirman & Sujana, Asep Wahyuri. (2019). Pembentukan Kondisi Fisik. Depok: Rajawali Pers.
- Bais, Syahril. (2021). Pengaruh Latihan Peregangan Terhadap Kelentukan Atlet Sepaktakraw Balai Baru Club (BBTC) Kota Padang. Jurnal Stamina, 4(9), 393-402.
- Budiarsa, dkk. (2014). “Pengaruh Pelatihan Single Leg Hops terhadap Kekuatan dan Daya Ledak Otot Tungkai”. e-Journal Ilmu Keolahragaan Universitas Pendidikan Ganesha. Vol I. No 1, September 2014.
- Deswandi, (2012). Perbedaan Adaptasi Fisiologi Bagi Atlet Olahraga Anaerobic Dan Aerobic Pada Kapasitas Vital Paru. Padang FIK UNP.
- Deswandi. (2015). “Perbedaan Dampak Olahraga Aerobic dan Anaerobic Terhadap VO2MAX dan Denyut Nadi Istirahat Pada Atlet”. Penelitian Madya. Hlm. 1-58.
- Deswandi. (2021). Fisiologi Olahraga dan Kesehatan. Padang : Sukabina Press.
- Fachrurazy. (2022). Tinjauan Kelincahan Yang Diukur Melalui Tes Zig-Zag Run Dan Tes Illionis Agility Run. 5(2). 92-98.
- Gandi Dwi Wiyandono,(2016). Profil Kondisi Fisik Atlet BuluTangis Usia 10-15 Tahun di PB. Tunas Pamor Temanggung. Skripsi, Yogyakarta : Program Studi Pendidikan Kepelatihan FIK Universitas Negeri Yogyakarta.
- Halim, S. R. (2013). Minat Siswi SMA Dr. Soetomo Surabaya pada Kegiatan

- Ekstrakurikuler Futsal. Jurnal Pendidikan Olahraga dan Kesehatan, 1(1).
- Hardiansyah, S. (2018). Analisis Kemampuan Kondisi Fisik Mahaatlet Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang. Jurnal Mensana.
- Harsono. (2015). Kepelatihan Olahraga. Bandung : PT. Remaja Rosdakarya
- Irawadi, Hendri. (2014). Kondisi Fisik Dan Pengukurannya. Padang: FIK Universitas Negeri Padang
- Lhaksana Justinus. (2011). Taktik dan Strategi Modern. Jakarta: Be Champion.
- Muharram, dkk. (2016). Sejarah Dan Teknik Dasar Sepaktakraw.CV.Penulis Muda Publisher. Jawa Tengah.
- Maizan, I.,& Umar. (2020). Profil Kondisi Fisik Atlet Bolavoli Padang Adios Clup. Jurnal Peforma Olahraga, 12-17.
- Nur, Hasriwandi (2016). Hubungan Kelenturan Dan Kelincahan Dengan Kemampuan Dasar Sepaksila Pada Sepaktakraw. Jurnal Menssana, 1.2: 49-58.
- Nirwandi. (2017). Tinjauan tingkat vo2max pemain sepakbola sekolah sepakbola Bima Junior Kota Bukittinggi. Jurnal PENJAKORA.
- S Scheunemann, (2011) Kurikulum dan Pedoman Dasar Sepak Bola Indonesia. Jakarta: PSSI
- Sefri Hardiansyah. (2018). Analisis Kemampuan Kondisi Fisik Mahaatlet fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang. Jurnal Menssana.
- Setiawan, A., Yudiana, Y., Ugelta, S., Oktriani, S., Budi, D. R., & Listiandi, A. D. (2020). Hasil Belajar Pendidikan Jasmani dan Olahraga Atlet Sekolah Dasar: Pengaruh Keterampilan Motorik (Tinggi) dan Model Pembelajaran (Kooperatif).
- Suherman, A. (2009). Revitalisasi Pengajaran dalam Pendidikan Jasmani. CV. Bintang Warli Artika.
- Sulaiman. 2008. Sepak Takraw: Pedoman bagi Guru Olahraga, Pembina dan Atlet.

Semarang: UNNES Press.

Syafruddin. (2011). Ilmu kepelatihan olahraga. Padang : UNP Press.

Syafruddin. (2017). Ilmu Kepelatihan Olahraga. Padang : UNP Press.

Sya'ban, Adrian; Lesmana, Heru Syarli. Tinjauan Kemampuan Teknik Dasar dan Teknik Khusus Permainan Sepaktakraw Atlet Putri ATC (Ambacang Takraw Club). Jurnal Partiot, 2020, 2.1: 26-3.

Umar, & Pratama, T . (2020). Tinjauan Tingkat Kondisi Fisik Atlet Sepakbola Porma Fc Sijunjung. Jurnal Patriot, 2, 549-564.

Wicaksono, T. A., & Karno, H. W. (2016). Sistem Informasi Penilaian Atlet Ekstrakurikuler Menggunakan Visual Basic 6.0 Pada SMA Negeri 1 Bojong Jurnal Surya Informatika: Membangun Informasi dan Profesionalisme, 2(1), 50-56

Widiaastuti. (2019). Tes Dan Pengukuran Olahraga. Pt Raja Grafindo Persada.

Winarno, M.E. (2004). Pengembangan Permainan Sepaktakraw. Jakarta: Center For Human Capacity Development



BALAI BARU TAKRAW CLUB (BBTC)
KECAMATAN KURANJI KOTA PADANG

Sekretariat : Jln. Balai Baru Samping SMAN 5 HP/WA : 081374365979



Padang, 15 Juli 2024

No : 29 / BBTC/VI/ 2024
Lamp : -
Hal : **Balasan Izin Penelitian**

Kepada Yth : Bapak Dekan FIK UNP
Di

Padang

Assalamualaikum, Wr.Wb

Berdasarkan Surat Nomor 5671/UN35.3/PG/2024 Wakil Dekan I FIK UNP tentang penelitian atas nama mahasiswa yaitu :

Nama Mahasiswa : Rafix Prananda
TM : 2019/1908722
Prodi : Departemen Kevelatihan
Judul Penelitian : Tinjauan Kemampuan Teknik Dasar Sepaktakraw Balai Baru Takraw Club (BBTC) Kota Padang

Bahwa nama mahasiswa di atas telah melaksanakan penelitian bulan Juli- Agustus 2024 dengan berjalan lancar, terima kasih kerjasamanya semoga menambah wawasan dan pengalaman bagi klub ini.

Demikianlah surat ini kami sampaikan, atas kerjasamanya kami ucapkan terima kasih.

Balai Baru Takraw Club (BBTC)
Ketua Umum

Syahril Bais, M.Pd

Tembusan :

- Yang bersangkutan
- Arsip