

TINJAUAN KETERAMPILAN DASAR ATLET SEPAK TAKRAW CLUB GURUN LAWEH PADANG

Rangga Geni Setiawan¹, Eri Barlian²

Abstrak : Masalah dalam penelitian ini adalah rendahnya tingkat keterampilan teknik dasar sepaktakraw atlet club Gurun Laweh Padang. Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui gambaran teknik dasar sepaktakraw atlet club Gurun Laweh Padang. Jenis penelitian ini adalah deskriptif. Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh teknik dasar sepaktakraw atlet club Gurun Laweh Padang, berjumlah sebanyak 21 orang. Sampel diambil dengan teknik *Purposive Sampling*, jumlah sampel dalam penelitian ini adalah 16 orang. Data dikumpulkan dengan melakukan pengukuran Tes kemampuan teknik yang berkenaan dengan: mengontrol dan menimang bola selama 1 menit baik sepak sila, sepak kura, memaha maupun mengepala. Data dianalisis dengan menggunakan analisis statistik deskriptif dengan metode persentase. Hasil penelitian berdasarkan deskripsi data dan analisis data adalah (a) Rata-rata kemampuan sepak sila atlet 49,81 dengan kategori Sedang. Interpretasi kemampuan sepak sila adalah 61,25% dengan kategori Baik. (b) Rata-rata kemampuan sepak kura 58,87 dengan kategori Sedang. Interpretasi kemampuan sepak kura adalah 58,75% dengan kategori Cukup, (c) Rata-rata kemampuan memaha 26,37 dengan kategori Sedang. Interpretasi kemampuan memaha atlet adalah 61,25% dengan kategori Baik. (d) Rata-rata kemampuan mengepala atlet 52,43 dengan kategori Sedang. Interpretasi kemampuan mengepala atlet adalah 58,75% dengan kategori Cukup.

Kata Kunci : Kemampuan teknik, Sepaktakraw club Gurun Laweh Padang

PENDAHULUAN

Menurut Yusup dkk (2001:10) “Sepaktakraw adalah permainan yang dilakukan di lapangan yang berukuran 13,40 x 6,10 m yang dibagi oleh dua garis dan net jaring) setinggi 1,55 dengan lembar 72 cm dan lubang jaring sekitar 4-5 cm. Bola yang dimainkan terbuat dari rotan atau *plastic (synthetic fibre)* yang dianyam dengan ling-karan antara 42-44 cm. Alat yang dipergunakan adalah sebuah bola takraw berbentuk bulat terbuat dari bola rotan atau palstik dengan ukuran berat antara 170-180 gram untuk putra dan 160-170 gram untuk putri terdiri dari 9-11 lilitan dan mempunyai 12 lubang. Untuk dapat bermain sepaktakraw yang baik, maka pemain harus mempunyai keterampilan yang baik. Keterampilan yang baik adalah penguasaan teknik dasar bermain sepaktakraw yang baik. Menurut Ratinus Darwis (1992:15) kemampuan dasar bermain sepaktakraw adalah: “Menyepak dengan menggunakan bahagian-bahagian kaki, memainkan bola dengan kepala (main kepala), memainkan bola dengan dada, memainkan bola dengan paha, dan memainkan bola dengan bahu (membahu).” adalah penguasaan teknik dasar bermain sepaktakraw yang harus dimiliki oleh setiap pemain”.

Teknik dasar *permainan* sepak takraw menurut Zalpendi dkk, merupakan hal dasar yang harus dikuasai dalam permainan sepak takraw.

Sepak sila adalah menyepak bola dengan menggunakan kaki bagian dalam. Sepak sila sangat umum digunakan dalam permainan sepak takraw, seperti untuk mengumpan, passing, dan menerima servis. Sedangkan menurut Qoryaningtyas (2017:103) “Sepak sila selain menjadi teknik dasar dalam permainan sepaktakraw juga sebagai kunci dalam melakukan permainan antara lain umpan untuk smash, passing, dan servis, dan apabila teknik sepak sila dikuasai dengan baik maka akan lebih mudah untuk menerima bola dari serangan lawan”. Sepak kura adalah sepakan dengan menggunakan kura kaki atau punggung kaki. Sepak kura sering digunakan untuk mengambil bola yang berada jauh dari jangkauan dan tidak bisa lagi dilakukan dengan sepak sila. Cara melakukan sepak kura menurut Zalpendi dkk (2009) adalah sebagai berikut : (1) Berdiri dengan kedua kaki dibuka selebar bahu, (2) Lutut kaki sepak dibengkokkan sedikit sambil ujung jari mengarah ke tanah/lantai, kaki tendang diangkat ke arah bola yang datang dibawah lutut, (3) Bola disentuh pada bagian bawahnya dengan bagian atas kaki, (4) Mata melihat ke arah bola, (5) Badan dibengkokkan sedikit, kaki tumpu ditekan, (6) Kedua tangan dibuka untuk menjaga keseimbangan, (7) Bola disepak ke atas setinggi kepala

Sepak cangkil adalah sepakan yang dilakukan dengan menggunakan ujung dari bagian kaki, atau bisa juga disebut dengan menggunakan jari kaki (jika tanpa sepatu). Sepak cangkil sering digunakan untuk, menyelamatkan bola yang jauh dari jangkauan dan rendah. Latihan sepak cangkil bisa dilakukan dengan latihan sendiri, latihan berpasangan, dan juga menggunakan alat bantu tembok/dinding.

METODE PENELITIAN

Jenis penelitian ini adalah deskriptif. Barlian (2016:19) menjelaskan bahwa penelitian deskriptif (*descriptive research*) yang dilakukan untuk menjawab pertanyaan yang dikaitkan dengan status objek penelitian pada saat penelitian diadakan, atau dengan kata lain menginformasikan keadaan sebagaimana adanya. Penelitian ini dilaksanakan di pusat latihan sepaktakraw yaitu lapangan sepaktakraw club Gurun Laweh kota Padang. Sedangkan waktu pelaksanaan penelitian ini dilaksanakan tepatnya pada bulan April 2019. Populasi penelitian ini adalah pemain sepaktakraw Gurun Laweh Takraw Club yaitu sebanyak 21 orang. Pengambilan sampel pada penelitian ini dilakukan dengan teknik *Purposive Sampling*, maka sampel yang akan diteliti dalam penelitian ini adalah berjumlah 16 orang dengan

pertimbangan atlet tersebut rutin melaksanakan latihan di Club Sepak Takraw Gurun Laweh. Instrumen Penelitian Tes kemampuan teknik dasar permainan Sepak Takraw dalam meniming/mengontrol bola (Arsil 2015:168-169). Teknik analisis data dalam penelitian ini adalah dengan menggunakan teknik deskriptif persentatif.

HASIL DAN PEMBAHASAN

1. Kemampuan Sepak Sila Atlet Sepaktakraw Gurun Laweh Padang

Tabel 1. Distribusi Frekuensi Kategori Kemampuan Sepak Sila

No	Kategori	Putra	Fa	Fr
1	Baik sekali	> 59,67	1	6,25
2	Baik	53,09 – 59,67	4	25
3	Cukup	46,52 – 53,09	6	37,5
4	Kurang	39,95 – 46,52	5	31,25
5	Kurang sekali	< 39,95	0	0
Jumlah			16	100

Dari 16 orang atlet sepaktakraw klub Gurun Laweh Padang yang dijadikan sebagai sampel dalam penelitian ini, hanya 1 orang atlet yang berada pada kategori baik sekali (6,25%), untuk kategori baik ditemukan 4 orang (25%) dan kategori cukup juga ditemukan sebanyak 6 orang (37,5%). Selanjutnya untuk kategori kurang ditemukan sebanyak 5 orang atlet (31,25%). Terakhir tidak ditemukan atlet yang berada pada kemampuan sepak sila pada kategori kurang sekali (0%).

2. Kemampuan Sepak Kura Atlet Sepaktakraw Gurun Laweh Padang

Tabel 2. Distribusi Frekuensi Kemampuan Sepak Kura

No	Kategori	Putra	Fa	Fr
1	Baik Sekali	>96,44	2	12,5
2	Baik	71,39 – 96,44	2	12,5
3	Sedang	46,35 – 71,39	5	31,25
4	Kurang	21,30 – 46,35	7	43,75
5	Kurang Sekali	<21,30	0	0
Jumlah			16	100

Dari 16 orang Atlet yang dijadikan sebagai sampel dalam penelitian ini, untuk kemampuan Sepak Kura ditemukan 2 orang atlet yang berada pada kategori baik sekali (12,5%), untuk kategori baik juga sebanyak 2 orang atlet (12,5%) dan kategori sedang adalah sebanyak 5 orang atlet (31,25%). Selanjutnya untuk kategori kurang ditemui 7 orang atlet (43,75%). Pada kategori kurang sekali tidak ditemui seorang atletpun (0%). Untuk lebih

jelasan kemampuan sepak kura atlet sepaktakraw club Gurun Laweh Padang tersebut dapat dilihat pada gambar histogram berikut :

3. Kemampuan Memaha Atlet Sepaktakraw Gurun Laweh

Tabel 3. Distribusi Kemampuan Memaha Atlet Sepaktakraw

No	Kategori	Putra	Fa	Fr
1	Baik Sekali	> 39,05	1	6,25
2	Baik	30,60 – 39,05	5	31,25
3	Sedang	22,14 – 30,60	5	31,25
4	Kurang	13,69 – 22,14	4	26
5	Kurang Sekali	< 13,69	1	6,25
Jumlah			16	100

Dari 16 orang atlet sepaktakraw club Gurun Laweh Padang, yang dijadikan sebagai sampel dalam penelitian ini, *untuk* kemampuan memaha ditemui 1 orang atlet berada pada kategori baik sekali (6,25%), untuk kategori baik adalah 5orang atlet (31,25%). Selanjutnyakemampuan memaha atlet yang berada pada kategori sedang juga ditemui sebanyak 5orang (31,25%). Selanjutnya untuk kategori kurang ditemui sebanyak 4 orang atlet (25%), selanjutnya pada kategori kurang sekali ditemui seorang atlet (6,25%).

4. Kemampuan Mengepala Atlet Sepaktakraw Gurun Laweh Padang

Tabel 4. Distribusi Frekuensi kemampuan mengepala

No	Kategori	Putra	Fa	Fr
1	Baiak Sekali	>40,06	2	12,5
2	Baik	29,64 – 40,06	2	12,5
3	Sedang	19,22 – 29,64	5	31,25
4	Kurang	8,81 – 19,22	7	43,75
5	Kurang Sekali	<8,81	0	0
Jumlah			16	100

Dari 16 orang Atlet yang dijadikan sebagai sampel dalam penelitian ini, untuk kemampuan mengepala bola ditemukan 2 orang atlet yang berada pada kategori baik sekali (12,5%), untuk kategori baik juga sebanyak 2 orang atlet (12,5%) dan kategori sedang adalah sebanyak 5 orang atlet (31,25%). Selanjutnya untuk kategori kurang ditemui 7 orang atlet (43,75%). Pada kategori kurang sekali tidak ditemui seorang atletpun (0%). Untuk lebih jelasnya kemampuan mengepala bola atlet sepaktakraw club Gurun Laweh Padang tersebut dapat dilihat pada gambar histogram berikut :

Berdasarkan temuan penelitian pada variabel mengontrol bola lainnya seperti memaha dan mengepala, dapat dilihat, rata-rata memaha 26,37 kali dalam 1 menit dan 24,43 kali dalam 1 menit untuk mengepala. Kedua variabel ini masih pada kategori sedang. Hal ini berarti penampilan maksimal dari atlet sepak takraw Gurun Laweh masih bisa ditingkatkan lagi, tentunya dengan program latihan dan motivasi yang tinggi dari atlet.

Menurut Dimas dan Supriyadi (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. Sepak sila digunakan untuk menerima bola, menahan serangan lawan ataupun memberikan umpan kepada *smasher* untuk mendapatkan poin dari smash yang dilakukan. Walaupun kemampuan teknik yang lainnya bagus tetapi tidak didukung oleh sepak sila yang bagus akan sangat mempengaruhi penampilan atlet dan pencapaian prestasi pemain club Gurun Laweh Padang.

Zaidul (2005:7) berpendapat sepak sila merupakan salah satu teknik dasar sepakan yang mempergunakan lekukan kaki bagian dalam, pada permainan sepak takraw, sepak sila sangat dominan sekali dipergunakan untuk; 1) menerima bola *service* lawan, 2) memberikan umpan kepada *smasher*, 3) menerima *smash*/menahan *smash* lawan. Hal ini diperjelas Sulaiman (2008:16) bahwa sepak sila adalah menyepak bola dengan kaki bagian dalam, yang mana pada saat menyepak posisi kaki pukul seperti bersila. Teknik sepak sila digunakan untuk menerima, menimang dan menguasai bola, mengumpan, operan bola untuk menyelamatkan serangan lawan.

Berdasarkan beberapa pendapat para ahli di atas dapat disimpulkan bahwa sepak sila adalah teknik sepakan yang dominan yang harus dikuasai setiap pemain, yang mana sepakan dilakukan dengan kaki bagian dalam, yang agak ditekuk sedikit seperti kaki bersila yang tujuannya untuk; menimang, mengontrol, bola, *passing* yang baik yang dengan keadaan rileks atau santai dilanjutkan dengan serangan akhir yaitu *smash*.

Berdasarkan uraian penjelasan di atas dapat dipahami bahwa, peningkatan kemampuan sepak sila akan baik jika melakukan latihan secara terprogram secara tepat. Dianjurkan kepada para pelatih untuk memberikan program yang dapat meningkatkan kemampuan sepak sila pemain seperti yang diutarakan sebelumnya oleh ahli latihan tersebut dapat dilakukan dengan mandiri, berpasangan dan berkelompok secara baik. Dengan demikian dianjurkan latihan-latihan yang dapat meningkatkan kemampuan sepakan atlet dapat diterapkan oleh pelatih secara terprogram.

Latihan-latihan yang harus dilakukan dalam meningkatkan teknik dasar sepaktakraw adalah seperti memaha dan mendada. Menurut Zalpendi dkk (2009) latihan memaha dilakukan dengan cara sebagai berikut : (1) Latihan sendiri : Dilakukan dengan cara pemain berdiri memegang bola dan melambungkannya, kemudian bola diambil dengan menggunakan paha. (2) Latihan berpasangan : Dilakukan dengan cara pemain berdiri saling berhadapan kemudian pemain pertama melambungkan bola dan pemain kedua mengambil dengan paha, hal ini dilakukan bergantian.

Menurut Zalpendi dkk (2009) bentuk latihan mengepala dilakukan dengan cara sebagai berikut : (1) Latihan sendiri : Dilakukan dengan cara setiap pemain memegang bola dan dilambungkan keatas lalu disentuh dengan kepala, bola tidak boleh ditangkap dan dilakukan terus menerus sampai bola benar-benar jatuh ketanah. (2) Latihan berpasangan : Dilakukan dengan cara pemain saling berhadapan, pemain pertama melambungkan bola dan pemain kedua menanduk bola dengan kepala kemudian ditangkap dan berbalik melambungkan kepemain pertama. Latihan ini dilakukan terus menerus sampai batas waktu tertentu. (3) Latihan berkelompok : Dilakukan dengan cara pemain berdiri berkelompok membuat lingkaran, bola dilepar dan ditanduk serta dioper kepemain sebelah. Latihan ini dilakukan terus menerus sampai bola jatuh ketanah, dan pemain yang menjatuhkan bola ketanah diberi hukuman sesuai dengan kesepakatan.

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 me-mungkinkan dapat bervariasi dan berganti-ganti secara periodik. Keterampilan dan latihan dapat diperkaya dengan melakukan adopsi pola gerakan teknik yang sama atau dapat mengembangkan kemampuan gerak yang diperlukan untuk olahraga”. Dengan demikian dalam olahraga sepaktakraw juga dapat direalisasikan sesuai dengan yang disampaikan ahli, yaitu latihan dengan bentuk-bentuk dan variasi yang sesuai dengan tujuan latihan agar keterampilan teknik sepaktakraw dapat dikembangkan dengan baik.

Dalam latihan sepak sila misalnya, latihan dapat dilakukan oleh atlet secara mandiri atau sendiri dengan pengulangan yang sesuai dengan tujuan yang diharapkan. Selanjutnya latihan sepak sila juga dapat dilakukan dengan berpasangan. Latihan yang lain dengan berkelompok, hal ini akan menimbulkan motivasi dengan baik karena dapat divariasikan

dengan kompetisi dan hukuman bagi yang kalah dalam latihan. Dalam latihan sepak kura juga dapat diupayakan seperti latihan sepak sila yang telah penulis jelaskan sebelumnya.

Untuk latihan teknik dasar memaha dan mengepala sama halmnya dengan latihan sepak sila dan latihan sepak kura. Kedua unsure teknik dasar sepaktakraw ini juga dapat dilakukan secara berpasangan, berkelompok hingga variasi kompetisi dalam kelompok dengan selalu dalam pengawasan seorang pelatih agar latihan menimbulkan efek dan hasil yang optimal. Dengan demikian diasumsikan keterampilan teknik dasar atlet sepaktakraw gurun laweh padang akan lebih meningkat dan menunjang pada penampilan dan prestasi bagi atlet dan club.

KESIMPULAN

Berdasarkan penelitian, dari 16 orang atlet atlet sepaktakraw Gurun Laweh Padang, dapat disimpulkan untuk: 1) Rata-rata kemampuan sepak sila atlet sepaktakraw Gurun Laweh Padang 49,81 dengan kategori Sedang. 2) Rata-rata kemampuan sepak kura atlet sepaktakraw Gurun Laweh Padang 58,87 dengan kategori Sedang. 3) Rata-rata kemampuan memaha atlet sepaktakraw Gurun Laweh Padang 26,37 dengan kategori Sedang. 4) Rata-rata kemampuan mengepala atlet sepaktakraw Gurun Laweh Padang 524,43 dengan kategori Sedang.

DAFTAR RUJUKAN

- Arsil, (2015). *Evaluasi pendidikan jasmani dan olahraga*. Padang : Universitas Negeri Padang. UNP Press.
- Barlian Eri, (2016). *Metodologi Penelitian kualitatif & kuantitatif*. Padang. Sukabina Press.
- Budiwanto, S. (2012). *Metodologi Latihan Olahraga*. Malang: Universitas Negeri Malang (UM Press).
- Rattinus Darwis, dkk .(1992). *Olahraga Pilihan: Sepak Takraw*. Jakarta: Dirjen Dikti. P2LPTK, Depdikbud
- Sulaiman. (2008).*Sepak Takraw: Pedoman bagi Guru Olahraga, Pembina dan Atlet*. Semarang: UNNES Press
- Qoryatiningtyas. (2017).*Pengembangan Variasi Latihan Sepak Sila Untuk Peserta Ekstrakurikuler Sepaktakraw Di SD Negeri Wonodadi 1 Kecamatan Wonodadi Kabupaten Blitar*. Jurnal Pendidikan Jasmani, 9(1): hlm. 103, (Online), ([http://journal2.um.ac.id /index.php/jpj/article/view/931/548](http://journal2.um.ac.id/index.php/jpj/article/view/931/548)), diakses 6 Desember 2017.

Yusup, U. Prawirasaputra, S. & Usli, L. (2001):132. *Pembelajaran Permainan Sepaktakraw Pende-katan Keterampilan Taktis di SMU*. Jakarta Pusat: Direktorat Jenderal Olahraga.

Zaidul. (2005). *Permainan Sepaktakraw*. Diknas. Padang.

Zalfendi, dkk. (2009). *Permainan sepak takraw*. Padang : Sukabina Press