

LEVEL OF BASIC ENGINEERING SKILLS IN TAKRAW ATHLETIC FOOTBALL EDUCATION TRAINING CENTERWEST MUNA REGION STUDENTS

Andi Atssam Mappanyukki¹, Saharullah², Fatur Rahman³

^{1,2,3} Ilmu Keolahragaan, Fakultas Ilmu Keolahragaan dan Kesehatan, Universitas Negeri Makassar,

Jl. Wijaya Kusuma No. 14, Banta-Bantaeng, Rappocini, Makassar, Sulawesi Selatan.

andiattssam@unm.ac.id, saharullah@unm.ac.id, fathurrn66@gmail.com

Abstract

This study aims to obtain answers to problems regarding precepts, sepak kura, and headings in PPLPD Muna Barat takraw athletes. The type of research used is descriptive quantitative. The population of this study were all takraw athletes in West Muna PPPLPD. The samples used were 12 people using the purposive sampling technique. The instruments used are tests and measurements, namely the takraw skill test with the Soccer, Football, and Heading tests. Data analysis techniques using descriptive analysis and frequency analysis. Based on the results of the study, it was found that for Sila Sila, 5 people were in the good category with a percentage of 41.7%, 3 people were in the moderate category with a percentage of 25.9%, 3 people were in the less category with a percentage of 25.0%, 1 person was in the good category. very less category with a percentage of 8.3%. For less football, 1 person is in the very good category 8.3%, 9 people are in the moderate category with a percentage of 75.0%, 1 person is in the poor category with a percentage of 8.3%, 1 person is in the very poor category with a percentage 8.3%. For heading, 1 person is in the very good category with a percentage of 8.3%, 2 people are in the good category with a percentage of 16.7%, 5 people are in the moderate category with a percentage of 41.7%, 4 people are in the poor category with a percentage of 33.3%. The conclusion of precepts, soccer, and headings are in the medium category.

Keywords: Sepak Sila, Sepak Kura, heading, Sepak Takraw

TINGKAT KETERAMPILAN TEKNIK DASAR PADA ATLET SEPAK TAKRAW PUSAT PENDIDIKAN LATIHAN PELAJAR DAERAH MUNA BARAT

Abstrak

Penelitian ini bertujuan untuk memperoleh jawaban atas permasalahan tentang sepak sila, sepak kura, dan heading pada atlet sepak takraw PPLPD Muna Barat. Jenis penelitian yang digunakan adalah deskriptif kuantitatif. Populasi penelitian ini adalah seluruh atlet sepak takraw yang ada di PPLPD Muna Barat. Sampel yang digunakan berjumlah 12 orang dengan menggunakan teknik purposive sampling. Instrumen yang digunakan yaitu tes dan pengukuran yaitu tes keterampilan sepak takraw dengan tes sepak sila, sepak kura, dan heading. Teknik analisis data menggunakan analisis deskriptif dan analisis frekuensi. Berdasarkan hasil penelitian adalah untuk sepak sila diperoleh 5 orang masuk dalam kategori baik dengan persentase 41,7%, 3 orang masuk dalam kategori sedang dengan persentase 25,9%, 3 orang masuk kategori kurang dengan persentase 25,0%, 1 orang masuk dalam kategori sangat kurang dengan persentase 8,3%. Untuk sepak kurang diperoleh 1 orang masuk dalam kategori sangat baik 8,3%, 9 orang masuk dalam kategori sedang dengan persentase 75,0%, 1 orang masuk kategori kurang dengan persentase 8,3%, 1 orang masuk dalam kategori sangat kurang dengan persentase 8,3%. Untuk heading 1 orang masuk kategori sangat baik dengan persentase 8,3%, 2 orang masuk kategori baik dengan persentase 16,7%, 5 orang masuk kategori sedang dengan persentase 41,7%, 4 orang masuk kategori kurang dengan persentase 33,3%. Kesimpulan sepak sila, sepak kura, dan heading masuk dalam kategori sedang.

Kata Kunci : Sepak Sila, Sepak Kura, heading, Sepak Takraw

PENDAHULUAN

Seiring dengan kemajuan ilmu dan teknologi, upaya untuk meningkatkan kemampuan fisik dan prestasi olahraga perlu pendekatan ilmiah (*scientific approach*). Latihan fisik dan

kegiatan olahraga sekarang ini, tidak hanya dipengaruhi oleh partisipasi seseorang/masyarakat berolahraga atau atlet dan pelatihnya saja, tetapi juga oleh ilmuwan dari berbagai disiplin ilmu (*inter disipline*).

Salah satu Olahraga yang banyak diminati yaitu olahraga permainan sepak takraw. Sepak takraw merupakan cabang olahraga permainan yang berbagai ragam bentuk teknik keterampilan gerak yang tidak bisa dilakukan dengan mudah. Olahraga merupakan salah satu sarana kegiatan yang digunakan seseorang untuk penyegaran kembali pikiran dengan tujuan utamanya untuk dapat menjaga badan agar tetap sehat dan dapat terhindar dari sakit

Untuk melakukan teknik dasar dalam permainan sepak takraw diperlukan keterampilan dan kelincihan pada anggota tubuh terutama bagian kaki, agar gerakan dalam melakukan keterampilan teknik dasar sepak takraw dapat dilakukan secara maksimal. Dalam keterampilan teknik dasar sepak takraw ada beberapa teknik dasar yang harus dikuasai yaitu: (a). Sepak sila, (b). Sepak kuda, (c). Sepak cungkil, (d). Mendada, (e). Sepak badek, (f). *Heading*, (g). Sepak mula, (h). Menapak dan, (i). Membahu.

Di samping itu, pengembangan fisik harus direncanakan secara periodik berdasarkan tahapan latihan, status kondisi fisik atlet, cabang olahraga, gizi, fasilitas, alat, lingkungan dan status kesehatan atlet. Mengembangkan kondisi fisik membutuhkan Kualifikasi Pelatih Profesional sehingga mampu membina pengembangan fisik atlet secara menyeluruh tanpa menimbulkan efek negatif di kemudian hari (Bafirman & Wahyuri, 2019)

Berdasarkan observasi yang dilakukan peneliti dilapangan masalah yang ditemukan pada atlet sepak takraw pusat pendidikan latihan pelajar daerah Muna Barat (PPLPD), peneliti melihat kendala pada pemain yaitu saat melakukan gerakan teknik dasar seperti sepak sila, sepak kura dan *heading*. Terlihat pada beberapa latihan dan pertandingan atlet sepak takraw (PPLPD), pada teknik dasar sepak sila, baik sepak sila kanan maupun sepak sila kiri posisi tubuh atlet saat mengambil dan menerima bola masih belum optimal dan saat menerima bola dari lawan sulit dikontrol sehingga dalam melakukan penyerangan maupun bertahan tidak maksimal. Kemudian pada teknik sepak kura terlihat lawan melakukan penyerangan yang bolanya rendah dan kencang (keras) atlet (PPLPD) kewalahan menyelamatkan bola dari serangan lawan. Selanjutnya pada teknik *heading* atau menyundul bola terlihat atlet saat menerima bola pertama dari pihak lawan sukar menyelamatkan bola dan kemampuan *heading* yang tidak akurat.

Maka teknik dasar sepak takraw perlu dikuasai agar dapat mencapai prestasi sesuai yang diharapkan, yang dimana peneliti ini ingin mengetahui seberapa besar kemampuan atau keterampilan dalam melakukan teknik dasar sepak takraw atlet sepak takraw PPLPD Muna Barat. Hasil penelitian mengenai teknik dasar sepak takraw seperti teknik dasar sepak sila, teknik sepak kura dan *heading* dapat dijadikan acuan atau gambaran oleh atlet maupun pelatih.

Berdasarkan penjabaran diatas maka peneliti tertarik melakukan penelitian dengan judul: “Tingkat Keterampilan Teknik Dasar Sepak Sila, Sepak Kura, dan *Heading* Sepak Takraw pada Atlet Sepak Takraw Pusat Pendidikan Latihan Pelajar Daerah Muna Barat”.

METODE

Jenis penelitian ini adalah kuantitatif dengan pendekatan deskriptif. Menurut Sujana dan Ibrahim (Arum : 2019) penelitian deskriptif adalah penelitian yang berusaha mendeskripsikan suatu gejala, peristiwa, kejadian yang terjadi pada saat sekarang. Penelitian deskriptif tidak menuntut adanya perlakuan atau manipulasi variabel, karena gejala dan peristiwanya telah ada dan peneliti tinggal mendeskripsikannya. Variabel yang diteliti bisa tunggal, atau lebih dari satu variabel, bahkan dapat juga mendeskripsikan hubungan beberapa variabel (Soendari, 2012).

HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

Data empiris yang diperoleh di lapangan berupa pusat pendidikan latihan pelajar daerah Muna Barat. Analisis data yang digunakan dalam penelitian ini adalah Analisis deskriptif dimaksudkan untuk mendapatkan gambaran umum data penelitian. Analisis deskriptif dilakukan untuk data tingkat keterampilan teknik dasar pada atlet sepak takraw pusat pendidikan latihan pelajar daerah Muna Barat. Deskripsi data dimaksudkan untuk dapat menafsirkan dan memberi makna tentang data tersebut. Adapun hasil analisis deskriptif dapat dilihat pada tabel berikut ini:

Varia bel	Sum	S ean	M	Std. Devi aton	in.	M ax.	M	
Sepa k Sila	2	45,00	5,42	4	7	11,8	2	6
Sepa k Kura	2	55,00	4,58	5	0	12,4	3	8
Head ing	2	98,00	1,50	4	4	8,96	3	6

Adapun hasil pengkategorian data tingkat kemampuan sepak sila pemain sepak takraw Pusat Pendidikan Latihan Pelajar Daerah Muna Barat yang diperoleh berdasarkan data hasil penelitian adalah sebagai berikut:

Nilai	Rentang	Kategori	Jumla h Samp el	Fre kuensi	Perse ntase
> 62,46		Sangat Baik		-	-
51,1 62,45	s/d	Baik	12	5	41,7
39,74 51,00	s/d	Sedang		3	25,0
28,37 39,73	s/d	Kurang		3	25,0
< 28,36		Sangat Kurang		1	8,3

Berdasarkan hasil analisis dengan mengkategorikan tingkat Keterampilan Sepak Sila Pemain Sepak Takraw Pusat Pendidikan Latihan Pelajar Daerah Muna Barat, diperoleh hasil dengan perincian yaitu dari total 12 sampel, 5 sampel masuk kategori tingkat sepak sila baik dengan persentase 41,7 persen dari total keseluruhan sampel, 3 sampel masuk kategori tingkat sepak sila sedang dengan persentase 25,0 persen dari total keseluruhan sampel. 3 sampel masuk kategori tingkat sepak sila kurang dengan persentase 25,0 persen dari total keseluruhan sampel. 1 sampel masuk kategori tingkat sepak sila kurang

dengan persentase 8,3 persen dari total keseluruhan sampel. Sehingga dapat disimpulkan, jika melihat banyaknya frekuensi sampel, maka sampel terbanyak berada pada tingkat sepak sila baik.

Rentang Nilai	Kategori	Jumlah Sampel	Frekuensi	Persentase
> 72,38	Sangat Baik		1	8,3
60,52 s/d 72,37	Baik		-	-
48,65 s/d 60,51	Sedang	12	9	75,0
36,79 s/d 48,64	Kurang		1	8,3
< 36,78	Sangat Kurang		1	8,3

Berdasarkan hasil analisis dengan mengkategorikan tingkat Keterampilan Sepak kura Pemain Sepak Takraw Pusat Pendidikan Latihan Pelajar Daerah Muna Barat, diperoleh hasil dengan perincian yaitu dari total 12 sampel, 1 sampel masuk kategori tingkat sepak sila baik sekali dengan persentase 8,3 persen dari total keseluruhan sampel, 9 sampel masuk kategori tingkat sepak kura sedang dengan persentase 75,0 persen dari total keseluruhan sampel. 1 sampel masuk kategori tingkat sepak kura kurang dengan persentase 8,3 persen dari total keseluruhan sampel. 1 sampel masuk kategori tingkat sepak kura kurang sekali dengan persentase 8,3 persen dari total keseluruhan sampel

Rentang Nilai	Kategori	Jumlah Sampel	Frekuensi	Persentase
> 54,37	Sangat Baik		1	8,3
45,79 s/d 54,36	Baik		2	16,7
37,21 s/d 45,78	Sedang	12	5	41,7
28,63 s/d 37,20	Kurang		4	33,3
< 28,62	Sangat Kurang		-	-

Berdasarkan hasil analisis dengan mengkategorikan tingkat Keterampilan *heading* Pemain Sepak Takraw Pusat Pendidikan Latihan Pelajar Daerah Muna Barat, diperoleh hasil dengan perincian yaitu dari total 12 sampel, 1 sampel masuk kategori tingkat *heading* baik sekali dengan persentase 8,3 persen dari total keseluruhan sampel, 2 sampel masuk kategori

tingkat heading baik dengan persentase 16,7 persen dari total keseluruhan sampel. 5 sampel masuk kategori tingkat heading sedang dengan persentase 41,7 persen dari total keseluruhan sampel. 4 sampel masuk kategori tingkat heading kurang dengan persentase 33,3 persen dari total keseluruhan sampel. Sehingga dapat disimpulkan, jika melihat banyaknya frekuensi sampel, maka sampel terbanyak berada pada tingkat heading sedang. Sedangkan jika melihat nilai rata-rata dari keseluruhan sampel, maka Keterampilan heading Pemain Sepak Takraw Pusat Pendidikan Latihan Pelajar Daerah Muna Barat berada pada kategori sedang.

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan oleh peneliti pada keterampilan sepak sila dikemukakan bahwa terdapat 5 sampel yang masuk kategori baik, dalam melakukan sepak sila 3 orang sampel masuk kategori cukup, 3 orang sampel masuk kategori kurang, dan 1 orang sampel masuk kategori kurang sekali. Hasil keterampilan sepak sila dominan dalam kategori baik. Hal ini menjelaskan bahwa masih banyak sampel yang kemampuan sepak silanya masih kurang hal ini diduga masih kurang dalam kondisi fisik, Teknik, taktik yang digunakan. Hal ini dijelaskan oleh Sulaiman (2004) bahwa untuk mencapai tingkat kemahiran tidak hanya dituntut ketepatan perkenaan bolanya tetapi pada saat menerima dan menguasai bola, mengumpun dan menyelamatkan serangan lawan. Sepak sila sejatinya memang dibutuhkan dalam olah raga sepaktakraw hal ini sejalan dengan apa yang di jelaskan oleh (Putra & Fuaddi, 2019).

SIMPULAN

Berdasarkan analisis data serta pembahasan yang telah dipaparkan, maka dapat disimpulkan bahwa:

1. Tingkat Keterampilan Sepak Sila pada Atlet Sepak Takraw Pusat Pendidikan Latihan Pelajar Daerah Muna Barat berada pada kategori sedang.
2. Tingkat Keterampilan Sepak Kura pada Atlet Sepak Takraw Pusat Pendidikan Latihan Pelajar Daerah Muna Barat berada pada kategori sedang
3. Tingkat Keterampilan *Heading* pada Atlet Sepak Takraw Pusat Pendidikan Latihan Pelajar Daerah Muna Barat berada pada kategori sedang

DAFTAR PUSTAKA

- Abdian, & Nur 2017. Sepak Takraw (Metode dan Teknik Pembelajaran Sepak Takraw).
- Achmad, S. H 2016. Manajemen Penyelenggaraan Pertandingan Sepak Takraw
- Adhani, R. F., & Saraswati, T. G. (2021). Analisis Faktor-faktor Yang Memotivasi Anggota Hipmi Dalam Berwirausaha (studi Pada Mahasiswa Himpunan Pengusaha Muda Perguruan Tinggi Universitas Telkom. *eProceedings of Management*, 8(5).
- Arikunto, Suharsimi.2006. *Prosedur penelitian: Suatu Pendekatan Praktik*.Jakarta: PT, Rineka Cipta
- Arum, L. P. I. (2019). Sistem Operasi Menggunakan Metode Konversi di Perusahaan Rokok Manufacturing. *Majamecha*, 1(1), 60-68.
- Azwar, Saiffudin. 2011. Reliabilitas dan Validitas. Yogyakarta : Pustaka Pelajar.
- Bafirman & Wahyuri, 2019. *Pembentukan Kondisi Fisik*. Depok: Rajawali Pers.
- Balley JA, 1977. *the Athlete's Guide: Increasing Strength, Power and Agility*. New York: Poker Publishing Company.
- Bompa TO, 1990. *Theory and Methodology of Training: The Key to Athletic Performance*. 2nd edition. Iowa: Kendall/Hun Pub. Company.

Dhika, R (2020). *Tes Keterampilan Teknik Dasar Sepak Sila Sepak Takraw Untuk Siswa Usia 13 – 15 Tahun Di Yogyakarta. Skripsi*. Yogyakarta: Universitas Negeri Yogyakarta.

Didik, P & Zifatama 2019. *Keterampilan Bermain Sepak Takraw untuk Mahasiswa*

Fox EL, Bower RW, Foos MI, 1988. *the Physiological Basis Of Physical Education and Athletics*, 4th edition. Philadelphia: Saunders College Publishing

Halim Nur Ihsan 2011. “Tes dan Pengukuran Kesegaran Jasmani” . Makassar Badan Penerbit Universitas Negeri Makassar.

Heriansyah S, Suhartiwi S, & Adelian 2021. *Permainan Sepak Takraw Sejarah , Teknik Dasar Peraturan Pertandingan dan Perwasitan*. CV. Jakad Media Publising.

Iyakrus. (2012). *Permainan Sepaktakraw*. Palembang: Unsri Press.

Massa, R. S., Ruskin, R., & Haryanto, A. I. (2022). Perbedaan Pengaruh Metode Dril Terhadap Teknik Dasar Sepak Takraw. *Jambura Journal of Sports Coaching*, 4(1), 10-16.

Muharram M & Weda 2016. *Sejarah dan Teknik Dasar Permainan Sepak Takraw*. Jawa Tengah Penerbit CV. Penulis Muda Publisher

Murti, D. L. A. W., Marani, I. N., & Rihatno, T. (2020). Pengaruh Kekuatan Otot Tungkai, Kelentukan Togok dan Keseimbangan Terhadap Servis Sepak Takraw. *Gladi: Jurnal Ilmu Keolahragaan*, 11(02), 115-126.

Notoatmodjo, S. (2010). *Ilmu perilaku kesehatan*.

Ruslan, R., & Sangadji, F. (2021). ZIG-ZAG Running Exercises for Ball Drill Skills. *Jambura Journal of Sports Coaching*, 3(1)

Sari, R. K. (2021). *Survei Keterampilan Teknik Dasar Sepak Takraw Pada Atlet Sma Negeri Khusus Keberbakatan Olahraga Sulawesi Selatan*. Skripsi. Makassar: Universitas Mega Rezky.

Sepdanius, R.M.,& Komaini, A. 2019. *Tes dan Pengukuran Olahraga*. Depok: Rajawali Pers.

Setiadi. (2007). *Konsep dan Penulisan Riset Keperawatan (ke-1)*. Graha Ilmu. Sinaga, Samindra. 2015. *Profil Kondisi dan Teknik Atlet Sepak Takraw Putra*

Pengkot PSTI Medan TC Jangka Panjang Koni Medan Tahun 2015.

Skripsi. Medan:Universitas Negeri Medan.

Soendari, T.d (2012). *Metode Penelitian Deskriptif*. Bandung, UPI. Stuss, Magdalena & Herdan, Agnieszka, 17.

Sugiyono, 2007, *Statistika untuk Penelitian*, Bandung: Alfabeta

Sulaiman, 2018. *Sepak Takraw Pedoman Bagi Guru Olahraga, Pembinaan, Pelatih, dan Atlet*. Semarang

Sulaiman. (2014). *Pedoman bagi guru olahraga Pembina, pelatih, dan atlet sepak takraw*.UNNES PRES

Purwanto, D., Rifandy, A. A., & Sardiman, S. (2022). Analisis Kemampuan Teknik Dasar Permainan Sepak Takraw Pada Tim Kabupaten Toli- Toli. *PENJAGA: Pendidikan Jasmani & Olahraga*, 2(2), 35-41