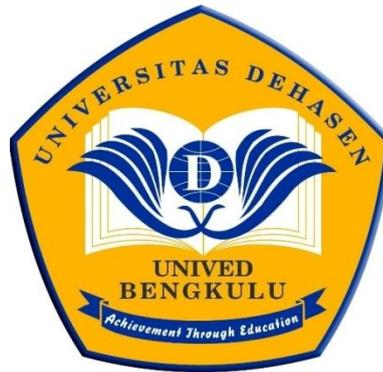


**SURVEI KEMAMPUAN *PASSING* SEPAK SILA DALAM
PERMAINAN SEPAK TAKRAW DI SMP N 11 MUKO-MUKO**



SKRIPSI

OLEH :

**AL IKHWAN
NPM.18190035**

**PROGRAM STUDI PENDIDIKAN JASMANI
FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN
UNIVERSITAS DEHASEN BENGKULU**

2023

LEMBAR PERSETUJUAN
SURVEI KEMAMPUAN *PASSING* SEPAK SILA DALAM
PERMAINAN SEPAK TAKRAW DI SMP N 11 MUKO-MUKO

SKRIPSI

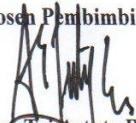
OLEH

AL IKHWAN
NPM.18190035

Telah disetujui dan disahkan Oleh :

Bengkulu 14 Januari 2023

Dosen Pembimbing I


Dr. Lina Tri Astuty BS, M.Pd
NIDN. 0201128501

Dosen Pembimbing II


Martiani, M.TPd
NIDN. 0202039202

Mengetahui,
Ketua Program Studi Pendidikan Jasmani
Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan
Universitas Dehasen Bengkulu


Martiani, M.TPd
NIK. 1703153



**SURVEI KEMAMPUAN *PASSING* SEPAK SILA DALAM
PERMAINAN SEPAK TAKRAW DI SMP N 11 MUKO-MUKO**

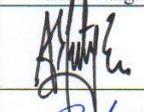
SKRIPSI

OLEH :

AL IKHWAN
NPM.18190035

Telah diseminarkan di depan Dewan Penguji

SUSUNAN DEWAN PENGUJI

NO	Nama dan Kedudukan	Tanda Tangan	Tanggal
1	Ketua Dr. Lina Tri Astuty BS, M.Pd		27/06/2023
2	Sekretaris Martiani, M.TPd		27/06/2023
3	Penguji I Ajis Sumantri, M.Pd. AIFO		27/06/2023
4	Penguji II Feby Elra Perdima, M.Pd		27/06/2023

Bengkulu, 14 Januari 2023

Mengetahui,

Dekan Fakultas Keguruan dan Ilmu pendidikan
Universitas Dehasen Bengkulu



Dra. Asnawati, M.Kom
NIK.1703007

PERNYATAAN KEASLIAN SKRIPSI

SURVEI KEMAMPUAN *PASSING* SEPAK SILA DALAM PERMAINAN SEPAK TAKRAW DI SMP N 11 MUKO-MUKO

Yang bertandatangan di bawah ini, saya :

Nama : Al Ikhwan
NPM : 18190035
Program Studi : Pendidikan Jasmani

Menyatakan dengan sesungguhnya bahwa :

Selama melakukan penelitian dan pembuatan skripsi saya tidak melakukan tindak pelanggaran etika akademik dalam bentuk apapun, seperti penjiplakan, pembuatan skripsi oleh orang lain, atau pelanggaran lain yang bertentangan dengan akademik yang dijunjung tinggi Universitas Dehasen Bengkulu atau dengan kata lain, skripsi yang saya buat merupakan karya ilmiah saya sebagai penulis, bukan orang lain. Apabila skripsi saya terbukti ketidakeaslian, maka saya siap menerima sanksi sebagaimana aturan yang berlaku di Universitas Dehasen Bengkulu.

Apabila kelak dikemudian hari, setelah saya lulus dari Fakultas Keguruan dan Ilmu pendidikan Universitas Dehasen Bengkulu ditemukan bukti yang menyakinkan bahwa skripsi ini adalah karya jiplakan atau karya orang lain, maka saya bersedia menerima sanksi akademis yang ditetapkan Universitas Dehasen Bengkulu.

Bengkulu, Januari 2023
Yang Menyatakan,



ABSTRAK

**SURVEI KEMAMPUAN *PASSING* SEPAK SILA DALAM
PERMAINAN SEPAK TAKRAW DI SMP N 11 MUKO-MUKO**

AL IKHWAN
NPM.18190035

Skripsi S1 Program Studi Pendidikan Jasmani
UNIVED Bengkulu, 2022:64 Halaman

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui kemampuan *passing* sepak sila melalui latihan menimang bola dalam permainan sepak takraw di SMPN 11 Muko-Muko. Penelitian ini merupakan penelitian deskriptif menggunakan metode survei dengan teknik pengambilan datanya dengan menggunakan tes kemampuan siswa. Populasi dari penelitian ini adalah siswa yang mengikuti olahraga sepak takraw di SMPN 11 Muko-Muko yang berjumlah 15 siswa. Adapun sampel yang digunakan adalah seluruh populasi yaitu 15 siswa. Adapun teknik analisis data menggunakan analisis deskriptif yang dituangkan dalam bentuk persentase. Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa secara keseluruhan, hasil survei tes kemampuan *passing* sepak sila melalui menimang bola dalam permainan sepak takraw di SMP Negeri 11 Muko-Muko terdapat 2 siswa (13,33%) dalam kategori sangat baik, 2 siswa (13,33%) dalam kategori baik, 8 siswa (53,33%) dalam kategori sedang, 3 siswa (20 %) dalam kategori kurang, 0 siswa (0%) dalam kategori sangat kurang.

Kesimpulan kemampuan *passing* sepak sila adalah dalam kategori sedang.

Kata Kunci : Kemampuan Passing, Menimang Bola, Sepak Takraw

A SURVEY OF SEPAK SILA PASSING TECHNIQUE THROUGH PET TRAINING IN SEPAK TAKRAW GAME AT SMPN 11 MUKO-MUKO

By :
Al-Ikhwan
Reg.Id 18190035

ABSTRACT

The problem that occurs in this study is that the mastery of the passing technique skills in sepak sila has not been optimal through pet training in the game of takraw, especially at SMPN 11 Muko-Muko. This study aims to determine the technique of passing in Sepak Sila through pet training in the game of takraw at SMPN 11 Muko-Muko. This research is a descriptive study using a survey method with data collection techniques using student ability tests. The population of this study were students who took part in takraw at SMPN 11 Muko-Muko with a total of 15 students. The sample used was the entire population, namely 15 students. The data analysis technique used was descriptive analysis as outlined in the form of a percentage. The results of this study indicate that overall, the results found that 2 students (13.33%) were in very high category, 2 students (13.33%) were in high category, 8 students (53.33%) in medium category, 3 students (20%) in low category, 0 students (0%) in very low category.

Keywords: Passing Technique, Pet the Ball, Takraw

KATA PENGANTAR

Puji syukur selayaknya lah kita panjatkan kehadirat Allah SWT, yang telah melimpahkan rahmat dan hidayah-nya kepada kita semua, sehingga penulis mampu untuk menyelesaikan skripsi yang berjudul “Survei Kemampuan *Passing* Sepak Sila Dalam Permainan Sepak Takraw di SMP N 11 Muko-Muko” secara maksimal walaupun banyak kendala dan keterbatasan yang penulis miliki. Laporan ini dibuat sebagai salah satu tugas akhir di Program Studi Pendidikan Jasmani Universitas Dehasen Bengkulu. Penyusunan skripsi ini tidak dapat terlaksana tanpa dukungan dan bimbingan dari beberapa pihak. Untuk itu penulis ingin mengucapkan terima kasih kepada yang terhormat:

1. Prof. Dr. Husaini, SE.,M.Si.,Ak,CA,CRP sebagai Rektor Universitas Dehasen Bengkulu.
2. Dra. Asnawati, M.Kom selaku Dekan Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Dehasen Bengkulu.
3. Martiani, M.TPd selaku ketua prodi pendidikan Jasmani sekaligus dosen pembimbing II Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Dehasen Bengkulu yang telah memberikan bimbingan dan arahan sehingga penulis dapat menyelesaikan proposal skripsi ini.
4. Dr. Lina Tri Astuti BS, M.Pd Dosen pembimbing I Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Dehasen Bengkulu yang telah memberikan bimbingan dan arahan sehingga penulis dapat menyelesaikan proposal skripsi ini.
5. Ajis Sumantri, M.Pd AIFO Penguji I yang telah banyak memberikan bimbingan, saran, dan masukkan sehingga skripsi ini dapat diselesaikan dengan baik.

6. Feby Elra Perdima, M.Pd, Penguji II yang telah banyak memberikan bimbingan, saran, dan masukan sehingga skripsi ini dapat diselesaikan dengan baik.
7. Terima kasih kepada sekolah SMP N 11 Muko-Muko kepada bapak kepala sekolah Slamet, M.Pd, guru pendidikan jasmani bapak Doni Ashandika , S.Pd dan seluruh guru, TU serta siswa yang telah membantu selama penelitian.
8. Seluruh mahasiswa pendidikan Jasmani angkatan 2018/2019 yang selalu kompak.

Penulis menyadari bahwa dalam penulisan skripsi ini masih banyak terdapat kekurangan dan kesalahan. Untuk itu penulis mengharapkan adanya kritik dan saran yang sifatnya membangun dari berbagai pihak untuk kebaikan dari skripsi ini. Akhirnya penulis berharap semoga skripsi ini dapat bermanfaat bagi pembaca, ucapan terima kasih.

Bengkulu, Desember 2022

Penulis

Al Ikhwan
NPM.18190035

MOTTO DAN PERSEMBAHAN

Motto:

“Akan selalu ada jalan menuju sebuah kesuksesan bagi siapapun, selama orang tersebut mau berusaha dan bekerja keras untuk memaksimalkan kemampuan yang ia miliki”

Persembahan:

Dalam menyusun Skripsi ini, penulis banyak mendapat bantuan serta dukungan dari berbagai pihak. Untuk itu, pada kesempatan ini, penulis mengungkapkan terima kasih yang sebesar-besarnya kepada:

1. Kedua orang tuaku, Bapak (Abusaha) dan ibu (Susilawati) yang telah membesarkan, mendidik menyangiku dan memberiku semangat dan motivasi dalam penyelesaian skripsi ini. Tanpa restu kalian rasanya sulit menjalani semua ini.
2. Kakakku dan Adikku Aulia Umam, Luki Alexander dan Novi Ezerni, Feriska Widya Safitri yang telah banyak membantu baik secara material maupun moril, kalian adalah inspirasi dan motivasi untukku dalam penyelesaian skripsi ini.
3. Martiani, M.TPd selaku ketua prodi pendidikan Jasmani sekaligus dosen pembimbing II Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Dehasen Bengkulu yang telah memberikan bimbingan dan arahan sehingga penulis dapat menyelesaikan proposal skripsi ini.
4. Dr. Lina Tri Astuti BS, M.Pd Dosen pembimbing I Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Dehasen Bengkulu yang telah memberikan bimbingan dan arahan sehingga penulis dapat menyelesaikan proposal skripsi ini.
5. Ajis Sumantri, M.Pd AIFO Penguji I yang telah banyak memberikan bimbingan, saran, dan masukkan sehingga skripsi ini dapat diselesaikan dengan baik.
6. Feby Elra Perdima, M.Pd, Penguji II yang telah banyak memberikan bimbingan, saran, dan masukkan sehingga skripsi ini dapat diselesaikan dengan baik.
7. Seluruh Dosen dan staff Fakultas Keguruan Dan Ilmu Pendidikan khususnya Program Studi Pendidikan Jasmani atas bimbingan dan pengajaran yang telah diberikan selama masa studi dan teman-teman seperjuangan Universitas Dehasen Bengkulu.

DAFTAR ISI

	Halaman
HALAMAN JUDUL	i
LEMBAR PERSETUJUAN	ii
LEMBAR PENGESAHAN	iii
PERNYATAAN KEASLIAN	iv
ABSTRAK	v
ABSTRACT	vi
KATA PENGANTAR.....	vii
HALAMAN MOTTO PERSEMBAHAN	ix
DAFTAR ISI.....	x
DAFTAR GAMBAR.....	xi
DAFTAR TABEL	xii
DAFTAR LAMPIRAN	xiii
BAB I PENDAHULUAN.....	1
A. Latar Belakang	1
B. Identifikasi Masalah	5
C. Batasan Masalah.....	5
D. Rumusan Masalah	5
E. Tujuan Penelitian.....	6
F. Manfaat Penelitian.....	6
1. Manfaat Teoritis	6
2. Manfaat Praktis.....	7
BAB II KAJIAN PUSTAKA	8
A. Deskripsi Teori.....	8
B. Hasil Penelitian Yang Relevan	33
C. Kerangka Berpikir	35
BAB III METODE PENELITIAN	37
A. Lokasi Dan Waktu Penelitian.....	37

B. Metode Penelitian.....	37
C. Definisi Operasional Variabel.....	37
D. Populasi Dan Sampel	38
1. Populasi	38
2. Sampel.....	38
E. Teknik Pengumpulan Data	39
F. Teknik Analisis Data.....	40
BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN.....	43
A. Deskripsi Data Hasil Penelitian.....	43
B. Pembahasan	56
BAB V KESIMPULAN DAN SARAN	58
A. Kesimpulan	58
B. Saran.....	59
DAFTAR PUSTAKA	60
LAMPIRAN.....	62

DAFTAR GAMBAR

	Halaman
Gambar 1 Teknik Sepak Sila	21
Gambar 2 Teknik Sepak Kuda	21
Gambar 3 Teknik Sepak Badek.....	22
Gambar 4 Teknik Sepak Tapak.....	22
Gambar 5 Teknik Sepak Cungkil.....	23
Gambar 6 Teknik Membahu	23
Gambar 7 Teknik <i>Heading</i>	24
Gambar 8 Teknik Mendada.....	24
Gambar 9 Teknik Servis bawah	25
Gambar 10 Teknik Servis samping	26
Gambar 11 Teknik Memblok	26
Gambar 12 Teknik <i>Smash</i>	27
Gambar 13 Lapangan	28
Gambar 14 Tiang dan Net.....	29
Gambar 15 Bola Takraw	30
Gambar 16 Pemain.....	30

DAFTAR TABEL

	Halaman
Tabel 3.1 Norma sepak takraw siswa SMP 11 Muko-Muko	41
Tabel 3.2 Norma Penilaian.....	41

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Olahraga merupakan bagian dari rutinitas kehidupan yang melekat dalam diri manusia dan tidak terpisahkan. Tubuh membutuhkan aktivitas olahraga guna menjaga kesehatannya, baik kesehatan jasmani, pertumbuhan, rohani, dan sosial. Olahraga juga memiliki peran penting sebagai metode mereduksi stress. Masyarakat harus memahami pentingnya olahraga untuk mempertahankan kesehatan jasmaninya sesuai dengan tingkat kemampuan dan kesenangan seseorang tersebut. Tidak terdapat unsur perbedaan seperti ras, agama, golongan, status ekonomi, usia, jenis kelamin didalam aktivitas olahraga, semua dapat berolahraga sesuai dengan kebutuhan dan tujuan masing-masing.

Menurut Idricha (2019:9) Olahraga merupakan kebutuhan jasmani setiap orang yang harus selalu dipenuhi agar tubuh menjadi sehat. Olahraga banyak cara dan ragamnya, mulai dari olahraga ringan sampai olahraga yang berat. Tidak sulit untuk melakukan olahraga. Berjalan mondar-mandiri seperti aktivitas harian yang biasa kita lakukan adalah termasuk olahraga. Karen aktivitas tersebut menggerakkan tubuh sehingga membakar kalori. Olahraga sebagai alat untuk menjunjung tinggi nama bangsa di pentas dunia, prestasi puncak olahraga tidak dapat begitu saja diperoleh melainkan harus melalui proses yang sistematis dan berjenjang dengan menggunakan pendekatan ilmiah. Peranan olahraga dalam kehidupan manusia sangat penting, maka harus diadakan pembinaan dan

pengembangan di bidang olahraga Prestasi yang tinggi dalam olahraga hanya dapat dicapai dengan latihanlatihan yang direncanakan dengan sistematis dan dilakukan secara terusmenerus dengan tehnik yang benar.Peran seorangpelatih sangat penting untuk mengawasi dan memberikan metode latihan yang tepat untuk mewujudkan tujuan itu.

Indonesia dibeberapa daerah seperti Kalimantan, Sumatra, dan Sulawesi dengan sebutan sepak raga, yaitu permainan tradisional dimana dalam memainkan sepak raga tersebut masih menggunakan bola yang terbuat dari rotan. Dalam sepak takraw setiap pemain menunjukkan suatu keahlian dalam penguasaan bola agar tidak terjatuh, pemain memainkan bola rotan dengan seluruh anggota badan seperti kaki, paha, dada, bahu, kepala kecuali menggunakan tangan. Permainan sepak takraw dapat dibilang unik, karena dalam permainan ini untuk mempertahankan bagaimana bola agar tetap lama dimainkan tanpa jatuh ke tanah.

Menurut Tampu bolon dalam buku Hanif, (2015:27) Sepak takraw merupakan cabang olahraga yang dipertandingkan dan hasil modifikasi olahraga asli tradisional sepak raga. Sepak takraw adalah salah satu cabang olahraga beregu yang dimainkan oleh tiga orang pemain dalam setiap regu, yang terdiri dari tekong, apit kanan, dan apit kiri. Tekong merupakan pemain yang melakukan sepak mula (*service*), sedangkan apit kanan dan apit kiri merupakan pemain depan yang bertugas sebagai pelambung, pengumpan, smash, dan block. Tujuan permainan sepak takraw yaitu untuk mematikan bola di dalam permainan lawan, dan berusaha agar bola tidak mati di lapangan sendiri (Hatmoko, 2017:9).

Berdasarkan pernyataan di atas, maka dapat disimpulkan bahwa olahraga sepak takraw merupakan sebuah permainan yang dimainkan di atas lapangan empat persegi panjang dengan permukaan yang rata baik di tempat terbuka (*outdoor*) maupun di ruangan tertutup (*indoor*) yang bebas rintangan dan dimainkan oleh dua regu yang dibatasi dengan jaring (*net*). Tujuan dari setiap regu (pihak) adalah mengembalikan bola sedemikian rupa sehingga dapat jatuh di lapangan lawan atau menyebabkan lawan membuat pelanggaran atau bermain salah.

Permainan sepak takraw dimainkan oleh dua regu yang berhadapan dan dipisahkan oleh jaring (*net*) pada bagian tengah lapangan yang berbentuk persegi empat panjang dan rata seperti dalam permainan badminton (Aji, 2016:176). Sepak takraw sedikit demi sedikit mulai bermunculan pengembangan terkait teknik dasar, model latihan, dan macam-macam tes keterampilan teknik dasar, meskipun masih banyak yang perlu dikembangkan guna memberikan banyak variasi dalam belajar sepak takraw.

Menurut Tampubolon dalam buku Achmad Sofyan Hanif, (2015:27) Sepak takraw merupakan cabang olahraga yang dipertandingkan dan hasil modifikasi olahraga asli tradisional sepak raga.

Sepak takraw adalah suatu permainan yang pada awalnya menggunakan bola yang terbuat dari rotan kemudian berganti dengan bola yang terbuat dari *sythetic fibre*, dimainkan di atas lapangan dengan panjang 13,40 m dan lebar 6,10 m (Hubertus, 2015: 13). Bermain sepak takraw ada beberapa teknik dasar yang harus dikuasai, menurut Novrianto (2013: 1), teknik dasar sepak takraw terdiri

dari, sepak sila, sepak kuda, sepak cangkil, menapak, sepak badek, *heading*, mendada, menahan, dan membahu.

Dari berbagai teknik dasar di atas, teknik dasar sepak sila menjadi kebutuhan pokok dalam bermain sepak takraw. Sepak sila merupakan teknik yang paling sering digunakan ketika bermain sepak takraw, oleh karena itu kemampuan dalam menguasai sepak sila diperlukan guna menunjang permainan sepak takraw. Untuk mengukur kemampuan teknik dasar bermain sepak takraw sangat minim khususnya teknik dasar sepak sila, sehingga pelatih hanya menggunakan tes yang lama sebagai rujukan untuk mengetahui kemampuan teknik dasar sepak takraw atletnya. Hal itu menyebabkan para atlet bosan dengan tes yang diberikan, mereka rata-rata sudah hafal dengan desain tes sehingga terkesan meremehkan ketika dilakukan pengetesan. Rata-rata para pelatih menyeleksi atletnya pada saat bermain sepak takraw lewat pemantauan sekilas, sehingga kurang mendalam terkait beberapa teknik dasar yang ada dalam sepak takraw khususnya sepak sila. Menurut Budiwanto (2012: 22): “Upaya untuk mengatasi kebosanan dan latihan yang monoton diharapkan pada pelatih untuk lebih kreatif dengan memiliki banyak kreasi pengetahuan dan berbagai jenis latihan yang memungkinkan dapat bervariasi dan berganti-ganti secara periodik.

Meskipun telah banyak penelitian mengenai sepak takraw, akan tetapi selama ini belum ada penelitian yang dilakukan tentang Survei Teknik *Passing* Sepak Sila Dalam Permainan Sepak Takraw di SMP N 11 Muko-Muko. Sehubungan dengan hal yang dijelaskan diatas, salah satu tindakan yang ingin peneliti pecahkan untuk mengetahui seberapa besar persiapan yang dipelajari,

sehingga siswa bisa menguasai semua teknik *passing* sepak sila melalui latihan menimang bola dalam permainan sepak takraw.

B. Identifikasi Masalah

Berdasarkan latar belakang masalah di atas beberapa masalah dapat diidentifikasi diantaranya :

1. Masih kurangnya guru yang paham tentang Sepak Takraw.
2. Siswa merasa bosan dan terkesan meremehkan ketika melakukan tes.
3. Kurangnya rujukan bagi guru dan siswa Sepak Takraw dalam menyeleksi para siswanya.
4. Penilaian guru terhadap siswa hanya dengan pengamatan saat simulasi bermain.

C. Batasan Masalah

Permasalahan pada peneliti ini perlu adanya pembatasan agar masalah yang dikaji lebih fokus dan tidak terlalu luas. Adapun permasalahan peneliti ini dibatasi pada Survei Kemampuan *Passing* Sepak Sila Dalam Permainan Sepak Takraw di SMP N 11 Muko-Muko. Masalah yang dibatasi pada penelitian ini bertujuan untuk membatasi masalah yang akan diteliti.

D. Rumusan Masalah

Berdasarkan identifikasi masalah dan pembatasan masalah di atas dapat dirumuskan masalah penelitian. Masalah yang akan diteliti dalam penelitian ini adalah : Bagaimana Kemampuan *Passing* Sepak Sila Dalam Permainan Sepak Takraw di SMP N 11 Muko-Muko ?

E. Tujuan Penelitian

Adapun tujuan yang ingin dicapai dari penelitian ini adalah : Untuk mengetahui Kemampuan *Passing* Sepak Sila Dalam Permainan Sepak Takraw di SMP N 11 Muko-Muko.

F. Manfaat Penelitian

Dengan dilaksanakannya penelitian akan bermanfaat bagi berbagai pihak yang berkepentingan. Penelitian pada umumnya untuk menentukan objektivitas suatu masalah dan mengkaji kebenaran dari suatu ilmu pengetahuan. Karena itu penelitian ini memiliki manfaat secara teoritis maupun praktis, diantaranya :

1. Secara teoritis

- a. Hasil dari penelitian ini diharapkan dapat memberikan perananan dalam kemajuan ilmu pengetahuan khususnya di bidang olahraga.
- b. Dapat dijadikan kajian penelitian selanjutnya, sehingga permainan sepak takraw yang dihasilkan dapat menjadi lebih sempurna.

2. Secara praktis

- a. Menambah referensi bagi pelatih untuk dijadikan barometer pengukuran sepak takraw, dan dapat membantu pelatih mengevaluasi hasil tes keterampilan sepak sila.
- b. Diharapkan bisa dijadikan bahan evaluasi dalam usaha meningkatkan proses pembinaan para atlet muda dan pemula.

BAB II

LANDASAN TEORI

A. Deskripsi Teori

1. Pengertian Pendidikan Jasmani

Pasal 1 ayat (1) Undang-Undang Nomor 20 Tahun 2003 tentang Sistem Pendidikan menjelaskan bahwa, pendidikan adalah usaha sadar dan terencana untuk mewujudkan suasana belajar dan proses pembelajaran agar peserta didik secara aktif mengembangkan potensi dirinya untuk memiliki kekuatan spiritual keagamaan, pengendalian diri, kepribadian, kecerdasan, akhlak mulia, serta keterampilan yang diperlukan dirinya, masyarakat, bangsa dan negara.

Pendidikan jasmani adalah bagian integral dari keseluruhan proses pendidikan, merupakan usaha yang bertujuan untuk meningkatkan kinerja manusia melalui media kegiatan fisik yang telah dipilih dengan tujuan untuk mewujudkan hasilnya (Bucher, 2012:12). Pendidikan jasmani memberikan kesempatan anak untuk mempelajari berbagai kegiatan yang membina sekaligus mengembangkan potensi anak, dalam aspek fisik, mental sosial, emosional dan moral (Paturusi, 2012:12). Pendidikan jasmani merupakan tahap proses pendidikan total, membantu dalam mewujudkan tujuan dari pendidikan.

Menurut Ahmad (2012:16) Pendidikan jasmani juga merupakan suatu proses pembelajaran melalui aktivitas jasmani yang didesain untuk meningkatkan kebugaran jasmani, mengembangkan keterampilan motorik,

pengetahuan, dan perilaku hidup sehat dan aktif, sikap sportif, dan kecerdasan emosi. Pendidikan jasmani adalah satu-satunya mata pelajaran di sekolah di mana anak-anak memiliki kesempatan untuk belajar keterampilan motorik dan mendapatkan pengetahuan untuk berpartisipasi dalam berbagai aktivitas fisik. Pendidikan jasmani juga berkaitan dengan erat dengan pendidikan olahraga sebab berhasil mensimulasikan komunitas yang ada dari olahraga, terhadap lingkungan belajar, mencakup dimensi elit, sportif, eksklusif, dan individualistis (Alexander 2015:23).

Dengan demikian dapat disimpulkan bahwa pendidikan jasmani merupakan bagian dari pendidikan untuk mengembangkan kemampuan melalui gerak sehingga dapat mencapai kesehatan serta tujuan pendidikan yang diharapkan yaitu mencakup pengetahuan, keterampilan, dan sikap. Dengan demikian guru pendidikan jasmani perlu memahami tujuan dari pendidikan jasmani agar pembelajaran gerak menjadi selaras dengan target yang dicapai.

2. Pengertian Olahraga

Menurut Idricha (2019:9) Olahraga merupakan kebutuhan jasmani setiap orang yang harus selalu dipenuhi agar tubuh menjadi sehat. Olahraga banyak cara dan ragamnya, mulai dari olahraga ringan sampai olahraga yang berat. Tidak sulit untuk melakukan olahraga. Berjalan mondar-mandiri seperti aktivitas harian yang biasa kita lakukan adalah termasuk olahraga. Karen aktivitas tersebut menggerakkan tubuh sehingga membakar kalori.

Olahraga merupakan bagian dari rutinitas kehidupan yang melekat dalam diri manusia dan tidak terpisahkan. Tubuh membutuhkan aktivitas olahraga guna

menjaga kesehatannya, baik kesehatan jasmani, pertumbuhan, rohani, dan sosial. Olahraga juga memiliki peran penting sebagai metode mereduksi stress. Masyarakat harus memahami pentingnya olahraga untuk mempertahankan kesehatan jasmaninya sesuai dengan tingkat kemampuan dan kesenangan seseorang tersebut. Tidak terdapat unsur perbedaan seperti ras, agama, golongan, status ekonomi, usia, jenis kelamin didalam aktivitas olahraga, semua dapat berolahraga sesuai dengan kebutuhan dan tujuan masing-masing.

3. Pengertian Olahraga Sepak Takraw

Olahraga Sepak Takraw merupakan permainan yang sederhana yang menggunakan bola rotan yang kini dimodifikasi sampai menjadi permainan yang sempurna yang dilengkapi berbagai peraturan permainan yang kompleks. Untuk bermain sepaktakraw yang baik seseorang dituntut untuk mempunyai kemampuan yang baik. Kemampuan yang dimaksud adalah kemampuan teknik dasar dan teknik khusus bermain sepaktakraw, tanpa kemampuan itu seseorang tidak akan bisa bermain. Permainan ini dilakukan oleh dua regu yang berlawanan, setiap regu terdiri dari tiga orang pemain yang dipisahkan oleh net. Setiap regu terdiri dari seorang tekong, apit kiri serta apit kanan dan dua orang pemain cadangan Adrian Sya'ban (2020:26).

Sepak takraw merupakan cabang olahraga permainan yang dimainkan oleh dua regu yang saling berhadapan dan dipisahkan oleh sebuah net dengan ketinggian 1,55 meter. Bola yang dimainkan terbuat dari rotan atau fiber syanthetic dengan lingkaran antara 42-44 cm. Permainan yang dimulai dengan servis, yang dilakukan tekong ke lapangan lawan. Permain regu lawan memainkan bola menggunakan seluruh anggota badan selain tangan, setiap

regu hanya boleh memainkan bola dengan tiga kali sentuhan Jamalong (2014:5).

Sepak takraw adalah sebuah permainan yang dilakukan di atas lapangan yang berbentuk empat persegi panjang. Lapangan di batasi oleh net yang dimainkan menggunakan bola yang terbuat dari rotan atau plastik yang di anyam bulat. Permainan ini dilakukan oleh dua regu dengan tujuan memainkan bola serta mengembalikannya ke lapangan lawan. Dalam memainkannya dapat menggunakan seluruh bagian tubuh kecuali lengan (Sugiyanto, et al, 2017: 2).

Sepak Takraw adalah sepak raga permainan rakyat yang telah dimodifikasi untuk dijadikan sebagai suatu permainan yang kompetitif dan terus berevolusi seiring perkembangan zaman, ilmu pengetahuan dan teknologi sehingga bisa dilombakan atau dipertandingkan (Hanif, 2015: 6). Menurut Novrianto (2013: 3) sepak takraw adalah suatu permainan yang menggunakan bola yang terbuat dari rotan (takraw), dimainkan di atas lapangan yang datar berukuran panjang 13,40 m dan lebar 6,10 m. Ditengah-tengah dibatasi oleh jaring atau net, pemain terdiri dari dua pihak yang berhadapan masing-masing terdiri dari 3 (tiga) orang. Dalam permainan ini komponen utama menggunakan kaki, dan semua anggota badan kecuali tangan. Sepak takraw ialah permainan yang dulu awalnya menggunakan bola yang terbuat dari rotan yang kemudian berganti menggunakan bola yang terbuat dari *sythetic fibre*, yang dimainkan di atas lapangan dengan panjang 13,40 m dan lebar 6,10 m (Hubertus, 2015: 13).

Sedangkan menurut Semarayasa (2016: 35), permainan sepak takraw merupakan permainan yang menggunakan bola rotan. Menurut Saputro (2017: 113), permainan sepak takraw diawali dengan servis yang berada pada lingkaran servis, selanjutnya seorang pemukul bertugas melakukan servis menggunakan kaki, pemain disebut dengan tekong. Servis dinyatakan berhasil dilakukan apabila melewati net, kemudian pihak lawan dapat mengembalikan bola tersebut maksimal tiga kali sentuhan baik seorang maupun rekan satu tim untuk mengembalikan bola tersebut disebrangkan di atas net agar jatuh di wilayah lapangan lawan.

Dari berbagai hasil pendapat di atas dapat ditarik kesimpulan bahwa sepak takraw adalah permainan sepak takraw yang telah berkembang yang dulunya memakai bola rotan sekarang berkembang dengan menggunakan bola yang terbuat dari *sythetic fibre* yang cara memainkannya dengan menggunakan seluruh bagian tubuh kecuali tangan dan dimainkan di lapangan persegi panjang dengan panjang 13,40 m dan lebar 6,10 m.

4. Hakikat Latihan

a. Pengertian Latihan

Menurut Wiarto (2013:153), latihan adalah suatu proses untuk mencapai tingkat kemampuan yang lebih baik dalam berolahraga yang memerlukan waktu dan perencanaan yang tepat. Proses latihan harus teratur maksudnya latihan harus tetap, berkelanjutan dan bersifat progresif, latihan diberikan dari yang sederhana hingga yang kompleks.

Menurut Bompa (2009:3), latihan adalah upaya seseorang dalam meningkatkan perbaikan organisme dan fungsinya untuk mengoptimalkan prestasi dan penampilan olahraga. Tujuan dari latihan untuk memperoleh prestasi semaksimal mungkin, namun dalam proses pelaksanaan latihan tidak cukup mudah atau sederhana. Program latihan yang diberikan pelatih amat penting dalam mendukung kualitas latihan yang sesuai dengan cabang masing-masing. Bukan hanya latihan fisik saja yang harus dilatih untuk mencapai prestasi yang maksimal teknik, taktik dan mental juga amat penting untuk dilatih.

Berdasarkan pernyataan di atas penulis dapat menyimpulkan bahwa latihan merupakan proses penyempurnaan keterampilan (olahraga) yang dilakukan peserta didik ataupun atlet secara sistematis, terstruktur, berulang-ulang, serta berkesinambungan, dan bertahap dari bentuk maupun beban latihannya.

b. Aspek-aspek latihan

Tujuan utama dari latihan adalah untuk membantu atlet meningkatkan keterampilan dan prestasinya semaksimal mungkin. Tujuan latihan akan tercapai dengan baik jika dalam proses latihan terjadinya interaksi antara atlet dengan pelatih dalam proses latihan tersebut. Menurut Harsono (2015:39-49), ada empat aspek yang perlu diperhatikan dan dilatih secara seksama oleh atlet, yaitu :

1) latihan fisik

Latihan Fisik (*Phisycal Training*) Tujuan utamanya ialah untuk meningkatkan prestasi dan mengembangkan kemampuan biomotorik ke tingkat yang setinggi-tingginya agar prestasi yang paling tinggi juga bisa dicapai. Komponen-komponen yang perlu diperhatikan untuk dikembangkan adalah daya tahan (kardiovaskuler), daya tahan kekuatan, kekuatan otot (*strength*), kelentukan (*fleksibility*), kecepatan (*speed*), stamina, kelincahan (*agility*) dan power.

2) Latihan Teknik (*Technical Training*)

Latihan Teknik adalah latihan untuk mempermahir teknik-teknik gerakan yang diperlukan untuk mampu melakukan cabang olahraga yang digelutinya. Tujuan utama latihan teknik adalah membentuk dan memperkembang kebiasaan-kebiasaan motorik atau perkembangan neuromuscular.

3) Latihan Taktik (*Teatical Training*)

Tujuan latihan taktik adalah untuk menumbuhkan perkembangan interpretive atau daya tafsir pada atlet. Teknik-teknik gerakan yang telah dikuasai dengan baik, kini haruslah dituangkan dan diorganisir dalam pola-pola permainan, bentuk-bentuk dan formasi-formasi permainan, serta taktik-taktik pertahanan dan penyerangan sehingga berkembang menjadi suatu kesatuan gerak yang sempurna.

4) Latihan Mental (*Psychological Training*)

Perkembangan mental atlet tidak kurang pentingnya dari perkembangan faktor tersebut di atas, sebab betapa sempurna pun perkembangan fisik, teknik dan taktik atlet apabila mentalnya tidak turut berkembang. Prestasi tidak mungkin akan dapat dicapai. Latihan-latihan yang

menekankan pada perkembangan kedewasaan atlet serta perkembangan emosional dan impulsif, misalnya semangat bertanding, sikap pantang menyerah, keseimbangan emosi meskipun dalam keadaan stres, sportivitas, percaya diri, kejujuran, dan sebagainya. *Psychological training* adalah guna mempertinggi efisiensi maka atlet dalam keadaan situasi stres yang kompleks.

5. Latihan Menimang Bola (*Juggling*) dalam Permainan Sepak Takraw

Untuk meningkatkan keterampilan dasar cabang olahraga sepak takraw di antaranya dapat dilakukan melalui latihan-latihan yang identik dengan teknik dasar yang akan dikembangkan. Hal ini merupakan prinsip spesifikasi, artinya latihan yang dilakukan mengarah pada proses gerak teknik dasar yang sesungguhnya. Contohnya, jika hendak melatih keterampilan menimang/mengontrol bola takraw dengan menggunakan sepak sila, maka latihan yang dilakukan adalah latihan menimang atau mengontrol bola (*juggling*) tersebut secara berulang-ulang menggunakan kaki bagian dalam, yang makin hari bebannya kian bertambah. Beban dimaksud seperti repetisi (ulangan), durasi atau lama latihan, dan frekuensi latihan (banyaknya latihan dalam seminggu).

Juggling merupakan istilah yang dipakai penulis yang berarti menimang/mengontrol bola, dikutip dari buku karangan Mielke (2007: 9), Koger (2007: 59), Luxbacher (2004: 45) di mana mereka sama-sama mengartikan *Juggling* sebagai kegiatan mengontrol atau menimang bola. Dengan demikian, *Juggling* bola takraw adalah aktivitas mengontrol atau menimang-nimang bola takraw dengan menggunakan anggota tubuh, misalnya kaki, paha, kepala, dan lain-lain.

Mielke (2007:9) menyatakan bahwa *juggling* merupakan cara yang sangat bagus untuk mengembangkan reaksi 43 yang cepat, kontrol bola, dan meningkatkan konsentrasi yang diperlukan agar dapat berperan dengan baik di dalam permainan. Kemampuan melakukan *juggling* secara baik dan konsisten menunjukkan penguasaan bola yang baik. Pelaksanaan *juggling* Mielke (2007:10-11) memaparkan adalah untuk memulainya, lempar bola ke udara dan biarkan bola jatuh di atas punggung kaki. Mungkin pada awalnya akan lebih baik jika memfokuskan diri pada satu kaki saja, tetapi segera berganti dengan menggunakan kedua punggung kaki. Melempar bola untuk memulai *juggling* adalah cara memulai yang jauh lebih mudah. Setelah merasa nyaman dengan menjatuhkan bola, selanjutnya bisa mencoba menggelindingkan bola ke kaki.

Juggling merupakan aktivitas mempertahankan bola tetap di udara (menimang bola) dengan menggunakan kepala, bahu, paha dan kaki dimana pelaksanaan dilakukan secara sistematis, berulang-ulang dan dalam jangka waktu cukup. Melakukan *juggling* adalah cara yang sangat bagus untuk mengembangkan reaksi yang cepat, kontrol bola, dan meningkatkan konsentrasi yang diperlukan agar bisa berperan dengan baik di dalam permainan. Bentuk pelatihan *juggling* yang dilakukan secara baik dan konsisten menunjukkan penguasaan bola yang baik. Dalam permainan sepakbola seorang pemain dituntut untuk memiliki tingkat penguasaan bola yang baik, dengan penguasaan bola yang baik akan mendukung dalam kelincihan menggiring bola ke segala arah. Dengan demikian bentuk pelatihan *juggling* adalah salah satu bentuk latihan yang dapat dapat mempengaruhi beberapa komponen kebugaran jasmani, antara kekuatan,

kecepatan reaksi, daya tahan dan juga kelincahan. Kekuatan karena pelaksanaan pelatihan juggling ada unsur beban pada saat menimbang bola, kecepatan reaksi ada unsur kecepatan dalam mengambil keputusan apakah bola dikontrol dengan kaki atau bagian lain badan, daya tahan karena pelaksanaan juggling dituntut untuk melakukan selama mungkin atau durasi yang cukup lama, dan kelincahan karena pelaksanaan pelatihan juggling ada unsur lari pelan yang dilanjutkan dengan merubah arah untuk mengontrol bola (Wayan,2021:34).

Latihan *Juggling* dengan menggunakan sepak sila akan efektif bila dilakukan sendirisendiri (bukan kelompok). Latihannya dapat dilakukan dengan berbagai cara, di antaranya seperti Mielke (2007: 9):

1. Menimang-nimang dengan bola yang diikatkan pada tali. Pada saat siswa melakukan latihan *juggling* bola, ujung tali dipegang oleh yang bersangkutan. Tujuannya adalah untuk menghindari pantulan bola yang tidak terarah saat sepakan tidak tepat.
2. Menimang-nimang dengan bola tanpa diikat dengan tali. Pantulan bola ke atas saat ditimang diawali dengan pantulan rendah, lama kelamaan pantulannya semakin tinggi.
3. Menimang-nimang bola dengan memantulkannya ke dinding. Untuk tingkatan lebih sulit, bentuk latihan ini dapat dilakukan dengan berkelompok, misalnya dua orang.
4. Pelaksanaan *juggling* bola ditentukan dengan waktu. Artinya, semakin panjang waktu yang disediakan, semakin banyak pula repetisi *juggling*, dan secara otomatis semakin berkembang pula kekuatan otot tungkai terutama daya tahan otot tungkai.

6. Teknik Dasar Permainan Sepak Takraw

Novrianto (2013: 2), mengungkapkan bahwa teknik dasar di dalam sepak takraw terdiri dari: Sepak sila, sepak kuda, sepak cungkil, menapak, sepak badek, heading, mendada, menahan, dan membahu. Teknik permainan sepak takraw adalah *sevice, control, smash, heading, dan block*, kaki adalah bagian tubuh yang paling utama digunakan ketika bermain sepak takraw.

Adapun sepakan yang dimaksud dalam permainan ini meliputi:

1) Teknik Sepak Sila

Teknik sepak sila ini disebut juga sebagai ibu dari permainan sepak takraw, karena fungsi dari sepak sila sangat banyak, diantaranya yaitu: untuk mengumpan pada teman, menerima sepak mula dari lawan, sebagai penghantar bola pada lawan, atau menyelamatkan bola (Suprayitno, 2018: 59). Menurut Saputro (2017: 113), Sepak sila adalah menyepak bola dengan menggunakan kaki bagian dalam baik kaki kanan maupun kiri menyerupai posisi sila dan kaki satunya sebagai tumpuan. Hal ini dikarenakan dalam permainan sepak takraw, teknik sepak sila memegang peranan penting. Sepak sila merupakan teknik yang paling dasar yang harus dikuasai oleh atlet. Hal ini disebabkan karena permainan sepak takraw sebagian besar menggunakan sepak sila untuk menerima dan mengumpan bola sepak takraw, teknik sepak sila memegang peranan penting. Sepak sila merupakan teknik yang paling dasar yang harus

dikuasai oleh atlet. Hal ini disebabkan karena permainan sepak takraw sebagian besar menggunakan sepak sila untuk menerima dan mengumpan bola.

Menurut Hanif (2015:7) Teknik sepakan yang sering digunakan dalam permainan sepak takraw adalah sepak sila . Hal ini merupakan tahap awal memperoleh kemantapan keterampilan untuk melaksanakan dasar permainan sepak takraw secara efisien dan efektif.

Menurut Hubertus (2015: 48) sepak sila adalah kemampuan memainkan bola dengan perkenaan kaki bagian dalam dengan cara melipat kaki ke bagian dalam dari badan sebanyak-banyaknya tanpa bola jatuh ke lantai. Saputro (2017: 113) menjelaskan bahwa sepak sila merupakan salah satu teknik dasar dalam permainan sepaktakraw yang harus dikuasai oleh atlet sepak takraw sebelum menginjak ke teknik-teknik khusus yang lain seperti servis, smash, maupun *blocking*. Oleh karena itu berbagai variasi latihan yang menunjang dalam proses latihan sepak sila sangat diperlukan untuk meningkatkan teknik sepak sila. Selain itu pemberian variasi latihan dapat mengurangi tingkat kejenuhan dan kebosanan atlet dalam berlatih serta meningkatkan semangat atlet dalam berlatih dikarenakan dengan adanya variasi-variasi latihan yang baru.

Dari beberapa pendapat di atas dapat ditarik kesimpulan, sepak sila adalah salah satu teknik dasar sepak takraw dengan cara menyepak bola menggunakan kaki bagian tanpa bola terjatuh.



Gambar 1 Teknik Sepak Sila
Sumber : Saputro (2017: 113)

2) Teknik Sepak Kuda

Teknik Sepak kuda adalah sebuah teknik sepakan yang menggunakan matakaki (punggung kaki) untuk perkenaan dengan bola.



Gambar 2 Teknik Sepak Kuda
Sumber : Saputro (2017:114)

3) Teknik Sepak badek

Teknik Sepak badek yaitu teknik yang menggunakan kaki bagian luar sebagai perkenaan dengan bola dan digunakan untuk mengontrol bola yang arahnya tidak terduga atau menyelamatkan bola dari pihak lawan dalam usaha penyelamatan.



Gambar 3 Teknik Sepak Badek
Sumber : Saputro (2017:115)

4) Teknik Sepak tapak

Teknik Sepak tapak adalah menyepak bola dengan menggunakan telapak kaki atau tapak kaki, digunakan untuk melakukan *smash* ke pihak lawan, menahan atau mem- *blcoking* smash dari pihak lawan dan menyelamatkan bola yang berada di dekat net.



Gambar 4 Teknik Sepak Tapak
Sumber : Saputro (2017:116)

5) Teknik Sepak cungkil

merupakan teknik sepakan yang menggunakan jari-jari kaki sebagai perkenaan dengan bola, digunakan untuk mengambil atau meraih bola yang berada di depan dan jauh dari badan.



Gambar 5. Teknik Sepak Cungkil
Sumber : Saputro (2017:117)

6) Teknik Membahu

Merupakan teknik mengontrol menggunakan bahu, digunakan ketika bola bergerak dengan cepat dan berada di atas dada serta tidak sempat menggunakan kepala.



Gambar 6. Teknik Membahu
Sumber : Saputro (2017:118)

7) Teknik Heading

Merupakan salah satu teknik dalam sepak takraw dimana perkenaan bola adalah pada dahi depan, dahi samping kanan dan kiri,

serta kepala bagian belakang.



Gambar 7. Teknik *Heading*
Sumber : Saputro (2017:119)

8) Teknik Mendada

Teknik Mendada merupakan salah satu teknik sepak takraw dimana perkenaan bola adalah dada bagian *pectoralis mayor*, digunakan untuk mengontrol bola agar dapat dimainkan kembali.



Gambar 8. Teknik Mendada
Sumber : Saputro (2017:120)

9) Teknik Servis (Sepak mula)

Servis atau tendangan pertama kali dilakukan oleh *tekong* pada bola dari *feder* dengan posisi salah satu kaki harus berada di dalam lingkaran. Selama servis kaki yang berada di dalam lingkaran tidak boleh keluar, karena jika keluar akan memberikan *point* buat lawan.

a) Servis Bawah

Servis bawah dilakukan dengan menggunakan kaki bagian dalam dan bisa juga menggunakan punggung kaki sebagai perkenaan dengan bola. Servis bawah biasanya dilakukan oleh atlet-atlet pemula.



Gambar 9. Teknik Servis Bawah
Sumber : Saputro (2017:121)

b) Servis Samping

Servis samping atau menyamping yaitu menggunakan kaki bagian dalam sebagai perkenaan dengan bola. Jarak bola dengan lantai saat perkenaan dengan kaki sekitar 50 cm sampai 100 cm.



Gambar 10. Servis Samping
Sumber : Saputro (2017:122)

c) Memblok

Memblok merupakan salah satu teknik dalam bermain yaitu teknik pertahanan dalam permainan sepak takraw. Memblok bisa dilakukan menggunakan kaki dan bisa juga dilakukan menggunakan seluruh badan bagian belakang (punggung). Tujuannya adalah menggagalkan serangan lawan.



Gambar 11. Memblok
Sumber : Saputro (2017:223)

d) *Smash*

Smash adalah sebuah teknik serangan berupa pukulan yang utama dalam penyerangan untuk berusaha mematikan lawan dan mendapat kemenangan. Tujuannya adalah untuk mendapatkan *point* dan mematikan permainan dari pihak

lawan. *Smash* dalam permainan sepak takraw sebagai salah satu faktor yang penting dalam pola serangan ke lawan, dimana mencakup semua keterampilan dasar yang harus dikuasai oleh pemain. Beberapa macam

jenis *smash* dalam sepak takraw antara lain : *smash* gulung, *smash* kedeng, *smash* gunting, *smash* lurus, *smash* telapak kaki.



Gambar 12. Teknik *Smash*
Sumber : Saputro (2017:123)

d. Peraturan Sepak Takraw

1) Servis

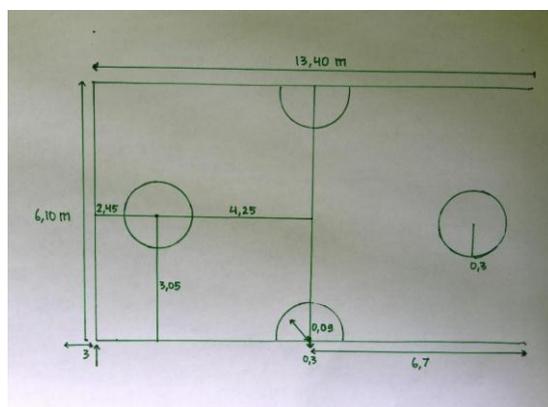
Servis untuk nomor tim dan regu dilakukan oleh *tekong* yang berada di lingkaran, dengan posisi salah satu kaki harus berada di luar lingkaran. Ketika menendang bola kaki tumpuan kaki tidak boleh diangkat atau keluar melewati lingkaran. Sedangkan servis untuk nomor *double event*, pemain melakukan servis dari belakang garis lapangan, ketika menendang bola kaki tidak boleh menyentuh garis belakang lapangan.

2) Lapangan

Lapangan takraw adalah dengan bentuk persegi panjang dimana ukurang panjang 13,40 m dan lebar 6,10 m. Spesifikasi lapangannya antara lain:

a) Garis tengah dengan lebar 2 cm.

- b) *Quarter circle* adalah garis seperempat lingkaran di pojok garis tengah dengan radius 90 cm diukur dari garis sebelah dalam.
- c) *The service circle* adalah lingkaran servis dengan radius 30 cm berada di tengah lapangan, jarak dari garis belakang 2,45 m dan jarak dari titik tengah garis lingkaran ke garis tengah 4,25 m. Jarak titik tengah lingkaran ke kanan dan kiri garis pinggir lapangan 3,05 m.



Gambar 13. Lapangan
Sumber : Saputro (2017:125)

3) Tiang dan Net

a) Putra

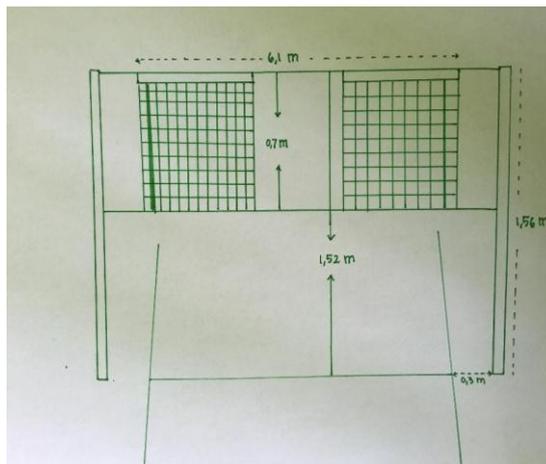
Tinggi net 1,55 meter di pinggir dan minimal 1,52 meter di tengah

b) Putri

Tinggi net 1,45 meter di pinggir dan minimal 1,42 di tengah.

Kedudukan tiang berjarak 30 cm di luar garis pinggir lapangan.

Sedangkan net terbuat dari tali (benang) kuat atau nilon, dimana tiap lubangnya berdiameter lebar 5-8 cm. Net sepak takraw memiliki lebar net 70 cm dan panjang 6,10 meter.



Gambar 14. Tiang dan Net
Sumber : Saputro (2017:128)

4) Bola Takraw

Bola sepak takraw berbahan dari bola plastik (*sytetic fiber*) yang dimana dulu masih berbahan rotan. Lingkaran bola berukuran 42-44 cm untuk putra, dan 43-45 cm untuk putri. Berat bola takraw seberat 170-180 gram bagi putra dan 150-160 gram bagi putri.



Gambar 15. Bola Takraw
Sumber : Saputro (2017:129)

5) Pemain

Pemain berjumlah 3 orang untuk nomor regu dengan cadangan 2 orang, sedangkan untuk nomor *doble event* berjumlah 2 orang yang ada di dalam lapangan dengan cadangan 2 orang. Dengan berkembangnya

sepak takraw sekarang sehingga bertambah lagi nomor yang dipertandingkan yaitu nomor *quadrant*. Nomor kuadrant berjumlah 4 orang yang ada di dalam lapangan dengan orang pemain cadangan.



Gambar 16. Pemain
Sumber : Saputro (2017:130)

1. Anak Usia 13-15 Tahun

Transisi dari sekolah dasar hingga sekolah menengah pertama terjadi pada saat yang bersamaan dengan sejumlah perubahan perkembangan lainnya. Perubahan tersebut mencakup pubertas dan masalah-masalah yang terkait citra tubuh termasuk perubahan kognisi. Ketika siswa melakukan transisi dari sekolah dasar menuju sekolah menengah pertama, mereka mengalami fenomena *top dog*, situasi perpindahan dari posisi puncak (pada sekolah dasar menjadi siswa yang tertua) ke posisi terendah (pada sekolah menengah pertama menjadi siswa termuda). (Santrock, 2011: 366). Menurut (Shah, R. & Hagell, 2019: 15), masa remaja dan dewasa muda (antara usia 10 dan 25) adalah masa perubahan yang sangat cepat, termasuk:

2. Perkembangan kognitif.

Mereka mengembangkan pemikiran yang lebih kompleks dan analitis, mulai mempertanyakan otoritas dan standar masyarakat, memperdebatkan ide dan pendapat, membentuk kode etik mereka sendiri, mempertimbangkan tujuan dan rencana masa depan mereka dan berpikir lebih banyak tentang jangka panjang.

3. **Perkembangan emosional.**

Kaum muda mencari lebih banyak kebebasan dan tanggung jawab. Mendukung perkembangan kesehatan dan kesejahteraan emosional adalah tugas setiap orang yang tinggal atau bekerja dengan kaum muda

4. **Perkembangan sosial.**

Teman sebaya menjadi penting, karena mereka akan mencari identitas seksual dan lebih banyak di lingkungan luar keluarga.

5. **Perkembangan perilaku.**

Perubahan otak berarti bahwa remaja lebih mungkin dibandingkan kelompok usia lain untuk mencari pengalaman baru dan mengambil risiko. Hal ini dapat menghadirkan beberapa tantangan dalam hal menjaga kesehatan mereka, tetapi merupakan bagian penting dari pembelajaran. Masa pertumbuhan siswa pada usia SMP/MTs adalah masa remaja, sebuah pergantian masa dari anak-anak ke dewasa. Pada masa yang ini, para siswa mengalami perkembangan secara pesat pada kehidupannya, bukan hanya pada fisik, namun juga pada emosi, sosial, perilaku, intelektual, dan moral. Banyak rintangan dan hambatan yang mungkin terjadi selama proses pertumbuhan dan perkembangan, oleh

karena itu agar remaja dapat tumbuh dan berkembang secara optimal dibutuhkan dukungan dan kesempatan pada dalam diri untuk mengembangkan diri dengan disertai pendampingan dari orang dewasa yang peduli terhadap dirinya (Santrock, 2011). Menurut Zarkasih (2017: 27), ada kekhususan ciri-ciri pada remaja antara lain:

1. Masa remaja sebagai periode yang penting

Perkembangan fisik yang begitu cepat disertai dengan cepatnya perkembangan mental, terutama pada masa awal remaja. Semua perkembangan ini menimbulkan perlunya penyesuaian mental serta perlunya membentuk sikap, nilai, dan minat baru.

2. Masa remaja sebagai periode peralihan

Masa dimana remaja terletak di tengah-tengah yaitu diantara masa kanak-kanak dengan masa dewasa, namun status ini memberi waktu kepadanya untuk mencoba gaya hidup yang berbeda dan menentukan pola perilaku, nilai, dan sifat yang paling sesuai bagi dirinya.

3. Masa remaja sebagai periode perubahan

Tingkat perubahan dalam sikap dan perilaku selama masa remaja sejajar dengan tingkat perubahan fisik.

4. Masa remaja sebagai usia bermasalah

Masa remaja sering menjadi persoalan yang sulit diatasi baik oleh anak laki-laki maupun anak perempuan. Ketidakmampuan mereka untuk mengatasi sendiri masalahnya menurut cara yang mereka yakini, banyak remaja akhirnya menemukan bahwa

penyelesaiannya tidak selalu sesuai dengan harapan mereka.

B. Hasil Penelitian yang Relevan

1. Penelitian yang dilakukan oleh Mas Setiananda Artyhadewa pada tahun 2017 di SD Negeri Minomartani 6. Perumnas Minomartani, Jalan Kakap XI Ngaglik Sleman, Indonesia dengan judul “Pengembangan Model Permainan Sepak Takraw sebagai Pembelajaran Pendidikan Jasmani bagi Anak SD Kelas Atas”. Penelitian ini bertujuan untuk mengembangkan model permainan sepak takraw sebagai pembelajaran pendidikan jasmani bagi anak sekolah dasar kelas atas. Metode yang digunakan dalam penelitian adalah pengembangan yang dikembangkan oleh Gall, Gall, dan Borg dengan populasi siswa dari SDN Minomartani 6 Ngaglik Sleman sebanyak 36 anak pada saat uji coba lapangan skala kecil. Uji coba lapangan skala besar melibatkan siswa dari SDN Minomartani 1 Ngaglik dan SDN Brengosan 2 Ngaglik Sleman sebanyak 54 anak. Hasil penelitian ini dihasilkan pengembangan model permainan sepak takraw sebagai pembelajaran pendidikan jasmani bagi anak sekolah dasar kelas atas yang tertuang dalam bentuk buku panduan berjudul “Panduan Bermain Sepak Takraw: Pembelajaran Pendidikan Jasmani bagi Anak Sekolah Dasar Kelas Atas” dan DVD pengembangan model permainan sepak takraw yang layak digunakan..Persamaan dengan penelitian ini adalah keduanya adalah penelitian pengembangan. Sedangkan perbedaan dalam penelitian ini adalah menggunakan model yang dikembangkan oleh Gall, Gall, dan Borg.

2. Penelitian yang dilakukan oleh Saputro pada tahun 2017 di sepak takraw *Malang Takraw Club (MTC)* dengan judul “Pengembangan Variasi Latihan Sepak Sila Sepak Takraw untuk Tingkat Pemula”. Tujuan dari penelitian ini yaitu mengembangkan 25 variasi latihan sepak takraw. Metode yang digunakan dalam penelitian adalah pengembangan yang dikembangkan oleh Gall, dan Borg dengan populasi 20 atlet sepak takraw. Hasil penelitian ini dihasilkan 25 variasi latihan sepak sila pada sepak takraw untuk tingkat pemula di *Malang Takraw Club (MTC)* yang berupa buku panduan. Variasi latihan disusun dari yang mudah ke yang sulit yang dilengkapi dengan gambar dan petunjuk pelaksanaan. Persamaan dengan penelitian ini adalah keduanya adalah penelitian tentang sepak takraw.

C. Kerangka Berfikir

Keterampilan dasar sepak takraw sangat diperlukan dalam bermain sepak takraw, baik keterampilan individu maupun keterampilan bermain secara tim. Untuk dapat bermain sepak takraw dengan baik, seseorang dituntut untuk mempunyai kemampuan atau keterampilan bermain sepak takraw yang baik. Kemampuan yang dimaksud adalah kemampuan dasar bermain sepak takraw, yang meliputi menyepak dengan menggunakan bagian-bagian kaki, memainkan bola dengan kepala, memainkan bola dengan dada (mendada), memainkan bola dengan paha (memaha) dan memainkan bola dengan telapak kaki (menapak).

Teknik dasar sepak takraw merupakan program pendidikan yang

sangat memungkinkan untuk menjadi tempat pembinaan olahraga khususnya dalam bidang olahraga sepak takraw. Teknik dasar dapat dijadikan sebagai media bagi siswa yang berbakat dalam bidangnya, khususnya sepak takraw untuk mengembangkan dan meningkatkan kemampuannya. Dengan pembinaan yang sistematis, diharapkan teknik dasar sepak takraw pada siswa dapat Survei Teknik *Passing* Sepak Sila Dalam Permainan Sepak Bola Takraw di SMP N 11 Muko-Muko.

BAB III

METODELOGI PENELITIAN

A. Lokasi dan waktu Penelitian

Lokasi penelitian merupakan Tempat dimana penelitian melakukan pengambilan data tentang Survei Kemampuan *Passing* Sepak Sila Dalam Permainan Sepak Takraw di SMP N 11 Muko-Muko dan waktu penelitian ini dilaksanakanya pada tanggal 21 November 2022.

B. Metode Penelitian

Penelitian ini menggunakan desain penelitian deskriptif kuantitatif Menurut sugiyono (2013:8) penelitian kuantitatif adalah metode penelitian yang berlandaskan pada filsafat positifisme, digunakan untuk meneliti pada populasi atau sampel tertentu.

Metode penelitian ini menggunakan metode survei. Peneliti melakukan pengambilan data secara langsung kesekolah, penelitian ini bertujuan untuk mengetahui, tentang Survei kemampuan *Passing* Sepak Sila Dalam Permainan Sepak Takraw di SMP N 11 Muko-Muko.

C. Definisi Operasional Variabel (Variabel penelitian)

Sugiyono (2019:55) mengemukakan bahwa variabel adalah segala sesuatu yang berbentuk apa saja yang ditetapkan oleh peneliti untuk dipelajari agar memperoleh informasi tentang hal tersebut. Menurut Hatch dan Farhady dalam Sugiyono (2019:55) secara teoritis variabel dapat didefinisikan sebagai atribut

seseorang atau obyek yang mempunyai “variasi” antara satu orang dengan yang lain atau satu obyek dengan obyek yang lain.

Berdasarkan pendapat diatas dapat disimpulkan bahwa variable adalah suatu atribut atau sifat, penilaian dari orang, obyek atau kegiatan yang mempunyai variasi tertentu yang ditetapkan oleh peneliti untuk dipelajari dan di tarik simpulannya.

D. Populasi dan Sampel

1. Populasi

Menurut Sugiyono (2019:130) populasi adalah suatu wilayah generalisasi yang terdiri dari obyek/subyek yang memiliki kualitas dan karakteristik tertentu yang ditetapkan oleh peneliti untuk dipelajari dan kemudian dapat ditarik keseimpulannya. Jadi, Populasi pada penelitian ini adalah Survei kemampuan *Passing* Sepak Sila Dalam Permainan Sepak Takraw di SMP N 11 Muko-Muko yang berjumlah 15 orang.

2. Sampel

Sampel merupakan bagian kecil dari jumlah populasi yang digunakan sebagai obyek penelitian. Menurut Sugiyono (2019:131) Sampel adalah bagian dari jumlah dan karakteristik yang dimiliki dari populasi tersebut. Teknik yang digunakan dalam penelitian ini adalah teknik total sampling. Dimana total sampling adalah suatu teknik penentuan sampel dimana semua anggota populasi digunakan sebagai sampel (Sugiyono, 2019:67).

Sampel yang digunakan yaitu pada penelitian ini adalah Survei kemampuan *Passing* Sepak Sila Dalam Permainan Sepak Takraw di SMP N 11 Muko-Muko berjumlah 15 orang.

E. Teknik Pengumpulan Data

Teknik pengumpulan data merupakan suatu proses yang penting dalam mendapatkan data pada penelitian. Menurut Sugiyono (2017: 308) jika peneliti tidak mengetahui teknik dari pengumpulan data, maka peneliti tidak akan mendapatkan data yang dapat memenuhi standar data yang telah ditentukan. Dengan teknik yang sudah diatur, maka peneliti dapat dengan mudah melakukan penelitian.

Teknik pengumpulan data dengan menggunakan cara eksperimen yaitu penelitian dilakukan berdasarkan percobaan terhadap variable yang akan diteliti, atau dengan kata lain penelitian dilakukan dengan praktek dilapangan yaitu dengan menggunakan tes teknik *passing* sepak sila melalui latihan menimang bola dalam permainan sepak takraw, yang dirancang sendiri oleh peneliti dengan bantuan sumber dan pakar. Tes tersebut digunakan dengan alasan (1) tes ini menggunakan komponen yang ingin diukur, (2) tes ini memiliki norma penilaian yaitu hasil dalam bentuk penilaian yaitu hasil dari tes ini dapat dilihat dalam bentuk angka, (3) kebenaran tes dapat dipertanggung jawabkan.

Alat bantu yang diperlukan dalam text diantaranya (1) kamera, (2) kertas dan alat tulis. Dalam penelitian ini penelitian menggunakan teknik pengumpulan data, (Yopi, 2020:34) yaitu:

1. Pengumpulan data awal hasil tes teknik *passing* sepak sila dalam Permainan Sepak Bola Takraw.
2. Observasi dan dokumentasi
3. Pengumpulan data akhir (*posttest*)
4. Pengolahan data

1. Tes Sepak Sila menurut Endang, (2019:152)

a. Tujuan:

Memainkan bola dengan menggunakan kaki bagian dalam untuk menerima, menguasai, mengumpan, serta untuk menyelamatkan bola dari serangan lawan

Perlengkapan:

- 1) bola takraw,
- 2) stopwatch, dan
- 3) alat tulis menulis

b. Petugas:

- 1) penghitung frekuensi sepak sila dan
- 2) pencatat hasil

c. Petunjuk Pelaksanaan Tes

- 1) Sepak sila dilakukan pada tempat yang telah ditentukan
- 2) Aba- aba “mulai”, testi melakukan sepak sila, petugas mulai menghidupkan stopwatch serta menghitung frekuensi sepak sila testi.
- 3) Sepak sila dihitung setelah sepakan bola pertama (sepakan pertama tidak dihitung).

- 4) Jika bola jatuh dan waktu masih ada, testi boleh melakukan sepak sila lagi dan hitungan dilanjutkan lagi setelah sepakan pertama.
- 5) Aba-aba "berhenti", stopwatch dimatikan testi menghentikan sepak sila.
- 6) Setiap testi melakukan sepak sila dalam tiga kali percobaan, tiap percobaan dengan waktu 1 menit. Waktu istirahat testi adalah saat menunggu percobaan berikutnya
- 7) Skor yang dicatat adalah jumlah frekuensi sepak sila selama 1 menit pada tiap percobaan.

F. Teknik Analisis Data

Teknik analisis data dalam penelitian ini menggunakan analisis deskriptif kuantitatif dengan persentase. Menurut Arikunto (2010) data yang bersifat kuantitatif yang berwujud angka-angka hasil perhitungan atau pengukuran dapat diproses dengan menjumlahkan, membandingkan dengan jumlah yang diharapkan sehingga diperoleh persentase. Dari penelitian ini dapat dianalisis menggunakan teknik deskriptif dengan persentase yaitu, dengan hasil Survei kemampuan *Passing* Sepak Sila Dalam Permainan Sepak Takraw di SMP N 11 Muko-Muko yang berjumlah 15 orang yang berhasil dikumpulkan dan dianalisis dengan menggunakan persentase. Di dalam penelitian ini analisis tersebut untuk mengetahui Survei kemampuan *Passing* Sepak Sila Dalam Permainan Sepak Takraw di SMP N 11 Muko-Muko yang berjumlah 15 orang.

Teknik penghitungannya untuk setiap butir dalam angket menggunakan rumus persentase, adapun rumus persentase yang dikemukakan Sudjono

(dalam Agung Pratama, 2020:30) adalah sebagai berikut :

$$P = \frac{f}{n} \times 100\%$$

Keterangan :

P : Frekuensi yang sedang dicari persentasenya

f : Frekuensi yang sedang dicari

n : Jumlah total frekuensi

Pemaknaan pada skor yang telah ada, selanjutnya hasil dari analisis data dikelompokkan menjadi lima kategori yaitu : Baik Sekali, Baik, Sedang, Kurang, Kurang Sekali.

