

**TINGKAT KEMAMPUAN DASAR BERMAIN SEPAK TAKRAW SISWA
SEKOLAH DASAR NEGERI BAYANGKARA YOGYAKARTA
YANG MENGIKUTI KEGIATAN EKSTRAKURIKULER
SEPAK TAKRAW**

SKRIPSI

Diajukan kepada Fakultas Ilmu Keolahragaan
Universitas Negeri Yogyakarta
untuk Memenuhi Sebagian Persyaratan
guna Memperoleh Gelar Sarjana Pendidikan



Oleh:
Purwoko
NIM 09604221050

**PRODI PENDIDIKAN GURU SEKOLAH DASAR PENJASORKES
JURUSAN PENDIDIKAN OLAAHRAGA
FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN
UNIVERSITAS NEGERI YOGYAKARTA
Juni 2013**

LEMBAR PERSETUJUAN

Skripsi yang berjudul **“Tingkat Kemampuan Dasar Bermain Sepaktakraw Siswa Sekolah Dasar Negeri Bhayangkara Yogyakarta yang Mengikuti Kegiatan Ekstrakurikuler Sepaktakraw”** yang disusun oleh Purwoko, NIM 09604221050 ini telah disetujui oleh pembimbing untuk diujikan.

Yogyakarta, 11 Juni 2013
Pembimbing,



Nurhadi Santoso, M.Pd.
NIP. 19740317 200812 1 003

SURAT PERNYATAAN

Dengan ini saya menyatakan bahwa skripsi dengan judul **“Tingkat Kemampuan Dasar Bermain Sepaktakraw Siswa Sekolah Dasar Negeri Bhayangkara Yogyakarta yang Mengikuti Kegiatan Ekstrakurikuler Sepaktakraw”** ini benar-benar karya saya sendiri. Sepanjang pengetahuan saya tidak terdapat karya atau pendapat yang ditulis atau diterbitkan orang lain kecuali sebagai acuan atau kutipan dengan mengikuti tata penulisan karya ilmiah yang lazim.

Tanda tangan dosen penguji yang tertera dalam halaman pengesahan adalah asli. Jika tidak asli, saya siap menerima sanksi ditunda yudisium pada periode berikutnya.

Yogyakarta, 11 Juni 2013

Yang menyatakan,

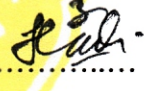
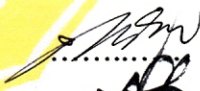
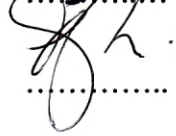


Purwoko

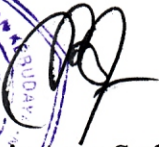
NIM. 09604221050

PENGESAHAN

Skripsi yang berjudul **“Tingkat Kemampuan Dasar Bermain Sepaktakraw Siswa Sekolah Dasar Negeri Bhayangkara Yogyakarta Yang Mengikuti Kegiatan Ekstrakurikuler Sepaktakraw”** yang disusun oleh Purwoko, NIM. 09604221050 ini telah dipertahankan di depan dewan penguji pada tanggal 3 Juli 2013 dan dinyatakan lulus.

DEWAN PENGUJI			
Nama	Jabatan	Tanda Tangan	Tanggal
Nurhadi Santoso, M.Pd	Ketua Penguji		12/2013 12/7
Hedi Ardiyanto H,M.Or	Sekretaris Penguji		10/7 - 13
Yudanto, M.Pd	Anggota Penguji III		10/12
M. Husni Thamrin, M.Pd	Anggota Penguji IV		9/13 9/7

Yogyakarta, Juli 2013
Fakultas Ilmu Keolahragaan
Dekan,


Drs. Rumpis Agus Sudarko, M.S.
NIP. 19600824 198601 1 001

MOTTO

Tidak ada kata menyerah selama masih ada niat untuk berusaha. (Purwoko)

Tanpa do'a dan usaha semua akan sis-sia. (Purwoko)

Jangan pernah sesali dan jangan pernah tangisi semua yang telah terjadi.

(Purwoko)

Impossible is notting. (Purwoko)

PERSEMBAHAN

Dengan mengucapkan syukur kehadiran Alloh SWT atas rahmat dan hidayah-Nya aku persembahkan skripsi ini untuk:

- 1 Kedua orang tuaku tercinta, Bapak Widodo dan Ibu Kasilah yang dengan kesabaran, kemurahan hati yang tak terbatas, telah melahirkan, memelihara, merawat dan memenuhi duniaku dengan impian dan cita-cita yang indah. Terima kasih untuk segala cinta dan kasih sayang yang telah diberikan serta doa-doa yang selalu mengiringi langkahku.
- 2 Adikku tercinta Wika Wahyuningsih terimakasih atas semua doa dan semangat yang diberikan.

**TINGKAT KEMAMPUAN DASAR BERMAIN SEPAKTAKRAW SISWA
SEKOLAH DASAR NEGERI BHAYANGKARA YOGYAKARTA
YANG MENGIKUTI KEGIATAN EKSTRAKURIKULER
SEPAKTAKRAW**

**Oleh:
Purwoko
NIM. 09604221050**

ABSTRAK

Ekstrakurikuler sepak takraw SDN Bhayangkara sudah berdiri lama, namun anggota dari ekstrakurikuler itu sendiri selalu berganti setiap tahunnya. Meskipun pembina sudah mengetahui sistem penilaian tes keterampilan bermain sepak takraw, tetapi tes yang dilakukan pembina belum sesuai dengan prosedur yang ada dalam buku panduan yang sudah dibakukan secara ilmiah. Oleh karena itu, penelitian ini bertujuan untuk mengetahui tingkat kemampuan dasar bermain sepak takraw siswa Sekolah Dasar Negeri Bhayangkara Yogyakarta yang mengikuti kegiatan ekstrakurikuler sepak takraw.

Subjek dari penelitian ini adalah Siswa Sekolah Dasar Negeri Bhayangkara Yogyakarta yang berjumlah 35 siswa. Cara pengumpulan data dengan metode tes. Sedangkan instrumen yang digunakan untuk mengumpulkan data adalah tes keterampilan bermain sepak takraw buatan M. Husni Thamrin (1995). Teknik analisa data dalam penelitian ini menggunakan teknik analisa Deskriptif kuantitatif.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa dari 35 siswa yang mengikuti tes kemampuan dasar bermain sepak takraw terbagi atas: kategori “Baik Sekali” dan “Baik” tidak ada, kategori “Sedang” sebanyak 18 siswa atau sebesar 51,43%, kategori “Kurang” sebanyak 16 siswa atau sebesar 45,71%, dan kategori “Sangat Kurang” sebanyak 1 siswa atau sebesar 2,86%. Sehingga sebagian besar kemampuan dasar bermain sepak takraw Siswa Sekolah Dasar Negeri Bhayangkara Yogyakarta yang mengikuti kegiatan ekstrakurikuler sepak takraw masuk dalam kategori “Sedang”.

Kata kunci: *kemampuan, sepak takraw, siswa SDN Bhayangkara*

KATA PENGANTAR

Puji dan syukur kami panjatkan kehadiran Allah SWT, karena dengan ridho dan rahmat-Nya penulis dapat menyelesaikan Tugas Akhir Skripsi yang berjudul “Tingkat Kemampuan Dasar Bermain Sepaktakraw Siswa Sekolah Dasar Negeri Bhayangkara Yogyakarta yang Mengikuti Kegiatan Ekstrakurikuler Sepaktakraw” tanpa ada halangan yang berarti sampai tersusunnya laporan ini. Laporan ini disusun dalam rangka untuk memenuhi mata kuliah tugas akhir skripsi yang merupakan mata kuliah wajib lulus bagi Mahasiswa Jurusan Pendidikan Olahraga Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Yogyakarta.

Keberhasilan penulis dalam menyelesaikan Tugas Akhir Skripsi ini tidak terlepas dari bantuan berbagai pihak. Oleh karena itu, pada kesempatan ini penulis mengucapkan terima kasih yang sebesar-besarnya atas bimbingan, arahan, dan saran yang diberikan hingga penyusunan Tugas Akhir Skripsi dapat berjalan dengan lancar. Untuk itu, pada kesempatan ini perkenankanlah penulis mengucapkan terima kasih kepada:

1. Bapak Prof. Dr. Rochmat Wahab, M.Pd, MA., selaku Rektor Universitas Negeri Yogyakarta, yang telah memberikan kesempatan belajar di UNY.
2. Bapak Drs. Rumpis Agus Sudarko, M.S., selaku Dekan Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Yogyakarta yang telah memberikan izin untuk mengadakan penelitian.
3. Bapak Sriawan, M.Kes., selaku Kaprodi PGSD Penjas Ketua Jurusan Pendidikan Olahraga Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri

Yogyakarta yang telah membantu dalam kelancaran proses penyusunan Tugas Akhir Skripsi.

4. Bapak Sugeng Purwanto, M.Pd., selaku Penasihat Akademik yang telah memberikan bimbingan dan dukungan selama menempuh kuliah.
5. Bapak Nurhadi Santoso, M.Pd., selaku Dosen Pembimbing Tugas Akhir Skripsi yang sudah rela meluangkan waktu untuk memberikan arahan, masukan, saran, dorongan serta dengan sabar membimbing sehingga selesainya skripsi ini.
6. Bapak/Ibu Dosen, yang telah memberikan bimbingan dan ilmu yang bermanfaat serta seluruh staf karyawan Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Yogyakarta yang telah memberikan pelayanan yang baik untuk kelancaran penulisan skripsi ini.
7. Ibu Hj. Zukriyah, B.A, selaku Kepala Sekolah SDN Bhayangkara yang telah memberikan izin untuk melakukan penelitian.
8. Siswa peserta ekstrakurikuler sepaktakraw Sekolah Dasar Bhayangkara yang telah membantu di dalam pengambilan data skripsi.
9. Semua pihak yang tidak dapat disebutkan satu persatu, penulis ucapkan terima kasih atas segalanya.

Dalam penyusunan skripsi ini, penulis menyadari bahwa skripsi ini masih jauh dari kesempurnaan. Oleh karena itu, penulis mengharapkan kritik dan saran yang sifatnya membangun demi kesempurnaan skripsi ini.

Akhir kata semoga Alloh SWT memberi balasan atas budi baik saudara
sekalian dan Semoga penelitian ini dapat bermanfaat bagi kita semua.

Yogyakarta, Juni 2013

Penulis

DAFTAR ISI

	Halaman
LEMBAR PERSETUJUAN	iii
SURAT PERNYATAAN	iv
LEMBAR PENGESAHAN	v
MOTTO	vi
PERSEMBAHAN	vii
ABSTRAK	viii
KATA PENGANTAR	ix
DAFTAR ISI	xii
DAFTAR TABEL	xiv
DAFTAR GAMBAR	xv
DAFTAR LAMPIRAN	xvi
BAB I PENDAHULUAN	
A. Latar Belakang Masalah	1
B. Identifikasi Masalah	3
C. Batasan Masalah	4
D. Rumusan Masalah	4
E. Tujuan Penelitian	4
F. Manfaat Penelitian	4
BAB II KAJIAN TEORI	
A. Deskripsi Teori	7
1. Hakikat Kemampuan Dasar	7
2. Hakikat Sepaktakraw	11
3. Hakikat Kemampuan Dasar Bermain Sepaktakraw ...	16
4. Hakikat Ekstrakurikuler.....	20
B. Penelitian yang Relevan	22
C. Kerangka Berpikir	24
BAB III METODE PENELITIAN	
A. Desain Penelitian	26
B. Definisi Operasional Variabel Penelitian	26
C. Subjek Penelitian	26
D. Instrumen Penelitian	27
E. Teknik Pengumpulan Data	29

F. Teknik Analisis Data	29
BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN	
A. Dekripsi Lokasi.....	34
B. Subjek Penelitian	34
C. Data Penelitian	36
D. Pembahasan	39
BAB V PENUTUP	
A. Kesimpulan	41
B. Implikasi	41
C. Keterbatasan Penelitian	41
D. Saran	42
DAFTAR PUSTAKA	44
LAMPIRAN	46

DAFTAR TABEL

	Halaman
Tabel 1. Skor skala tes penilaian bermain sepaktakraw buatan Husni Thamrin 1995	30
Tabel 2. Norma Penilaian Keterampilan Bermain Sepaktakraw	32
Tabel 3. Data Siswa Berdasarkan Pendidikan	35
Tabel 4. Data Siswa Berdasarkan Lama Latihan	36
Tabel 5. Data Hasil Tes Kemampuan Bermain Sepaktakraw Siswa Sekolah Dasar Negeri Bhayangkara	37
Tabel 6. Distribusi Frekuensi Data Tingkat Kemampuan Dasar Bermain Sepaktakraw Siswa Sekolah Dasar Negeri Bhayangkara Yogyakarta yang Mengikuti Kegiatan Ekstrakurikuler Sepaktakraw	38

DAFTAR GAMBAR

	Halaman
Gambar 1. Lapangan Sepaktakraw yang Ditandai Angka	56
Gambar 2. Sepak Sila	57
Gambar 3. Sepak Kuda	59
Gambar 4. <i>Heading</i>	60
Gambar 5. <i>Smash</i>	61
Gambar 6. Lapangan Sepaktakraw	62
Gambar 7. Tiang dan Net	63

DAFTAR LAMPIRAN

	Halaman
Lampiran 1. Surat Permohonan Izin Penelitian	47
Lampiran 2. Surat Keterangan Izin Penelitian	48
Lampiran 3. Surat Izin Penelitian	49
Lampiran 4. Surat Keterangan Penelitian	50
Lampiran 5. Sertifikat Peneraan Ban Ukur/Meteran	51
Lampiran 6. Sertifikat Kalibrasi Stopwatch	53
Lampiran 7. Petujuk Pelaksanaan Tes Kemampuan Bermain Sepaktakraw	55
Lampiran 8. Lapangan dan Bola Sepaktakraw	62
Lampiran 9. Skor Skala Tes Penilaian Keterampilan Sepaktakraw Buatan Husni Thamrin 1995	64
Lampiran 10. Induk Data Kasar (Prestasi Terbaik) Hasil Tes Kemampuan Bermain Sepaktakraw	67
Lampiran 11. Hasil Skor Skala Kemampuan Bermain Sepaktakraw	68
Lampiran 12. Dokumentasi Tes Kemampuan Bermain Sepaktakraw ...	69
Lampiran 13. Dokumentasi Penelitian.....	72
Lampiran 14. Dokumentasi Alat-alat Penelitian.....	73

BAB I PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Pada tahun 2012 Dari data Badan Pendidikan Olahraga Daerah Istimewa Yogyakarta yang peneliti dapatkan, perkembangan Cabang Sepaktakraw di Propivinsi Daerah Istimewa Yogyakarta peminatnya sangat jarang karena belum populer dan masih kalah peminatnya dengan cabang lainnya. Melihat perkembangan serta sejarah sepaktakraw di masa saat ini maka KONI Daerah Istimewa Yogyakarta berencana mengiatkan kembali kepengurusan PSTI khususnya di Sekolah Dasar.

Hasil membuktikan dengan kepengurusan yang baru, telah dilakukan kegiatan-kegiatan yang berhubungan dengan sepaktakraw. Pembinaan dimulai dari usia dini yang dapat dilatih dari masa ia tumbuh dewasa. Sehingga di harapkan nantinya penerus sepaktakraw dapat memberikan prestasi yang membanggakan khususnya untuk Kota Yogyakarta.

Berdasarkan study pendahuluan pada tanggal 23 maret 2013, Siswa Sekolah Dasar Negeri Bhayangkara melakukan kegiatan ekstrakurikuler sepaktakraw sejak 2005. Hal ini sebagai upaya mengembangkan hobi, menjauhkan perilaku negatif, kenakalan remaja, mempererat tali persaudaraan dan memajukan perkembangan sepaktakraw. Sekolah Dasar Negeri Bhayangkara menerapkan siswanya untuk memilih kegiatan ekstra khususnya ekstrakurikuler sepaktakraw.

Siswa Sekolah Dasar Negeri Bhayangkara melakukan kegiatan sepaktakraw pada hari sabtu. Untuk mengetahui seberapa jauh siswa menguasai tehnik dasar sepaktakraw yang telah diajarkan oleh pembina dan efektifitas program latihan, maka perlu diadakan sebuah tes. Menurut Suharsimi Arikunto (2012: 67), tes adalah merupakan alat atau prosedur yang digunakan untuk mengetahui atau mengukur sesuatu dalam suasana, dengan cara dan aturan-aturan yang sudah ditentukan. Secara umum suatu tes memiliki fungsi untuk mengukur tingkat perkembangan peserta didik yang telah menempuh proses belajar dalam jangka waktu tertentu, sehingga dapat dijadikan bahan evaluasi mengenai proses belajar mengajar yang telah dilaksanakan. Walaupun ekstrakurikuler sepaktakraw di Sekolah Dasar Negeri Bhayangkara berdiri lama, namun anggotanya selalu berganti setiap tahunnya, serta anggota baru yang ikut kegiatan ekstrakurikuler tidak di lakukan seleksi terlebih dahulu. Meskipun pembina mengetahui sistem penilaian tes keterampilan bermain sepaktakraw, tetapi tes yang dilakukan pembina belum sesuai dengan prosedur yang ada dalam buku panduan. Sehingga seberapa jauh keberhasilan latihan yang dilakukan oleh siswa Sekolah Dasar Negeri Bhayangkara sampai saat ini belum diketahui dengan jelas.

Evaluasi yang dilakukan pembina terhadap kemampuan siswa dalam bermain sepaktakraw dengan mengamati saat permainan. Bahkan, ketika ingin mengikuti kompetisi dari sebuah pertandingan, pembina tidak melakukan seleksi terhadap pemain. Pemilihan dan penentuan pemain hanya dilakukan berdasarkan pengamatan saat latihan, sedangkan kemampuan dasar

sepaktakraw memiliki peran yang sangat penting terhadap keberhasilan pembelajaran atau latihan. Selain mendapatkan informasi mengenai kemampuan masing-masing anggota, kemampuan bermain ini dapat dijadikan pula sebagai acuan penyusunan program latihan yang baik. Selain itu, hasil tes digunakan sebagai pedoman untuk menempatkan posisi anggota dalam formasi sebenarnya.

Berdasarkan uraian di atas, peneliti tertarik untuk meneliti bagaimana tingkat kemampuan dasar bermain sepaktakraw siswa Sekolah Dasar Bhayangkara Yogyakarta yang mengikuti kegiatan ekstrakurikuler sepaktakraw. Penelitian ini menjadi sangat penting dan layak dilakukan, karena penelitian ini merupakan penelitian awal untuk memperoleh informasi yang lebih komprehensif terhadap hasil pembelajaran yang telah dilakukan, serta untuk memilih atau menyeleksi para siswa yang ikut dalam kegiatan ekstrakurikuler sepaktakraw ini.

B. Identifikasi Masalah

latar belakang masalah yang telah diuraikan di atas, dapat diidentifikasi beberapa masalah sebagai berikut:

1. Penilaian yang dilakukan pembina hanya melalui pengamatan mata saja.
2. Faktor latihan yang masih kurang menyebabkan sulitnya untuk meningkatkan kemampuan siswa dalam melaksanakan ekstrakurikuler.
3. Belum teridentifikasi tingkat kemampuan dasar bermain sepaktakraw di Sekolah Dasar Negeri Bhayangkara.

4. Kurangnya minat siswa terhadap kegiatan ekstrakurikuler sepak takraw di Sekolah Dasar Negeri Bhayangkara.

C. Batasan Masalah

Permasalahan yang terkait dengan faktor teknik dalam permainan sepak takraw sangat kompleks khususnya teknik dasar, banyak unsur yang mempengaruhinya. Oleh sebab itu, agar lebih fokus peneliti hanya membatasi masalah tersebut dengan: Tingkat kemampuan dasar bermain sepak takraw Siswa Sekolah Dasar Negeri Bhayangkara Yogyakarta yang mengikuti kegiatan ekstrakurikuler sepak takraw.

D. Rumusan Masalah

Berdasarkan uraian tersebut di atas, maka timbul permasalahan yang dapat dirumuskan sebagai berikut: Seberapa tingkat kemampuan dasar bermain sepak takraw di Sekolah Dasar Negeri Bhayangkara.

E. Tujuan Penelitian

Berdasarkan rumusan di atas, maka tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui seberapa jauh tingkat kemampuan dasar bermain sepak takraw di Sekolah Dasar Negeri Bhayangkara.

F. Manfaat penelitian

Penelitian yang berjudul “Tingkat Kemampuan Dasar Bermain Sepak takraw Siswa Sekolah Dasar Negeri Bhayangkara Yogyakarta Yang Mengikuti Kegiatan Ekstrakurikuler Sepak takraw” diharapkan dapat memberikan manfaat sebagai berikut:

1. Secara Teoretis

Penelitian ini diharapkan dapat memberikan sumbangan bagi ilmu pengetahuan, khususnya dalam ilmu keolahragaan dengan menjadi bukti dan menjelaskan secara ilmiah tentang tingkat kemampuan dasar bermain sepaktakraw Sekolah Dasar Negeri Bhayangkara Yogyakarta.

2. Secara Praktis

Penelitian ini di harapkan dapat memberikan manfaat secar praktis sebagaimana uraian berikut:

a. Bagi Penulis

Penelitian ini sangat bermanfaat karena dapat digunakan sebagai salah satu wahana dalam penerapan teori-teori yang diperoleh selama menjalani studi di Universitas Negeri Yogyakarta. Selain itu penelitian ini sangat bermanfaat untuk memperluas pengetahuan dan wawasan baru sebagai bekal masa depan yang lebih baik.

b. Bagi Siswa atau Peserta

Penelitian ini sangat bermanfaat untuk mengetahui tingkat kemampuan dasar bermain sepaktakraw, sehingga diharapkan setelah mengetahui tingkat keterampilan bermain sepaktakraw dapat meningkatkan kemampuan bermain sepaktakraw untuk berprestasi.

c. Bagi Instansi atau Lembaga

Penelitian ini sangat penting karena dijadikan acuan oleh pihak instansi atau lembaga untuk membuat program meningkatkan prestasi

bermain sepak takraw sehingga dapat meningkatkan kualitas sumber daya manusia di Sekolah Dasar Bhayangkara Yogyakarta.

BAB II KAJIAN TEORI

A. Deskripsi Teori

1. Hakikat Kemampuan Dasar

Setiap manusia pada umumnya dibekali kemampuan dasar berupa kemampuan gerak. Dalam kehidupan sehari-hari kemampuan gerak sangat dibutuhkan untuk menyelesaikan pekerjaan, baik secara individu maupun kelompok. Untuk lebih menunjang setiap pekerjaan yang mempunyai karakteristik yang rumit, kemampuan gerak harus ditingkatkan. Kemampuan adalah daya atau kekuatan untuk melakukan suatu tindakan dari suatu latihan. Apabila kemampuan diasah maka akan menjadikan anak tersebut terampil dalam menjalaninya.

Berdasarkan Kamus Besar Bahasa Indonesia (KBBI), kemampuan memiliki arti kesanggupan, kecakapan, kekuatan, (Depdiknas, 2005: 707). Sedangkan kata dasar memiliki arti bakat atau pembawaan sejak lahir, (Depdiknas, 2005: 238). Dengan demikian, kemampuan dasar adalah kecakapan atau bakat yang dimiliki seseorang sejak lahir yang dapat diasah dan dikembangkan sejalan dengan pertumbuhannya. Apabila kemampuan diasah maka akan menjadikan anak tersebut terampil dalam menjalaninya. Begitu juga dalam olahraga sepak takraw, untuk dapat bermain sepak takraw dengan baik, seseorang dituntut untuk mempunyai kemampuan atau keterampilan yang baik.

Menurut Ma'mun dan Yudha (2000: 58), untuk memperoleh tingkat kemampuan diperlukan pengetahuan yang mendasar tentang

bagaimana kemampuan tertentu dihasilkan atau diperoleh serta faktor-faktor apa saja yang berperan dalam mendorong penguasaan keterampilan. Pada intinya bahwa suatu kemampuan itu baru dapat dikuasai apabila dipelajari atau dilatihkan dengan persyaratan tertentu, satu diantaranya adalah kegiatan pembelajaran atau latihan kemampuan tersebut dilakukan secara terus menerus dalam jangka waktu tertentu yang memadai.

Lebih lanjut Amung Ma'mun dan Yudha (2000: 67), mengatakan bahwa berdasarkan keterlibatan tubuh dalam pola gerak, kemampuan dibagi menjadi dua, yaitu (1) kemampuan gerak kasar (*gross motor skill*), dan (2) kemampuan gerak halus (*fine motor skill*). Kemampuan gerak kasar secara khusus dikontrol oleh otot-otot besar atau kelompok otot. Kemampuan ini tidak terlalu menekankan ketepatan (*precission*) dalam pelaksanaannya. Berlari, melompat, melempar dan kebanyakan kemampuan dalam olahraga dimasukkan sebagai kemampuan gerak kasar. Kemampuan gerak halus secara khusus dikontrol oleh otot-otot kecil atau halus. Banyak gerak yang menggunakan tangan dipertimbangkan sebagai gerak halus. Kemampuan ini melibatkan koordinasi neuromuskuler yang memerlukan ketepatan derajat tinggi untuk berhasilnya kemampuan ini. Pencapaian suatu kemampuan dipengaruhi oleh banyak faktor yang secara umum dibedakan menjadi tiga hal yang utama, yaitu (1) faktor proses belajar mengajar, (2) faktor pribadi, dan (3) faktor situasional (Amung Ma'mun dan Yudha, 2000: 70).

Amung Ma'mun dan Yudha (2000: 83), mengemukakan bahwa ada tiga hal yang dapat diidentifikasi dalam tahap belajar kemampuan gerak, yaitu (1) tahapan verbal-kognitif, (2) tahapan motorik, dan (3) tahapan otomatisasi. Ketiga tahap belajar di atas diuraikan sebagai berikut:

a. Tahapan Verbal-Kognitif

Pada tahapan ini, tugasnya adalah memberikan pemahaman secara lengkap mengenai bentuk gerakan baru kepada peserta didik. Instruksi, demonstrasi, film clips, dan informasi verbal lainnya secara khusus memberikan manfaat dalam tahapan ini. Tujuan pembelajarannya adalah agar peserta didik dapat mentransfer informasi yang sudah dipelajari sebelumnya kepada bentuk keterampilan yang dihadapinya sekarang.

b. Tahapan Motorik

Pertama kali yang harus dikuasai oleh peserta didik pada tahapan ini adalah kontrol dan konsistensi sikap berdiri, rasa percaya diri. Peserta didik mulai membangun sebuah program motorik untuk menyempurnakan suatu gerakan. Ketidak konsistensian dari satu kali latihan ke latihan yang lain dilihatnya sebagai upaya peserta didik untuk mencari solusi baru mengenai gerakannya. Konsistensi secara berangsur-angsur akan meningkat dan gerakannya mulai stabil danantisipasi meningkat. Tahapan motorik secara umum agak lebih lama daripada tahapan verbal-kognitif, barangkali perlu waktu beberapa minggu atau bulan untuk menguasai keterampilan olahraga dan bahkan

cenderung lebih lama apabila peserta didik tersebut mempunyai kesulitan.

c. Tahapan Otomatisasi.

Pada tahapan ini program motorik sudah berkembang dengan baik dan dapat mengontrol gerak dalam waktu singkat. Peserta didik sudah menjadi terampil dan setiap gerakan yang dilakukan lebih efektif dan efisien. Bahkan untuk suatu keterampilan olahraga tertentu nampak dilakukan dengan gerakan rileks tapi mantap.

Sedangkan menurut Sudrajat Prawirasaputra (2000: 19-22), penguasaan kemampuan pada setiap cabang olahraga berlandaskan pada penguasaan kemampuan dasar. Kemampuan dasar tersebut secara umum terbagi menjadi tiga kelompok, yaitu (1) Lokomotor, (2) Non lokomotor, dan (3) Manipulatif. Dari ketiga kemampuan dasar tersebut diuraikan sebagai berikut:

a. Kemampuan Locomotor

Kemampuan lokomotor adalah kemampuan untuk menggerakkan anggota badan dalam keadaan titik berat badan berpindah dari satu tempat ke tempat lain. Bentuk kemampuan dasar dominan dalam sepakbola adalah berpindah tempat berupa gerakan melangkah, lari beberapa langkah, melompat dengan dua kaki, dan melompat dengan satu kaki. Kemampuan ini harus didukung oleh kekuatan dan kecepatan serta *power* seperti untuk gerakan melompat.

b. Kemampuan non Lokomotor

Kemampuan non lokomotor adalah kemampuan yang dilakukan dengan menggerakkan anggota badan yang melibatkan sendi dan otot dalam keadaan badan si pelaku menetap, statis, kaki tetap menumpu pada bidang tumpu atau tetap berpegang pada pegangan. Kemampuan ini didukung oleh keseimbangan untuk mempertahankan posisi tubuh dan kekuatan otot tungkai yang dipakai sebagai penumpu.

c. Kemampuan Manipulatif

Kemampuan manipulatif adalah kemampuan menggunakan anggota badan, tangan atau kaki untuk mengontrol bola. Kemampuan manipulatif dominan dalam sepak takraw yaitu menyepak bola dengan kaki.

Dari beberapa uraian di atas dapat disimpulkan bahwa kemampuan diartikan sebagai keterampilan atau kompetensi yang diperagakan oleh seseorang dalam melaksanakan suatu tugas yang berkaitan dengan pencapaian suatu tujuan yang didapat melalui proses belajar. Di mana dalam melaksanakan sebuah pelatihan atau pembelajaran harus dilaksanakan secara terus menerus dan berpedoman pada prosedur latihan yang tepat.

2. Hakikat Sepaktakraw

a. Permainan sepak takraw

1. Permainan sepak takraw secara umum

Permainan sepak takraw dikenal masyarakat Indonesia di beberapa daerah yang ada di Indonesia seperti Kalimantan, Sumatra dan Sulawesi dengan sebutan sepak raga, yaitu permainan anak negeri yang dimana dalam memainkan sepak raga masih menggunakan bola yang terbuat dari rotan. Menurut Drs. Sudrajat Prawirasaputra (1999: 5), permainan sepak takraw dilakukan oleh dua regu yang berhadapan di lapangan yang dipisahkan oleh jaring (net) yang terbentang membelah lapangan menjadi dua bagian. Setiap regu yang berhadapan terdiri dari 3 orang pemain yang bertugas sebagai tekong yang berdiri paling belakang, dua orang lainnya menjadi pemain depan yang berada di sebelah kiri dan kanan yang disebut apit kiri dan kanan.

Permainan sepak takraw berlangsung tanpa menggunakan tangan untuk memukul bola bahkan bola tidak boleh menyentuh lengan. Bola hanya boleh menyentuh atau dimainkan oleh kaki, pada dada bahu dan kepala. Pada suatu permainan, tekong berfungsi sebagai penyepak bola pertama (sepak mula), sedangkan apit kanan dan apit kiri berfungsi sebagai pengumpan dan penyemes.

Berdasarkan pendapat di atas bahwa sepak takraw adalah suatu cabang olahraga yang memainkan bola dari rotan atau bahan sintetis dengan teknik peraturan tertentu oleh tiga orang dalam satu regu yang terdiri tekong, apit kanan, apit kiri dengan gerakan menyepak atau

menggunakan seluruh anggota badan kecuali tangan dengan tujuan mengembalikan bola kelapangan lawan.

Dalam permainan sepaktakraw, banyak hal yang harus dipersiapkan dan dipelajari sebelum seseorang benar-benar memainkannya. Seorang pemain sepaktakraw harus mengetahui segala pengetahuan yang berhubungan dengan permainan tersebut. Pengetahuan teoritis akan sangat bermanfaat untuk menunjang kualitas permainan sepaktakraw. Berikut ini merupakan pengetahuan terkait permainan sepaktakraw yang meliputi pemain, bentuk permainan, lapangan dan poin atau angka.

2. Pemain

Sepaktakraw ini dimainkan 3 (tiga) pemain dalam setiap regu dengan menggunakan kaki. Satu tim terdiri atas 3 regu dan satu regu cadangan, sehingga satu tim tidak boleh lebih dari 12 orang. Posisi pemain terdiri atas seorang tekong berdiri paling belakang dan seorang apit kiri dan seorang apit kanan yang berdiri didekat jaring sebelah kiri dan kanan.

3. Bentuk permainan

Dalam permainan sepaktakraw, 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. Tangan adalah bagian tubuh yang tidak boleh tersentuh bola, dan bagian tubuh yang terutama digunakan

untuk menyentuh bola adalah kaki dan kepala. Tujuan dari setiap regu adalah mengembalikan bola sedemikian rupa sehingga dapat jatuh di lapangan lawan atau menyebabkan lawan membuat pelanggaran.

Tekong yang melakukan sepakan permulaan (*service*) dan mengawal bahagian belakang gelanggang. Apit Kiri dan Apit Kanan mengawal bagian depan gelanggang dan memikul tugas utama mematikan bola di gelanggang lawan. Tiap regu akan bertukar tempat setiap berakhir set.

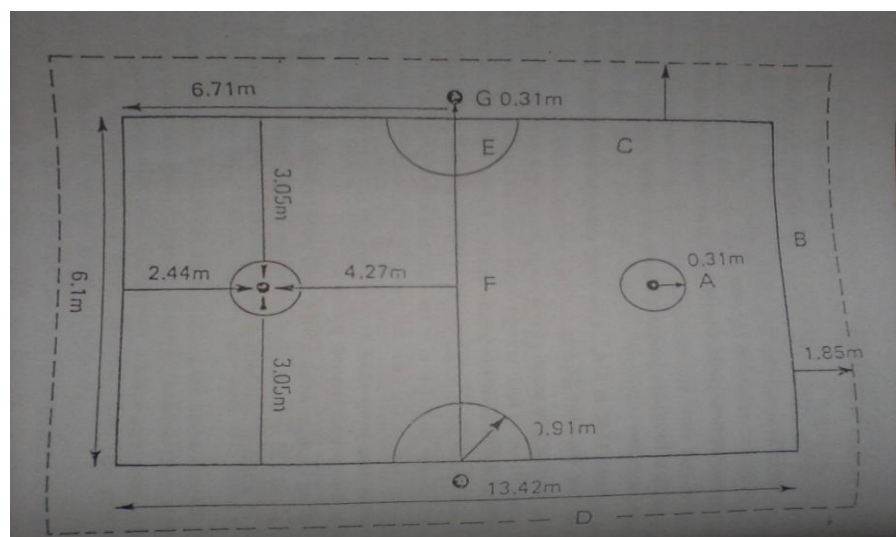
Bentuk permainan Sepaktakraw tidak jauh berbeda dengan permainan bola *volley*, hanya saja dengan beberapa perbedaan yaitu jumlah pemain untuk satu regu adalah tiga (3) orang, tangan pemain tidak boleh tersentuh bola dan posisi pemain tetap/tidak rotasi.

4. Lapangan sepaktakraw

Permainan sepaktakraw menggunakan bentuk ukuran lapangan yang sama seperti lapangan badminton. Hal yang membedakan sepaktakraw dengan badminton adalah sepaktakraw menggunakan line atau garis yang berbeda dengan badminton. Sepaktakraw menggunakan line atau garis terluar dari permainan badminton sebagai batas lapangan. Tinggi net dalam permainan sepaktakraw juga sama seperti yang digunakan dalam permainan badminton.

Berikut ini merupakan ukuran lapangan sepaktakraw, Menurut Ratinus Darwis dan Pengulu Basa (1992: 7):

- a) Panjang Lapangan: 13,42 meter.
 - b) Lebar Lapangan: 6,10 meter.
 - c) Garis Batas: adalah garis (*lines*) yang lebarnya ± 5 cm.
 - d) Lingkaran Tengah: Ditengah sebuah lapangan ada lingkaran yaitu tempat melakukan sepakan permulaan (*service*). dengan jari-jari garis tengah lingkaran 31 cm.
 - e) Garis seperempat lingkaran: Pada penjuru tengah kedua lapangan terdapat garis seperempat lingkaran tempat melambungkan bola kepada pemain yang melakukan sepakan permulaan (*service*) dengan jari-jari 91 cm.
 - f) Tiang: Dua buah tiang sebagai tempat pengikat jaring, didirikan pada sebelah luar kedua garis samping kiri dan kanan dengan jarak 30,5 cm dari garis samping. Tinggi tiang 1,55 meter untuk laki-laki dan 1.45 meter untuk perempuan.
 - g) Jaring (*net*): net terbuat dari benang biasa atau nilon, besarnya mata jaring (lubang jaring) 4 sd/ 6 cm. Panjang net yang merentangi lapangan 6,71 cm sedangkan lebarnya 0,72 m. Di kedua ujung jaring tegak lurus dengan kedua garis pinggir lapangan di atas garis tengah. Tinggi net ditengah-tengah lapangan 1,524 m dari permukaan lapangan sedangkan pada tiang, tinggi net itu 1,55 m. Untu murid SD sederajat tinggi net adalah 1,394 m di tengah-tengah lapangan dan pada tiang tingginya 1,420 m. Di pinggir atas dan bawah dari net itu di beri pita selebar 5,3 cm.
- Berikut adalah gambar lapangan sepak takraw



Gambar 1. Lapangan Sepaktakraw
Sumber: Ratinus Darwis (1992)

5. Angka atau Poin

Sepaktakraw adalah jenis permainan yang menentukan tim mana yang ditentukan sebagai pemenang dengan cara menentukan angka atau poin yang harus diperoleh oleh sebuah tim. Jika sebuah tim telah mencapai angka atau poin yang telah ditentukan, maka tim tersebut telah memenangkan set permainan sepaktakraw.

Menurut Ratinus Darwis dan penghulu Basa (1992: 104), peraturan-peraturan yang berhubungan dengan angka atau poin:

- a) Angka kemenangan untuk satu set minimal 15 point dan maksimal 18 poin.
- b) Jika masing-masing regu menang satu set saja, maka harus dilakukan pertandingan pada set ke 3 untuk penentuan kemenangan (*Rubber set*). Dan diizinkan istirahat 5 menit di antara set ke 2 dan ke 3 tersebut. Pemenang games (*set*) ke-3 adalah pemenang pertandingan itu.
- c) Jika kedua regu mendapat 13-13 angka sama, maka regu yang terlebih dahulu mendapat angka 13 mempunyai hak tambahan 5 angka dan angka perolehan sama 14-14, regu yang lebih dahulu mendapatkan angka 14 berhak minta tambahan 3 angka untuk meneruskan permainan.

3. Hakikat Kemampuan Dasar Bermain Sepaktakraw

Dalam permainan sepaktakraw ada beberapa teknik yang harus dikuasai, diantaranya sebagai berikut:

a. Teknik Dasar

Untuk dapat bermain sepaktakraw yang baik, seseorang dituntut untuk mempunyai kemampuan atau keterampilan yang baik. Kemampuan yang sangat penting dan sangat perlu adalah kemampuan dasar bermain sepaktakraw (Ratinus Darwis dan Penghulu Basa, 1992: 15). Tanpa menguasai teknik dasar atau kemampuan dasar, maka

permainan sepak takraw tidak dapat dimainkan dengan baik. Agar dapat melatih penguasaan teknik dan taktik permainan sepak takraw harus berpedoman pada gerakan-gerakan yang mudah ke sulit. Oleh karena itu, dalam usaha menguasai dan meningkatkan keterampilan teknik sepak takraw harus dilakukan latihan secara kontinyu, sistematis dan metodis.

Upaya untuk dapat bermain sepak takraw yang baik haruslah mengenal dan mampu menguasai keterampilan yang baik tentang dasar bermain sepak takraw. Untuk itu atlet harus menguasai teknik-teknik dasar dalam permainan sepak takraw. Menurut Suhud dalam Husni Thamrin, dkk. (1995: 5), mengatakan bahwa untuk melatih penguasaan teknik dan taktik permainan sepak takraw terutama bagi pemula harus berpedoman pada gerakan-gerakan dari yang mudah ke yang sukar, dari yang dikuasai ke yang belum dikuasai.

Sedangkan menurut Sudrajat Prawirasaputra (1999: 24) teknik sepak takraw meliputi sepakan, yaitu: sepak sila, sepak kuda, sepak badek, sepak cungkil, *heading* (sundulan kepala), memaha, mendada, menapak, sepak mula (*service*), *smash*, dan *blocking*. Menurut Ratinus Darwis dan Penghulu Basa (1992: 15) ”teknik dasar sepak takraw terdiri dari: sepak sila, sepak kuda, sepak cungkil, menapak, sepak badek, *heading*, mendada, menahan, membahu”.

Dari uraian di atas, dapat disimpulkan bahwa untuk memainkan sepak takraw dengan baik, dalam pengertian mampu memperagakan

teknik-tekniknya dengan baik, keterampilan dasar merupakan landasan yang harus dibina sejak awal. Rangkaian latihannya secara bertahap dalam tata urut yang logis menuju pembelajaran teknik-teknik dasar sepak takraw. Karena peragaan satu teknik dasar suatu cabang olahraga, seperti dalam sepak takraw misalnya, didukung oleh kombinasi beberapa keterampilan dasar. Selain itu untuk dapat bermain sepak takraw dengan baik, di samping harus memiliki kondisi fisik prima, keterampilan teknik dan taktik perlu juga dikuasai secara baik pula.

b. Teknik Khusus

Selain teknik dasar dalam permainan sepak takraw seorang pemain juga harus mempunyai atau menguasai teknik khusus. Tanpa memiliki teknik khusus itu, permainan sepak takraw tidak bisa dilakukan dengan baik dan sempurna, Ratinus Darwis dan Pengulu Basa (1992: 15). Teknik khusus tidak lain adalah cara bermain sepak takraw. Teknik khusus sangat berperan didalam sebuah permainan karena setelah bola dikuasai apa yang harus dilakukan untuk membuat serangan dan serangan itu dapat menghasilkan angka atau poin. Menurut Ratinus Darwis dan penghulu Basa (1992: 73), Kemampuan atau keterampilan yang dimaksud dengan teknik khusus dalam permainan sepak takraw di atas adalah:

- 1) Sepak mula (*service*)
- 2) Menerima sepak mula (*service*)

- 3) Mengumpan
- 4) *Smash*
- 5) *Block* atau menahan.

Teknik dasar bermain sepak takraw menurut Ratinus Darwis (1992: 16), meliputi:

1. Sepak Sila
Sepak sila adalah menyepak bola dengan menggunakan kaki bagian dalam gunanya untuk menerima dan menimang bola, mengumpan dan menyelamatkan serangan lawan.
2. Sepak Kuda (Sepak Kura)
Sepak kuda atau sepak kura adalah sepakan dengan menggunakan kura kaki atau dengan punggung kaki. Digunakan untuk menyelamatkan bola dari serangan lawan, memainkan bola dengan usaha menyelamatkan bola dan mengambil bola yang rendah.
3. Sepak Cungkil
Sepak cungkil adalah menyepak bola dengan menggunakan kaki (jari kaki). Digunakan untuk mengambil bola yang jauh, rendah dan bola-bola yang liar pantulan dari bloking.
4. Menapak
Menapak adalah menyepak bola dengan menggunakan telapak kaki. Digunakan untuk : *smash* ke pihak lawan, menahan atau membloking *smash* dari pihak lawan dan menyelamatkan bola dekat net (jaring).
5. Sepak Simpuh atau Sepak Badek
Sepak badek adalah menyepak bola dengan kaki bagian luar atau samping luar. Digunakan untuk menyelamatkan bola dari pihak lawan dan mengontrol bola dalam usaha penyelamatan.
6. Main Kepala (*heading*)
Main Kepala (*heading*) adalah memainkan bola dengan kepala. Digunakan untuk menerima bola pertama dari pihak lawan, menyelamatkan bola dari serangan lawan.
7. Mendada
Mendada adalah memainkan bola dengan dada, digunakan untuk mengontrol bola untuk dapat dimainkan selanjutnya.
8. Memaha
Memaha adalah memainkan bola dengan paha dalam usaha mengontrol bola, digunakan untuk menahan, menerima dan menyelamatkan bola dari serangan lawan.

9. Membahu

Membahu adalah memainkan bola dengan bahu dalam usaha mempertahankan dari serangan pihak lawan yang mendadak, dimana pihak pertahanan dalam keadaan terdesak dan dalam posisi yang kurang baik.

10. *Block* atau menahan

Block atau menahan adalah salah satu dari beberapa cara gerak kerja bertahan. *Block* yang baik dapat menahan bola *smash* dan kembali ke lapangan lawan. *Block* dapat dilakukan dengan tungkai kaki, atau dengan punggung badan.

Sedangkan menurut Fouzee yang dikutip dalam Husni Thamrin, dkk (1995: 6), keterampilan dasar yang perlu dikuasai oleh seorang pemain untuk bermain sepak takraw ialah : sepak sila, sepak kuda, sepak cangkik, menapak, memaha, badek, mendada, membahu, menanduk dengan dahi, menanduk dengan belakang kepala, menanduk dengan sisi kanan dan kiri.

Berdasarkan uraian di atas, dapat disimpulkan bahwa unsur-unsur yang teknik dasar bermain sepak takraw ialah teknik menyepak, teknik memainkan bola sesuai dengan ketentuan yang ada dalam permainan sepak takraw. Teknik dasar yang perlu dikuasai oleh seorang pemain sepak takraw banyak ragamnya. Penulis hanya menentukan kemampuan teknik dasar sepak takraw yang sangat dominan dipakai dalam permainan sepak takraw, yaitu sepak mula, sepak sila, *heading* dan *smash*.

4. Hakikat Ekstrakurikuler

Kegiatan ekstrakurikuler sebenarnya adalah salah satu bagian dari pengembangan diri. Pengembangan diri merupakan kegiatan pendidikan di luar mata pelajaran, sebagai bagian integral dari kurikulum sekolah. Kegiatan ekstrakurikuler yang dilaksanakan di Sekolah Dasar Negeri Bhayangkara khususnya ekstrakurikuler sepak takraw sudah berdiri sejak

tahun 2005. Di sekolahan ini ekstrakurikuler hanya di ikuti oleh siswa atas yaitu kelas IV,V dan VI. Ekstrakurikuler di lakasanakan pada jam khusus yaitu pada hari sabtu pagi dan pada hari rabu sore saat jam luar sekolah. Kegiatan yang bertujuan untuk menunjang prestasi anak dan mengarahkan para siswa terjun langsung dalam kegiatan ekstrakurikuler ini. Sebetulnya kegiatan ekstrakurikuler yang di adakan di Sekolah Dasar Negeri Bhayangkara ini ada tiga macam kegiatan, meliputi ekstrakurikuler musik, ekstrakurikuler pencak silat, dan ekstrakurikuler sepaktakraw itu sendiri. Kegiatan ekstrakurikuler yang di laksanakan ini termasuk kegiatan yang wajib di ikuti oleh setiap siswa.

Menurut Godam dalam skripsi Prayogo Nanang Eriyanto (2013).

Kegiatan ekstrakurikuler merupakan salah satu bentuk kegiatan pengembangan diri yang diadakan disetiap institusi pendidikan. Jenis-jenis ekstrakurikuler yang diadakan di institusi pendidikan pada umumnya yaitu:

- 1) Ekstrakurikuler olahraga, antara lain: sepak bola, bola basket, bolavoli, futsal, tenis meja, bulutangkis, sepaktakraw, renang.
- 2) Ekstrakurikuler seni bela diri, yaitu meliputi: karate, silat, *tae kwon do*, gulat, tarung drajat, kempo, wushu
- 3) Ekstrakurikuler seni musik, yang meliputi: band, paduan suara, orchestra, *drumband* (*marchingband*), nasyid, qosidah.
- 4) Ekstrakurikuler seni tari dan peran, diantaranya: *cheerleader*, *modern dance*/tari modern, tarian tradisional, teater.
- 5) Ekstrakurikuler seni media, yang meliputi: jurnalistik, majalah dinding (*mading*), radio komunikasi, fotografi, sinematografi.
- 6) Ekstrakurikuler lain, diantaranya: komputer, otomotif/bengkel, Palang Merah Remaja (PMR), pramuka, Karya Ilmiah Remaja (KIR).

Ruang lingkup pengembangan diri menurut Peraturan Menteri Pendidikan Nomor 22 tentang standar isi, di dalamnya antara lain memuat struktur kurikulum yang merupakan pola dan susunan program pendidikan di sekolah. Program pendidikan pada semua jenjang dan jalur pendidikan

terdiri dari tiga kelompok, yakni: kelompok Mata Pelajaran, Kelompok Muatan Lokal, dan Kelompok Pengembangan diri. Kelompok pengembangan diri mencakup di dalamnya: 1. Bimbingan dan konseling, dan 2. Kegiatan Ekstrakurikuler.

Menurut Kepala Pusat Kurikulum Badan Penelitian dan Pengembangan Depdiknas yang peneliti kutip dari skripsi Khairul Ahfan (2010). Kegiatan Ekstrakurikuler adalah kegiatan pendidikan di luar mata pelajaran untuk membantu pengembangan siswa sesuai dengan kebutuhan, potensi, bakat, dan minat mereka melalui kegiatan yang secara khusus diselenggarakan oleh pendidik dan atau tenaga kependidikan yang berkemampuan dan berkewenangan di sekolah.

Menurut mamat Supriatna (2010: 1) Visi kegiatan ekstrakurikuler adalah berkembangnya potensi, bakat dan minat secara optimal, serta tumbuhnya kemandirian dan kebahagiaan peserta didik yang berguna untuk diri sendiri, keluarga dan masyarakat. Misi ekstrakurikuler yaitu: (1) menyediakan sejumlah kegiatan yang dapat dipilih oleh peserta didik sesuai dengan kebutuhan, potensi, bakat, dan minat mereka; dan (2) menyelenggarakan kegiatan yang memberikan kesempatan peserta didik mengekspresikan diri secara bebas melalui kegiatan mandiri dan atau kelompok.

B. Penelitian yang relevan

Penelitian yang relevan dibutuhkan dalam mendukung kajian teriotik yang dikemukakan, sehingga dapat dipergunakan sebagai landasan untuk kajian hipotesis. Beberapa peneliti telah dilakukan oleh mahasiswa yang mempunyai kajian terhadap masalah yang peneliti tulis dalam cabang sepaktakraw, diantaranya adalah:

1. Penelitian yang di lakukan oleh Tommy Farid Rosyadhi (2013), berjudul

Tingkat keterampilan bermain sepaktakraw pada Persatuan

Sepaktakraw Indonesia (PSTI) Jangkar di Kabupaten Temanggung.

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui tingkat keterampilan bermain sepaktakraw pada persatuan Sepaktakraw Indonesia (PSTI) Jangkar di Kabupaten Temanggung. Teknik pengumpulan data dengan metode survei serta melakukan tes dan pengukuran. Instrumen yang digunakan untuk pengumpulan data adalah tes keterampilan bermain sepak takraw buatan Husni Thamrin 2008. Hasil penelitian menunjukkan bahwa dari 23 siswa yang mengikuti tes keterampilan bermain sepaktakraw terbagi atas: kategori "Baik" sebanyak 9 siswa atau sebesar 39,1 %, kategori "Sedang" sebanyak 12 siswa atau sebesar 52,2 %, dan kategori "Kurang" sebanyak 2 siswa atau sebesar 8,7 %. Secara keseluruhan dapat disimpulkan bahwa keterampilan bermain sepaktakraw pada Persatuan Sepaktakraw Indonesia (PSTI) Jangkar di Kabupaten Temanggung masuk dalam kategori "Sedang".

2. Sedangkan penelitian yang sejenis dengan masalah dalam penelitian yang dilakukan penulis adalah penelitian yang dilakukan oleh Ari Purwo Harmoko (2010), berjudul *Tingkat Keterampilan Bermain Sepak Takraw Siswa kelas V Sekolah Dasar Negeri Pangempon Kecamatan Sruweng Kabupaten Kebumen*. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui tingkat keterampilan bermain sepaktakraw siswa kelas V Sekolah Dasar Negeri Pangempon Kecamatan Sruweng Kabupaten Kebumen pada semester genap tahun ajaran 2009/2010. Populasi penelitian adalah siswa kelas V Sekolah Dasar Negeri Pangempon

Kecamatan Sruweng Kabupaten Kebumen yang mengikuti permainan sepaktakraw pada semester genap tahun ajaran 2009/2010 sebanyak 28 siswa dan semuanya dijadikan subyek penelitian. Teknik pengumpulan data menggunakan metode survay dan teknik tes yang digunakan adalah tes baku keterampilan bermain sepaktakraw buatan M. Husni Thamrin, dkk (1995) yang terdiri dari: (a) sepakmula, (b) sepaksila, (c) sepakkuda, (d) *heading* dan (e) *smash*. Tes ini merupakan battery tes yang telah memiliki tingkat validitas tes yaitu sepakmula: 0,616, sepaksila: 0,700, sepakkuda: 0,654, *heading*: 0,666 dan *smash*: 0,542. Uji kesahihan tes rangkaian 0,823, Uji keterandalan 0,834. Hasil Penelitian ini menunjukkan bahwa dari 28 siswa kelas V Sekolah Dasar Negeri Pangempon Kecamatan Sruweng Kabupaten Kebumen pada semester genap tahun ajaran 2009/2010 yang menjadi subyek penelitian penulis terdapat 1 orang atau 3,57% mendapatkan kategori “Sangat Baik”, 2 orang atau 7,14 % mendapatkan kategori “Baik”, 6 orang atau 21,43 % mendapatkan kategori “Sedang”, 16 orang atau 57,14 % mendapatkan kategori “Kurang”, 3 orang atau 10,72 % mendapatkan kategori “Sangat Kurang”. Dengan demikian tingkat keterampilan bermain Sepaktakraw siswa kelas V Sekolah Dasar Negeri Pangempon Kecamatan Sruweng Kabupaten Kebumen berkategori “Kurang”.

C. Kerangka berpikir

Berdasarkan kajian teoritik di atas bahwa untuk dapat bermain sepaktakraw yang baik, seseorang dituntut untuk mempunyai kemampuan

atau keterampilan dalam bermain sepak takraw. Menurut Amung dan Yudha (2000: 20), menyatakan bahwa kemampuan gerak dasar merupakan kemampuan yang biasa siswa lakukan guna meningkatkan kualitas hidup.

Dari pendapat di atas jelas bahwa kemampuan dasar itu timbul dari dalam diri individu atau dari luar diri individu, perlu diadakan pengkajian lebih dalam mengenai hal yang mendasari individu untuk memilih suatu aktivitas. Sepak takraw merupakan salah satu olahraga permainan yang sedikit orang dapat melakukannya. Dan peran seorang pembina memiliki tugas yang harus dilaksanakan yaitu melakukan pembinaan, pelatihan serta menyalurkan bakat dari anggotanya.

Pelaksanaan evaluasi dalam sebuah pembelajaran perlu dilakukan guna mengetahui seberapa jauh materi atau bakat yang sudah dimiliki oleh anggotanya. Hal ini sangatlah berguna bagi pembina untuk menentukan tindakan yang harus dilakukan dengan bertolak dari hasil evaluasi yang telah dilakukan. Tes kemampuan dasar bermain sepak takraw yang dilakukan terhadap SDN Bhayangkara merupakan salah satu upaya yang dilakukan pembina atau guru untuk mengetahui kemampuan anggota klub khususnya kemampuan dalam menguasai teknik dasar Sepak takraw. Dengan teridentifikasi dari tingkat kemampuan diharapkan dapat dijadikan cermin bagi pembelajaran dan pembinaan selanjutnya agar dapat meningkatkan prestasi sepak takraw khususnya untuk SDN Bhayangkara umumnya serta berhasil dalam mencapai tujuan.

BAB III METODE PENELITIAN

A. Desain Penelitian

Penelitian ini bertujuan untuk menggambarkan seberapa jauh tingkat kemampuan teknik dasar sepaktakraw siswa Sekolah Dasar Negeri Bhayangkara Kota Yogyakarta. Jenis penelitian ini merupakan penelitian deskriptif kuantitatif dengan satu variabel tanpa membuat perbandingan atau menghubungkan dengan variabel lainnya. Variabel tersebut adalah kemampuan dasar bermain sepaktakraw.

B. Definisi Operasional Variabel Penelitian

Definisi operasional variabel yang digunakan dalam penelitian ini adalah tingkat kemampuan dasar bermain sepaktakraw artinya kemampuan atau bakat yang dimiliki seseorang atau siswa sejak lahir yang di dapat atau diasah dan dikembangkan sejalan dengan pertumbuhannya dalam bermain sepaktakraw. Tes ini menggunakan tes kemampuan bermain sepaktakraw buatan Husni Thamrin 1995.

C. Subjek Penelitian

Mencari Sekolah Dasar yang menyelenggarakan ekstrakurikuler sepaktakraw di Yogyakarta bukanlah semudah itu menemukannya. Sehingga dalam penelitian ini, peneliti menggunakan subjek sebanyak 35 siswa ekstrakurikuler sepaktakraw Sekolah Dasar Negeri Bhayangkara Yogyakarta.

D. Instrumen Penelitian

Menurut Sutrisno Hadi (1991: 7), kalau ingin meneliti dan menggunakan instrumen apakah itu angket, tes, atau rating scale janganlah terburu-buru membuat instrumen sendiri. Carilah terlebih dahulu dan gunakan instrumen yang sudah ada, kalau perlu dengan beberapa penyesuaian dan jangan lupa minta izin kepada pemiliknya. Sedangkan menurut Sugiyono (2012: 148), Instrumen penelitian adalah suatu alat yang digunakan mengukur fenomena alam maupun sosial yang diamati. Oleh karena itu, dalam penelitian ini untuk mengetahui kemampuan teknik dasar sepak takraw Sekolah Dasar Negeri Bhayangkara instrumen yang digunakan adalah instrumen buatan Husni Thamrin tahun 1995.

Instrumen tes keterampilan bermain sepak takraw buatan Husni Thamrin (1995) digunakan untuk mengukur tingkat kemampuan teknik dasar sepak takraw siswa Sekolah Dasar Negeri Bhayangkara untuk atlet Sekolah Dasar. Digunakan instrumen ini dikarenakan tes ini tepat diterapkan untuk tingkat pemula dalam artian tidak termasuk pemain PON atau pemain daerah, maupun pemain yang termasuk dalam Tim nasional (Husni Thamrin, 1995: 10). Selain itu, digunakan tes ini karena telah memiliki tingkat validitas sebagai berikut: sepak mula 0,616 ; sepak sila 0,700 ; sepak kuda 0,654 ; *heading* 0,666 dan *smash* 0,542 sedangkan angka keterandalan instrumen 0,834 (Husni Thamrin, 1995: 22).

Adapun bentuk tes dan satuan pengukurannya sebagai berikut:

1. Tes Sepak Mula

Tes ini bertujuan untuk mengetahui kemampuan sepak mula testi. Satuan pengukurannya adalah berapa skor yang diperoleh testi dalam 10 kali melakukan sepak mula pada tiap percobaan dengan mengarahkan bola ke lapangan yang telah ditandai dengan angka (1-5). Skor diambil yang paling baik dalam tiga kali percobaan.

2. Tes Sepak Sila

Tes ini bertujuan untuk mengetahui kemampuan sepak sila testi. Satuan pengukurannya adalah jumlah frekuensi sepak sila selama 1 menit pada tiap percobaan. Skor diambil yang paling banyak dalam tiga kali percobaan.

3. Tes Sepak Kuda

Tes ini bertujuan untuk mengetahui kemampuan sepak kuda testi. Satuan pengukurannya adalah jumlah frekuensi sepak kuda selama 1 menit pada tiap percobaan. Skor diambil paling banyak dalam tiga kali percobaan.

4. Tes *heading*

Tes ini bertujuan untuk mengetahui kemampuan *heading* testi. Satuan pengukurannya adalah jumlah frekuensi *heading* selama 1 menit pada tiap percobaan. Skor diambil paling banyak dalam tiga kali percobaan.

5. Tes *Smash*

Tes ini bertujuan untuk mengetahui kemampuan *smash* testi. Satuan pengukurannya adalah berapa jumlah skor yang diperoleh testi dalam 10 kali melakukan *smash* pada tiap percobaan dengan mengarahkan bola ke lapangan

yang telah ditandai dengan angka (1-5). Skor diambil paling banyak dalam tiga kali percobaan.

E. Teknik pengumpulan data

Teknik pengumpulan data dalam penelitian ini dilakukan secara sensus, sedangkan teknik pengumpulan datanya menggunakan tes. Menurut Suharsimi Arikunto (2012: 67), tes adalah merupakan alat atau prosedur yang digunakan untuk mengetahui atau mengukur sesuatu dalam suasana, dengan cara dan aturan-aturan yang sudah ditentukan. Artinya setiap anggota populasi diambil datanya satu per satu menggunakan tes yang dilaksanakan pada saat jam ekstrakurikuler sepak takraw dengan memberikan petunjuk pelaksanaan tes dan melakukan pengawasan. Hal ini untuk menghindari kesalahan dalam pengukuran. Tes yang digunakan dalam penelitian ini adalah tes keterampilan bermain sepak takraw buatan Husni Thamrin, dkk untuk mengukur tingkat keterampilan teknik dasar sepak takraw siswa Sekolah Dasar Negeri Bhayangkara.

F. Teknik Analisa Data

Teknik analisa data dalam penelitian ini menggunakan teknik analisis kuantitatif. Setelah peneliti melakukan tes terhadap semua siswa sepak takraw akan diperoleh data kasar. Langkah-langkah analisis data yang dilakukan adalah sebagai berikut:

1. Hasil data diperoleh dari tiga kali kesempatan saat siswa melakukannya uji tes, tiap item tes di ambil hasil yang terbaik. Dari data masing-masing item tes tersebut masih merupakan data kasar.

2. Data kasar hasil tes satu per satu dikonversikan berdasarkan skor skala tes keterampilan bermain sepak takraw buatan Husni Thamrin tahun 1995 untuk siswa SD. Bila terdapat data kasar yang tidak berada tepat pada skor skala yang sudah ada, maka data yang berada setengah keatas dibulatkan mengikuti skor skala yang atas, dan data yang berada kurang dari setengah dibulatkan kebawah.
3. Kemudian langkah berikutnya data dari masing-masing tes yang sudah menjadi skor T tersebut dijumlahkan. Hasil penjumlahan tersebut dikonversikan dengan norma penilaian tes keterampilan bermain sepak takraw untuk menentukan kategori. Norma tes penilaian keterampilan sepak takraw yang digunakan buatan Husni Thamrin tahun 1995 sebagai berikut.

Tabel 1. Skor Skala tes Penilaian keterampilan bermain sepak takraw buatan Husni Thamrin tahun 1995.

Skor T	Semula (X1)	Sesila (X2)	Sekuda (X3)	Heading (X4)	Smash (X5)	Skor T
85	-	-	-	-	-	85
84	-	-	-	-	-	84
83	-	-	109	88	-	83
82	40	87	108	88	-	82
81	-	86	107	87	30	81
80	39	-	106	86	-	80
79	-	85	105	83	-	79
78	38	-	103	83	-	78
77	-	84	102	82	29	77
76	37	83	100	80	-	76
75	-	-	99	69	-	75
74	36	82	97	68	28	74
73	-	81	95	66	-	73
72	35	-	93	65	-	72
71	-	80	89	63	-	71

Tabel 1. Lanjutan

Skor T	Semula (X1)	Sesila (X2)	Sekuda (X3)	Heading (X4)	Smash (X5)	Skor T
70	34	79	88	62	27	70
69	-	-	86	60	-	69
68	33	78	84	59	-	68
65	31	74	77	54	24	65
64	30	72	76	52	23	64
63	-	71	74	50	-	63
62	29	68	73	49	22	62
61	28	67	70	47	21	61
60	-	65	66	46	-	60
59	27	63	65	45	20	59
58	-	61	62	43	19	58
57	26	59	59	42	-	57
56	25	56	56	40	18	56
55	-	53	54	39	-	55
54	24	51	52	37	-	54
53	-	47	49	36	17	53
52	23	46	48	35	-	52
51	-	43	46	33	16	51
50	22	41	44	32	-	50
49	-	38	43	30	15	49
48	21	37	40	29	-	48
47	-	35	39	28	14	47
46	20	33	37	27	13	46
45	19	31	35	26	-	45
44	-	30	33	25	12	44
43	18	27	32	23	11	43
42	-	26	29	22	-	42
41	17	25	28	21	10	41
40	-	24	27	20	-	40
39	16	22	26	-	9	39
38	15	21	24	19	-	38
37	-	20	23	-	8	37
36	14	18	22	18	-	36
35	13	17	20	-	7	35
34	-	-	-	17	-	34

Tabel 1. Lanjutan

Skor T	Semula (X1)	Sesila (X2)	Sekuda (X3)	Heading (X4)	Smash (X5)	Skor T
33	-	16	19	-	-	33
32	12	-	18	16	6	32
31	-	15	-	-	-	31
30	-	-	17	-	-	30
29	-	14	-	15	-	29
28	11	-	16	-	5	28
27	-	13	-	14	-	27
26	-	-	15	-	-	26
25	-	12	14	13	-	25
24	-	-	-	-	-	24
23	10	11	13	12	4	23
22	-	10	-	-	-	22
21	-	-	12	-	-	21
20	-	9	11	11	-	20
19	9	-	-	-	3	19
18	-	8	10	10	-	18
17	8	-	-	-	2	17
16	-	-	-	-	-	16

Keterangan :

Semula (X1) = Sepak mula

Sesila (X2) = Sepak sila, dalam 1 menit

Sekuda (X3) = Sepak Kuda, dalam 1 menit

Heading (X4) = *Heading*, dalam 1 menit

Smash (X5) = *Smash*

Tabel 2. Norma Penilaian keterampilan sepaktakraw

Kategori	Kode	Skor Baku
Baik sekali	A	325 ke atas
Baik	B	275 sd 324
Sedang	C	225 sd 274
Kurang	D	175 sd 224
Sangat kurang	E	174 ke bawah

1. Setelah kategori dari masing-masing subjek atau testee diperoleh, maka dihitung dengan rumus:

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

Keterangan:

P : Persentase

f : frekuensi dalam satu kategori

N : Jumlah testee

BAB IV

HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

A. Deskripsi Lokasi

Lokasi yang digunakan dalam penelitian ini adalah lapangan sepaktakraw Sekolah Dasar Negeri Bhayangkara kota Yogyakarta. Lokasi ini cukup mudah dijangkau karena terletak di daerah Lempunyan. Selain itu lokasi ini terletak di Jl. Kemakmuran No.5 dan berdekatan dengan kampus AA YKPN.

Sekolah Dasar Negeri Bhayangkara ini hanya mempunyai 1 lapangan khusus sepaktakraw, sehingga lapangan ini tidak dapat digunakan untuk bermain bulu tangkis meskipun bentuk dan karakteristik lapangan yang sama. Lapangan ini terletak di luar ruangan atau *outdoor*, sehingga dalam pemakaian lapangan atau pelaksanaan latihan tergantung dengan cuaca. Sedangkan bola yang dimiliki oleh Sekolah Dasar Bhayangkara hanya 10 buah, hal ini dapat dikatakan cukup dengan melihat atau pertimbangan jumlah siswa yang mengikuti latihan. Akan tetapi, pelaksanaan program latihan akan lebih baik dan efektif apabila jumlah bola menyesuaikan dengan jumlah siswa yang ada. Hal ini diharapkan supaya setiap siswa dapat menguasai 1 bola tanpa bergiliran dengan teman yang lain. Penelitian dilakukan pada bulan April sampai dengan Mei tahun 2013.

B. Subjek Penelitian

Subjek penelitian ini adalah Siswa Sekolah Dasar Bhayangkara yang berjumlah 35 Siswa. Ekstrakurikuler sepaktakraw ini dapat

dikatakan masih baru karena berdiri tahun 2005. Latihan yang dilakukan hanya bermain (*game*) dan drill terhadap siswa yang baru berlatih. Sejak berdirinya ekstrakurikuler ini tidak ada latihan yang berkelanjutan bagi siswa yang terlatih, akan tetapi siswa yang sudah lama berlatih terutama yang sudah menginjak kelas VI terbentur dengan ujian. Sehingga banyak dari siswa yang ikut latihan ini hanya kelas IV dan V. Maka tidak menutup kemungkinan mereka berlatih hanya mengisi waktu luang atau karena di sekolahan ini diwajibkan mengikuti ekstrakurikuler. Yang di domisili para siswa memilih ekstrakurikuler sepak takraw. Sebetulnya di Sekolah Dasar Negeri Bhayangkara beragam ekstra yaitu ekstrakurikuler pencak silat dan Musik. Adapun perincian selengkapnya disajikan seperti tabel.

Tabel 3. Data Siswa berdasarkan Pendidikan

No.	Pendidikan	Frekuensi
1	SD kelas IV	16
2	SD Kelas V	19
Jumlah		35

Dan dari subjek penelitian yang berjumlah 35 siswa ini pun tidak semuanya mempunyai kesamaan dalam berlatih. Ada beberapa siswa yang sudah berlatih dari 1,5 tahun dan ada juga yang sudah berlatih hanya beberapa bulan saja atau baru bergabung dengan ekstrakurikuler sepak takraw. Adapun perincian selengkapnya disajikan seperti tabel.

Tabel 4. Data siswa berdasarkan lama latihan

No.	Lama Latihan	Frekuensi	Presentase
1	Kurang dari 1 tahun	26	74,286%
2	1 tahun	6	17,143%
3	1,5 tahun	3	8,571%
Jumlah		35	100%

C. Data Penelitian

Penelitian ini merupakan penelitian deskriptif kuantitatif, sehingga keadaan objek akan digambarkan sesuai dengan data yang diperoleh. Penelitian tentang tingkat kemampuan dasar bermain sepak takraw Siswa Sekolah Dasar Negeri Bhayangkara Yogyakarta yang mengikuti kegiatan ekstrakurikuler sepak takraw akan mendeskripsikan mengenai keadaan tingkat kemampuan dasar bermain sepak takraw. Deskripsi data penelitian menyajikan nilai maksimum, nilai minimum, *mean* (rerata), standar deviasi, *median* dan *modus*. Selanjutnya data dimaknai dengan memasukan data ke dalam norma kategori yang di tentukan pada bab selanjutnya, menjadi 5 ketegori yaitu kategori sangat kurang, kurang, sedang, baik, dan baik sekali.

Tabel 5. Data hasil Tes Kemampuan bermain sepak takraw Siswa Sekolah Dasar Negeri Bhayangkara Yogyakarta.

Sbj	Sepak Mula		Sepak Sila		Sepak Kuda		Heading		Smash		Σ TS	Ktgr
	S	TS	S	TS	S	TS	S	TS	S	TS		
1	21	48	19	36	26	39	16	32	14	47	202	Kurang
2	19	45	26	42	27	40	24	44	14	47	218	Kurang
3	22	50	29	44	29	42	17	34	19	58	228	Sedang
4	23	52	27	43	43	49	28	47	24	65	256	Sedang
5	20	46	34	47	49	53	26	46	18	56	248	Sedang
6	17	41	25	41	29	42	30	49	29	77	250	Sedang
7	23	52	33	46	27	40	24	44	17	53	235	Sedang
8	23	52	27	43	42	49	27	46	14	47	237	Sedang
9	21	48	26	42	22	36	18	36	18	56	218	Kurang
10	13	35	22	39	18	32	16	32	17	53	191	Kurang
11	10	23	26	42	25	39	13	25	17	53	182	Kurang
12	20	46	19	36	24	38	19	38	18	56	214	Kurang
13	19	45	9	20	10	18	11	23	15	49	155	Sangat Kurang
14	17	41	16	33	12	21	16	32	20	59	186	Kurang
15	20	46	10	22	18	32	17	34	16	51	185	Kurang
16	19	45	27	43	44	50	24	44	23	64	246	Sedang
17	20	46	23	40	25	39	21	41	20	59	225	Sedang
18	22	50	32	45	54	55	24	44	16	51	245	Sedang
19	18	43	30	44	33	44	29	48	13	46	225	Sedang
20	17	41	15	31	26	39	23	43	15	49	203	Kurang
21	21	48	19	37	24	38	22	42	15	49	214	Kurang
22	24	54	33	46	33	44	23	43	18	56	243	Sedang
23	18	43	20	48	20	35	24	44	16	51	221	Kurang
24	17	41	37	49	70	61	27	46	22	62	259	Sedang
25	20	46	38	47	52	54	31	50	19	58	255	Sedang
26	20	46	30	44	33	44	24	44	16	51	229	Sedang
27	20	46	32	45	33	44	26	46	13	46	227	Sedang
28	19	45	33	46	40	48	32	50	18	56	245	Sedang
29	19	45	22	39	39	47	26	46	15	49	226	Sedang
30	21	48	18	36	27	40	25	44	16	51	219	Kurang
31	15	38	16	33	24	38	18	36	15	49	194	Kurang
32	19	45	22	39	38	46	19	38	17	53	221	Kurang
33	17	41	22	39	33	44	23	43	17	53	220	Kurang
34	20	46	22	39	38	46	33	51	18	56	238	Sedang
35	16	39	32	45	22	36	21	41	16	51	212	Kurang

1. Hasil Penelitian Tingkat Kemampuan Dasar Bermain Sepaktakraw Siswa Sekolah Dasar Negeri Bhayangkara Yogyakarta yang Mengikuti Kegiatan Ekstrakurikuler Sepaktakraw.

Hasil penelitian memperoleh nilai maksimum = 259, nilai minimum = 155, rerata (mean)= 222,057, standar deviasi = 23,59, *median* = 225 , modus = 225 dan 221. Selanjutnya data disusun dalam distribusi frekuensi berdasarkan norma baku dari Husni Thamrin (1995: 19), yang terbagi menjadi lima kategori yaitu sangat kurang, kurang, sedang, baik, dan baik sekali. Tabel berikut merupakan distribusi frekuensi tingkat kemampuan dasar bermain sepaktakraw siswa Sekolah Dasar Negeri Bhayangkara Kota Yogyakarta yang mengikuti kegiatan ekstrakurikuler sepaktakraw.

Tabel 6. Distribusi Frekuensi Data Tingkat Kemampuan Dasar Bermain Sepaktakraw Siswa Sekolah Dasar Negeri Bhayangkara Yogyakarta yang Mengikuti Kegiatan Ekstrakurikuler Sepaktakraw

Kategori	Score	Frekuensi	Persentase
Sangat Baik	325 - keatas	0	0 %
Baik	275 - 324	0	0 %
Sedang	225 - 274	18	51,43 %
Kurang	175 - 224	16	45,71 %
Sangat Kurang	174 - kebawah	1	2,86 %
Total	-	35	100 %

Berdasarkan tabel di atas, diperoleh bahwa sebanyak 1 siswa atau (2,86%) mempunyai kemampuan dasar bermain sepaktakraw sangat kurang, 16 siswa (45,71%) mempunyai kemampuan dasar bermain sepaktakraw kurang, 18 siswa atau (51,43%) mempunyai kemampuan dasar bermain sepaktakraw sedang, 0 siswa atau (0%) mempunyai

kemampuan dasar bermain sepak takraw baik, dan 0 siswa atau (0%) mempunyai kemampuan dasar bermain sepak takraw baik sekali.

D. Pembahasan

Berdasarkan hasil penelitian menunjukkan bahwa kemampuan bermain sepak takraw Siswa Sekolah Dasar Negeri Bhayangkara yang mengikuti kegiatan ekstrakurikuler sepak takraw yang diikuti 35 siswa dan dilakukan dengan pengumpulan data melalui beberapa tes keterampilan bermain sepak takraw untuk tingkat pemula, yaitu sepak mula, sepak sila, sepak kuda, *heading*, dan *smash* terdapat kategori 0 siswa atau 0% mendapatkan kategori “Sangat Baik“, 0 siswa atau 0% mendapatkan kategori “Baik“, 18 siswa atau 51,43% mendapatkan kategori “Sedang“, 16 siswa atau 45,71% mendapatkan kategori “Kurang” dan 1 siswa atau 2,86% mendapatkan kategori “Kurang Baik”. Hal ini memberikan gambaran bahwa sebagian besar Siswa yang mengikuti kegiatan ekstrakurikuler sepak takraw di SD Negeri Bhayangkara memiliki tingkat kemampuan bermain sepak takraw berkategori “Sedang”.

Lamanya latihan siswa sangat mempengaruhi tingkat keterampilan bermain sepak takraw. Semakin lama berlatih, maka akan semakin baik juga tingkat bermain sepak takraw. Akan tetapi, tidak semua siswa yang lama berlatih mempunyai tingkat kemampuan bermain sepak takraw yang baik. tingkat kemampuan bermain sepak takraw siswa dapat ditingkatkan dengan usaha keras dan intensitas latihan yang lebih lama. Hal ini sangat berkaitan dengan intensitas latihan yang diberikan kepada siswa. Apabila

semakin tinggi intensitas latihannya, maka akan semakin baik pula hasil atau dampak dari latihan tersebut. Dan apabila semakin rendah intensitas latihannya, maka akan semakin buruk pula hasil atau dampak dari latihan tersebut dan bahkan sama sekali tidak ada peningkatan hasil latihan yang diberikan terhadap tingkat kemampuan bermain sepak takraw.

Tingkat kemampuan bermain sepak takraw Siswa Sekolah Dasar Negeri Bhayangkara sangat mungkin ditingkatkan dengan cara meningkatkan kemampuan tes yang memiliki. Meskipun dari tes yang diberikan siswa tidak sepenuhnya mendapat skor yang tinggi, namun ada hasil tes yang cukup tinggi. Sehingga dari tes yang mendapat skor tinggi tersebut dapat menutupi kekurangan dari hasil tes lain yang mendapatkan skor rendah. Hal tersebut dapat dilakukan dengan latihan yang rutin dan terarah serta meningkatkan frekuensi bertanding, sehingga dapat melihat dan mengukur kemampuan bermain sepak takraw secara keseluruhan. Dan apabila dilihat dari item tes, hasil tersebut dapat digunakan sebagai acuan bagi pelatih untuk dapat meningkatkan atau mengembangkan bakat dan kemampuan siswa. Serta dalam menyusun program latihan, pelatih harus menyesuaikan atau menyeimbangkan porsi latihan dari item tes.

BAB V PENUTUP

A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan, maka dapat ditarik kesimpulan bahwa hasil penelitian menunjukkan dari 35 siswa yang mengikuti tes kemampuan dasar bermain sepaktakraw terbagi atas: kategori “Baik Sekali” dan “Baik” tidak ada, kategori “Sedang” sebanyak 18 siswa atau sebesar 51,43%, kategori “Kurang” sebanyak 16 siswa atau sebesar 45,71%, dan kategori “Sangat Kurang” sebanyak 1 siswa atau sebesar 2,86%. Sehingga sebagian besar kemampuan dasar bermain sepaktakraw Siswa Sekolah Dasar Negeri Bhayangkara Yogyakarta yang mengikuti kegiatan ekstrakurikuler sepaktakraw masuk dalam kategori “Sedang”.

B. Implikasi

Implikasi penelitian ini adalah dengan diketahuinya kategori tingkat kemampuan bermain sepaktakraw, maka pihak sekolah melalui pembinaan ekstrakurikuler sepaktakraw dapat menganalisis dan menggunakan hasil penelitian ini sebagai dasar evaluasi untuk perbaikan kualitas kemampuan bermain sepaktakraw siswa Sekolah Dasar Negeri Bhayangkara dikemudian hari.

C. Keterbatasan Penelitian

Penelitian ini telah dilaksanakan dengan seksama, tetapi masih ada keterbatasan dan kelemahan, antara lain:

1. Peneliti tidak melakukan pengecekan terlebih dahulu tingkat kemampuan olahraga yang dimiliki siswa. Pada hal ini sangat penting, misalnya ada siswa yang telah memiliki dasar-dasar sepak bola yang baik. Karena ini sangat berpengaruh besar bila dibandingkan dengan siswa yang sama sekali tidak bisa sepak bola.
2. Waktu yang diberikan saat melakukan tes kurang efektif, ini dikarenakan ekstrakurikuler sepaktakraw dilaksanakan pada pagi hari yaitu pada jam 07.00 - 09.15 WIB antara kelas IV dan V di laksanakan bergantian. Jadi setiap kelas hanya memperoleh waktu latihan hanya satu jam.

D. Saran

Dari hasil penelitian ini, peneliti mengemukakan beberapa saran diantaranya :

1. Bagi Guru atau Pelatih
 - a. Pelatih melakukan pengetesan teknik dasar setiap kali latihan selama satu menit.
 - b. Pelatih menyelenggarakan pertandingan sepaktakraw antar sekolah supaya siswa lebih semangat dalam mengikuti ekstrakurikuler sepaktakraw.
2. Bagi siswa
 - a. Siswa diharapkan mengikuti kegiatan sepaktakraw di *club* pada jam luar ekstrakurikuler.

- b. Siswa diharapkan membuat daftar latihan teknik dasar sepak takraw yang dilakukan di rumah dan di kumpulkan setiap latihan dilakukan.
 - c. Bagi siswa yang selama latihan tidak ada peningkatan, diharapkan agar siswa ikut ekstrakurikuler yang lain.
3. Bagi sekolah
- Pihak sekolah diharapkan melengkapi sarana dan prasarana seperti; bola, net dan garis dalam lapangan sepak takraw sehingga mampu meningkatkan prestasi yang lebih baik.

DAFTAR PUTAKA

- Amung Ma'mun dan Yudha. (2000). *Perkembangan Gerak dan Belajar gerak*. Jakarta: Depdikbud.
- Anas Sudijono. (2010). *Pengantar Statistik Pendidikan*. Jakarta: PT Raja Grafindo Persada.
- Ari Purwo Harmoko. (2010). *Tingkat Keterampilan Bermain Sepaktakraw Siswa Kelas V Sekolah Dasar Negeri Pangempon Kecamatan Sruweng Kabupaten Kebumen*. Skripsi. Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Yogyakarta.
- Asmadi Alsa. (2003). *Pendekatan Kuantitatif dan Kualitatif*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar
- Cholid Narbuko dan H. Abu Achmadi. (2005). *Metodologi Penelitian*. Jakarta: PT Bumi Aksara
- Depdiknas. (2005). *Kamus Besar bahasa Indonesia*. Jakarta: Balai Pustaka.
- Husni M. Thamrin. (1995). *Penyusunan Tes keterampilan bermain sepaktakraw*. Yogyakarta: Pusat penelitian IKIP Yogyakarta.
- Mamat Supriatna. (2010). *Pendidikan Karakter Melalui Ekstrakurikuler*. Universitas Pendidikan Indonesia.
- Prayogo Nanang Eriyanto. (2013). *Tingkat Keterampilan Sepak Mula Siswa Sekolah dasar Peserta Ekstrakurikuler sepaktakraw Di Gugus Sudirman Kecamatan Pracimantoro*. Skripsi. Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Yogyakarta.
- Ratinus Darwis dan Dt Pengulu basa. (1992). *Olahraga pilihan sepaktakraw*. Jakarta: Depdikbud.
- Sudrajat Prawirasaputra. (1999). *Sepak Takraw*. Jakarta: Depdikbud
- Sugiyono. (2009). *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif Dan R&D*. Bandung: CV Alfabeta.
- Sugiyono. (2012). *Metodologi Penelitian Kuantitatif, Kualitatif dan Kombinasi*. Bandung: Alfabeta

Suharsimi Arikunto. (2012). *Dasar-Dasar Evaluasi Pendidikan*. Jakarta: Bumi Aksara.

Sumiyem. (2012). *Tingkat Keterampilan Sepakmula Siswa yang Mengikuti Ekstrakurikuler Sepaktakraw di SD Negeri Tersan Gede 1 Kecamatan Salam Kabupaten Magelang*. Skripsi. Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Yogyakarta.

Sutrisno Hadi. (1991). *Analisis Butir Untuk Instrumen Angket, Tes, dan Skala Nilai dengan Basica*. Yogyakarta: Andi Offset.

Lampiran

Lampiran 1



KEMENTERIAN PENDIDIKAN NASIONAL
UNIVERSITAS NEGERI YOGYAKARTA
FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN

Alamat : Jl. Kolombo No.1 Yogyakarta, Telp.(0274) 513092 psw 255

Nomor : 130 /UN.34.16/PP/2013 18 April 2012
Lamp. : 1 Eks.
Hal : Permohonan Izin Penelitian

Yth. : Gubernur Provinsi Daerah Istimewa Yogyakarta
cq. Kepala Biro Administrasi Pembangunan
Setda. Provinsi DIY

Dengan hormat, disampaikan bahwa untuk keperluan pengambilan data dalam rangka penulisan tugas akhir skripsi, kami mohon berkenan Bapak/Ibu/Saudara untuk memberikan ijin Penelitian bagi mahasiswa Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Yogyakarta :

Nama : Purwoko
NIM : 09604221050
Program Studi : S-1 PGSD Penjas
Penelitian akan dilaksanakan pada :
W a k t u : April s.d. Mei 2013
Tempat/Obyek : Sekolah Dasar Negeri Bayangkara, Kodya Yogyakarta
Judul Skripsi : Tingkat Kemampuan Dasar Bermain Sepak Takraw Siswa Kelas IV Dan V Sekolah Dasar Negeri Bayangkara Kodya Yang Mengikuti Kegiatan Ekstrakurikuler Sepak Takraw.

Demikian surat ijin penelitian ini dibuat agar yang berkepentingan maklum, serta dapat dipergunakan sebagaimana mestinya.



Dekan,

[Signature]
Drs. Rumpus Agus Sudarko, M.S.
NIP. 19600824 198601 1 00

Tembusan :

1. Kepala Sekolah Dasar Bayangkara
2. Koordinator S-1 PGSD Penjas
3. Pembimbing TAS
4. Mahasiswa ybs.





**PEMERINTAH DAERAH DAERAH ISTIMEWA YOGYAKARTA
SEKRETARIAT DAERAH**

Kompleks Kepatihan, Danurejan, Telepon (0274) 562811 - 562814 (Hunting)
YOGYAKARTA 55213

SURAT KETERANGAN / IJIN

070/3387/VI/4/2013

Membaca Surat : Dekan Fak. Ilmu Keolahragaan UNY Nomor : 130/UN.34.16/ PP/2013
Tanggal : 18 April 2013 Perihal : Permohonan Ijin Penelitian

Mengingat : 1. Peraturan Pemerintah Nomor 41 Tahun 2006, tentang Perizinan bagi Perguruan Tinggi Asing, Lembaga Penelitian dan Pengembangan Asing, Badan Usaha Asing dan Orang Asing dalam melakukan Kegiatan Penelitian dan Pengembangan di Indonesia;
2. Peraturan Menteri Dalam Negeri Nomor 33 Tahun 2007, tentang Pedoman penyelenggaraan Penelitian dan Pengembangan di Lingkungan Departemen Dalam Negeri dan Pemerintah Daerah;
3. Peraturan Gubernur Daerah Istimewa Yogyakarta Nomor 37 Tahun 2008, tentang Rincian Tugas dan Fungsi Satuan Organisasi di Lingkungan Sekretariat Daerah dan Sekretariat Dewan Perwakilan Rakyat Daerah.
4. Peraturan Gubernur Daerah Istimewa Yogyakarta Nomor 18 Tahun 2009 tentang Pedoman Pelayanan Perizinan, Rekomendasi Pelaksanaan Survei, Penelitian, Pendataan, Pengembangan, Pengkajian, dan Studi Lapangan di Daerah Istimewa Yogyakarta.

DIIJINKAN untuk melakukan kegiatan survei/penelitian/pendataan/pengembangan/pengkajian/studi lapangan kepada:

Nama : PURWOKO NIP/NIM : 09604221050
Alamat : JL. KOLOMBO NO.1 YOGYAKARTA
Judul : TINGKAT KEMAMPUAN DASAR BERMAIN SEPAK TAKRAW SISWA KELAS IV DAN V SEKOLAH DASAR NEGERI BAYANGKARA KODYA YANG MENGIKUTI KEGIATAN EKSTRAKURIKULER SEPAK TAKRAW
Lokasi : SD NEGERI BAYANGKARA Kota/Kab. KOTA YOGYAKARTA
Waktu : 18 April 2013 s/d 18 Juli 2013

Dengan Ketentuan

1. Menyerahkan surat keterangan/ijin survei/penelitian/pendataan/pengembangan/pengkajian/studi lapangan *) dari Pemerintah Daerah DIY kepada Bupati/Walikota melalui institusi yang berwenang mengeluarkan ijin dimaksud;
2. Menyerahkan soft copy hasil penelitiannya baik kepada Gubernur Daerah Istimewa Yogyakarta melalui Biro Administrasi Pembangunan Setda DIY dalam compact disk (CD) maupun mengunggah (upload) melalui website adbang.jogjapro.go.id dan menunjukkan cetakan asli yang sudah disahkan dan dibubuhi cap institusi;
3. Ijin ini hanya dipergunakan untuk keperluan ilmiah, dan pemegang ijin wajib mentaati ketentuan yang berlaku di lokasi kegiatan;
4. Ijin penelitian dapat diperpanjang maksimal 2 (dua) kali dengan menunjukkan surat ini kembali sebelum berakhir waktunya setelah mengajukan perpanjangan melalui website adbang.jogjapro.go.id;
5. Ijin yang diberikan dapat dibatalkan sewaktu-waktu apabila pemegang ijin ini tidak memenuhi ketentuan yang berlaku.

Dikeluarkan di Yogyakarta

Pada tanggal 18 April 2013

A.n Sekretaris Daerah

Asisten Perekonomian dan Pembangunan

Ub.

Kepala Biro Administrasi Pembangunan



Tembusan :

1. Yth. Gubernur Daerah Istimewa Yogyakarta (sebagai laporan);
2. Walikota Yogyakarta cq Dinas Perizinan
3. Ka. Dinas Pendidikan Pemuda dan Olahraga DIY

Lampiran 3

 PEMERINTAH KOTA YOGYAKARTA DINAS PERIZINAN Jl. Kenari No. 56 Yogyakarta 55165 Telepon 514448, 515865, 515866, 562682 EMAIL : perizinan@jogjakota.go.id EMAIL INTRANET : perizinan@intra.jogjakota.go.id	
SURAT IZIN	
NOMOR : <u>070/1209</u> <u>2850/34</u>	
Dasar	: Surat izin / Rekomendasi dari Gubernur Kepala Daerah Istimewa Yogyakarta Nomor : 070/3387/V/4/2013 Tanggal : 18/04/2013
Mengingat	: 1. Peraturan Daerah Kota Yogyakarta Nomor 10 Tahun 2008 tentang Pembentukan, Susunan, Kedudukan dan Tugas Pokok Dinas Daerah 2. Peraturan Walikota Yogyakarta Nomor 85 Tahun 2008 tentang Fungsi, Rincian Tugas Dinas Perizinan Kota Yogyakarta; 3. Peraturan Walikota Yogyakarta Nomor 29 Tahun 2007 tentang Pemberian Izin Penelitian, Praktek Kerja Lapangan dan Kuliah Kerja Nyata di Wilayah Kota Yogyakarta; 4. Peraturan Walikota Yogyakarta Nomor 18 Tahun 2011 tentang Penyelenggaraan Perizinan pada Pemerintah Kota Yogyakarta; 5. Peraturan Gubernur Daerah Istimewa Yogyakarta Nomor: 18 Tahun 2009 tentang Pedoman Pelayanan Perizinan, Rekomendasi Pelaksanaan Survei, Penelitian, Pendataan, Pengembangan, Pengembangan, Pengkajian dan Studi Lapangan di Daerah Istimewa Yogyakarta;
Dijijinkan Kepada	: Nama : PURWOKO NO MHS / NIM : 09604221050 Pekerjaan : Mahasiswa Fak. Ilmu Keolahragaan - UNY Alamat : Kampus Karangmalang, Yogyakarta Penanggungjawab : Nurhadi Santoso, M.Pd. Keperluan : Melakukan Penelitian dengan judul Proposal : TINGKAT KEMAMPUAN DASAR BERMAIN SEPAK TAKRAW SISWA KELAS IV DAN V SEKOLAH DASAR NEGERI BAYANGKARA KOTA YANG MENGIKUTI KEGIATAN EKSTRAKURIKULER SEPAK TAKRAW
Lokasi/Responden	: Kota Yogyakarta
Waktu	: 18/04/2013 Sampai 18/07/2013
Lampiran	: Proposal dan Daftar Pertanyaan
Dengan Ketentuan	: 1. Wajib Memberi Laporan hasil Penelitian berupa CD kepada Walikota Yogyakarta (Cq. Dinas Perizinan Kota Yogyakarta) 2. Wajib Menjaga Tata tertib dan mentaati ketentuan-ketentuan yang berlaku setempat 3. Izin ini tidak disalahgunakan untuk tujuan tertentu yang dapat mengganggu kestabilan Pemerintah dan hanya diperlukan untuk keperluan ilmiah 4. Surat izin ini sewaktu-waktu dapat dibatalkan apabila tidak dipenuhinya ketentuan -ketentuan tersebut diatas Kemudian diharap para Pejabat Pemerintah setempat dapat memberi bantuan seperlunya
Tanda Tangan Pemegang Izin  PURWOKO	
Tembusan Kepada : Yth. 1. Walikota Yogyakarta(sebagai laporan) 2. Ka. Biro Administrasi Pembangunan Setda Prop. DIY 3. Ka. Dinas Pendidikan Kota Yogyakarta 4. Kepala SD Negeri Bayangkara Yogyakarta 5. Ybs.	
Dikeluarkan di : Yogyakarta pada Tanggal : 22-4-2013 An. Kepala Dinas Perizinan  ENY RETNOWATI, SH NIP. 196103031988032004	



PEMERINTAH KOTA YOGYAKARTA
DINAS PENDIDIKAN
UPT PENGELOLA TAMAN KANAK – KANAK
DAN SEKOLAH DASAR WILAYAH UTARA
SEKOLAH DASAR NEGERI BHAYANGKARA

Alamat : JL. Kemakmuran No. 5 Yogyakarta, Telp. (0274) 585451
EMAIL : sdnbhayangkara@yahoo.com
HOT LINE SMS : 08122780001 HOT LINE E MAIL : upik@jogjakota.go.id
WEB SITE : www.jogjakota.go.id

SURAT KETERANGAN

Nomor : 425/217

Yang bertanda tangan di bawah ini Kepala Sekolah SD Negeri Bayangkara menerangkan bahwa :

Nama : Purwoko

NIM : 09604221050

Program Studi : Pendidikan Guru Sekolah Dasar Penjaskes

Yang bersangkutan tersebut di atas telah melaksanakan penelitian di Sekolah Dasar Negeri Bayangkara Kodya Yogyakarta.

Judul : Tingkat Kemampuan Dasar Bermain Sepaktakraw Siswa Kelas IV dan V Sekolah Dasar Negeri Bayangkara Kota Yogyakarta yang mengikuti kegiatan ekstrakurikuler Sepaktakraw.

Waktu : April – Mei 2013

Demikian surat keterangan ini dibuat untuk dapat dipergunakan sebagaimana mestinya.

Yogyakarta, 6 Mei 2013
Kepala Sekolah

(Hj. Zukhrayah, B.A)
NIP. 1954012 197803 2 004

 PEMERINTAH PROVINSI DAERAH ISTIMEWA YOGYAKARTA DINAS PERINDUSTRIAN, PERDAGANGAN, KOPERASI DAN USAHA KECIL MENENGAH BALAI METROLOGI Jl. Sisingamangaraja No. 21 Yogyakarta Telp. (0274) 375062, 377303 Fax. (0274) 375062	
SERTIFIKAT PENERAAN VERIFICATION CERTIFICATE Nomor : 447 / UP - 31 / II / 2013	
Number	
No. Order : 003052	
Diterima tgl : 6 Februari 2013	
ALAT Equipment	
Nama Name	: Ban Ukur
Kapasitas Capacity	: 30 meter
Daya Baca Accuracy	: 2 mm
Tipe/Model Type/Model	:
Nomor Seri Serial number	:
Merek/Buatan Trade Mark / Manufaktur	:
PEMILIK Owner	
Nama Name	: Bagus Subandono
Alamat Address	: Selang III Selang Wonosari Gunungkidul
METODE, STANDART, TELUSURAN Method, Standard, Traceability	
Metode Method	: SK Ditjen PDN No 32/ PDN /KEP/3/2010
Standard	: Komparator 10 m
Telusuran Traceability	: Tertelusur ke Satuan SI melalui LK-045-IDN
TANGGAL TERA ULANG Date of Verification	
: 6 Februari 2013	
LOKASI TERA ULANG Location of Verification	
: Balai Metrologi Yogyakarta	
KONDISI LINGKUNGAN TERA ULANG Environment condition of Verification	
: Suhu 30±2 °C ; Kelembaban 55±10 %	
HASIL TERA ULANG Result of verification	
: DISAHKAN UNTUK TERA ULANG TAHUN 2013	
DITERA ULANG KEMBALI Reverification	
: 6 Februari 2014	
Yogyakarta, 7 Februari 2013 Kepala  BALAI METROLOGI YOGYAKARTA Jl. Sisingamangaraja No. 21 Yogyakarta Telp. (0274) 375062, 377303 Fax. (0274) 375062	
Halaman 1 dari 2 Halaman	
FBM.22-01.T	
DILARANG MENGGANDAKAN SEBAGIAN ATAU SELURUHNYA ISI DARI SERTIFIKAT INI TANPA SEIZIN KEPALA BALAI METROLOGI YOGYAKARTA	

LAMPIRAN SERTIFIKAT PENERAAN
ATTACHMENT OF VERIFICATION CERTIFICATE

I. DATA PENERAAN
Verification data

1. Referensi : Bagus Subandono
Reference

2. Ditera ulang oleh : E Budi Satoto NIP. 19621026 198401 1 002
Verified by

II. HASIL
Result

Nominal (cm)	Nilai Sebenarnya (cm)
0 - 1.000	1.000,0
0 - 2.000	2.000,0
0 - 3.000	3.000,0

Kepala Seksi Teknik Metrologian

Gono, SE, MM
NIP. 19610807 198202 1 007

Halaman 2 dari 2 Halaman

FBM.22-01.T

 PEMERINTAH PROVINSI DAERAH ISTIMEWA YOGYAKARTA DINAS PERINDUSTRIAN, PERDAGANGAN, KOPERASI DAN USAHA KECIL MENENGAH BALAI METROLOGI Jl. Sisingamangaraja No. 21 Yogyakarta Telp. (0274) 375062, 377303 Fax. (0274) 375062													
SERTIFIKAT KALIBRASI CALIBRATION CERTIFICATE Nomor : 450 /SW - 11 / II / 2013 Number													
<table border="1"> <tr> <td>No. Order</td> <td>: 003052</td> </tr> <tr> <td>Diterima tgl</td> <td>: 6 Februari 2013</td> </tr> </table>		No. Order	: 003052	Diterima tgl	: 6 Februari 2013								
No. Order	: 003052												
Diterima tgl	: 6 Februari 2013												
ALAT Equipment <table border="0"> <tr> <td>Nama Name</td> <td>: Stopwatch</td> <td>Tipe/Model Type/Model</td> <td>:</td> </tr> <tr> <td>Kapasitas Capacity</td> <td>: 9 jam</td> <td>Nomor Seri Serial number</td> <td>:</td> </tr> <tr> <td>Daya Baca Accuracy</td> <td>: 0,01 detik</td> <td>Merek/Buatan Trade Mark/Manufaktur</td> <td>:</td> </tr> </table>		Nama Name	: Stopwatch	Tipe/Model Type/Model	:	Kapasitas Capacity	: 9 jam	Nomor Seri Serial number	:	Daya Baca Accuracy	: 0,01 detik	Merek/Buatan Trade Mark/Manufaktur	:
Nama Name	: Stopwatch	Tipe/Model Type/Model	:										
Kapasitas Capacity	: 9 jam	Nomor Seri Serial number	:										
Daya Baca Accuracy	: 0,01 detik	Merek/Buatan Trade Mark/Manufaktur	:										
PEMILIK Owner <table border="0"> <tr> <td>Nama Name</td> <td>: Bagus Subandono</td> </tr> <tr> <td>Alamat Address</td> <td>: Selang III Selang Wonosari Gunungkidul</td> </tr> </table>		Nama Name	: Bagus Subandono	Alamat Address	: Selang III Selang Wonosari Gunungkidul								
Nama Name	: Bagus Subandono												
Alamat Address	: Selang III Selang Wonosari Gunungkidul												
METODE, STANDAR, TELUSURAN Method, Standard, Traceability <table border="0"> <tr> <td>Metode Method</td> <td>: ISO 4168 (1976) Time Measurement Instrument</td> </tr> <tr> <td>Standar Standard</td> <td>: Casio HS-80TW.IDF</td> </tr> <tr> <td>Telusuran Traceability</td> <td>: Ke Satuan SI melalui LK-045-IDN</td> </tr> </table>		Metode Method	: ISO 4168 (1976) Time Measurement Instrument	Standar Standard	: Casio HS-80TW.IDF	Telusuran Traceability	: Ke Satuan SI melalui LK-045-IDN						
Metode Method	: ISO 4168 (1976) Time Measurement Instrument												
Standar Standard	: Casio HS-80TW.IDF												
Telusuran Traceability	: Ke Satuan SI melalui LK-045-IDN												
TANGGAL DIKALIBRASI Date of Calibrated <table border="0"> <tr> <td>: 6 Februari 2013</td> </tr> </table>		: 6 Februari 2013											
: 6 Februari 2013													
LOKASI KALIBRASI Location of calibration <table border="0"> <tr> <td>: Balai Metrologi Yogyakarta</td> </tr> </table>		: Balai Metrologi Yogyakarta											
: Balai Metrologi Yogyakarta													
KONDISI LINGKUNGAN KALIBRASI Environment condition of calibration <table border="0"> <tr> <td>: Suhu 30± 2°C ; Kelembaban 55±10 %</td> </tr> </table>		: Suhu 30± 2°C ; Kelembaban 55±10 %											
: Suhu 30± 2°C ; Kelembaban 55±10 %													
HASIL Result <table border="0"> <tr> <td>: Lihat sebaliknya</td> </tr> </table>		: Lihat sebaliknya											
: Lihat sebaliknya													
Yogyakarta, 6 Februari 2013  BALAI METROLOGI DINAS PERINDAGKOP & KESBA No. 19580114 / 197303 1 006													
Halaman 1 dari 2 Halaman FBM.22-02.T													
DILARANG MENGGANDAKAN SEBAGIAN ATAU SELURUHNYA ISI DARI SERTIFIKAT INI TANPA SEIZIN KEPALA BALAI METROLOGI YOGYAKARTA													

Lampiran 6 (lanjutan)

LAMPIRAN SERTIFIKAT KALIBRASI
ATTACHMENT OF CALIBRATION CERTIFICATE

I. DATA KALIBRASI
Calibration data

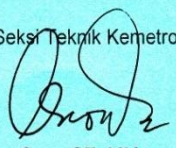
1. Referensi : Bagus Subandono
Reference

2. Dikalibrasi oleh : E Budi Satoto NIP. 19621026 198401 1 002
Calibrated by

II. HASIL KALIBRASI
Result of Calibration

Nominal (menit)	Nilai Sebenarnya (menit)
00,01'00"00	00,01'00"012
00,05'00"00	00,05'00"01
00,10'00"00	00,10'00"00
00,15'00"00	00,15'00"01
00,30'00"00	00,30'00"01
00,59'00"00	00,59'00"01



Kepala Seksi Teknik Kemetrolgian

Gono, SE, MM
NIP.19610807.198202.1.007

Halaman 2 dari 2 Halaman

FBM.22-02.T

**PETUNJUK PELAKSANAAN TES KEMAMPUAN
BERMAIN SEPAKTAKRAW**

Ketentuan Umum:

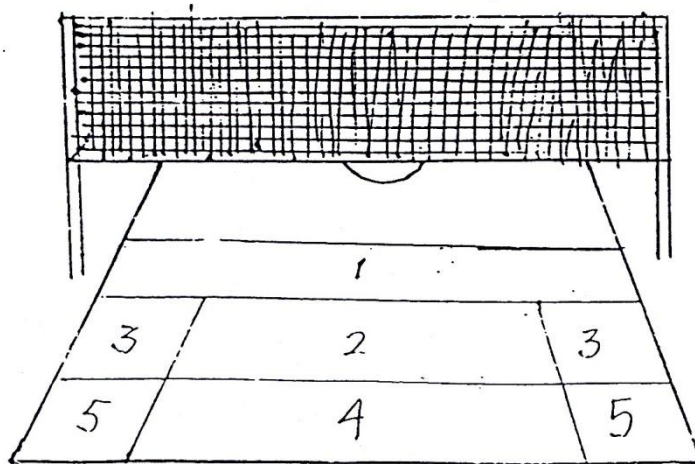
1. Pelaksanaan tes harus urut sesuai dengan urutan item tes.
2. Ukuran lapangan dan bola yang digunakan sesuai dengan peraturan yang berlaku.
3. Sebelum melakukan tes, tidak diadakan percobaan.
4. Sebelum melakukan tes, testee melakukan pemanasan sendiri selama 5 menit.
5. Testee harus memakai sepatu dan berpakaian olahraga.

A. Tes Sepak Mula

1. Tujuan: *service* untuk memulai permainan.
2. Perlengkapan: bola takraw, lapangan yang sudah ditandai dengan nilai, alat tulis menulis, dan net.
3. Petugas: penghitung frekuensi sepak mula testee dan pencatat hasil.
4. Petunjuk Pelaksanaan Tes:
 - a. Sepak mula dilakukan di dalam lingkaran *service* dengan berdiri pada salah satu kaki di dalam garis lingkaran.
 - b. Aba-aba “mulai” dengan melemparkan bola sendiri testee melakukan sepak mula diarahkan ke lapangan yang telah ditandai dengan angka (nilai), angka 1 nilai terendah dan angka 5 nilai tertinggi.

Lampiran 7 (lanjutan)

- c. Setiap testee melakukan sepak mula dalam 3 kali percobaan, setiap percobaan dengan frekuensi 10 kali. Waktu istirahat testee adalah saat menunggu giliran melakukan sepak mula pada percobaan berikutnya.
- d. Skor terakhir yang dicatat adalah jumlah angka yang diperoleh dalam 10 kali tiap kesempatan.



Gambar 1. Lapangan Sepaktakraw yang Ditandai Angka

Sumber: M. Husni Thamrin (1995: 27)

B. Tes Sepak Sila

1. Tujuan: memainkan bola dengan menggunakan kaki bagian dalam untuk menerima, mengumpan serta menyelamatkan bola dari serangan lawan.
2. Perlengkapan: bola takraw, *stop watch*, alat tulis menulis, dan lapangan.
3. Petugas: menghitung frekuensi sepak sila yang dilakukan testee, pencatat hasil, dan penghitung waktu.
4. Petunjuk Pelaksanaan Tes:
 - a. Sepak sila dilakukan pada tempat yang telah ditentukan.

Lampiran 7 (lanjutan)

- b. Aba-aba “mulai” testee melakukan sepak sila, petugas mulai menghidupkan *stop watch* serta menghitung frekuensi sepak sila testee.
- c. Sepak sila dihitung setelah sepakan bola pertama (sepakan pertama tidak dihitung).
- d. Jika bola jatuh dan waktu masih ada, testee boleh melakukan sepak sila lagi dan hitungan dilanjutkan lagi setelah sepakan pertama.
- e. Aba-aba “berhenti”, *stop watch* dimatikan dan testee menghentikan sepak sila.
- f. Setiap testee melakukan sepak sila dalam 3 kali percobaan, setiap percobaan dengan waktu 1 menit. Waktu istirahat testee adalah saat menunggu percobaan berikutnya.
- g. Skor yang dicatat adalah jumlah frekuensi sepak sila dalam 1 menit pada tiap percobaan.



Gambar 2. Sepak Sila
Sumber: M. Husni Thamrin (1995: 28)

Lampiran 7 (lanjutan)

C. Tes Sepak Kuda

1. Tujuan: memainkan bola dengan menggunakan punggung kaki untuk bola yang datangnya rendah dan kencang, menyelamatkan bola dari serangan lawan, mengawal dan menguasai bola.
2. Perlengkapan: bola takraw, *stop watch*, alat tulis menulis, dan lapangan.
3. Petugas: menghitung frekuensi sepak kuda yang dilakukan testee, pencatat hasil, dan penghitung waktu.
4. Petunjuk Pelaksanaan Tes:
 - a. Sepak kuda dilakukan pada tempat yang telah ditentukan.
 - b. Aba-aba “mulai” testee melakukan sepak kuda, petugas mulai menghidupkan *stop watch* serta menghitung frekuensi sepak kuda testee.
 - c. Sepak kuda dihitung setelah sepakan bola pertama (sepakan pertama tidak dihitung).
 - d. Jika bola jatuh dan waktu masih ada, testee boleh melakukan sepak kuda lagi dan hitungan dilanjutkan lagi setelah sepakan pertama.
 - e. Aba-aba “berhenti”, *stop watch* dimatikan dan testee menghentikan sepak kuda.
 - f. Setiap testee melakukan sepak kuda dalam 3 kali percobaan, setiap percobaan dengan waktu 1 menit. Waktu istirahat testee adalah saat menunggu percobaan berikutnya.

Lampiran 7 (lanjutan)

- g. Skor yang dicatat adalah jumlah frekuensi sepak kuda dalam 1 menit pada tiap percobaan.



Gambar 3. Sepak Kuda

Sumber: M. Husni Thamrin (1995: 29)

D. Tes *Heading*

1. Tujuan: memainkan bola dengan menggunakan kepala, menyelamatkan bola dari serangan lawan, mengumpan kepada teman serta menyerang.
2. Perlengkapan: bola takraw, *stop watch*, alat tulis menulis, dan lapangan.
3. Petugas: menghitung frekuensi sepak sila yang dilakukan testee, pencatat hasil, dan penghitung waktu.
4. Petunjuk Pelaksanaan Tes:
 - a. *Heading* dilakukan pada tempat yang telah ditentukan.
 - b. Aba-aba “mulai” testee melakukan *heading*, petugas mulai menghidupkan *stop watch* serta menghitung frekuensi *heading* testee.
 - c. *Heading* dihitung setelah pantulan bola pertama (pantulan pertama tidak dihitung).

Lampiran 7 (lanjutan)

- d. Jika bola jatuh dan waktu masih ada, testee boleh melakukan *heading* lagi dan hitungan dilanjutkan lagi setelah pantulan bola pertama.
- e. Aba-aba “berhenti”, *stop watch* dimatikan dan testee menghentikan *heading*.
- f. Setiap testee melakukan *heading* dalam 3 kali percobaan, setiap percobaan dengan waktu 1 menit. Waktu istirahat testee adalah saat menunggu percobaan berikutnya.
- g. Skor yang dicatat adalah jumlah frekuensi *heading* dalam 1 menit pada tiap percobaan.



Gambar 4. *Heading*
Sumber: M. Husni Thamrin (1995: 30)

E. Tes *Smash*

1. Tujuan: menyerang lawan.
2. Perlengkapan: bola takraw, alat tulis menulis, lapangan yang sudah ditandai dengan nilai (angka), dan net.

Lampiran 7 (lanjutan)

3. Petugas: menghitung frekuensi *smash* testee dan mencatat hasil.
4. Petunjuk pelaksanaan tes:
 - a. *Smash* dilakukan di depan net.
 - b. Testee berada ditengah-tengah lapangan.
 - c. Bola dilemparkan atau dilambungkan sendiri oleh testee setelah aba-aba “mulai”.
 - d. *Smash* diarahkan kelapangan yang telah ditandai dengan angka-angka (nilai).
 - e. Saat melakukan *smash* kedua kaki harus lepas dari lantai.
 - f. Setiap testee melakukan *smash* 10 kali kesempatan dalam 3 kali percobaan. Waktu istirahat testee adalah saat menunggu giliran melakukan *smash* pada percobaan berikutnya.
 - g. Skor yang dicatat adalah jumlah nilai yang diperoleh dalam 10 kali kesempatan melakukan *smash* pada tiap kali percobaan.



Gambar 5. *Smash*

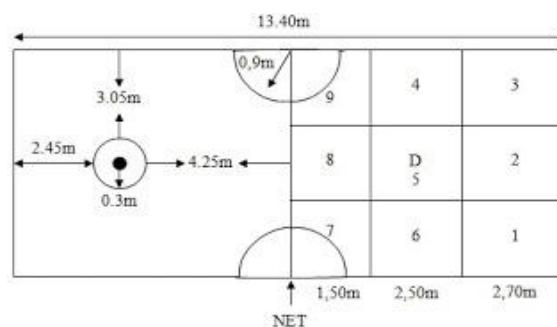
Sumber: M. Husni Thamrin (1995: 31)

Lampiran 8

LAPANGAN DAN BOLA SEPAKTAKRAW

A. Ukuran Lapangan

1. Lapangan empat persegi panjang dengan ukuran 13,40 x 6,10 meter.
2. Apabila permainan ini dilakukan di dalam ruangan, tinggi loteng atau atap minimal 8 meter dari lantai.
3. Keempat sisi lapangan harus bebas dari hambatan sekurang-kurangnya 3 meter.
4. Garis tepi ditandai dengan cat, yang lebarnya 4 cm diukur dari tepi luar.
5. Titik pusat lingkaran tengah sebagai tempat sepak mula, berjarak:
 - a. 4,25 meter dari garis tengah lapangan (di bawah net).
 - b. 2,45 meter dari garis belakang (dari pinggir sebelah luar).
 - c. 3,05 meter dari garis samping (dari pinggir sebelah luar).
 - d. Radius lingkaran 30 cm yang diukur dari pinggir sebelah dalam.
6. Garis seperempat lingkaran di kedua ujung net (tempat apit) dengan ukuran radius 90 cm, diukur dari pinggir sebelah dalam.



Gambar 6. Lapangan Sepaktakraw

Sumber: Ratinus Darwis dan Penghulu Basa (1992: 8)

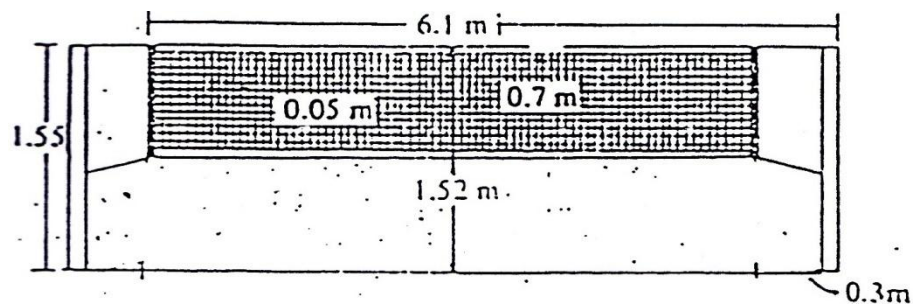
Lampiran 8 (lanjutan)

B. Tiang

1. Tinggi net putra 1,55 meter di pinggir dan minimal 1,52 meter di tengah.
2. Tinggi net putri 1,45 meter di pinggir dan minimal 1,42 meter di tengah.
3. Kedudukan tiang 30 cm dari garis pinggir.

C. Net

1. Net terbuat dari tali, benang atau nylon yang lubangnya berukuran 5 cm.
2. Panjang net tidak lebih dari 6,11 meter dan lebar 70 cm.
3. Kedua ujung net ditandai dengan pita ukuran 5 cm, ditarik dan diikatkan pada tiang.



Gambar 7. Tiang dan Net

Sumber: M. Husni Thamrin (1995: 44)

D. Bola

1. Bola berbentuk bulat, dibuat dari rotan atau plastik (*synthetic fibre*).
2. Berat bola antara 170-180 gram untuk putra dan 150-160 gram untuk putri.
3. Lingkaran keliling bola 42-44 cm untuk putra dan 43-45 cm untuk putri terdiri dari 9-11 anyaman dan mempunyai 12 lubang.

Lampiran 9

**SKOR SKALA TES PENILAIAN KETERAMPILAN SEPAKTAKRAW
BUATAN HUSNI THAMRIN TAHUN 1995**

Tabel 1. Skor Skala tes Penilaian keterampilan bermain sepak takraw buatan Husni Thamrin tahun 1995.

Skor T	Semula (X1)	Sesila (X2)	Sekuda (X3)	Heading (X4)	Smash (X5)	Skor T
85	-	-	-	-	-	85
84	-	-	-	-	-	84
83	-	-	109	88	-	83
82	40	87	108	88	-	82
81	-	86	107	87	30	81
80	39	-	106	86	-	80
79	-	85	105	83	-	79
78	38	-	103	83	-	78
77	-	84	102	82	29	77
76	37	83	100	80	-	76
75	-	-	99	69	-	75
74	36	82	97	68	28	74
73	-	81	95	66	-	73
72	35	-	93	65	-	72
71	-	80	89	63	-	71
70	34	79	88	62	27	70
69	-	-	86	60	-	69
68	33	78	84	59	-	68
67	32	77	80	57	26	67
66	-	76	79	56	25	66
65	31	74	77	54	24	65
64	30	72	76	52	23	64
63	-	71	74	50	-	63
62	29	68	73	49	22	62
61	28	67	70	47	21	61
60	-	65	66	46	-	60
59	27	63	65	45	20	59
58	-	61	62	43	19	58
57	26	59	59	42	-	57
56	25	56	56	40	18	56

Lampiran 9 (lanjutan)

Skor T	Semula (X1)	Sesila (X2)	Sekuda (X3)	Heading (X4)	Smash (X5)	Skor T
55	-	53	54	39	-	55
54	24	51	52	37	-	54
53	-	47	49	36	17	53
52	23	46	48	35	-	52
51	-	43	46	33	16	51
50	22	41	44	32	-	50
49	-	38	43	30	15	49
48	21	37	40	29	-	48
47	-	35	39	28	14	47
46	20	33	37	27	13	46
45	19	31	35	26	-	45
44	-	30	33	25	12	44
43	18	27	32	23	11	43
42	-	26	29	22	-	42
41	17	25	28	21	10	41
40	-	24	27	20	-	40
39	16	22	26	-	9	39
38	15	21	24	19	-	38
37	-	20	23	-	8	37
36	14	18	22	18	-	36
35	13	17	20	-	7	35
34	-	-	-	17	-	34
33	-	16	19	-	-	33
32	12	-	18	16	6	32
31	-	15	-	-	-	31
30	-	-	17	-	-	30
29	-	14	-	15	-	29
28	11	-	16	-	5	28
27	-	13	-	14	-	27
26	-	-	15	-	-	26
25	-	12	14	13	-	25
24	-	-	-	-	-	24
23	10	11	13	12	4	23
22	-	10	-	-	-	22
21	-	-	12	-	-	21

Lampiran 9 (lanjutan)

Skor T	Semula (X1)	Sesila (X2)	Sekuda (X3)	Heading (X4)	Smash (X5)	Skor T
20	-	9	11	11	-	20
19	9	-	-	-	3	19
18	-	8	10	10	-	18
17	8	-	-	-	2	17
16	-	-	-	-	-	16

Keterangan:

Semula (X1) = Sepak mula
 Sesila (X2) = Sepak sila, dalam 1 menit
 Sekuda (X3) = Sepak Kuda, dalam 1 menit
 Heading (X4) = *Heading*, dalam 1 menit
 Smash (X5) = *Smash*

Lampiran 10

**INDUK DATA KASAR (PRESTASI TERBAIK)
HASIL TES KEMAMPUAN BERMAIN SEPAK TAKRAW
SISWA SEKOLAH DASAR NEGERI
BHAYANGKARA YOGYAKARTA
TAHUN AJARAN 2013/2014**

No	Nama Siswa	Sepakmula	Sepaksila	Sepakkuda	Heading	Smash
1	AM	21	19	26	16	14
2	MA	19	26	27	24	14
3	RM	22	29	29	17	19
4	MT	23	27	43	28	24
5	BG	20	34	49	26	18
6	RF	17	25	29	30	29
7	BM	23	33	27	24	17
8	YG	23	27	42	27	14
9	SV	21	26	22	18	18
10	PT	13	22	18	16	17
11	IV	10	26	25	13	17
12	PT	20	19	24	19	18
13	WN	19	9	10	11	15
14	HN	17	16	12	16	20
15	VT	20	10	18	17	16
16	AF	19	27	44	24	23
17	HB	20	23	25	21	20
18	DB	22	32	54	24	16
19	NH	18	30	33	29	13
20	MA	17	15	26	23	15
21	KA	21	19	24	22	15
22	AB	24	33	33	23	18
23	SW	18	20	20	24	16
24	RZ	17	37	70	27	22
25	RM	20	38	52	31	19
26	AH	20	30	33	24	16
27	NR	20	32	33	26	13
28	VT	19	33	40	32	18
29	PA	19	22	39	26	15
30	GB	21	18	27	25	16
31	KR	15	16	24	18	15
32	EB	19	22	38	19	17
33	HC	17	22	33	23	17
34	IN	20	22	38	33	18
35	JN	16	32	22	21	16

Lampiran 11

**HASIL SKOR SKALA KEMAMPUAN BERMAIN SEPAKTAKRAW
BAGI SISWA SEKOLAH DASAR NEGERI BHAYANGKARA
YOGYAKARTA
TAHUN AJARAN 2013/2014**

No	Nama Siswa	Sepak mula	Sepak sila	Sepak kuda	Heading	Smash	jumlah	kategori
1	AM	48	36	39	32	47	202	Kurang
2	MA	45	42	40	44	47	218	Kurang
3	RM	50	44	42	34	58	228	Sedang
4	MT	52	43	49	47	65	256	Sedang
5	BG	46	47	53	46	56	248	Sedang
6	RF	41	41	42	49	77	250	Sedang
7	BM	52	46	40	44	53	235	Sedang
8	YG	52	43	49	46	47	237	Sedang
9	SV	48	42	36	36	56	218	Kurang
10	PT	35	39	32	32	53	191	Kurang
11	IV	23	42	39	25	53	182	Kurang
12	PT	46	36	38	38	56	214	Kurang
13	WN	45	20	18	23	49	155	Sangat Kurang
14	HN	41	33	21	32	59	186	Kurang
15	VT	46	22	32	34	51	185	Kurang
16	AF	45	43	50	44	64	246	Sedang
17	HB	46	40	39	41	59	225	Sedang
18	DB	50	45	55	44	51	245	Sedang
19	NH	43	44	44	48	46	225	Sedang
20	MA	41	31	39	43	49	203	Kurang
21	KA	48	37	38	42	49	214	Kurang
22	AB	54	46	44	43	56	243	Sedang
23	SW	43	48	35	44	51	221	Kurang
24	RZ	41	49	61	46	62	259	Sedang
25	RM	46	47	54	50	58	255	Sedang
26	AH	46	44	44	44	51	229	Sedang
27	NR	46	45	44	46	46	227	Sedang
28	VT	45	46	48	50	56	245	Sedang
29	PA	45	39	47	46	49	226	Sedang
30	GB	48	36	40	44	51	219	Kurang
31	KR	38	33	38	36	49	194	Kurang
32	EB	45	39	46	38	53	221	Kurang
33	HC	41	39	44	43	53	220	Kurang
34	IN	46	39	46	51	56	238	Sedang
35	JN	39	45	36	41	51	212	Kurang

Lampiran 12

Dokumentasi Tes Kemampuan Bermain Sepaktakraw

Foto Siswa SDN BHAYANGKARA



Foto sepak mula



Lampiran 12 (lanjutan)

Foto sepak sila



Foto Sepak kuda



Lampiran 12 (lanjutan)

Foto Heading



Foto Smash



DOKUMENTASI PENELITIAN



Lampiran 14

DOKUMENTASI ALAT-ALAT PENELITIAN

