

**TINJAUAN DASAR- DASAR TEKNIK SEPAKTAKRAW
PADA ATLET SMPN 18 PADANG**

SKRIPSI

*Diajukan kepada Universitas Negeri Padang
Untuk memenuhi salah satu Persyaratan dalam menyelesaikan
Program Sarjana Pendidikan Kepelatihan Olahraga*



Oleh

**WAHYUDI
NIM 07026/2008**

**JURUSAN PENDIDIKAN KEPELATIHAN OLAAHRAGA
FAKULTAS ILMU KEOLAAHRAGAAN
UNIVERSITAS NEGERI PADANG
2014**

PERSETUJUAN SKRIPSI

TINJAUAN DASAR-DASAR TEKNIK SEPAKTAKRAW PADA ATLET SMPN 18 PADANG

Nama : Wahyudi
NIM : 07026/2008
Program Studi : Pendidikan Kepelatihan OlahragaP
Jurusan : Kepelatihan
Fakultas : Ilmu Keolahragaan

Padang, Agustus 2014

Disetujui dan disahkan oleh:

Pembimbing I,

Pembimbing II,

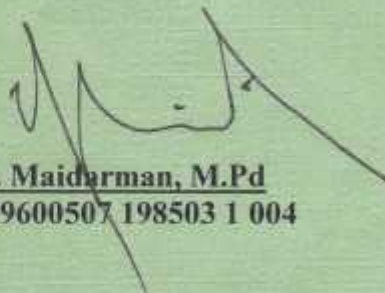


Drs. Maidarman, M.Pd
NIP. 19600507 198503 1 004



Drs. Zalfendi, M. Kes
NIP. 19590602 198503 1 003

Mengetahui
Ketua Jurusan Kepelatihan



Drs. Maidarman, M.Pd
NIP. 19600507 198503 1 004

HALAMAN PENGESAHAN

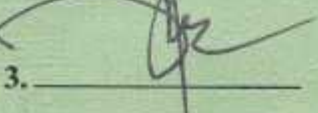
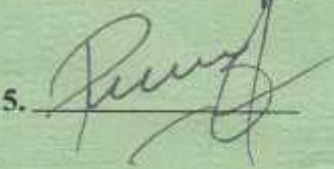
Dinyatakan lulus setelah dipertahankan di depan Tim Penguji Skripsi
Jurusan Kepeleatihan
Universitas Negeri Padang

Judul : Tinjauan Dasar-Dasar Teknik SepakTakraw Pada
Atlet SMPN 18 Padang

Nama : Wahyudi
NIM : 07026/2008
Program Studi : Pendidikan Kepeleatihan Olahraga
Jurusan : Kepeleatihan
Fakultas : Ilmu Keolahragaan

Padang, Agustus 2014

Tim Penguji:

	Nama	Tanda Tangan
1) Ketua	: Drs.Maidarman,M.Pd	1. 
2) Sekretaris	: Drs.Zalfendi,M.Kes	2. 
3) Anggota	: Drs.Yendrizar, M.Pd	3. 
4) Anggota	: Drs.Hendri Irawadi, M.Pd	4. 
5) Anggota	: Padli, S.Si, M.Pd	5. 

SURAT PERNYATAAN

Dengan ini saya menyatakan bahwa:

1. Karya tulis saya, Skripsi/karya Akhir dengan judul “Tinjauan Dasar- dasar Teknik Atlet Sepaktakraw SMPN 18 Padang” adalah asli dan belum pernah diajukan untuk mendapatkan gelar akademik, di Universitas Negeri Padang maupun di Perguruan Tinggi lainnya.
2. Karya tulis ini murni gagasan, pemikiran, dan rumusan saya sendiri, tanpa bantuan sah dari pihak lain, kecuali arahan Tim Pembimbing.
3. Didalam karya tulis ini tidak terdapat hasil karya atau pendapat yang telah ditulis atau dipublikasikan orang lain, kecuali di kutip secara tertulis dengan jelas dan dicantumkan sebagai acuan didalam naskah saya dengan disebutkan nama pengarangnya dan dicantumkan pada daftar pustaka.
4. Pernyataan ini saya buat dengan sungguh-sungguhnya, dan apabila di kemudian hari terdapat penyimpangan dan ketidak benaran, saya bersedia menerima sanksi.

Padang,
Saya yang menyatakan,

Wahyudi
07026/2008

ABSTRAK

Wahyudi. Tinjauan Dasar-Dasar Teknik Sepaktakraw Pada Atlet SMPN 18 Padang.

Tanpa menguasai kemampuan dasar-dasar teknik permainan sepaktakraw atlet tidak dapat bermain dengan baik dan meraih prestasi yang baik pula. Kenyataannya pada Club SMPN 18 Padang yang meraih prestasi gemilang TP. 2012/2013 Kemaren pada umumnya diikuti 60% oleh siswa kelas 3(tiga). Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui sejauh mana kemampuan dasar- dasar teknik sepak sila, mengkepala (*Heading*), dan memaha pada atlet SMPN 18 Padang.

Jenis penelitian ini adalah kuantitatif deskriptif, populasi adalah seluruh siswa anggota Ektrakurikuler SMPN 18 Padang, dan sampel diambil dengan teknik *Total sampling* sebanyak 24 orang. Penelitian dilakukan dengan tes pengukuran kemampuan menyepak, kemudian dideskripsikan melalui tabel distribusi, dan grafik histogram. Selanjutnya dilakukan analisis.

Berdasarkan hasil penelitian dapat disimpulkan bahwa tinjauan dasar-dasar teknik sepaktakraw pada atlet SMPN 18 Padang berada pada taraf baik sekali, baik, cukup, kurang, dan kurang sekali dari segi dasar-dasar teknik sepak sila, mengkepala (*Heading*), maupun memaha.

KATA PENGANTAR

Puji syukur penulis ucapkan kehadirat Allah SWT, atas segala rahmat dan karunia-Nya sehingga penulis dapat menyelesaikan Skripsi ini dengan judul **”Tinjauan Dasar-Dasar Teknik Sepaktakraw pada Atlet SMPN 18 Padang”**. Pada kesempatan ini penulis mengucapkan terima kasih sedalam-dalamnya kepada :

1. Yang teristimewa buat Ayahanda Rivai dan Ibunda Hasnidar, adik dan keluarga tercinta yang telah memberikan dorongan, semangat, do’a dan pengorbanan materi dan non materi sehingga penulis dapat menyelesaikan Skripsi ini.
2. Bapak Drs. Syafrizar, M.Pd selaku pembantu Dekan I Fakultas Ilmu Keolahragaan yang telah memberikan izin pelaksanaan penelitian dalam penyelesaian skripsi ini.
3. Bapak Drs. Maidarman, M.Pd ketua jurusan juga selaku pembimbing I dan Bapak Drs.Zalpendi M.Kes, selaku Pembimbing II yang telah membimbing dan memberikan arahan kepada penulis dalam penyusunan skripsi ini.
4. Bapak Drs.Yendrizar, M.Pd, Drs.Hendri Irawadi, M.Pd ,Padli, S. Si, M.Pd Selaku tim penguji.
5. Bapak dan Ibu Dosen Olahraga yang secara tulus memberikan ilmu dan masukan- masukan kepada penulis.

Akhirnya penulis berharap, skripsi ini bermanfaat bagi kita semua. Penulis menyadari sepenuhnya skripsi ini masih jauh dari kesempurnaan, untuk itu

penulis mengharapkan segala kritik dan saran yang bersifat membangun dari pembaca demi kesempurnaan skripsi ini. Atas saran dan kritiknya penulis ucapkan terima kasih.

Padang, Juli 2014

Penulis

DAFTAR ISI

PERSETUJUAN DOSEN PEMBIMBING

PENGESAHAN DOSEN PENGUJI

ABSTRAK.....	i
KATA PENGANTAR.....	ii
DAFTAR ISI	iii
DAFTAR BAGAN.....	iv
DAFTAR TABEL.....	v
DAFTAR GAMBAR.....	vi
DAFTAR LAMPIRAN.....	vii

BAB I PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah	1
B. Identifikasi Masalah	6
C. Pembatasan Masalah	6
D. Perumusan Masalah	7
E. Tujuan Penelitian	7
F. Manfaat Penelitian	7

BAB II KAJIAN KEPUSTAKAAN

A. Kajian Teori.....	9
1. Sepaktakraw	9
2. Teknik Permainan Sepaktakraw.....	14
a. <i>Service</i>	14
b. Menerima <i>service</i>	15
c. Mengumpan.....	15
d. <i>Smash</i>	16
e. <i>Block</i>	17
3. Dasar-Dasar Teknik dalam Permainan Sepaktakraw	18
a. Sepakan (Menyepak).....	20
b. Main Kepala(<i>Heading</i>).....	26
c. Memaha	28

B. Kerangka Konseptual	29
C. Pertanyaan Penelitian	30

BAB III METODOLOGI PENELITIAN

A. Jenis Penelitian	32
B. Tempat dan Waktu Penelitian.....	32
C. Populasi dan Sampel.....	32
D. Definisi Operasional.....	33
E. Jenis dan Sumber Data	34
F. Instrumen Penelitian dan Proses Pengumpulan Data.....	35
G. Analisis Data.....	40

BAB IV HASIL PENELITIAN

A. Analisis Deskriptif.....	41
B. Pembahasan	45

BAB V PENUTUP

A. Kesimpulan	49
B. Saran.....	49

DAFTAR PUSTAKA

DAFTAR BAGAN

Bagan	Halaman
Bagan 1 : Kerangka Konseptual	29

DAFTAR TABEL

Tabel	Halaman
Tabel 1 : Daftar alat dan perlengkapan	36
Tabel 2 : Bentuk blangko tes.....	37
Tabel 3 : Daftar nama-nama pelaksana pengambilan data.....	37
Tabel 4 : Frekuensi kemampuan sepak sila atlet di SMPN 18 Padang.....	41
Tabel 5 : Frekuensi kemampuan main kepala (<i>Heading</i>) atlet di SMPN 18 Padang.....	42
Tabel 6 : Frekuensi kemampuan memaha atlet di SMPN 18 Padang.....	44

DAFTAR GAMBAR

Gambar	Halaman
Gambar 1 : Lapangan untuk tes.....	35
Gambar 2 : Dasar-dasar Teknik Sepak Sila.....	38
Gambar 3 : Main Kepala (<i>Heading</i>)	39
Gambar 4 : Memaha.....	40

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran	Halaman
Lampiran 1 : Blangko tes.....	51
Lampiran 2 : Data Hasil Test Penelitian.....	52
Lampiran 3 : Tabel dan Grafik frekuensi kemampuan sepak sila atlet di SMPN 18 Padang	53
Lampiran 4 : Tabel dan Grafik frekuensi kemampuan main kepala (<i>Heading</i>) atlet di SMPN 18 Padang	54
Lampiran 5 : Tabel dan Grafik frekuensi kemampuan memaha atlet di SMPN 18 Padang	55
Lampiran 6 : Dokumentasi.....	56

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Dewasa ini pembangunan dilaksanakan bertujuan menciptakan masyarakat yang adil dan makmur, berdasarkan pancasila dengan meningkatkan kualitas sumber daya manusia yang terampil, cerdas, sportifitas, serta jasmani dan rohani. Olahraga merupakan salah satu objek yang mendapatkan perhatian besar. Hal ini sesuai dengan tujuan Undang- undang RI No. 3 (2005) tentang sistem keolahragaan Nasional yang berbunyi: "Memelihara dan meningkatkan kesehatan dan kebugaran, prestasi, kualitas manusia, menanamkan nilai- nilai moral dan akhlak mulia, sportifitas, disiplin, mempererat dan membina persatuan dan kesatuan bangsa, martabat dan kehormatan bangsa".

Berdasarkan kutipan tersebut diharapkan upaya peningkatan prestasi olahraga. Untuk mencapai prestasi dalam olahraga, maka pembinaan memegang peranan sangat penting. Pembinaan olahraga yang diiringi dengan penerapan ilmu dan teknologi akan memberikan hasil yang maksimal. Oleh sebab itu sudah selayaknya olahraga mendapatkan perhatian dari semua pihak, baik pemerintah daerah, maupun pemerintah pusat.dengan demikian, diharapkan dapat menghasilkan atlet yang berbakat dan berprestasi di tingkat daerah, nasional, maupun ditingkat internasional, salah satunya adalah cabang olahraga sepakakraw.

Olahraga sepakakraw telah banyak dikenal dan berkembang di Indonesia dengan bukti adanya kegiatan ekstrakurikuler sepakakraw di sekolah-sekolah.

Dalam meningkatkan prestasi optimal pada berbagai kejuaraan atau pertandingan di tingkat regional, nasional, dan internasional perlu dilakukan peningkatan kualitas dan kuantitas pelatih, atlet dan penataan organisasi yang baik.

Sepaktakraw merupakan cabang olahraga yang unik bila dibandingkan dengan cabang olahraga lainnya. Keunikan sepaktakraw 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.

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 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.

Olahraga prestasi menurut Syafrudin (2006:29) adalah: “Kemampuan prestasi olahraga menggambarkan tingkat penguasaan, suatu prestasi olahraga ditentukan oleh struktur kondisi yang kompleks dari sejumlah faktor khusus prestasi. Adapun faktor tersebut dapat meliputi kondisi fisik, teknik, taktik, mental serta sarana dan prasarana yang digunakan”.

Berasarkan kutipan di atas, maka dapat ditarik kesimpulannya bahwa seseorang dapat dikatakan berprestasi dalam suatu cabang olahraga, ia harus mempunyai kemampuan kondisi fisik, teknik, taktik, dan kelentukan sesuai dengan cabang olahraga yang diminatinya dan mempunyai mental yang baik disamping itu ia harus mempunyai kondisi fisik dan didukung oleh sarana dan prasarana yang dibutuhkan dalam latihan dan permainan. Keempat faktor tersebut merupakan suatu kesatuan yang saling terkait satu dengan yang lainnya dan tidak dapat dipisahkan, tanpa kondisi fisik yang baik maka seseorang tidak akan mampu merealisasikan teknik dengan baik.

Cabang olahraga prestasi yang dilakukan pembinaan dan pengembangan salah satunya cabang olahraga sepak takraw. Permainan sepak takraw ini dimainkan di atas lapangan empat persegi panjang dengan 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 4 orang wasit garis. Sedangkan tujuan permainan sepak takraw yaitu menjatuhkan bola ke lapangan lawan dan melakukan pertahanan di lapangan sendiri.

Peneliti pernah melakukan observasi pada sekolah SMPN 18 Padang. Berdasarkan data observasi pada Club sepak takraw SMPN 18 Padang tersebut perolehan prestasi pada beberapa tahun ini tidak terlepas dari beberapa faktor yang berpengaruh seperti Dasar-Dasar Teknik, 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 banyak 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.

SMPN 18 Padang merupakan salah satu sekolah yang telah banyak meraih prestasi dalam cabang olahraga, khususnya cabang olahraga Sepaktakraw. Pada beberapa Tahun ini SMPN 18 Padang menjadi salah satu Tuan rumah dalam perlombaan Turnamen Sepaktakraw tingkat SMP Se-Kota Padang. Berdasarkan surat kabar Padang Ekspres Selasa, 07 Mei 2013 “ SMPN 18 Padang keluar sebagai juara turnamen sepak takraw antar SMP se-Kota Padang dalam rangka memperingati hari Pendidikan Nasional, yang diikuti oleh 27 tim dari 21 SMP di Padang”. Pada tahun 2013 ini SMPN 18 Padang masih menjadi Juara Pertama dalam memperebutkan Piala bergilir Kepala Dinas Pendidikan Kota Padang. Sebagai salah satu sekolah yang meraih prestasi dalam cabang olahraga takraw, SMPN 18 Padang perlu melakukan sebuah strategi dan teknik dalam mempertahankan prestasi yang akan diikuti pada turnamen berikutnya.

Dari uraian di atas masih banyak faktor yang mempengaruhi kemampuan atlet sepak takraw SMPN 18 Padang, kemampuan dasar-dasar teknik pada atlet merupakan salah satu kendala dalam pencapaian prestasi yang diinginkan. Faktor yang mempengaruhi prestasi pemain sepak takraw, diantaranya adalah unsur dasar- dasar teknik. Teknik permainan tidak akan terjadi dengan sendirinya tanpa adanya latihan yang teratur. Adapun untuk bermain sepak takraw dengan baik seorang pemain harus menguasai dasar-dasar teknik. Menurut Zalfendi, dkk

(2009:72) dasar-dasar teknik sepaktakraw meliputi teknik: “Sepakan (menyepak);(a) sepak sila, (b) sepak kura, (c)sepak cukil, 2)Mengkepala (heading), 3)Mendada, 4)Memaha, 5)Membahu”.

Kemampuan dasar-dasar teknik antara satu dengan yang lainnya merupakan kesatuan yang tidak dapat dipisahkan, tanpa menguasai kemampuan dasar-dasar teknik permainan sepaktakraw tidak dapat dimainkan dengan baik dan meraih prestasi yang baik pula. Penguasaan teknik-teknik tersebut dapat dimainkan dengan baik jika dipelajari dan dilatih secara kontiniu di bawah pengawasan pelatih yang berkualitas. Kenyataannya pada Club SMPN 18 Padang meraih prestasi gemilang TP. 2012/2013 pada umumnya diikuti 60% oleh siswa kelas 3(tiga), sementara untuk mengikuti turnamen Sepaktakraw tingkat SMP Se-Kota Padang berikutnya siswa kelas 3(tiga) tidak bisa lagi diikuti sertakan sebagai peserta turnamen. Atlet Sepaktakraw SMPN 18 Padang yang bisa diikuti sebagai peserta Turnamen nantinya harus siswa kelas 2 (dua) dan 1 (satu), sedangkan kemampuan dasar-dasar teknik atlet kelas 2 (dua) dan 1 (satu) pada sepaktakraw ini kurang.

Dari uraian diatas maka penulis tertarik untuk meneliti dan meninjau dasar-dasar teknik dalam permainan sepaktakraw pada Club SMPN 18 Padang TP. 2013/2014 sebagai persiapan ikon dan mempertahankan prestasi dalam turnamen Sepaktakraw tingkat SMP Se- Kota Padang serta meningkatkan prestasi ke tingkat Nasional nantinya, sehingga peneliti memberi judul penelitian ini yaitu **“Tinjauan Dasar-Dasar Teknik Sepaktakraw Pada Atlet SMPN 18 Padang”**.

B. Identifikasi Masalah

Berdasarkan latar belakang masalah diatas, yang mempengaruhi kemampuan dasar pada atlet sepak takraw SMPN 18 Padang, maka dapat diidentifikasi masalah yaitu sebagai berikut:

- 1) Kemampuan Fisik mempengaruhi prestasi atlet (Kelentukan, daya ledak, kelincahan, daya tahan, kecepatan dan kekuatan).
- 2) Kemampuan Dasar-Dasar Teknik mempengaruhi prestasi atlet (Sepaksila, Main Kepala (*heading*), Mendada, dan memaha).
- 3) Taktik/ strategi mempengaruhi prestasi Atlet
- 4) Perkembangan mental mempengaruhi prestasi Atlet
- 5) Program latihan mempengaruhi prestasi Atlet
- 6) Asupan gizi mempengaruhi prestasi Atlet
- 7) Kualitas pelatih mempengaruhi prestasi Atlet

C. Pembatasan Masalah

Berdasarkan identifikasi masalah yang dikemukakan, penulis membatasi masalah yaitu, Kemampuan Dasar-Dasar teknik permainan sepak takraw SMPN 18 Padang mempengaruhi prestasi atlet yang meliputi; Sepaksila, Main Kepala (*heading*), dan memaha

D. Perumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang masalah, identifikasi dan pembatasan masalah serta untuk lebih fokusnya masalah yang diteliti, maka dapat diajukan perumusannya adalah sebagai berikut:

1. Sejauh mana kemampuan sepaksila pada atlet sepaktakraw SMPN 18 Padang TP. 2013/2014.
2. Sejauh mana kemampuan main kepala (*heading*) pada atlet sepaktakraw SMPN 18 Padang TP. 2013/2014.
3. Sejauh mana kemampuan memaha pada atlet sepaktakraw SMPN 18 Padang TP. 2013/2014.

E. Tujuan Penelitian

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

1. Untuk mengetahui tingkat kemampuan sepaksila pada atlet sepaktakraw SMPN 18 Padang TP. 2013/2014.
2. Untuk mengetahui tingkat kemampuan main kepala (*heading*) pada atlet sepaktakraw SMPN 18 Padang TP. 2013/2014.
3. Untuk mengetahui tingkat kemampuan memaha pada atlet sepaktakraw SMPN 18 Padang TP. 2013/2014.

F. Manfaat Penelitian

Hasil penelitian ini diharapkan berguna bagi:

1. Penulis, sebagai syarat untuk mencapai gelar Sarjana pendidikan di Fakultas Ilmu Keolahragaan UNP Padang.
2. Mahasiswa, sebagai bahan bacaan di perpustakaan FIK UNP Padang.
3. Peneliti, selanjutnya sebagai referensi dalam meneliti kajian yang sama secara lebih mendalam.
4. Sebagai pedoman bagi atlet SMPN 18 Padang.
5. Pelatih, sebagai bahan pertimbangan dalam pembuatan program latihan sepaktakraw.