

Tingkat Keterampilan Dasar Sepak Takraw Pada Siswa Ekstrakurikuler SMP

Rochmandy Ahmad Sahila¹, Budiman Agung Pratama¹, Sugito^{1*}

¹Universitas Nusantara PGRI Kediri

*Corresponding Author: sugito@unpkediri.ac.id

Artikel Info

Abstrak

Tanggal Publikasi

2024-06-30

Kata Kunci

Keterampilan
Sepak Takraw
Ekstrakurikuler

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui terdapat peningkatan kebugaran jasmani melalui permainan tradisional siswa ekstrakurikuler SMP Negeri 1 Ngadiluwih. Desain penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah survei, dengan desain tes dan pengukuran berupa keterampilan teknik dasar. Teknik pengambilan subyek menggunakan total sampling, dengan merekrut seluruh subyek atlet ekstrakurikuler sepak takraw dengan jenis kelamin laki-laki sebanyak 20 atlet. Subyek dari penelitian ini adalah tim ekstrakurikuler SMP Negeri 1 Ngadiluwih dengan jumlah 20 siswa, dengan jenis kelamin laki-laki. Pengambilan data menggunakan tes ini meliputi sepak mula, sepak sila, sepak kuda, *heading*, dan *smash*. Analisis data pada penelitian ini menggunakan analisis deskriptif kuantitatif dengan presentasi. Hasil temuan penelitian siswa ekstrakurikuler SMP Negeri 1 Ngadiluwih yang mengikuti tes keterampilan bermain sepaktakraw 2 siswa atau 10% yang masuk kedalam kategori sangat baik, 2 siswa atau 10% masuk dalam kategori baik, 9 siswa atau 45% masuk dalam kategori sedang, 7 siswa atau 35% masuk dalam kategori kurang, dan siswa yang memiliki tingkat keterampilan dasar bermain sepaktakraw dalam kategori sangat rendah tidak ada. Dari hasil tersebut dapat di simpulkan bahwa keterampilan sepak takraw pada tim ekstrakurikuler SMP Negeri 1 Ngadiluwih masuk dalam kategori sedang, karena sesuai dengan hasil temuan kategori paling banyak adalah sedang sebanyak 9 pemain atau 45%.

1. PENDAHULUAN

Sepaktakraw adalah permainan net persegi yang dimainkan di permukaan lapangan datar baik di dalam ruangan maupun di luar ruangan. Sepaktakraw dapat dimainkan di lapangan keramik, pasir, rumput, atau matras karet. Kondisi lapangan yang beragam ini memudahkan praktik sepaktakraw di berbagai lokasi dan kapan saja. Saat ini, berbagai jenis olahraga dinikmati oleh hampir semua orang (Salahudin, Satriawan, Muhammad, & Furkan, 2023). Sepak takraw adalah olahraga yang sangat disukai oleh beragam kalangan, termasuk anak-anak dan orang dewasa. Awalnya, sepak takraw adalah bentuk sepak bola atau sepak sila yang diadaptasi menjadi kegiatan kompetitif Iyakrus & Ramadhan, (2021:1) menyatakan bahwa sepak takraw adalah permainan yang menggunakan bola (takraw) yang terbuat dari rotan dan dimainkan di lapangan dengan ukuran 13,40 m dan lebar 6,10 m. Sepak takraw adalah permainan tradisional Indonesia yang dimainkan oleh 6-7 orang dalam lingkaran.

Sepakan, *heading*, mendada, memaha, dan membahu adalah beberapa teknik dasar sepak takraw (Suprayitno, 2018). Permainan sepak takraw membutuhkan penguasaan gerakan atau teknik dasar. Sepak sila, sepak kura, memaha, mendada, dan obeisance adalah keterampilan dasar sepak takraw merupakan keterampilan yang wajib di kuasai oleh pemain sepak takraw. Untuk terlibat dalam permainan sepak takraw, peserta harus memiliki dan memperbaiki keterampilan dasar permainannya. Agar berhasil memenangkan permainan, seorang pemain sepak takraw harus menguasai gerakan fundamental sepak sila (Sulaiman, 2014). Teknik dasar yang sangat berpengaruh dan esensial sebagai prasyarat bagi seorang pemain untuk dapat bermain sepak takraw dengan mahir semua keterampilan dalam sepak takraw (A. A. Sukmana & Allsabab, 2018). Penelitian yang sama juga menunjukkan

bahwa kemampuan untuk melakukan sepak takraw bergantung pada keterampilan yang dimiliki pada setiap pemain sepak takraw (Ihsani, Anugrah, Mulyawan, & Kurniawan, 2024). Sebelum terlibat dalam permainan sepak takraw, pemain harus menguasai teknik dalam sepak takraw.

Keterampilan dapat diartikan sebagai indikator kecakapan (Sumantri, Afandi, Wati, Mudayat, & Syarif, 2023). Proses menguasai keterampilan motorik melibatkan pengembangan pola gerakan yang terkoordinasi, terorganisir, dan terintegrasi oleh individu melalui integrasi serangkaian respons (Sasmariato & Kamarudin, 2023). Keterampilan diartikan sebagai kompetensi yang ditunjukkan oleh individu dalam melakukan pekerjaan yang terkait dengan pencapaian tujuan, sebagai indikator tingkat kecakapan. Semakin terampil individu, semakin mungkin mereka mencapai tujuan yang diinginkan (Magill & Anderson, 2021).

Menurut Kurniawan & Firdaus, (2020), kemampuan untuk mencapai kesuksesan olahraga tergantung pada kondisi struktural yang rumit dari berbagai faktor khusus. Faktor-faktor ini dapat mencakup fasilitas dan peralatan yang digunakan, serta aspek mental, taktik, teknik, dan kondisi fisik (Endrawan & Martinus, 2023). Kemampuan teknis yang harus dimiliki oleh pemain sepak takraw dibagi menjadi dua kategori: teknik dasar dan teknik khusus. Penguasaan teknik dasar sangat penting dalam sepak takraw, karena erat kaitannya dengan aktivitas gerakan dasar permainan (Purwanto, 2022). Zulman et al., (2018) juga menjelaskan bahwa setiap pemain sepak takraw harus memiliki pemahaman yang kuat tentang teknik dasar, karena ini merupakan dasar olahraga tersebut.

Pengamatan di lapangan yang dilakukan oleh penulis di ekstrakurikuler sepak takraw SMP Negeri 1 Ngadiluwih penulis melihat dalam permainan yang dimainkan oleh siswa dengan teknik yang kurang dikuasai oleh beberapa siswa yang melakukan permainan bola voli. Menurut Setiawan & Barlian, (2019) menyatakan teknik dasar permainan dalam setiap cabang olahraga perlu dikuasai oleh pemain agar dapat menguasai pertandingan. Untuk mengevaluasi kemampuan atlet dalam bermain Sepak Takraw, perlu dilakukan evaluasi terhadap kemampuan mereka (Hanif, 2015). Tujuan dari evaluasi ini adalah untuk menilai keterampilan bermain Sepak Takraw atlet selama pertandingan. Untuk mengevaluasi kemampuan bermain Sepak Takraw, tes pengukuran keterampilan atau evaluasi harus dilakukan. Oleh karena itu, penting untuk melaksanakan kegiatan yang akan menilai kemampuan setiap atlet sesuai dengan karakteristik Sepak Takraw. Evaluasi ini sangat penting bagi pelatih untuk menilai kemampuan bermain atlet dalam Sepak Takraw.

Berdasarkan penjelasan tentang pentingnya teknik dasar dalam permainan sepak takraw maka penelitian ini ingin meneliti tentang tingkat keterampilan teknik dasar sepak takraw siswa ekstrakurikuler SMP Negeri 1 Ngadiluwih dalam permainan sepak takraw. Tingkat keterampilan teknik dasar sepak takraw siswa ekstrakurikuler SMP Negeri 1 Ngadiluwih diperlukan untuk mengetahui sejauh mana kemampuan siswa dalam menguasai teknik dasar sepak takraw dan sebagai acuan pemberian model latihan yang akan diberikan nantinya dalam peningkatan keterampilan sepak takraw yang dimiliki setiap siswa.

2. METODE PENELITIAN

Penelitian ini bersifat deskriptif kuantitatif dan menggunakan metode penelitian survei untuk mengevaluasi tingkat keterampilan dasar sepahtakraw di antara siswa SMP Negeri 1 Ngadiluwih, Kabupaten Kediri. Sugiyono, (2022) menjelaskan pendekatan kuantitatif ialah metode yang berlandaskan data konkrit dan diterapkan dalam melakukan penelitian sampel dan populasi. Data penelitiannya berbentuk angka yang dapat dihitung dengan analisis statistik untuk alat uji perhitungan yang bertujuan dalam melakukan pengujian hipotesisnya. Desain penelitian ini menggunakan penelitian survei dengan pendekatan tes dan pengukuran, metode penelitian survei peneliti memberikan perlakuan selama pengumpulan data, seperti menyebarkan kuesioner, tes, dan wawancara terstruktur, yang berbeda dari kondisi eksperimental (Sugiyono, 2022). Studi ini

menggunakan tes dan pengukuran untuk mengumpulkan data serta teknik penilaian keterampilan sepaktakraw, seperti yang dilakukan oleh (Liestyanto, 2015) penilaian ini mencakup tes sepak mula, sepak sila, sepak kuda, heading, dan smash. adalah Instrumen tes yang digunakan dalam teknik pengumpulan data meliputi sepak mula, sepak sila, sepak kuda, heading, dan smash. Instrumen-instrumen keterampilan sepaktakraw oleh Liestyanto, (2015) penilaian ini mencakup tes sepak mula, sepak sila, sepak kuda, heading, dan smash. adalah Instrumen tes yang digunakan dalam teknik pengumpulan data meliputi sepak mula, sepak sila, sepak kuda, heading, dan smash. Tingkat validitas instrumen adalah sebagai berikut: sepak mula 0,890, sepak sila 0,889, sepak kuda 0,906, heading 0,930, dan smash 0,889, dengan skor reliabilitas instrumen sebesar 0,932.

Teknik analisis data yang digunakan adalah teknik statistik deskriptif kuantitatif dengan persentase. Selanjutnya, T-Skor dihitung, norma ditetapkan, dan data dikategorikan ke dalam lima kategori, yaitu baik sekali, baik, sedang, kurang, kurang sekali. Untuk memudahkan dalam mendistribusikan data digunakan skor baku (T Skor) dengan penilaian 5 kategori. Menurut (Azwar, 2012) penilaian dengan 5 kategori adalah sebagai berikut:

Tabel 1. Norma Pengkategorian

No	Interval Skor	Kategori
1	$X \geq M + 1,5 SD$	Sangat baik
2	$M + 0,5 SD \leq X < M + 1,5 SD$	Baik
3	$M - 0,5 SD \leq X < M + 0,5 SD$	Sedang
4	$M - 1,5 SD \leq X < M - 0,5 SD$	Kurang
5	$X < M - 1,5 SD$	Kurang Sekali

3. HASIL DAN PEMBAHASAN

Kemampuan Per-Items Teknik Dasar Sepak Mula

Dari hasil yang didapat dan dilampirkan pada bagian lampiran maka di dapatkan hasil dari keterampilan sepakmula pemain ekstrakurikuler SMP Negeri 1 Ngadiluwih.

Tabel 2 Deskripsi data skor sepakmula

N	Min	Max	Total	Mean	SD
20	61,07	33,55	1034,61	51,73	7,70

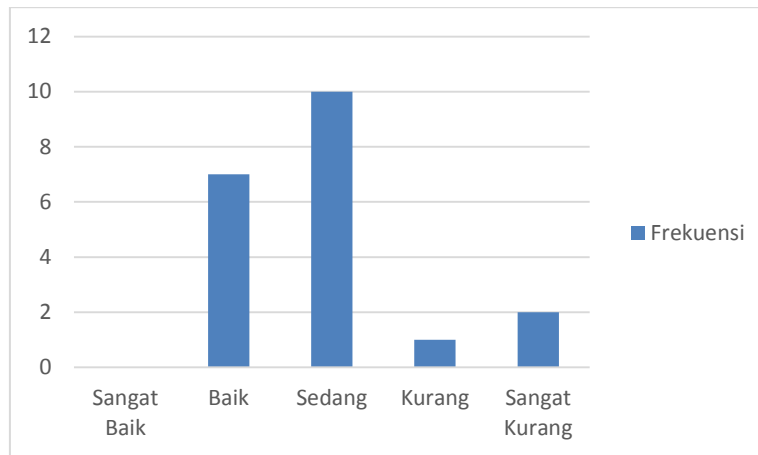
Dari hasil tes keterampilan sepakmula pemain siswa ekstrakurikuler SMP Negeri 1 Ngadiluwih yang telah dilakukan, didapatkan hasil skor minimal 61,07, skor maksimal 61,07, rata-rata 51,73, Standar deviasi 7,70, dan total nilai 1034,61. Adapun kategorisasi sepakmula pada siswa ekstrakurikuler SMP Negeri 1 Ngadiluwih disajikan pada tabel berikut ini.

Tabel 3. Kategorisasi Tingkat Keterampilan Sepakmula

No	Interval	Kategori	Frekuensi	Presentase
1	≥ 62	Sangat Baik	0	0%
2	56 - 61	Baik	7	35%
3	46 - 55	Sedang	10	50%
4	34 - 45	Kurang	1	5%
5	≤ 34	Sangat Kurang	2	10%
Total			20	100%

Berdasarkan Tabel 3, dari 20 siswa ekstrakurikuler SMP Negeri 1 Ngadiluwih menunjukkan bahwa sebanyak 0 siswa atau 0% memiliki kemampuan sepakmula dengan kategori sangat baik,

sebanyak 7 siswa atau 35% memiliki kemampuan sepakmula dengan kategori baik, sebanyak 10 siswa atau 50% memiliki kemampuan sepakmula dalam kategori sedang, sebanyak 1 siswa atau 5% memiliki kemampuan sepakmula dalam kategori kurang, dan 2 siswa atau 10% memiliki kemampuan sepakmula dengan kategori sangat kurang. Hasil kategorisasi tersebut digambarkan dalam diagram batang tingkat keterampilan sepakmula berikut ini:



Gambar 1. Diagram Hasil Tingkat Keterampilan Sepakmula

Berdasarkan gambar 1, dari 20 siswa ekstrakurikuler SMP Negeri 1 menunjukkan bahwa sebanyak 0 siswa atau 0% memiliki kemampuan sepakmula dengan kategori sangat baik, sebanyak 7 siswa atau 35% memiliki kemampuan sepakmula dengan kategori baik, sebanyak 10 siswa atau 50% memiliki kemampuan sepakmula dalam kategori sedang, sebanyak 1 siswa atau 5% memiliki kemampuan sepakmula dalam kategori kurang, dan 2 siswa atau 10% memiliki kemampuan sepakmula dengan kategori sangat kurang.

Sepak Sila

Dari hasil yang di dapat dan dilampirkan pada bagian lampiran maka di dapatkan hasil dari keterampilan sepaksila pemain ekstrakurikuler SMP Negeri 1 Ngadiluwih.

Tabel 4. Deskripsi data skor Sepaksila

N	Min	Max	Total	Mean	SD
20	39,1	75,13	1024,65	51,2325	10,4491

Dari hasil tes keterampilan sepaksila pemain siswa ekstrakurikuler SMP Negeri 1 Ngadiluwih yang telah dilakukan, didapatkan hasil skor minimal 39,1, skor maksimal 75,13, rata-rata 51,23, Standar deviasi 10,4491, dan total nilai 1024,65. Adapun kategorisasi sepaksila pada siswa ekstrakurikuler SMP Negeri 1 Ngadiluwih yang mengikuti kegiatan ekstrakurikuler sepaktakraw disajikan pada tabel berikut ini:

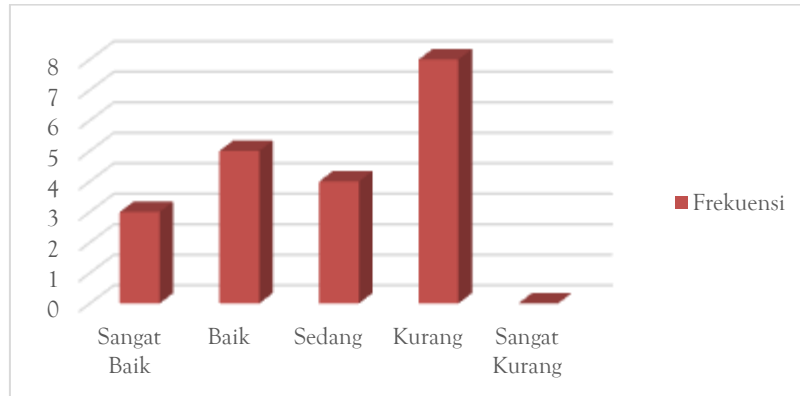
Tabel 5. Kategorisasi Tingkat Keterampilan Sepaksila

No	Interval	Kategori	Frekuensi	Presentase
1	≥ 65	Sangat Baik	3	15%
2	$\cdot 64$	Baik	5	25%
3	45 - 54	Sedang	4	20%
4	35 - 44	Kurang	8	40%
5	≤ 34	Sangat Kurang	0	0%
Total			20	100%

Berdasarkan Tabel 5, dari 20 siswa ekstrakurikuler SMP Negeri 1 Ngadiluwih menunjukkan bahwa sebanyak 3 siswa atau 15% memiliki kemampuan sepaksila dengan kategori sangat baik,

sebanyak 5 siswa atau 25% memiliki kemampuan sepaksila dengan kategori baik, sebanyak 4 siswa atau 20% memiliki kemampuan sepaksila dalam kategori sedang, sebanyak 8 siswa atau 40% memiliki kemampuan sepaksila dalam kategori kurang, dan tidak ada siswa yang memiliki kemampuan sepaksila dengan kategori sangat rendah.

Hasil kategorisasi tersebut digambarkan dalam diagram batang tingkat keterampilan sepaksila berikut ini:



Gambar 2. Diagram Hasil Tingkat Keterampilan Sepaksila

Berdasarkan Gambar 2, dari 20 siswa ekstrakurikuler SMP Negeri 1 Ngadiluwih menunjukkan bahwa sebanyak 3 siswa atau 15% memiliki kemampuan sepaksila dengan kategori sangat baik, sebanyak 5 siswa atau 25% memiliki kemampuan sepaksila dengan kategori baik, sebanyak 4 siswa atau 20% memiliki kemampuan sepaksila dalam kategori sedang, sebanyak 8 siswa atau 40% memiliki kemampuan sepaksila dalam kategori kurang, dan tidak ada siswa yang memiliki kemampuan sepaksila dengan kategori sangat rendah.

Sepak Kuda

Dari hasil yang di dapat dan dilampirkan pada bagian lampiran maka di dapatkan hasil dari keterampilan sepakkuda pemain ekstrakurikuler SMP Negeri 1 Ngadiluwih.

Tabel 6. Deskripsi data skor sepakkuda

N	Min	Max	Total	Mean	SD
20	41,02	63,57	1006,28	50,314	7,42

Dari hasil tes keterampilan sepakkuda pemain siswa ekstrakurikuler SMP Negeri 1 Ngadiluwih yang telah dilakukan, didapatkan hasil skor minimal 41,02 skor maksimal 63,57, rata-rata 1006,28, Standar deviasi 7,42, dan total nilai 1006,28. Adapun kategorisasi sepakkuda pada siswa ekstrakurikuler SMP Negeri 1 Ngadiluwih yang mengikuti kegiatan ekstrakurikuler sepaktakraw disajikan pada tabel 7.

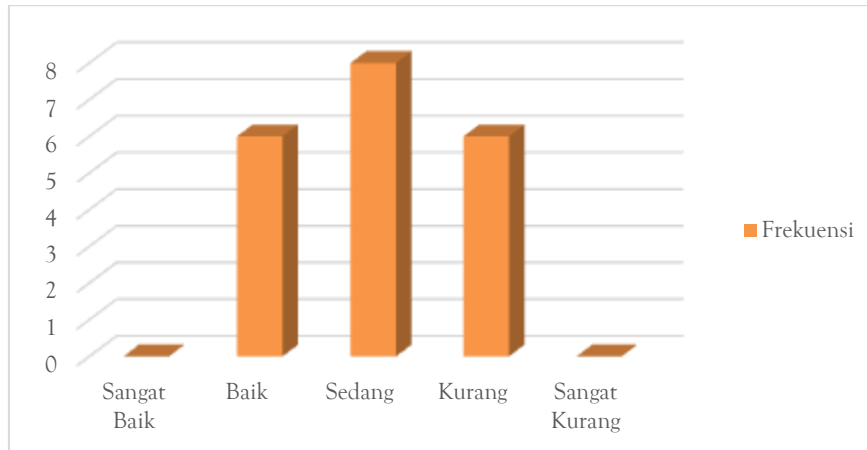
Tabel 7. Kategorisasi Tingkat Keterampilan Sepakkuda

No	Interval	Kategori	Frekuensi	Presentase
1	≥ 66	Sangat Baik	0	0%
2	56 - 65	Baik	6	30%
3	47 - 55	Sedang	8	40%
4	42 - 46	Kurang	6	30%
5	≤ 41	Sangat Kurang	0	0%
Total			20	100%

Berdasarkan tabel 7, dari 20 siswa menunjukkan bahwa sebanyak 0 siswa atau 0% memiliki kemampuan sepakkuda dengan kategori sangat baik, sebanyak 6 siswa atau 30% memiliki kemampuan sepakkuda dengan kategori baik, sebanyak 8 siswa atau 40% memiliki kemampuan

sepakbola dalam kategori sedang, sebanyak 6 siswa atau 30% memiliki kemampuan sepakbola dalam kategori kurang, dan tidak ada siswa yang memiliki kemampuan sepakbola dengan kategori sangat kurang.

Hasil kategorisasi tersebut digambarkan dalam diagram batang tingkat keterampilan sepak bola ditampilkan pada Gambar 3.



Gambar 3. Diagram Hasil Tingkat Keterampilan Sepakbola

Berdasarkan gambar 3, dari 20 siswa menunjukkan bahwa sebanyak 0 siswa atau 0% memiliki kemampuan sepakbola dengan kategori sangat baik, sebanyak 6 siswa atau 30% memiliki kemampuan sepakbola dengan kategori baik, sebanyak 8 siswa atau 40% memiliki kemampuan sepakbola dalam kategori sedang, sebanyak 6 siswa atau 30% memiliki kemampuan sepakbola dalam kategori kurang, dan tidak ada siswa yang memiliki kemampuan sepakbola dengan kategori sangat kurang.

Heading

Dari hasil yang di dapat dan dilampirkan pada bagian lampiran maka di dapatkan hasil dari keterampilan *Heading* pemain ekstrakurikuler SMP Negeri 1 Ngadiluwih.

Tabel 8. Deskripsi data skor *Heading*

N	Min	Max	Total	Mean	SD
20	39,7	64	1025,2	51,26	8,09

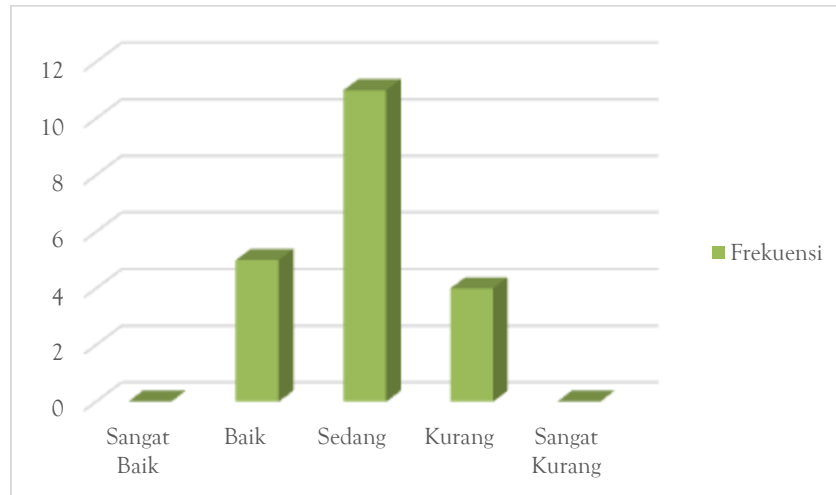
Dari hasil tes keterampilan *Heading* pemain siswa ekstrakurikuler SMP Negeri 1 Ngadiluwih yang telah dilakukan, didapatkan hasil skor minimal 39,7 skor maksimal 64, rata-rata 1025,2, Standar deviasi 8,09, dan total nilai 1025,2. Adapun kategorisasi *heading* pada siswa yang mengikuti kegiatan ekstrakurikuler sepakbola disajikan pada tabel 9.

Tabel 9. Kategorisasi Tingkat Keterampilan *Heading*

No	Interval	Kategori	Frekuensi	Presentase
1	≥ 64	Sangat Baik	0	0%
2	57 - 63	Baik	5	25%
3	49 - 56	Sedang	11	55%
4	41 - 48	Kurang	4	20%
5	≤ 40	Sangat Kurang	0	0%
Total			20	100%

Berdasarkan tabel 9, dari 20 siswa ekstrakurikuler SMP Negeri 1 Ngadiluwih menunjukkan bahwa sebanyak 0 siswa atau 0% memiliki kemampuan *heading* dengan kategori sangat baik, sebanyak

5 siswa atau 25% memiliki kemampuan *heading* dengan kategori baik, sebanyak 11 siswa atau 55% memiliki kemampuan *heading* dalam kategori sedang, sebanyak 4 siswa atau 20% memiliki kemampuan *heading* dalam kategori kurang, dan tidak ada siswa yang memiliki kemampuan *heading* dengan kategori sangat kurang. Hasil kategorisasi tersebut digambarkan dalam diagram batang tingkat keterampilan *heading* berikut ini:



Gambar 4. Diagram Hasil Tingkat Keterampilan *Heading*

Berdasarkan gambar 4, dari 20 siswa ekstrakurikuler SMP Negeri 1 Ngadiluwih menunjukkan bahwa sebanyak 0 siswa atau 0% memiliki kemampuan *heading* dengan kategori sangat baik, sebanyak 5 siswa atau 25% memiliki kemampuan *heading* dengan kategori baik, sebanyak 11 siswa atau 55% memiliki kemampuan *heading* dalam kategori sedang, sebanyak 4 siswa atau 20% memiliki kemampuan *heading* dalam kategori kurang, dan tidak ada siswa yang memiliki kemampuan *heading* dengan kategori sangat kurang.

Smash

Dari hasil yang di dapat dan dilampirkan pada bagian lampiran maka di dapatkan hasil dari keterampilan *Smash* pemain ekstrakurikuler SMP Negeri 1 Ngadiluwih.

Tabel 10. Deskripsi data skor *Smash*

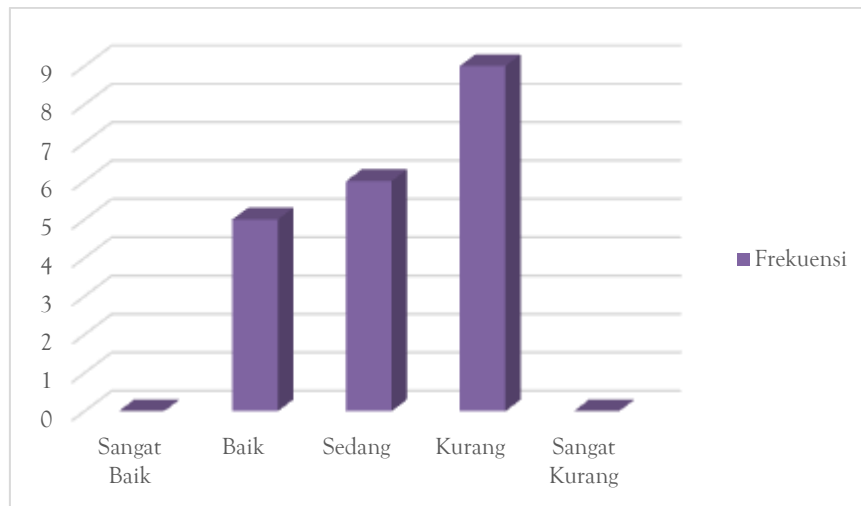
	Min	Max	Total	Mean	SD
20	36,46	64,28	940,94	47,047	9,75

Dari hasil tes keterampilan *smash* pemain siswa ekstrakurikuler SMP Negeri 1 Ngadiluwih yang telah dilakukan, didapatkan hasil skor minimal 36,46 skor maksimal 64,28, rata-rata 47,047, Standar deviasi 9,75, dan total nilai 940,94. Adapun kategorisasi *smash* pada siswa ekstrakurikuler SMP Negeri 1 Ngadiluwih yang mengikuti kegiatan ekstrakurikuler sepak takraw disajikan pada tabel 11.

Tabel 11. Kategorisasi Tingkat Keterampilan *Smash*

No	Interval	Kategori	Frekuensi	Presentase
1	≥ 66	Sangat Baik	0	0%
2	56 - 65	Baik	5	25%
3	47 - 55	Sedang	6	30%
4	38 - 46	Kurang	9	45%
5	≤ 37	Sangat Kurang	0	0%
Total			20	100%

Berdasarkan tabel 11, dari 20 siswa ekstrakurikuler SMP Negeri 1 Ngadiluwih menunjukkan bahwa sebanyak 0 siswa atau 0% memiliki kemampuan *smash* dengan kategori sangat baik, sebanyak 5 siswa atau 25% memiliki kemampuan *smash* dengan kategori baik, sebanyak 6 siswa atau 30% memiliki kemampuan *smash* dalam kategori sedang, sebanyak 6 siswa atau 30% memiliki kemampuan *smash* dalam kategori kurang, dan tidak ada siswa yang memiliki kemampuan *smash* dengan kategori sangat kurang. Hasil kategorisasi tersebut digambarkan dalam diagram batang tingkat keterampilan *smash* berikut ini:



Gambar 5. Diagram Hasil Tingkat Keterampilan *Smash*

Berdasarkan gambar 5, dari 20 siswa ekstrakurikuler SMP Negeri 1 Ngadiluwih menunjukkan bahwa sebanyak 0 siswa atau 0% memiliki kemampuan *smash* dengan kategori sangat baik, sebanyak 5 siswa atau 25% memiliki kemampuan *smash* dengan kategori baik, sebanyak 6 siswa atau 30% memiliki kemampuan *smash* dalam kategori sedang, sebanyak 6 siswa atau 30% memiliki kemampuan *smash* dalam kategori kurang, dan tidak ada siswa yang memiliki kemampuan *smash* dengan kategori sangat kurang.

Keterampilan Teknik Dasar Sepak takraw

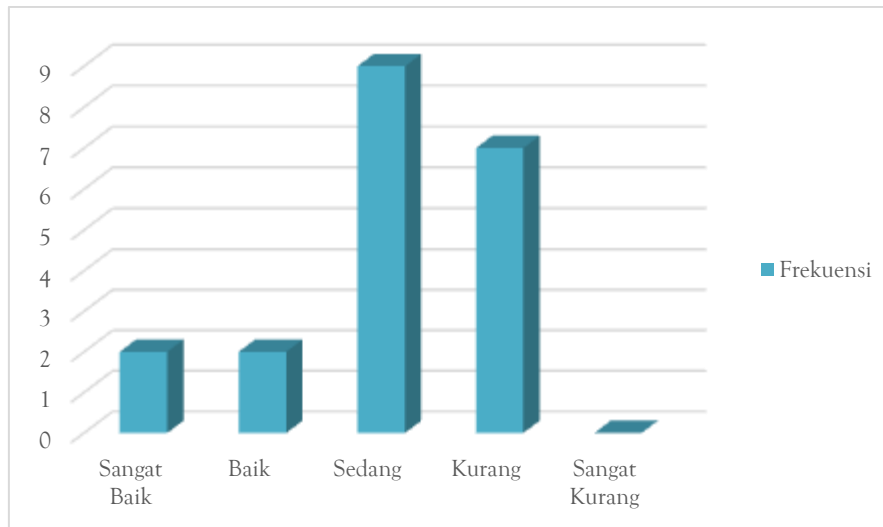
Hasil penelitian diketahui nilai keterampilan bermain sepaktakraw minimal sebesar 195.21 dan nilai maksimal 362.25 dengan nilai rata-rata sebesar 249.99, serta standar deviasi sebesar 41.92. Untuk lebih jelasnya selanjutnya disusun kategori nilai keterampilan siswa dalam bermain sepaktakraw menjadi lima kategori yaitu Sangat Baik, Baik, Sedang, Kurang, dan Sangat Kurang, disajikan dalam tabel 12.

Tabel 12. Kategori Tingkat Keterampilan Dasar Bermain Sepaktakraw

No	Interval	Kategori	Frekuensi	Presentase
	≥ 278.32	Sangat Baik	2	10%
2	$242.61 \leq X < 278.32$	Baik	2	10%
3	$217.22 \leq X < 242.61$	Sedang	9	45%
4	$163.38 \leq X < 217.22$	Kurang	7	35%
5	< 163.38	Sangat Kurang	0	0%
	Total		20	100%

Berdasarkan tabel 12 di atas dapat diketahui bahwa siswa ekstrakurikuler SMP Negeri 1 Ngadiluwih yang mengikuti tes keterampilan bermain sepaktakraw 2 siswa atau 10% yang masuk kedalam kategori sangat baik, 2 siswa atau 10% masuk dalam kategori baik, 9 siswa atau 45% masuk dalam kategori sedang, 7 siswa atau 35% masuk dalam kategori kurang, dan siswa yang memiliki

tingkat keterampilan dasar bermain sepak takraw dalam kategori sangat rendah tidak ada. Hasil kategorisasi tersebut dapat digambarkan dalam gambar 6.



Gambar 6. Diagram Hasil Tingkat Keterampilan Dasar Sepak Takraw

Berdasarkan gambar 6 dapat diketahui bahwa siswa ekstrakurikuler SMP Negeri 1 Ngadiluwih yang mengikuti keterampilan bermain sepak takraw 2 siswa atau 10% yang masuk kedalam kategori sangat baik, 2 siswa atau 10% masuk dalam kategori baik, 9 siswa atau 45% masuk dalam kategori sedang, 7 siswa atau 35% masuk dalam kategori kurang, dan siswa yang memiliki tingkat keterampilan dasar bermain sepak takraw dalam kategori sangat rendah tidak ada. Sebagian besar tingkat keterampilan bermain sepak takraw siswa ekstrakurikuler SMP Negeri 1 Ngadiluwih adalah pada tingkat sedang. Tingkat keterampilan bermain sepak takraw peserta ekstrakurikuler sepak takraw pada ekstrakurikuler SMP Negeri 1 Ngadiluwih dalam penelitian ini terdiri dari sepak mula, sepak sila, sepak kuda, *heading*, dan *smash*.

Keterampilan merupakan modal awal bagi seorang pemain dalam bermain sepak takraw. Tidak banyak orang yang dapat memainkan sepak takraw dengan baik. Peran pelatih atau pembina sangat mempengaruhi hasil dari latihan keterampilan dasar sepak takraw. Latihan yang dilakukan secara kontinyu dengan tahapan yang benar akan menjadikan atlet mudah menguasai gerak dasar bermain sepak takraw. Teknik dasar yang sangat dominan dan penting sebagai prasyarat seorang pemain agar dapat bermain sepak takraw dengan baik yaitu sepak sila, teknik sepak sila ini di sebut juga sebagai ibu dari permainan sepak takraw (Purwanto, 2022). Penelitian yang sama juga menyatakan hal yang sama untuk dapat memainkan sepak takraw diperlukan keterampilan sepak sila yang baik (Abdul Gani, Achmad Sofyan Hanif, 2021). Pemain sepak takraw diharuskan menguasai teknik sepak sila terlebih dahulu sebelum memainkan permainan sepak takraw. Untuk bermain sepak takraw seseorang dituntut untuk mempunyai kemampuan atau keterampilan berupa kemampuan dasar yang terdiri dari menyepak dengan menggunakan bagian-bagian kaki, memainkan bola dengan kepala, dengan dada, paha bahu dan dengan telapak kaki.

Teknik dasar dalam permainan sepak takraw sangat penting dikuasai bagi setiap pemain, dengan menguasai Teknik dasar sepak takraw pemain dapat melakukan segala keterampilan dalam permainan (A. A. . A. M. N. . Sukmana, 2017). Teknik dasar dalam permainan sepak takraw diantaranya adalah teknik dasar sepak takraw antara lain adalah sepakan, menyundul, mendada, memaha, dan membahu. Menurut Hubertus Purno Hananto, (2013), untuk bermain sepak takraw dengan mahir, para pemain harus menguasai berbagai teknik dasar, termasuk kemampuan memukul (sepak sila), mengumpan, mengumpan awal (sepak mula), menggiring, memukul, dan menghalangi. Sepak takraw adalah olahraga yang memiliki atribut uniknya sendiri (Firdaus, Bustamam, & Ifwandi,

2016). Ini merupakan kombinasi dari olahraga aerobik dan seni yang memerlukan ketahanan yang signifikan, karena gerakannya benar-benar memikat. Menurut (Hanif, 2019), sepak takraw adalah kombinasi dari bulu tangkis, voli, dan sepak bola. Untuk unggul dalam sepak takraw, seseorang harus memiliki kemampuan atau keterampilan tingkat tinggi. Kemampuan mendasar untuk bermain sepak takraw adalah kemampuan yang dimaksud, dan atlet tidak akan dapat berpartisipasi tanpanya. Keterampilan yang dimaksud melibatkan kemampuan menendang bola dengan kaki, memainkannya dengan kepala, dada, paha, bahu, dan telapak kaki. Salah satu kriteria untuk menentukan apakah murid atau atlet mahir bermain sepak takraw adalah kemahiran mereka dalam melakukan berbagai teknik dasar.

Ini mengharuskan pelaksanaan tes yang memberikan gambaran tentang kemahiran atlet dalam teknik dasar bermain sepak takraw. Ini sangat bermanfaat bagi atlet dan pelatih untuk memiliki pemahaman yang komprehensif tentang keterampilan teknis dasar yang terlibat dalam permainan sepak takraw. Tingkat keterampilan teknis dasar dalam permainan sepak takraw di kalangan peserta ekstrakurikuler SMP Negeri 1 Ngadiluwih dapat digunakan sebagai faktor dalam pengembangan keterampilan teknis dasar dalam permainan sepak takraw. Penelitian ini diharapkan dapat meningkatkan kemampuan dasar setiap atlet dalam bermain sepak takraw, sehingga memungkinkan peserta ekstrakurikuler sepaktakraw dalam ekstrakurikuler SMP Negeri 1 Ngadiluwih untuk mencapai prestasi yang diinginkan. Kepemilikan teknik fundamental yang baik bukanlah satu-satunya penentu keberhasilan sepak takraw. Namun demikian, ada banyak faktor tambahan yang berkontribusi terhadap peningkatan kinerja sepak takraw.

Modal awal bagi seorang peserta permainan sepak takraw adalah keterampilan mereka. Ada beberapa individu yang mahir dalam bermain sepak takraw. Pelatihan keterampilan sepak takraw dasar secara signifikan dipengaruhi oleh peran pelatih atau pelatih. Atlet akan merasa mudah untuk menguasai gerakan dasar bermain sepak takraw ketika mereka terlibat dalam pelatihan berkelanjutan yang dilakukan dalam fase yang sesuai. Peningkatan prestasi juga dipengaruhi oleh faktor-faktor lain, antara lain sarana dan prasarana pelatihan, waktu pelatihan, dan strategi kinerja.

(Zulman et al., 2018) berpendapat bahwa penguasaan teknik dasar sangat penting bagi semua pemain sepaktakraw, karena teknik-teknik tersebut merupakan dasar permainan. Keterampilan unik atau teknik khusus ini juga diperlukan baik untuk serangan maupun pertahanan, sehingga pemain sepaktakraw harus mahir dalam teknik-teknik tertentu dalam permainan (Sucipto, 2023) menyatakan bahwa dalam sepaktakraw, teknik-teknik khusus terkait dengan cara permainan dilakukan, tindakan yang harus diambil setelah bola dikendalikan, dan langkah-langkah yang diperlukan untuk memulai serangan dan mencetak poin untuk tim.

4. KESIMPULAN

Berdasarkan hasil temuan dalam pembahasan analisis data, pengujian hipotesis dan pembahasan hasil penelitian yang telah di sampaikan pada bagaian sebelumnya, kesimpulan dalam penelitian ini adalah sebagai berikut: siswa ekstrakurikuler SMP Negeri 1 Ngadiluwih yang mengikuti tes keterampilan bermain sepaktakraw 2 siswa atau 10% yang masuk kedalam kategori sangat baik, 2 siswa atau 10% masuk dalam kategori baik, 9 siswa atau 45% masuk dalam kategori sedang, 7 siswa atau 35% masuk dalam kategori kurang, dan siswa yang memiliki tingkat keterampilan dasar bermain sepaktakraw dalam kategori sangat rendah tidak ada. Dari hasil tersebut dapat di simpulkan bahwa keterampilan sepak takraw pada tim ekstrakurikuler SMP Negeri 1 Ngadiluwih masuk dalam kategori sedang, karena sesuai dengan hasil temuan kategori paling banyak adalah sedang sebanyak 9 pemain atau 45%.

Daftar Pustaka

- Abdul Gani., Achmad Sofyan Hanif., J. (2021). *Sepak Takraw Double Event: Model-Model Latihan dan Teori Sepak Takraw Double*. PT RajaGrafindo Persada.
- Azwar, S. (2012). *Penyusunan Skala Psikologi*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar.
- Endrawan, I., & Martinus, M. (2023). Level of Physical Fitness of Elementary School Students in Class V. *Champions: Education Journal of Sport, Health, and Recreation*, 1(3), 12–16. <https://doi.org/10.59923/champions.v1i3.52>
- Firdaus, Bustamam, & Ifwandi. (2016). Evaluasi Tingkat Kemampuan Fisik Atlet Sepak Takraw Ukm Unsyiah Tahun 2016. *Jurnal Ilmiah Mahasiswa Pendidikan Jasmani, Kesehatan Dan Rekreasi*, 2(3), 245–256.
- Hanif, A. S. (2015). *Kepelatihan Dasar Sepak Takraw*. Jakarta: RajaGrafindo Persada.
- Hanif, A. S. (2019). *Sepak Takraw Untuk Pelajar*. Rajawali Press.
- Hubertus Purno Hananto, H. A. R. (2013). Jurnal Keolahragaan, Volume 1 – Nomor 2, 2013. *Journal Keolahragaan*, 1(1), 142–155.
- Ihsani, S. I., Anugrah, S. M., Mulyawan, R., & Kurniawan, D. D. (2024). Pengelompokan Kondisi Fisik Cabang Olahraga Berdasarkan Daya Tahan Otot Tungkai dan VO₂max Menggunakan Metode Single Linkage. *Jurnal Sains Keolahragaan Dan Kesehatan*, 8(2). <https://doi.org/10.5614/jskk.2023.8.2.2>
- Iyakrus, I., & Ramadhan, A. (2021). Tingkat keterampilan sepak sila pada permainan sepak takraw. *Altius: Jurnal Ilmu Olahraga Dan Kesehatan*, 10(2), 225–230. <https://doi.org/10.36706/altius.v10i2.15154>
- Kurniawan, W. P., & Firdaus, M. (2020). Pendekatan bermain sebagai solusi mengenalkan teknik dasar sepak takraw. *Jurnal SPORTIF: Jurnal Penelitian Pembelajaran*, 6(1), 226–241. https://doi.org/10.29407/js_unpgri.v6i1.13652
- Liestyanto, A. N. (2015). *Tingkat Keterampilan Dasar Bermain Sepaktakraw Siswa Peserta Ekstrakurikuler Sepaktakraw di SD Negeri 1 Bejiruyung Kecamatan Sempor Kabupaten Kebumen*. Universitas Negeri Yogyakarta.
- Magill, R., & Anderson, D. (2021). *Motor Learning and Control: Concepts and Applications* (12th ed.). USA: McGraw-Hill Companies, Inc.
- Purwanto, D. (2022). Quality of the physical condition and basic techniques of sepak takraw. *Jurnal SPORTIF: Jurnal Penelitian Pembelajaran*, 8(2), 241–258. https://doi.org/10.29407/js_unpgri.v8i2.18447
- Salahudin, S., Satriawan, R., Muhammad, M., & Furkan, F. (2023). The Role of Swimming in Maintaining Body Health From an Islamic Perspective. *Champions: Education Journal of Sport, Health, and Recreation*, 1(3), 17–23. <https://doi.org/10.59923/champions.v1i3.54>
- Sasmariato, S., & Kamarudin, K. (2023). Motor Ability of Elementary School Students in Upper Class. *Champions: Education Journal of Sport, Health, and Recreation*, 1(3), 6–11.
- Setiawan, R. G., & Barlian, E. (2019). Tinjauan Keterampilan Dasar Atlet Sepak Takraw Club Gurun Laweh Padang, 1(1), 257–264.
- Sucipto. (2023). *Tactical Approach Permainan Sepak Takraw*. Jakarta: Indonesia Emas Group.
- Sugiyono. (2022). *Metode penelitian kuantitatif*. Bandung: Alfabeta, 2022.

- Sukmana, A. A. . A. M. N. . (2017). *Buku Sepaktakraw (Metodik dan Teknik Pembelajaran Sepaktakraw)*.
- Sukmana, A. A., & Allsabab, M. A. H. (2018). Fenomena Kompetisi Antar Kampung (Tarkam) Sepaktakraw Di Kabupaten Blitar. *Journal Sport Area*. [https://doi.org/10.25299/sportarea.2018.vol3\(2\).2291](https://doi.org/10.25299/sportarea.2018.vol3(2).2291)
- Sulaiman. (2014). Alat Tes Keterampilan Sepak Takraw Bagi Atlet Sepak Takraw Jawa Tengah. *Journal of Physical Education Health and Sport*, 1(2), 68-76.
- Sumantri, R. J., Afandi, R., Wati, Y. E. R., Mudayat, M., & Syarif, A. (2023). Improving Volleyball Bottom Passing Learning Results Through Playing Ball Throwing. *Champions: Education Journal of Sport, Health, and Recreation*, 1(3), 24-30.
- Suprayitno. (2018). Hasil Belajar Sepak Sila Permainan Sepak Takraw (Studi Ekperimen tentang Pengaruh Gaya Mengajar Dan Kemampuan Motorik pada Mahasiswa PJKR FIK Unimed). *Jurnal Ilmu Keolahragaan*, 17(1), 58-68.
- Zulman, Umar, A., & Atradinal. (2018). Hubungan Keseimbangan Dan Kelincahan Terhadap Keterampilan Sepak Sila Pemain Sepaktakraw Smp Negeri 2 Batang Anai. *Jurnal MensSana*, 3(1), 77. <https://doi.org/10.24036/jm.v3i1.68>