

***BASIC SKILL LEVELS SEPAK TAKRAW EXTRACURRICULAR PARTICIPANTS IN SMAN 6 MANDAU BATHIN SOLAPAN SUB-DISTRICK BENGKALIS DISTRICT***

**Fany Alfinda<sup>1</sup>, Ni Putu Nita Wijayanti, S.Pd, M.Pd<sup>2</sup>, Ali Mandan, S.Pd, M.Pd<sup>3</sup>**  
Email: Fannialfinda21@gmail.com, nitawijayanti87@yahoo.com, alimandan78@gmail.com  
Phone Number: 081268992986

*Physical Education Program for Health and Recreation  
Faculty of Teacher Training and Education  
Riau University*

**Abstrak:** *This study generally aims to determine the level of basic skills of extracurricular sepaktakraw participants at SMAN 6 Mandau, Bathin Solapan District, Bengkalis Regency in 2021. The population in this study were all students who took part in the sepaktakraw extracurricular activities at SMAN 6 Mandau in 2021 which consisted of 12 students of class XII IPA and Social Sciences. This study uses a total sampling technique. The instrument in this study was to use the sepaktakraw playing skill test instrument from M. Husni Thamrin, (2006: 6). The results showed that 1 student (8.3%) was in the "very high" category, 2 students (16.7%) were in the "high" category, 5 students (41.7%) were in the "medium" category, 3 students (33.3%) are in the "low" category, and no students (0%) are in the "very low" category.*

**Key Words:** *Skills, Sepaktakraw*

# TINGKAT KETERAMPILAN DASAR SEPAKTAKRAW PESERTA EKSTRAKURIKULER DI SMAN 6 MANDAU KECAMATAN BATHIN SOLAPAN KABUPATEN BENGKALIS

**Fany Alfinda<sup>1</sup>, Ni Putu Nita Wijayanti, S.Pd,M.Pd<sup>2</sup>, Ali Mandan, S.Pd,M.Pd<sup>3</sup>**

Email: Fannialfinda21@gmail.com, nitawijayanti78@yahoo.com, alimandan78@gmail.com

No HP: 081268992986

Program Studi Pendidikan Jasmani Kesehatan Dan Rekreasi  
Fakultas Keguruan Dan Ilmu Pendidikan  
Universitas Riau

**Abstrak:** Penelitian ini secara umum bertujuan untuk mengetahui tingkat keterampilan dasar sepaktakraw peserta ekstrakurikuler di SMAN 6 Mandau Kecamatan Bathin Solapan Kabupaten Bengkalis tahun 2021. Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh siswa yang mengikuti kegiatan ekstrakurikuler sepaktakraw di SMAN 6 Mandau tahun 2021 yang terdiri dari kelas XII IPA dan IPS yang berjumlah 12 siswa. penelitian ini menggunakan teknik total sampling. Instrumen dalam penelitian ini adalah menggunakan instrumen tes keterampilan bermain sepaktakraw dari M.Husni Thamrin,(2006:6).Hasil penelitian menunjukkan bahwa 1 siswa (8.3%) berada dalam kategori “sangat tinggi”, 2 siswa (16.7%) berada dalam kategori “tinggi”, 5 siswa (41.7%) berada dalam kategori “sedang”, 3 siswa (33.3%) berada dalam kategori “rendah”, dan tidak ada siswa (0%) yang berada dalam kategori “sangat rendah”.

**Kata Kunci:** Keterampilan, Sepaktakraw

## PENDAHULUAN

Olahraga merupakan salah satu aktivitas fisik maupun psikis seseorang yang berguna untuk menjaga dan meningkatkan kualitas kesehatan seseorang setelah olahraga. Istilah “*sport*” berasal dari bahasa latin “*disportare*” atau “deportare di dalam bahasa italia menjadi “*diporte*” yang artinya menyenangkan, pemeliharaan dan menghibur untuk bergembira. Dapat dikatakan bahwa sport adalah suatu permulaan dari dan yang menimbulkan keinginan orang untuk menghindarkan diri atau dengan kata lain melibatkan di dalam kesenangan atau rekreasi, (Muhtar,2020:10). Olahraga juga proses sistematis yang merupakan kegiatan atau usaha yang dapat mendorong, mengembangkan, dan membina potensi-potensi jasmaniah dan rohaniah seseorang sebagai perorangan atau anggota masyarakat dalam bentuk permainan, perlombaan atau pertandingan, dan kegiatan jasmani yang intensif.

Dalam kehidupan modern saat ini, banyak orang yang melupakan pentingnya olahraga dalam kehidupan sehari-hari. Sebagaimana yang dikemukakan oleh Faizati Karim (2002) Dalam Munawir (2018:43) menjelaskan manfaat yang diambil dalam berolahraga diantaranya adalah sebagai berikut : 1. Meningkatkan kerja dan fungsi jantung, yaitu ditandai dengan denyut nadi istirahat menurun, kapasitas bertambah, penumpukan asam laktat berkurang, 2. Meningkatkan kekuatan otot dan kepadatan tulang, 3. Meningkatkan kelentukan tubuh sehingga dapat mengurangi cedera, 4. Meningkatkan metabolisme tubuh untuk mencegah kegemukan dan mempertahankan berat badan ideal, 5. Mengurangi terjadinya penyakit, seperti tekanan darah tinggi, sistolik, dan diastolic, 6. Meningkatkan sistem hormonal melalui peningkatan sebetulnya hormon terhadap jaringan tubuh, 7. Meningkatkan aktivitas sistem kekebalan tubuh terhadap penyakit melalui peningkatan pengaturan kekebalan tubuh. Peranan olahraga dalam meningkatkan kesehatan badan, pembinaan mental maupun watak memegang peranan penting, sebagaimana yang dikemukakan Setiawan (2017:81) tujuan manusia dalam berolahraga ada 4 yaitu: (a) Untuk Rekreasi (b) Untuk prestasi (c) Olahraga rehabilitasi/kesehatan (d) Untuk tujuan pendidikan.

Didalam dunia pendidikan, olahraga merupakan salah satu elemen yang tidak dapat dipisahkan. Olahraga di dunia pendidikan juga dikenal dengan olahraga jasmani. Menurut Sabaruddin Yunis Bangun, (2016:73) pendidikan jasmani adalah suatu proses yang dilaksanakan pada setiap jenjang mulai dari sekolah dasar sampai sekolah menengah yang menggunakan aktivitas atau anggota fisik untuk mencapai kesehatan dan kebugaran fisik, keterampilan gerak yang berakibat pada berkembangnya kemampuan sikap dan intelektual pada kehidupan sehari-hari. Pengertian ini didukung oleh adanya pemahaman bahwa: “Manakalah pikiran (mental) dan tubuh disebut sebagai dua unsur yang terpisah, pendidikan, pendidikan jasmani yang menekankan pendidikan fisik. Melalui pemahaman sisi kealamanian fitrah manusia ketika sisi keutuhan individu adalah suatu fakta yang tidak dapat dipungkiri, pendidikan jasmani diartikan sebagai pendidikan melalui fisik. Pemahaman ini menunjukkan bahwa pendidikan jasmani juga terkait dengan respon emosional, hubungan personal, perilaku kelompok, pembelajaran mental, intelektual, emosional, dan estetika”.

Dalam Undang-Undang Republik Indonesia Nomor 3 tahun 2005 tentang Sistem Keolahragaan Nasional, Olahraga pendidikan diatur dalam pasal 25 ayat 1 sampai 4 yang berbunyi: (1) Pembinaan dan pengembangan olahraga pendidikan dilaksanakan dan diarahkan sebagai satu kesatuan yang sistemis dan berkesinambungan dengan sistem pendidikan nasional. (2) Pembinaan dan pengembangan olahraga pendidikan

dilaksanakan melalui proses pembelajaran yang dilakukan oleh guru/dosen olahraga yang berkualifikasi dan memiliki sertifikat kompetensi serta didukung prasarana dan sarana olahraga yang memadai. (3) Pembinaan dan pengembangan olahraga pendidikan pada semua jenjang pendidikan memberikan kebebasan kepada peserta didik untuk melakukan kegiatan olahraga sesuai dengan bakat dan minat. (4) Pembinaan dan pengembangan olahraga pendidikan dilaksanakan dengan memperlihatkan potensi, kemampuan, minat, dan bakat peserta didik secara menyeluruh, baik melalui kegiatan intrakurikuler maupun ekstrakurikuler.

Ekstrakurikuler merupakan suatu kegiatan olahraga yang dilakukan di luar jam pelajaran sekolah dengan tujuan untuk lebih mengembangkan keterampilan pada suatu cabang olahraga yang sesuai dengan bakat dan pilihannya (Hendi Prastyo, (2003:31). Di kabupaten Bengkalis khususnya kecamatan Bathin Solapan kegiatan ekstrakurikuler telah dilaksanakan di sekolah menengah atas negeri 6 mandau. Salah satu Kegiatan ekstrakurikuler yang dimaksud adalah cabang olahraga sepaktakraw. Sepaktakraw merupakan suatu permainan yang dilakukan di atas lapangan empat persegi panjang, rata, baik di tempat terbuka (outdoor) maupun tertutup (indoor). serta bebas dari semua rintangan. Lapangan dibatasi oleh net. Bola yang dipakai terbuat dari rotan atau plastik (synthetic fiber) yang dianyam bulat. (Sudarno, 2016:1).

Menurut Hanif (2015:11-12), Sepak takraw merupakan suatu permainan yang didominasi oleh kaki yang yang memainkan bola takraw di atas lapangan seluas lapangan bulu tangkis dan dipertandingkan antara dua regu yang saling berhadapan dengan jumlah pemain masing-masing 3 (tiga) orang. Permainan ini menggunakan seluruh anggota tubuh, kecuali tangan. untuk dapat bermain sepak takraw yang baik, seseorang dituntut untuk mempunyai kemampuan atau keterampilan yang baik. Kemampuan yang sangat penting dan sangat perlu dalam bermain sepak takraw adalah kemampuan dasar bermain sepak takraw, tanpa kemampuan dasar, sepak takraw tidak dapat dimainkan dengan baik (Denny, dkk, 1999:4) (Dalam Hanif, 2015:23) . Kemampuan tersebut adalah keterampilan menguasai teknik dasar.

Iyakrus, (2012:19) mengelompokkan teknik-teknik dasar bermain sepaktakraw meliputi sepakkan, *heading*, memaha, servis, *smash*, dan blok. Selain penguasaan teknik, Menurut Ratinus Darwis, dkk (1992:15) untuk dapat bermain sepaktakraw yang baik haruslah seseorang mempunyai kemampuan atau keterampilan yang baik pula. Gerakan yang terampil dapat dilakukan apabila kemampuan fisiknya memadai. Fisik yang dimaksud adalah untuk meningkatkan potensi fungsional atlet dan mengembangkan kemampuan biomotor ke derajat yang paling tinggi (Takwin,2015:3). Untuk itu perlu diketahui komponen-komponen kondisi fisik apa saja yang diperlukan untuk meningkatkan potensi fungsional atlet dan mengembangkan kemampuan biomotor secara sistematis. Komponen-komponen itu adalah daya tahan, kekuatan, kecepatan, kelentukan, kelincahan, *power*, keseimbangan, koordinasi, akurasi. Dari beberapa komponen tersebut, dapat dikatakan bahwa komponen daya tahan (*endurance*), kekuatan, (*strength*) dan kecepatan (*speed*) merupakan komponen yang paling dominan dalam mengembangkan keterampilan teknik dasar sepaktakraw,(Hanif, 2015:141).

SMA Negeri 6 Mandau Kecamatan Bathin Solapan Kabupaten Bengkalis, memiliki kegiatan ekstrakurikuler salah satunya ialah ekstrakurikuler sepaktakraw. Kegiatan ekstrakurikuler sepaktakraw dilaksanakan sebanyak 1 kali dalam satu minggu yaitu pada hari sabtu. Pelatih ekstrakurikuler di ambil langsung dari guru yang ada di sekolah tersebut. Hal ini bertujuan untuk mempermudah koordinasi antara pelatih, siswa

dan pihak sekolah. Meskipun kegiatan ekstrakurikuler dilakukan setiap minggunya, namun pada tahun ini SMA Negeri 6 Mandau belum pernah melakukan Tes Keterampilan Bermain Sepaktakraw. Sehingga pelatih tidak mengetahui bagaimana tingkat keterampilan dasar bermain sepaktakraw yang dikuasai oleh setiap siswa peserta ekstrakurikuler sepaktakraw. Penilaian keterampilan dasar siswa dalam bermain sepaktakraw sangat penting dilakukan. Selain pelatih dapat mengetahui kemampuan siswa, hasil dari penilaian tersebut dapat dijadikan acuan dalam menyusun program latihan selanjutnya yang lebih baik. Hasil tes juga dapat digunakan sebagai pedoman dalam menentukan siswa yang sebaiknya ditempatkan pada posisi apit kanan, apit kiri, dan tekong, sehingga siswa dapat bermain secara maksimal.

Berdasarkan permasalahan yang terjadi dilapangan, saya melakukan observasi di SMA Negeri 6 Mandau. Permasalahan yang didapatkan yaitu : beberapa siswa belum optimal dalam melakukan keterampilan teknik dasar sepaktakraw yaitu sepakkan, *heading*, memaha, servis, *smash*, dan blok. Hal ini tampak pada bola hasil servis yang menyangkut di net, keluar dari lapangan, bola terkena tangan dan memainkan bola lebih dari 3 kali dalam satu waktu. Permasalahan ini diduga karena kurangnya menguasai keterampilan teknik dasar sepak takraw yang dilakukan siswa. Nurhadi S. (2014:41) keterampilan dasar adalah kemampuan melaksanakan tugas gerak yang berfaedah yang menunjukkan tingkat kemahiran dan derajat keberhasilan yang konsisten untuk mencapai tujuan dengan efisien dan efektif. Husni Thamrin Dkk (2006:6), unsur-unsur teknik dasar memainkan bola takraw adalah teknik menyepak, memainkan dengan kepala, memainkan dengan dada, memaha dan membahu. Dari beberapa permasalahan diatas peneliti tertarik mengangkat judul penelitian : **Tingkat Keterampilan Dasar Sepaktakraw Peserta Ekstrakurikuler Di SMAN 6 Mandau Kecamatan Bathin Solapan Kabupaten Bengkalis.**

## **METODE PENELITIAN**

Penelitian ini dilaksanakan di SMAN 6 Mandau Kecamatan Bathin Solapan Kabupaten Bengkalis. Di laksanakan pada bulan Januari s/d April 2021. Jenis penelitian ini menggunakan penelitian deskriptif kuantitatif. Penelitian ini berusaha mendeskripsikan informasi yang ada sesuai dengan variabel yang diteliti. Berpedoman pada gambaran yang terdapat pada populasi diatas, maka menurut Sugiyono (2018:85) penentuan sampel Menggunakan teknik *total sampling* (sampel jenuh). hal ini mengingat jumlah populasi yang kecil dan akan di jadikan sampel serta siswa yang mengikuti ekstrakurikuler. Dengan demikian sampel diambil dari seluruh siswa yang mengikuti ekstrakurikuler sepak takraw di SMAN 6 Mandau berjumlah 12 orang. Instrumen penelitian ini menggunakan menggunakan tes, yaitu tes keterampilan bermain sepak takraw buatan Husni Thamrin (2006:6) yang terdiri atas: (1) sepakmula (2) sepaksila, (3) sepakkuda, (4) *heading* dan (5) *smash*.

## HASIL PENELITIAN

### Deskripsi Data

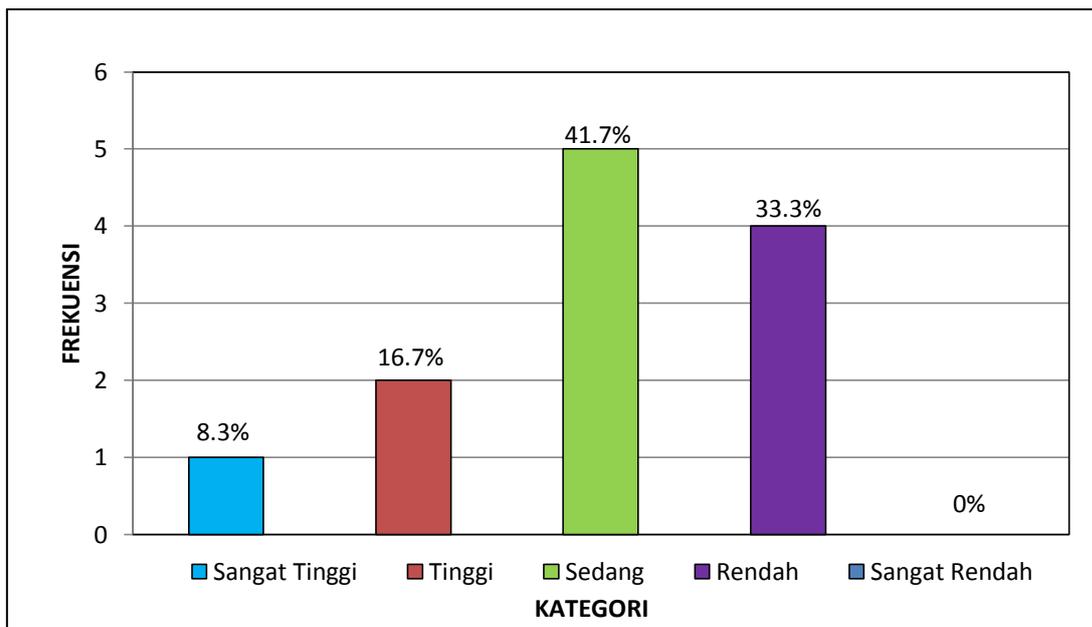
Berdasarkan penelitian yang dilakukan terhadap 12 orang sampel ternyata peserta tes keterampilan mencoba pada saat dilakukan tes keterampilan dapat hadir dan semuanya dalam keadaan sehat. Semua data yang diperlukan berkenaan dengan data tes keterampilan dasar meliputi : sepakmula, sepak sila, sepakkuda, *headin*, *smash*. Dapat dikumpulkan dengan baik.

Peserta ekstrakurikuler sepaktakraw yang hasilnya masuk dalam kategori “Sedang” dan “Rendah”, pada saat melakukan tes untuk pengambilan datanya peserta tersebut melakukannya dengan baik. Sedangkan peserta yang mendapatkan hasil “Sangat Tinggi” dan “Tinggi” dipengaruhi oleh beberapa faktor diantaranya yaitu karena faktor lingkungan belajar, faktor pribadi, dan faktor pengalaman belajar. Hasil penelitian dapat disimpulkan Bahwa tingkat keterampilan dasar sepaktakraw di SMAN 6 Mandau Kecamatan Bathin Solapan Kabupaten Bengkalis secara keseluruhan sebagian besar dalam kategori “sedang”. Hal ini ditandai dengan hasil presentase 41.7% (5 siswa). Artinya tingkat keterampilan dasar sepaktakraw peserta ekstrakurikuler di SMAN 6 Mandau tersebut berada antara “Sedang” dan “Rendah”, sedangkan nilai rata-ratanya sebesar 19.90 terletak pada interval  $16 \leq x < 24$ .

Tabel 1. Distribusi Frekuensi Tingkat Keterampilan Dasar Sepaktakraw Peserta Ekstrakurikuler Di SMAN 6 Mandau Kecamatan Bathin Solapan Kabupaten Bengkalis.

No	Interval	Kategori	Frekuensi	Presentase
1	$X \geq +32$	Sangat Tinggi	1	8.3%
2	$24 \leq x < 32$	Tinggi	2	16.7%
3	$16 \leq x < 24$	Sedang	5	41.7%
4	$7 \leq x < 16$	Rendah	4	33.3%
5	$x < 7$	Sangat Rendah	0	0%
			12	100%

Berdasarkan tabel diatas dapat diketahui bahwa siswa yang mengikuti tes keterampilan dasar sepaktakraw 1 siswa atau 8.3% masuk dalam kategori sangat tinggi, 2 siswa atau 16.7% masuk dalam kategori tinggi, 5 siswa atau 41.7% masuk dalam kategori sedang, dan 4 siswa atau 33.3% masuk dalam kategori rendah, Sementara siswa yang memiliki tingkat keterampilan dasar bermain sepaktakraw dalam kategori sangat rendah tidak ada.



Gambar 1. Diagram Batang Tingkat Keterampilan Dasar Sepaktakraw Peserta Ekstrakurikuler Di SMAN 6 Mandau Kecamatan Bathin Solapan Kabupaten Bengkalis.

## Pembahasan

Mahasiswa yang mengikuti tes ketrampilan dasar sepaktakraw sebanyak 12 orang. Berdasarkan hasil analisis data menunjukkan bahwa tingkat keterampilan dasar sepaktakraw peserta ekstrakurikuler di Sekolah Menengah Atas Negeri 6 Mandau Kecamatan Bathin Solapan Kabupaten Bengkalis masuk dalam kategori “sedang” dengan presentase 41.7%.

Keterampilan dasar sepaktakraw peserta ekstrakurikuler di Sekolah Menengah Atas Negeri 6 Mandau dipengaruhi oleh beberapa faktor diantaranya yaitu karena faktor lingkungan belajar, faktor pribadi, dan faktor pengalaman belajar. Masing-masing siswa memiliki tingkat keterampilan yang berbeda-beda. Hal tersebut dibuktikan dengan adanya siswa yang berada dalam kategori sangat tinggi, tinggi, sedang dan ada yang rendah. Hal tersebut sangat terlihat pada saat siswa melakukan teknik dasar baik itu sepakmula, sepaksila, sepakkuda, *heading* dan *smash*.

Dengan demikian peserta ekstrakurikuler di SMA Negeri 6 Mandau Kecamatan Bathin Solapan Kabupaten Bengkalis yang berkategori rendah dipengaruhi oleh beberapa unsur yang sangat mempengaruhi kemampuan siswa. Oleh karena itu untuk mencapai keterampilan yang baik, pelatih harus lebih memperhatikan pelaksanaan kegiatan ekstrakurikuler dari kegiatan dimulai hingga kegiatan ekstrakurikuler selesai. Sehingga dapat meningkatkan permainan sepaktakraw dan prestasi sepaktakraw pada peserta ekstrakurikuler sepaktakraw di SMA Negeri Kecamatan Bathin Solapan Kabupaten Bengkalis.

## **SIMPULAN DAN REKOMENDASI**

### **Simpulan**

Berdasarkan hasil penelitian yang telah diuraikan pada bab terdahulu dapat dikemukakan kesimpulan yaitu : Bahwa tingkat keterampilan dasar sepaktakraw di SMAN 6 Mandau Kecamatan Bathin Solapan Kabupaten Bengkalis secara keseluruhan sebagian besar dalam kategori “sedang”. Hal ini ditandai dengan hasil presentase 41.7% (5 siswa).

### **Rekomendasi**

Berdasarkan kesimpulan di atas, maka peneliti dapat memberikan rekomendasi sebagai berikut:

1. Pelatih dapat memperhatikan pelaksanaan kegiatan latihan keterampilan dasar sepaktakraw dari kegiatan dimulai hingga kegiatan selesai di SMAN 6 Mandau Kecamatan Bathin Solapan Kabupaten Bengkalis.
2. Bagi atlet agar dapat memperhatikan dan menerapkan teknik dasar yang meliputi sepakmula, sepak sila, sepakkuda, *heading*, *smash* sehingga dapat bermain sepaktakraw dengan baik.
3. Bagi atlet agar memperhatikan faktor-faktor yang mempengaruhi perkembangan latihan keterampilan dasar.
4. Bagi para peneliti disarankan untuk dapat mempersyaratkan siswa yang akan di tes, yaitu siswa yang akan mengikuti tes sudah melakukan latihan minimal 1 semester.

## **DAFTAR PUSTAKA**

- Aji, S. (2016). Buku olahraga paling lengkap. Jakarta: Ilmu Bumi Pamulang.
- Anas Sudijono. (2012). Pengantar Statistik Pendidikan. Jakarta: PT. RajagrafindoPersada.
- Darwis, Ratinus., dan Basa, P. (1992). Olahraga Pilihan Sepak Takraw. Jakarta: Depdikbud Dirjen Dikti.
- Hanif, Sofyan Ahmad (2017). Kepelatihan Dasar Sepak Takraw. Jakarta: PT. Rajagrafindo Persada.
- Sugiyono ( 2018 ). *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif dan R&D* . Alfabeta. Bandung.
- Winarno, M. E. (2006). Buku Tes Keterampilan Olahraga. Malang: *Laboratorium Jurusan Ilmu Keolahragaan Fakultas Ilmu Pendidikan Universitas Negeri Malang*.