

**TINGKAT KETERAMPILAN DASAR SEPAK TAKRAW PADA SISWA EKSTRAKURIKULER
SMP NEGERI 1 NGADILUWIH TAHUN PELAJARAN 2023/2024**

Diajukan Untuk Penulisan Skripsi Guna Memenuhi Salah Satu Syarat Memperoleh Gelar
Sarjana Pendidikan (S.Pd) Pada Prodi Penjaskesrek FIKS UN PGRI Kediri

SKRIPSI



OLEH:

ROCHMANDY AHMAD SAHILA

NPM: 19.101.09.0179

**PENDIDIKAN JASMANI KESEHATAN DAN REKREASI
FAKULTAS ILMU KESEHATAN DAN SAINS
UN PGRI KEDIRI**

2024

BAB I

PENDAHULUAN

A. LATAR BELAKANG

Olahraga adalah bagian integral dari kehidupan manusia. Hal ini disebabkan fakta bahwa olahraga memungkinkan individu untuk mendapatkan kesenangan dan kepuasan serta melindungi tubuh mereka dari berbagai penyakit. Berolahraga adalah tindakan fisik yang signifikan. Sebagaimana disebutkan oleh Giriwijoyo S dkk. (2005: 11), gerakan adalah salah satu komponen paling penting dalam kehidupan. Seseorang memiliki kualitas hidup yang lebih tinggi jika kemampuan mereka untuk bergerak lebih realistis. Jenis gerakan berbeda-beda untuk setiap

olahraga. Sepaktakraw adalah salah satu jenis olahraga yang dimainkan baik secara individu maupun dalam kelompok.

Sepaktakraw adalah permainan yang dimainkan baik di dalam maupun di luar ruangan dengan net persegi. Sepaktakraw dapat dimainkan di mana saja dan kapan saja dengan lapangan yang dapat dibuat dari keramik, pasir, rumput, atau matras karet. Hampir semua orang saat ini menikmati berbagai jenis olahraga, dan banyak orang, termasuk orang dewasa dan anak-anak, menyukai sepaktakraw. Awalnya, sepaktakraw adalah jenis sepak bola atau sepak sila yang kemudian diubah menjadi permainan yang dimainkan secara kompetitif. Sepaktakraw adalah permainan yang dimainkan dengan bola takraw yang terbuat dari rotan dan dimainkan di lapangan yang panjangnya 13,40 meter dan lebarnya 6,10 meter, menurut Iyokus (2012:1). Sepaktakraw adalah permainan tradisional Indonesia yang dimainkan oleh enam hingga tujuh orang dalam kelompok.

Sepak takraw adalah gabungan dari voli dan sepak bola. Tujuan utama dalam permainan ini adalah menjaga bola agar tidak jatuh ke tanah sehingga lawan dapat mengembalikannya. Sepak takraw telah ada di beberapa provinsi di Sulawesi Selatan dan sebagian Sumatera sejak lama. Pemain sepak takraw Malaysia datang ke Indonesia pada tahun 1970, dan pemain sepak bola jaring Singapura juga. Masyarakat Indonesia mulai menunjukkan minat dan pemahaman tentang sepak takraw setelah kedatangan mereka. Meskipun sepak bola tidak sepopuler di

Indonesia dan di seluruh dunia atau sukses bulu tangkis, sepak takraw tetap menjadi olahraga yang layak untuk masa depan.

Sepak takraw telah menarik perhatian banyak orang, termasuk orang tua, balita, dan siswa sekolah dasar dan universitas. Seringkali, berbagai kompetisi lokal menentukan perkembangan olahraga sepak takraw dan pemilihan atlet masa depan. Salah satu cara untuk meningkatkan prestasi sepak takraw sekolah adalah dengan melatih atlet yang dapat diandalkan melalui pembinaan prestasi ekstrakurikuler. Diharapkan kegiatan ekstrakurikuler ini dapat menarik minat siswa dan membantu mereka mengembangkan bakat mereka untuk menjadi atlet profesional di masa depan. Dengan program pelatihan yang konsisten, diharapkan kegiatan ekstrakurikuler akan membantu siswa menjadi atlet yang andal (Kementerian Pendidikan, 2010: 48). Ekstrakurikuler sepak takraw di SMP Negeri 1 Ngadiluwih adalah salah satu program yang bertujuan untuk meningkatkan pelatihan prestasi dalam olahraga sepak takraw. Sejak tahun 2010, ekstrakurikuler sekolah ini telah bekerja untuk meningkatkan prestasi sepak takraw. Mereka telah berpartisipasi dalam kejuaraan sepak takraw untuk siswa di seluruh Kabupaten Kediri.

Di SMP Negeri 1 Ngadiluwih, program pelatihan ekstrakurikuler dimaksudkan untuk mengembangkan atlet sepak takraw yang berbakat dan berkualitas tinggi. Program ini sangat penting untuk perkembangan masa depan atlet sepak takraw, dan berfungsi sebagai tempat pelatihan dan pembinaan atlet sepak takraw. Hal ini

memungkinkan daerah ini bersaing dengan daerah lain dalam mengidentifikasi dan mengembangkan bakat muda.

Di SMP Negeri 1 Ngadiluwih, kegiatan ekstrakurikuler berfokus pada pertumbuhan bakat siswa, dengan penekanan khusus pada sepak takraw. Wawancara dan observasi dengan pelatih sepak takraw di SMP Negeri 1 Ngadiluwih menunjukkan bahwa kemampuan tim dalam sepak takraw adalah aspek yang menarik. Terakhir, tim ini memenangkan Turnamen Junior Takraw Cup IV pada tahun 2023. Pemain yang menguasai teknik dasar mungkin bertanggung jawab atas keberhasilan ini.

Penguasaan keterampilan dasar sepak takraw, seperti sepak sila, sepak kuda, dan sepak mula, diperlukan untuk berhasil di lapangan. Kesuksesan tim ini sebagian besar disebabkan oleh keahlian mereka dalam teknik-teknik tersebut, yang dicapai melalui penekanan pelatih pada pengembangan kemampuan dasar atlet, yang memungkinkan mereka untuk tampil sepenuhnya selama pertandingan.

Namun, keterbatasan sumber daya dan fasilitas yang diperlukan untuk latihan sepak takraw merupakan salah satu masalah yang dihadapi. Di SMP Negeri 1 Ngadiluwih, ada sesi latihan tim ekstrakurikuler setiap Selasa, Kamis, dan Sabtu dari pukul 15.00 hingga 16.30. Meskipun dengan keterbatasan ini, siswa berhasil berkat program pelatihan yang dirancang oleh para pelatih dan fasilitas yang mendukung program.

Muhaimin (2008:63) menyatakan bahwa prestasi tim ekstrakurikuler dipengaruhi oleh fasilitas dan program pendukung, dan bahwa fasilitas yang memadai dan program pelatihan yang baik adalah komponen penting dalam pencapaian prestasi. Selain itu, Bakhtiar (2015:78) menyatakan bahwa tantangan utama dalam pengembangan olahraga adalah ketidakberhasilan akibat sejumlah masalah tim, termasuk pelatih yang tidak kompeten, fasilitas yang tidak memadai, dan motivasi.

B. Identifikasi Masalah

Berdasarkan latar belakang yang diuraikan diatas, dapat diidentifikasi beberapa masalah sebagai berikut:

1. Tingkat keterampilan siswa peserta ekstrakurikuler sepak takraw SMP Negeri 1 Ngadiluwih masih belum di ketahui.
2. Fasilitas pendukung sepak takraw yang ada pada SMP Negeri 1 Ngadiluwih merupakan faktor pendukung prestasi siswa.
3. Pemilihan siswa pada saat menjelang kejuaraan masih dilakukan dengan pengamatan dalam permainan, belum menggunakan hasil sebuah tes.

C. Batasan Masalah

Dalam sebuah penelitian agar tidak menyimpang dari masalah dan tujuan penelitian, maka dalam penelitian ini harus diberikan pembatasan masalah. Pada penelitian ini pembatasan masalah adalah pada tingkat keterampilan dasar

sepaktakraw siswa Ekstrakurikuler SMP Negeri 1 Ngadiluwih Tahun pelajaran 2023/2024, dengan jenis kelamin laki-laki.

D. Rumusan Masalah

Banyak permasalahan yang timbul dalam melakukan teknik dasar sepaktakraw. Oleh sebab itu, berdasarkan latar belakang, identifikasi masalah, dan batasan masalah tersebut maka dapat dirumuskan permasalahan sebagai berikut:

1. Bagaimanakah tingkat keterampilan dasar sepaktakraw pada siswa Ekstrakurikuler SMP Negeri 1 Ngadiluwih?

E. Tujuan Penelitian

Dari pembahasan yang telah disampaikan sebelumnya adapun Tujuan dari penelitian ini adalah :

1. Untuk mengetahui Tingkat keterampilan Dasar Sepaktakraw pada siswa Ekstrakurikuler SMP Negeri 1 Ngadiluwih.

F. Manfaat Penelitian

Penelitian yang berjudul “Tingkat keterampilan Dasar Sepaktakraw pada siswa Ekstrakurikuler SMP Negeri 1 Ngadiluwih” diharapkan dapat memberikan manfaat sebagai berikut:

1. Secara Teoritis

Secara teoritis, kemampuan siswa dalam permainan sepak takraw dasar berkorelasi dengan pendidikan jasmani dan kesehatan mereka. Pada akhirnya, ini dapat menghasilkan peningkatan kualitas pendidikan, terutama yang berkaitan dengan olahraga. Hasil penelitian ini dapat menambah pengetahuan kita tentang bagaimana keterampilan siswa dapat ditingkatkan dalam permainan sepak takraw dasar. Secara praktis

a. Bagi sekolah

Sebagai bahan referensi untuk mengembangkan olahraga sepak takraw pada mata pelajaran pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan.

b. Bagi Guru atau Pelatih

Memberikan pengetahuan kepada guru atau pelatih dalam melakukan pembelajaran dan sebagai panduan untuk mengoptimalkan bakat siswa sesuai dengan keahlian khusus dalam keterampilan permainan olahraga sepak takraw.

c. Siswa

Memberikan memotivasi peserta didik olahraga sepak takraw dan memperdalam kajian tentang pembelajaran olahraga sepak takraw tersebut.

DAFTAR PUSTAKA

- Afrizal. (2019). *Metode Penelitian Kualitatif*. Depok: Rajagrafindo Persada.
- Amung, dan Yudha. (2009). *Perkembangan Gerak Dan Belajar Gerak*. Bandung: Depdikbud.
- Arief Nugroho Liestyanto. (2015). *Tingkat Keterampilan Dasar Bermain Sepaktakraw Siswa Peserta Ekstrakurikuler Sepaktakraw di SD Negeri 1 Bejiruyung Kecamatan Sempor Kabupaten Kebumen*. Skripsi. Fakultas Ilmu Keolahragan Universitas Negeri Yogyakarta.
- Azwar, S. (2016). *Metode penelitian*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar.
- Bakhtiar, Syahril. 2015. *Gerak Dasar Anak*. Padang: UNP Press. Darwis, Ratinus dan Basa, Dt Penghulu. 1992. *Olahraga Pilihan Sepaktakraw*, Depdikbud Dirjen Dikti, Jakarta.
- Muhaimin. 2008. *Pengembangan Model Ekstrakurikuler Tingkat Satuan Pendidikan (KTSP) Pada Sekolah atau Madrasah*. Jakarta: PT. Rajagrafindo Persada.
- Sukanti, Endang Rini. 2007. *Perkembangan Motorik*. Yogyakarta: UNY Fyea M., dan Tri Ani H. (2014). *Faktor Pendukung Prestasi Bolabasket Peserta Ekstrakurikuler Bolabasket di SMAN 1 Depok Sleman Yogyakarta*. Yogyakarta: *Jurnal Pendidikan Jasmani Indonesia FIK UNY*.
- Firdaus, F., Suherman, A., & Susilawati, D. (2016). *Meningkatkan gerak dasar sepak sila dengan menggunakan model pembelajaran stad (student teams achievement division)*. 51–60.

- Santoso Giriwijoyo Y.S. (2005). *Manusia dan Olahraga*. Bandung: ITB.
- Hananto H.P, Rachman, H.A. (2013). *Keterampilan Bermain Sepak Takraw Atlet Pelajar DIY*. Journal: *Keloahragaan* , Vol 1-2 , 142-155. PPs UNY, Universitas Negeri Yogyakarta
- Hanif, A. S. (2015). *Sepak Takraw Untuk Pelajar*. Jakarta: Rajawali Pers.
- Hubertus, H. P. (2015). *Melatih Olahraga Dan Sepak Takraw*. Yogyakarta: UNY Press.
- Husdarta dan Yudha M. Saputra. (2000). *Perkembangan Peserta Didik*. Departemen Pendidikan Dan Kebudayaan. Direktorat Jenderal Pendidikan Dasar dan Menengah Bagian Proyek Penataran Guru SLTP Setara DIII Tahun 1999/2000.
- Husein, M, Akbar, A. (2020). *Perbandingan profil antropometri dan kondisi fisik pemain sepakbola pada klub sepakbola wanita kota dan kabupaten kediri*. *Indonesia Performance Journal*, 4(1), 23–35.
- Syarifuddin, & Hari. (2014). *Permainan Sepak Takraw*. Sukabina Press
- Iyakrus, I., & Ramadhan, A. (2021). *Tingkat keterampilan sepak sila pada permainan sepak takraw*. *Altius: Jurnal Ilmu Olahraga Dan Kesehatan*, 10(2), 40.
<https://doi.org/10.36706/altius.v10i2.15154>
- Iyakrus. (2012). *Permainan Sepaktakraw*. Palembang: Unsri Press.
- Kemendiknas.2010. *Pengembangan Pendidikan Budaya dan Karakter Bangsa*. Jakarta: Kementrian Pendidikan Nasional.

- M. Husni Thamrin. (2008). Pengembangan Instrumen Tes Keterampilan Bermain Sepaktakraw bagi Mahasiswa. Yogyakarta: LEMLIT UNY.
- M Muharram & Weda, (2016). Sejarah dan Tehnik Dasar Permainan Sepak Takraw. Klaten : CV. Penulis Muda Publisher
- Novrianto, A. (2013). Hubungan keseimbangan terhadap keterampilan sepak sila dalam permainan sepak takraw pada siswa putra kelas VIII SMP Negeri 1 Palolo. E-Journal Tadulako Physical Education, Health And Recreation, Vol 1, Nomor 5 Juli 2013 ISSN 2337 – 4535.
- Nur, H. W. 2016. “Hubungan Kelenturan Dan Kelincahan Dengan Kemampuan Dasar Sepaksila Pada Sepaktakraw.” Jurnal Menssana 1(2): 49–58.
- Sulaiman. 2008. Sepak Takraw. Jakarta: Balai Pustaka.
- Nurhadi Santoso. (2014). Tingkat Keterampilan Passing-Stoping Dalam Permainan Sepakbola Pada Mahasiswa PJKR B Angkatan 2013. Yogyakarta: Jurnal Pendidikan Jasmani Indonesia FIK UNY.
- Sofyan Hanif, A. (2015). Kepelatihan Dasar Sepaktakraw. PT Bumi Timur Jaya.
- Darwis, Ratinus dan Basa, Dt Penghulu. 1992. Olahraga Pilihan Sepaktakraw, Depdikbud Dirjen Dikti, Jakarta.
- Pate.R. Russell. (1993). Dasar-dasar Ilmiah Kepelatihan. Semarang: IKIP Semarang Press
- Rumini, Sri dan Siti Sundari. (2004). Perkembangan Anak dan Remaja. Jakarta: PT Rineka Cipta

- Santrock J W. (2013). *Adolescence (perkembangan remaja)*. Erlangga. Jakarta
- Saputro, D. & Supriyadi. (2017). Pengembangan Variasi Latihan Sepak Sila Sepak Takraw Untuk Tingkat Pemula. *Indonesia Performance Journal*, 1, 2597-3624.
- Semarayasa. (2016). Pengaruh Strategi Pembelajaran dan Tingkat Motorability Terhadap Keterampilan Servis Atas Sepak Takraw pada Mahasiswa Penjaskesrek Fok Undiksha. *Jurnal Pendidikan Jasmani Olahraga*, 12, 34-41.
- Setiawan & Barlian, (2019). Tinjauan Keterampilan Dasar Atlet Sepak Takraw Club Gurun Laweh Padang. *Jurnal Patriot*. 1(1): 257- 264.
<https://doi.org/10.24036/patriot.v1i1.184>
- Sunarsih T. (2018) *Tumbuh Kembang Anak. Pertama*. (Sw A, Ed.). Pt.Remaja Rosdakarya.
- Anas Sudijono (2015), *Pengantar Statistik Pendidikan*. Jakarta : PT. Raja Grafindo Persada.
- Prawirasaputra, Sudrajat. 2000. *Sepak Takraw*. Jakarta: Balai Pustaka.
- Permana, Y. P. (2008). *Bermain dan belajar sepak takraw*. Surabaya: Insan Cendikia.
- Sugiyono. (2012). *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D*. Bandung: Alfabeta.
- Sugiyono, 2013, *Metodelogi Penelitian Kuantitatif, Kualitatif Dan R&D*. Bandung: Alfabeta.

- Arikunto, Suharsimi. 2013. *Prosedur Penelitian: Suatu Pendekatan Praktik*. Jakarta: Rineka Cipta
- Sukardi. 2003. *Metodologi Penelitian Pendidikan Kompetensi dan Prakteknya*. Jakarta: Bumi Aksara.
- Sukmana, Abdian Sagi. 2017. *Sepaktakraw*. Nganjuk: Adjie Media Nusantara.
- Sulaiman. 2012. *Permainan Sepak Takraw*. Bandung : Balai Pustaka.
- Rick Engel, (2008). *Dasar-Dasar Sepak Takraw Instruksi Lengkap/Panduan Melatih Sepak Takraw* Jakarta: Pakarraya.
- Hakim, A . A, Sudarso, dan Bulqini, A. (2007). *Sepaktakraw* . Unesa University Pres
- Zarkasih, K. (2017). Memahami Ciri dan Tugas Perkembangan Masa Remaja. *Jurnal Aplikasi Ilmu-Ilmu Agama*, 17, 1.
- Zulman. (2018). Keterampilan Sepak Sila Pemain Sepaktakraw Smp Negeri 2 Batang Anai. 3, 77–88.