

**TINGKAT KETERAMPILAN DASAR BERMAIN SEPAKTAKRAW  
SISWAPESERTA EKSTRAKURIKULER SEPAK TAKRAW  
DISD NEGERI 1 BEJIRUYUNG KECAMATAN SEMPOR  
KABUPATEN KEBUMEN**

**SKRIPSI**

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



Oleh:  
**ARIEF NUGROHO LIESTIYANTO**  
**13604227014**

**PROGRAM STUDI PGSD PENJAS  
JURUSAN PENDIDIKAN OLAH RAGA  
FAKULTAS ILMU KEOLAH RAGAAN  
UNIVERSITAS NEGERI YOGYAKARTA  
2015**

## LEMBAR PERSETUJUAN

Skripsi yang berjudul “Tingkat Keterampilan Dasar Bermain Sepaktakraw Siswa yang Mengikuti Ekstrakurikuler Sepaktakraw di SD Negeri 1 Bejiruyung Kecamatan Sempor Kabupaten Kebumen” yang disusun oleh Arief Nugroho Liestiyanto, NIM 13604227014 ini disetujui oleh pembimbing untuk diujikan.

Yogyakarta, Juni 2015

Pembimbing,

  
Yudianto, M.Pd



## SURAT PERYATAAN

Dengan ini saya menyatakan bahwa skripsi yang berjudul “Tingkat Keterampilan Dasar Bermain Sepaktakraw Siswa yang Mengikuti Ekstrakurikuler Sepaktakraw di SD Negeri 1 Bejiruyung Kecamatan Sempor Kabupaten Kebumen” benar-benar karya saya sendiri. Sepanjang pengetahuan saya tidak terdapat karya atau pendapat yang ditulis atau diterbitkan orang lain kecuali sebagian acuan atau kutipan dengan mengikuti tata penulisan karya ilmiah yang telah lazim.

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

Yogyakarta, Juni 2015

Yang menyatakan,



Arief Nugroho Liestiyanto

**TINGKAT KETERAMPILAN DASAR BERMAIN SEPAKTAKRAW  
SISWAPESERTA EKSTRAKURIKULER SEPAK TAKRAW  
DISD NEGERI 1 BEJIRUYUNG KECAMATAN SEMPOR  
KABUPATEN KEBUMEN**

Oleh:  
ARIEF NUGROHOL  
13604227014

**ABSTRAK**

Permasalahan yang terjadi di SD Negeri 1 Bejiruyung pada ekstrakurikuler sepak takraw adalah sebagian siswa ada yang belum terampil melakukan sepak mula, sepak sila, sepak kuda, *heading* dan *smash* pada keterampilan dasar bermain sepak takraw pada diri peserta. Dasar bermain sepak takraw memiliki peranan yang sangat penting terhadap keberhasilan dalam bermain sepak takraw. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui seberapa besar tingkat keterampilan dasar bermain sepak takraw pada siswa yang mengikuti kegiatan ekstrakurikuler di SD Negeri 1 Bejiruyung.

Penelitian ini merupakan penelitian deskriptif menggunakan pendekatan kuantitatif. Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh siswa yang mengikuti kegiatan ekstrakurikuler sepak takraw di SD Negeri 1 Bejiruyung yang terdiri atas kelas IV, V, dan VI yang berjumlah 30 siswa putra. Instrumen penelitian ini menggunakan metode tes keterampilan dasar bermain sepak takraw yang terdiri dari tes sepak mula, sepak sila, sepak kuda, *heading* dan *smash* menggunakan teknik analisis data deskriptif kuantitatif dengan persentase.

Hasil penelitian menyimpulkan bahwa: (1) kategori sangat tinggi sebanyak 3 siswa atau sebesar 10%; (2) kategori baik sebanyak 6 siswa atau sebesar 20%; (3) kategori sedang sebanyak 11 siswa atau sebesar 37%; (4) kategori kurang sebanyak 10 siswa atau sebesar 33%; dan (5) tidak terdapat nilai sangat kurang atau 0%. Hasil nilai uji deskriptif didapatkan skor maksimal yang diperoleh sebesar 75,65 dan skor minimal 37,27 dengan skor rata-rata 50.

**Kata Kunci:** *Tingkat Keterampilan, Sepak takraw, Ekstrakurikuler.*



## PENGESAHAN

Skripsi yang berjudul “Tingkat Keterampilan Dasar Bermain Sepaktakraw Siswa yang Mengikuti Ekstrakurikuler Sepaktakraw di SD Negeri 1 Bejiruyung Kecamatan Sempor Kabupaten Kebumen” yang disusun oleh Arief Nugroho Liestiyanto, NIM 13604227014 ini telah dipertahankan di depan pada tanggal 19 Juni 2015 dan dinyatakan lulus.

DEWAN PENGUJI			
Nama	Jabatan	Tanda Tangan	Tanggal
Yudanto, M.Pd	Ketua Penguji		3/7 2015
Nurhadi Santoso, M.Pd	Sekretaris Penguji		3/7 2015
Prof. Dr. Hari Amirullah R	Penguji Utama		24/6 16
A. Erlina Listyarini, M.Pd	Penguji Pendamping		13/7 2015

Yogyakarta, Juli 2015

Fakultas Ilmu Keolahragaan



  
Agus Sudarko, M.S

NIP. 19600824 198601 1 001

## **MOTTO**

1. Tanpa Doa dan Usaha semua akan sia-sia. (Penulis)
2. Sesungguhnya sesudah kesulitan itu ada kemudahan. Maka apabila kamu telah selesai (dari sesuatu urusan), kerjakanlah dengan sungguh-sungguh (urusan) yang lain. Dan hanya kepada Tuhanmulah hendaknya kamu berharap. (QS. Al-Insyirah: 6-8)
3. Jangan pernah sesali dan jangan pernah tangisi semua yang telah terjadi. (Penulis)

## **PERSEMBAHAN**

Karya ini saya persembahkan untuk orang-orang yang telah berperan penting dalam hidupku selama ini antara lain:

1. Bapak Imin Supriyanto dan Ibu Wartini, orang tua penulis yang selalu mendo'akan, yang telah memberi dukungan baik moral maupun material. Dan yang selalu memberikan nasehat-nasehat yang tidak perlu diragukan lagi, serta rasa optimis yang selalu ditanamkan.
2. Adik-adiku tercinta yang selalu memberi dukungan

## **KATA PENGANTAR**

Syukur Alhamdulillah, segala puji bagi Allah SWT yang telah melimpahkan Rahmat dan HidayahNya sehingga penulis dapat menyelesaikan proposal skripsi yang berjudul “Tingkat Keterampilan Dasar Bermain Sepaktakraw Peserta Ekstrakurikuler SD Negeri 1 Bejiruyung Kecamatan Sempor Kabupaten Kebumen” Oleh karena itu, dengan segala kerendahan hati perkenankanlah penulis mengucapkan terimakasih kepada:

1. Rektor Universitas Negeri Yogyakarta yang telah memberikan kesempatan kepada penulis untuk menimba ilmu di Universitas Negeri Yogyakarta.
2. Dekan Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Yogyakarta yang telah memberikan ijin penelitian.
3. Sriawan, M.Kes. selaku Kaprodi Studi PGSD PENJAS Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Yogyakarta yang telah memberikan ijin penelitian.
4. Drs. Amat Komari, M.Si, selaku Ketua Jurusan POR Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Yogyakarta yang membantu kelancaran dalam penelitian.
5. Dra. Sri Mawarti, M.Pd, selaku Pembimbing Akademik jurusan yang memberikan bimbingan akademis
6. Yudanto, M.Pd, selaku pembimbing skripsi yang selalu mencurahkan waktu dan ilmunya sehingga penelitian dapat berjalan dengan lancar.



7. Segenap mahasiswa PGSD PENJAS seangkatan yang selalu memberikan masukan.

Dengan segala keterbatasan pengetahuan, penulis menyadari bahwa skripsi ini masih jauh dari kesempurnaan, maka dari pada itu maka memohon kepada pembaca terhormat untuk memberi masukan agar tercipta penelitian yang lebih baik lagi.

Yogyakarta, Juni 2015

Penulis

## DAFTAR ISI

	Halaman
<b>HALAMAN JUDUL .....</b>	<b>i</b>
<b>LEMBAR PERSETUJUAN .....</b>	<b>ii</b>
<b>SURAT PERNYATAAN .....</b>	<b>iii</b>
<b>ABSTRAK .....</b>	<b>iv</b>
<b>PENGESAHAN .....</b>	<b>v</b>
<b>MOTTO DAN PERSEMBAHAN .....</b>	<b>vi</b>
<b>KATA PENGANTAR.....</b>	<b>vii</b>
<b>DAFTAR ISI.....</b>	<b>ix</b>
<b>DAFTAR TABEL .....</b>	<b>xi</b>
<b>DAFTAR GAMBAR.....</b>	<b>xii</b>
<b>DAFTAR LAMPIRAN .....</b>	<b>xiii</b>
<b>BAB I PENDAHULUAN .....</b>	<b>1</b>
A. Latar Belakang Masalah .....	1
B. Identifikasi Masalah .....	7
C. Batasan Masalah .....	7
D. Rumusan Masalah .....	8
E. Tujuan Penelitian .....	8
F. Manfaat Penelitian .....	8
<b>BAB II KAJIAN PUSTAKA .....</b>	<b>10</b>
A. Kajian Teori.....	10
1. Hakikat Keterampilan .....	10
2. Permainan Sepaktakraw .....	10
3. Teknik Dasar Permainan Sepaktakraw .....	19
4. Karakteristik Siswa Sekolah Dasar .....	25
5. Hakikat Ekstrakurikuler .....	27
B. Penelitian yang Relevan.....	28
C. Kerangka Berfikir .....	29
<b>BAB III METODE PENELITIAN .....</b>	<b>31</b>
A. Desain Penelitian .....	31

	Halaman
B. Definisi Operasional Variabel Penelitian.....	31
C. Populasi Penelitian .....	32
D. Instrumen Penelitian.....	32
E. Teknik Analisis Data.....	34
<b>BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN .....</b>	<b>36</b>
A. Deskripsi Hasil Penelitian .....	36
B. Hasil Analisis Data Penelitian .....	37
1. Sepakmula .....	39
2. Sepaksila .....	41
3. Sepakkuda .....	43
4. <i>Heading</i> .....	45
5. <i>Smash</i> .....	47
C. Pembahasan .....	49
<b>BAB V KESIMPULAN DAN SARAN .....</b>	<b>52</b>
A. Kesimpulan .....	52
B. Implikasi .....	52
C. Keterbatasan .....	53
D. Saran .....	53
<b>DAFTAR PUSTAKA .....</b>	<b>54</b>
<b>LAMPIRAN .....</b>	<b>56</b>

## DAFTAR TABEL

	Halaman
Tabel 1.Interval dan Skor Kategori Pada Permainan Sepaktakraw .....	35
Tabel 2. Kategori Tingkat Keterampilan Dasar Bermain Sepaktakraw.....	38
Tabel 3. Kategori Tingkat Keterampilan Sepakmula.....	40
Tabel 4. Kategori Tingkat Keterampilan Sepaksila .....	42
Tabel 5. Kategori Tingkat Keterampilan Sepakkuda.....	44
Tabel 6. Kategori Tingkat Keterampilan <i>Heading</i> .....	46
Tabel 7. Kategori Tingkat Keterampilan <i>Smash</i> .....	48

## DAFTAR GAMBAR

	Halaman
Gambar 1. Ukuran lapangan sepaktakraw .....	13
Gambar 2. Ukuran tinggi net sepaktakraw.....	14
Gambar 3. Posisi pemain permainan sepaktakraw .....	15
Gambar 4. Gerakan sepakmula .....	21
Gambar 5. Gerakan sepakkuda .....	22
Gambar 6. Gerakan sepakcukil .....	23
Gambar 7. Gerakan menapak.....	23
Gambar 8. Gerakan <i>heading</i> .....	24
Gambar 9. Diagram Tingkat Keterampilan Bermain Sepaktakraw .....	39
Gambar 10. Diagram Tingkat Keterampilan Sepakmula.....	41
Gambar 11. Diagram Tingkat Keterampilan Sepaksila .....	43
Gambar 12. Diagram Tingkat Keterampilan Sepakkuda .....	45
Gambar 13. Diagram Tingkat Keterampilan <i>Heading</i> .....	47
Gambar 14. Diagram Tingkat Keterampilan <i>Smash</i> .....	49



## DAFTAR LAMPIRAN

	Halaman
Lampiran 1. Surat Ijin Penelitiandari FIK UNY .....	57
Lampiran 2. Surat Ijin Penelitian dari Dinas Pendidikan Pemuda dan Olahraga	58
Lampiran 3. Hasil Uji Coba InstrumenKorelasi Antar Item .....	59
Lampiran 4.Hasil Uji Coba InstrumenDeskriptif .....	60
Lampiran 5.Hasil Uji Coba InstrumenRealibilitas .....	60
Lampiran 6. Skor Tes Keterampilan Uji Coba Bermain Sepaktakraw .....	62
Lampiran 7. Hasil Penelitian Korelasi Antar Item.....	62
Lampiran 8. Hasil Penelitian Uji Deskriptif Skor Baku .....	64
Lampiran 9. Uji Deskriptif <i>T-score</i> .....	64
Lampiran 10. Uji Realibilitas .....	64
Lampiran 11. Skor Tes Keterampilan Bermain Sepaktakraw.....	66
Lampiran 12. Foto-foto penelitian .....	67
Lampiran 13. R-tabel .....	68

## **BAB I PENDAHULUAN**

### **A. Latar Belakang Masalah**

Hampir setiap manusia mencintai dunia olahraga yang beraneka ragam saat ini, salah satu olahraga yang cukup digemari oleh beberapa kalangan anak kecil dan dewasa adalah sepak takraw. Sepak takraw merupakan permainan sepak raga, setelah itu dimodifikasi untuk dijadikan sebuah permainan yang kompetitif. Dasar permainan sepak takraw adalah olahraga permainan tradisional Indonesia dimainkan oleh 6 – 7 orang secara melingkar.

Sepak takraw merupakan suatu permainan yang dilakukan di atas lapangan empat persegi panjang, rata, baik di tempat terbuka (*outdoor*) maupun tertutup (*indoor*). Para pemain memainkan bola terbuat dari rotan menggunakan seluruh badan dari, kepala, badan, dan kaki, akan tetapi tidak boleh menggunakan tangan. Pada dasarnya sepak takraw merupakan perpaduan antara sepak bola dan voli. Permainan keterampilan sepak takraw ini terlihat pada penguasaan bola agar tidak jatuh di tanah dan dapat mengembalikan bola tersebut ke pihak lawan.

Sejarah adanya sepak takraw di Indonesia dimulai pada periode 1945–1986, adanya kecenderungan sepak raga lebih digairahkan beberapa propinsi di Sulsel dan beberapa daerah di Sumatra. Pada tahun 1970 datang rombongan pemain sepak takraw dari Malaysia dan di ikuti beberapa bulan kemudian datang dari Singapura memperkenalkan sepak raga jaring. Hal tersebut yang

menggairahkan masyarakat indonesia untuk memulai mengenal dan mencintai olahraga sepaktakraw.

Sepaktakraw memang belum dapat menyamai ketenaran dari sepakbola di tanah air maupun di dunia, begitu juga olahraga bulutangkis yang sudah membawa banyak tropi kejuaraan dunia ke negara indonesia, akan tetapi sepaktakraw patut untuk diperhitungkan pada masa datang. Hal ini dikarenakan sepaktakraw sangat berkembang di asia tenggara, karena setiap kegiatan olahraga seperti *SeaGames*, *Asian Games*, PON, dan sebagainya, pihak tuan rumah selalu memberikan cabang sepaktakraw untuk dipertandingkan. Terlepas dari itu, bangsa indonesia harus dapat menjaring anak bangsa khususnya yang ahli atau berkeinginan di didik untuk mejadi atlet dikemudian hari.

Perkembangan dari sepaktakraw, banyak masyarakat menyukai olahraga ini, baik dari yang tua hingga anak kecil, dari tingkat universitas sampai tingkat sekolah dasar. Berbagai perlombaan lokalpun sering diadakan untuk mengetahui tingkat perkembangan olahraga sepaktakraw dan penjaringan atlit berbakat masa depan. Hal ini menjadi ekspetasi yang tinggi bagi anak-anak yang masih di sekolah dasar untuk menjadi atlit binaan olahraga sepaktakraw.

Di Sekolah Dasar (SD) Negeri 1 Bejiruyung kecamatan Sempor kabupaten kebumen mengadakan kegiatan untuk meningkat talenta muda dibidang olahraga sepaktakraw. Sepaktakraw menjadi kegiatan ekstrakurikuler olahraga favorit di SD tersebut. Kegiatan tersebut berupa jam tambahan ekstrakurikuler

bagi siswa anak laki-laki yang ingin berlatih. Anak-anak tersebut diambil dari tingkat 3 sampai dengan tingkat 6.

Perlombaan sepak takraw yang sering dilakukan SDN 1 Bejiruyung masih di tingkat POPDA tingkat kecamatan. Pada tahun 2011 mendapatkan juara 2 dan dilanjutkan pada tahun 2013 mendapatkan juara 3, akan tetapi pada tahun 2014 tidak mendapatkan juara. Perbaikan sistem dalam latihan dan proses perekrutan anak yang mengikuti lomba harus dilaksanakan dengan baik, sehingga pada perlombaan berikutnya dapat menjuarai dan melanjutkan perlombaan ditingkat lanjut.

Kegiatan ekstrakurikuler dilakukan pada hari Senin dan Jumat pada pukul 14.30-16.30 WIB. Pelatih diambil dari guru yang berdomisili di SD tersebut yaitu SDN 1 Bejiruyung, hal tersebut dilakukan untuk mempermudah koordinasi dengan siswa dan guru tersebut memang sudah kompeten di bidang olahraga sepak takraw. Pembuatan jadwal pelatihan dan adanya pelatih, sangat mendukung sekali terbentuknya binaan atlet sejak dini, walaupun pada saat ini kegiatan tersebut masih berupa pelatihan pada teknik dasar bermain sepak takraw.

Pembinaan siswa SD untuk olahraga sepak takraw dapat dibentuk dari beberapa latihan teknik dasar, yaitu keterampilan, kerjasama dan teknik bertanding yang baik. Menguasai teknik tersebut dibutuhkan waktu, semangat, tingkat kedisiplinan dan fasilitas yang memadai. Dilihat dari waktu yang telah dilaksanakan, hanya dilakukan sekitar 4 jam selama satu minggu, kemungkinan hal ini masih kurang dari waktu standar pelatihan untuk

olahraga sepak takraw. Dilihat dari semangat dan tingkat kedisiplinan siswa, terlihat siswa sangat antusias untuk mengikuti kegiatan ekstrakurikuler olahraga sepak takraw, dan jika dilihat dari fasilitas yang ada, dapat dinyatakan sangat minim atau kurang memadai.

Materi sepak takraw yang diajarkan adalah jumlah pemain 3 orang dengan ukuran tinggi net 1,35 meter. Keterampilan atau teknik dasar sepak takraw yang harus dikuasai oleh pemain yaitu meliputi sepak sila, sepak kuda (sepak kura), sepak cangkik, menapak, sepak simpuh (sepak badek), sundulan (heading), mendada, memaha, membahu, sedangkan teknik khusus kunci utama dalam sepak takraw adalah sepak mula (servis) dan *block* (menahan). Materi yang diajarkan memang sudah lengkap akan tetapi masih berupa dasar bermain.

Teknik sepak mula (servis) sangat penting dikuasai bagi pemain sepak takraw. Teknik dasar servis merupakan awal dimulainya permainan sepak takraw dan dapat berperan untuk serangan pertama pada pihak lawan. Servis yang baik dilakukan dari dalam lingkaran tengah dengan rekan satu timnya melemparkan bola kepada tekong (yang akan melakukan servis) dan bola melewati net ke lapangan lawan.

*Block* (menahan) juga sangat penting dikuasai bagi pemain sepak takraw. Fungsi utama dari teknik *block* (menahan) digunakan untuk menghalau serangan lawan. *Block* yang baik adalah dapat menahan serangan lawan dan dapat mengembalikan ke lapangan lawan. Kegiatan *block* mulai diterapkan ke siswa dengan posisi kaki dan teknik yang sesuai.



Keterampilan sepaksila, sepakkuda, dan heading merupakan teknik dasar yang paling dominan, karena selain untuk mengoper bola juga mempunyai tujuan untuk menyajikan bola yang dimainkan kepada teman dan selanjutnya melakukan serangan. Sepaksila, sepakkuda dan *heading* merupakan langkah-langkah dalam menyusun serangan, karena mempunyai peranan yang sangat penting dan dominan, maka teknik sepaksila, sepakkuda dan heading harus dikuasai oleh pemain.

Latihan di usia dini sangat dibutuhkan untuk membentuk kepribadian sepaktakraw. Latihan-latihan tersebut selalu dilakukan oleh para siswa, karena pada dasarnya seseorang dapat menguasai teknik dasar bermain sepaktakraw dengan baik, jika latihan yang dilaksanakan berlangsung secara bertahap, kontinyu dan membutuhkan waktu. Semua atlet sepaktakraw yang ada tidak ada yang instan langsung, semua membutuhkan proses sehingga dapat melakukan teknik-teknik sepaktakraw dengan baik.

Kegiatan ekstrakurikuler dilaksanakan di Sekolah Dasar Negeri 1 Bejiruyung memberikan materi keterampilan dan berbagai macam teknik bermain sepaktakraw kepada para peserta ekstrakurikuler. Berbagai variasi latihan keterampilan sepaktakraw dengan metode bermain telah diberikan untuk menghindari rasa jenuh para siswa, sehingga tercipta suasana yang menyenangkan. Selain itu, para siswa juga memiliki semangat yang tinggi untuk terus berlatih. Semangat dan kerja keras serta ketekunan dalam berlatih adalah faktor utama untuk menguasai teknik dasar bermain sepaktakraw.

Hal tersebut yang dilakukan oleh peserta ekstrakurikuler dalam setiap latihan, akan tetapi pada kenyataannya sampai sekarang para peserta ekstrakurikuler di Sekolah Dasar Negeri 1 Bejiruyung masih belum secara maksimal menguasai semua teknik pada permainan sepaktakraw. Evaluasi perlu dilakukan oleh pembina atau pelatih untuk menentukan pemain sepaktakraw yang dianggap siap untuk mengikuti kompetisi, akan tetapi pada kenyataannya hal tersebut belum dilaksanakan. Pemilihan dan penentuan hanya dilakukan dengan pengamatan secara langsung. Pemilihan tersebut terkesan sangat subjektif, sehingga tidak dapat dipertanggung jawabkan tingkat keterampilannya dalam bermain sepaktakraw.

Penilaian keterampilan bermain sepaktakraw penting untuk dilakukan, agar dapat mengetahui tingkat keterampilan selama siswa berlatih, dan mengetahui kesiapan siswa untuk mengikuti suatu kompetisi. Penilaian tersebut perlu memperlihatkan tingkat keterampilan perseorangan, sehingga pelatih atau pembina dapat mengambil pedoman untuk penempatan dalam formasi tim, sebagai contoh siswa/ pemain yang ahli dalam *smash* dapat diletakkan apit kanan atau kiri, sedangkan pemain yang baik dalam sepaksila dan sepakmula dengan baik dapat dimasukkan sebagai tekong. Penilaian keterampilan tersebut belum dilakukan dalam kegiatan ekstrakurikuler sepaktakraw di SDN 1 Bejiruyung.

Di tinjau dari segi *internsiswa* dalam mengikuti kegiatan ekstrakurikuler sepaktakraw, kemungkinan dipicu dari keinginan untuk mengikuti teman-temannya. Menurut pengamatan yang dilakukan, siswa belum terampil dalam

melakukan teknik dasar bermain sepaktakraw sebagai contoh gerakan pada sepakmula dan sepaksila. Peneliti berkeinginan untuk meneliti keterampilan bermain sepaktakraw tersebut.

Berdasarkan uraian diatas, peneliti tertarik untuk meneliti tentang tingkat keterampilan bermain sepaktakraw siswa SDN 1 Bejiruyung kecamatan Sempor kabupaten kebumen provinsi Jawa tengah. Penelitian ini perlu dilakukan untuk mengetahui tingkat keterampilan siswa secara komprehensif dalam melaksanakan kegiatan ekstrakurikuler sepaktakraw.

## **B. Identifikasi Masalah**

Latar belakang masalah yang sudah diuraikan diatas, maka dapat diidentifikasi masalah sebagai berikut:

1. Siswa hanya ikut-ikutan temannya ikut ekstrakurikuler sepaktakraw
2. Dalam gerakan dasar sepaktakraw seperti sepakkuda dan sepaksila, siswa masih mengalami kesulitan
3. Perlunya perbaikan sistem latihan sepaktakraw sehingga latihan dapat efektif.
4. Keterbatasan sarana dan prasarana di dalam mendukung jalannya kegiatan ekstrakurikuler sepaktakraw di SD Negeri 1 Bejiruyung bagi para peserta ekstrakurikuler.
5. Belum adanya evaluasi tingkat keterampilan siswa bermain sepaktakraw SDN 1 Bejiruyung di kabupaten Kebumen
6. Pemilihan siswa saat adanya kompetisi masih bersifat subjektif

7. SD Negeri 1 Bejiruyung belum pernah mendapatkan juara pertama untuk tingkat POPDA kecamatan
8. Belum diketahui tingkat keterampilan siswa bermain sepak takraw yang mengikuti ekstrakurikuler di SD Negeri 1 Bejiruyung.

### **C. Batasan Masalah**

Dalam penelitian ini perlu diberikan pembatasan masalah agar dalam pelaksanaannya tidak menyimpang dari masalah dan tujuan penelitian. Dibatasi pada tingkat keterampilan bermain sepak takraw siswa yang mengikuti ekstrakurikuler di SD Negeri 1 Bejiruyung.

### **D. Rumusan Masalah**

Berdasarkan latar belakang, identifikasi masalah, dan batasan masalah tersebut maka dapat dirumuskan permasalahan sebagai berikut: “Seberapa tinggi tingkat keterampilan bermain sepak takraw siswa yang mengikuti kegiatan ekstrakurikuler sepak takraw di SD Negeri 1 Bejiruyung kecamatan Sempor kabupaten Kebumen?”

### **E. Tujuan Penelitian**

Adapun tujuan dalam penelitian ini adalah untuk mengetahui tingkat keterampilan bermain sepak takraw siswa yang mengikuti kegiatan ekstrakurikuler sepak takraw di SD Negeri 1 Bejiruyung kecamatan Sempor kabupaten Kebumen.

### **F. Manfaat Penelitian**

Manfaat penelitian untuk mengetahui tingkat keterampilan siswa dalam bermain sepak takraw yang mengikuti kegiatan ekstrakurikuler sepak takraw baik secara praktis maupun teoritis adalah sebagai berikut ini:

1. Bagi sekolah

Sebagai bahan referensi untuk mengembangkan ekstrakurikuler bermain sepak takraw, sehingga dapat bersaing dan menjuarai kompetisi yang akan dilakukan.

2. Bagi Guru atau Pelatih

Memberikan pengetahuan kepada guru atau pelatih dalam melakukan pemilihan siswa dalam mengikuti kompetisi sesuai dengan keterampilannya, dan sebagai panduan untuk mengoptimalkan bakat siswa sesuai dengan keahlian khusus dalam bermain sepak takraw

3. Bagi Siswa

Memberikan wahana kepada siswa untuk mengembangkan keahlian khusus dalam bermain sepak takraw dan memperdalam kajian tentang permainan dalam kegiatan bermain sepak takraw tersebut.



## **BAB II**

### **KAJIAN PUSTAKA**

#### **A. Kajian Teori**

##### **1. Hakikat Keterampilan**

Setiap pemain membutuhkan keterampilan dalam bermain sepak takraw, hal ini agar pemain tersebut dapat beradaptasi dalam pertandingan sehingga menyelesaikan pertandingan tersebut dengan kemenangan. Tingkat keterampilan seseorang mencerminkan dari tingkat keahlian gerak tubuh dari pemain tersebut, sehingga tidak mungkin seseorang keterampilannya tidak baik tetapi ahli bermain sepak takraw. Semakin tinggi tingkat keberhasilan dalam melaksanakan tugas gerak tersebut maka semakin baik keterampilan orang tersebut.

Amung dan Yudha (2000:47) berpendapat bahwa keterampilan merupakan derajat keberhasilan yang konsisten untuk mencapai tujuan dengan efektif dan efisien. Amung dan Yudha (2009:47) juga menambahkan penggolongan keterampilan yaitu: a) stabilitas lingkungan; b) jelas tidaknya titik awal serta akhir dari gerakan; dan c) ketepatan gerakan yang dimaksud. Pendapat di atas dapat ditarik kesimpulan bahwa derajat keberhasilan dalam suatu permainan tergantung dari tingkat memaksimalkan keterampilan seorang.

Pencapaian suatu keterampilan dipengaruhi oleh beberapa faktor. Amung dan Yudha (2009:57) membagi keterampilan menjadi tiga faktor yaitu:

a. Faktor proses belajar mengajar (*learning process*)

Pembelajaran gerak proses belajar yang harus diciptakan adalah yang dilakukan berdasarkan tahapan-tahapan yang digariskan oleh teori belajar yang diyakini kebenarannya serta dipilih berdasarkan nilai manfaatnya.

b. Faktor pribadi (*personal factor*)

Setiap orang mempunyai tingkat gerak berbeda-beda, baik dalam hal fisik maupun mental emosional. Perbedaan tersebut menyebabkan tingkat keterampilan berbeda-beda. Ada beberapa faktor pribadi yang menyebabkan tingkat pencapaian keterampilan, yaitu: ketajaman indra, persepsi, intelegensi, ukuran fisik, pengalaman masa lalu, kesanggupan, emosi, motivasi, sikap, jenis kelamin, usia, dan faktor-faktor kepribadian yang lain.

c. Faktor situasional (*situational factors*)

Faktor ini mempengaruhi kondisi pembelajaran, yang termasuk kedalam faktor situasional itu, antara lain seperti: tipe tugas yang diberikan, peralatan yang digunakan termasuk media belajar, serta kondisi sekitar dimana pembelajaran yang berlangsung.

## **2. Permainan Sepaktakraw**

Iyakrus (2012:1) menyatakan bahwa Sepaktakraw merupakan suatu permainan yang menggunakan bola (takraw) yang terbuat dari rotan dimainkan di atas lapangan yang berukuran 13,42 m, dan lebar 6,1 m. Sepaktakraw merupakan cabang permainan asli dari melayu dan tumbuh

berkembang di Indonesia serta meluas ke semananjung Indo-Cina dan Philipina. Setiap negara mempunyai mempunyai sebutan masing-masing mengenai nama sepaktakraw, sebagai contoh di Cina/ Tiongkok dikenal dengan nama “Teng chew, di Philipina disebut “Sipa”, sedangkan di Malaysia dan Singapura disebut dengan “Sepak raga”.

Pemahaman dasar bermain sepaktakraw merupakan sebuah permainan yang dilakukan di atas lapangan berbentuk persegi panjang. Lapangan tersebut dibatasi dengan net yang berada tepat melintang ditengah-tengah lapangan. Permainan ini dilakukan oleh dua regu atau kelompok dengan tujuan untuk memainkan bola, untuk saling mengembalikan bola rotan tersebut. Regu yang dapat memasukkan bola ke regu lain dan tidak bisa mengembalikan bola tersebut maka regu yang memasukkan bola mendapatkan poin.

Bermain sepaktakraw menggunakan seluruh bagian tubuh kecuali bagian lengan. Permainan diawali dengan servis yang berada pada lingkaran servis, selanjutnya seorang pemukul bertugas melakukan servis menggunakan kakinya, pemain ini dapat disebut dengan tekong. Servis dinyatakan berhasil dilakukan apabila melewati net, kemudian pihak lawan dapat mengembalikan bola tersebut maksimal tiga kali sentuhan baik seorang maupun rekan satu tim untuk mengembalikan bola tersebut disebrangkan di atas net agar jatuh diwilayah lapangan lawan.

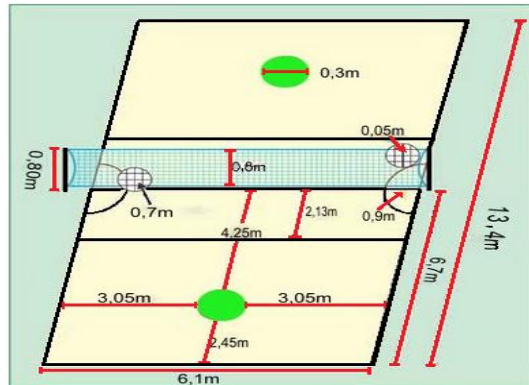
Permainan sepaktakraw mempunyai peraturan-peraturan tersendiri, sehingga akan membedakan permainan dengan olahraga yang lainnya.

peraturan bermain sepak takraw menurut Iyakrus (2012: 6-7) meliputi: lapangan bermain, bola, pemain, macam-macam sepakan, ana' sempa', permainan kombinasi dan cara penilaian. Selain peraturan dasar tersebut, terdapat peraturan lainnya yang harus diperhatikan untuk melakukan permainan sepak takraw dengan baik. Berikut ini peraturan permainan sepak takraw:

a. Lapangan

- 1) Ukuran lapangan sepak takraw seukuran lapangan badminton yaitu 13,4 m x 6,1 m.
- 2) Permainan dalam dilakukan di dalam maupun di luar gedung.
- 3) Garis lapangan dapat menggunakan cat
- 4) Terdapat area bebas minimal 3 m dari garis luar lapangan bebas
- 5) Garis tengah dengan lebar 2 cm
- 6) Garis seperempat lingkaran dipojok garis tengah radius 90 cm diukur dari garis sebelah dalam
- 7) lingkaran servis dengan radius 30 cm berada ditengah lapangan, jarak dari garis belakang 2,45 m dan jarak dari titik tengah garis lingkaran ke garis tengah (Centre Line) 4,25m, jarak titik tengah lingkaran adalah 3,05m dari kiri dan kanan garis pinggir lapangan.
- 8) Lingkaran servis untuk siswa SD akan dimodifikasi menjadi radius 100 cm.

Lebih jelasnya ukuran lapangan sepak takraw dapat dilihat pada gambar berikut ini:

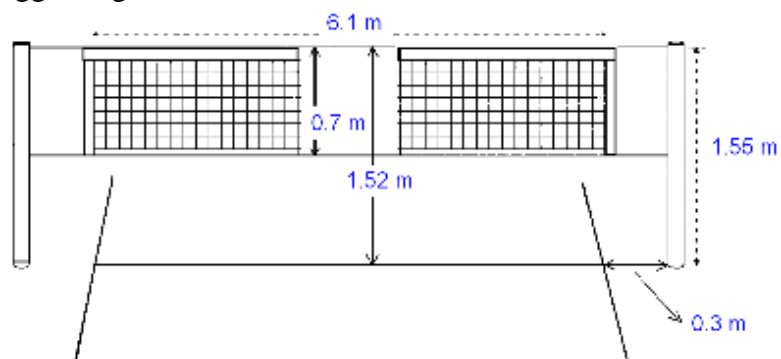


Gambar 1. Ukuran lapangan sepaktakraw (Sumber: <http://sworldland.blog.com/files/2010/11/image001.png>)

b. Ukuran tiang net

Ukuran tinggi net untuk pria dan putri dibedakan, akan tetapi kedudukan tiang 30 cm di luar garis pinggir. Berikut ini adalah ukuran net dalam bermain sepaktakraw:

- 1) Putri: Tinggi net 1,45m dipinggir dan minimal 1,42 di bagian tengah.
- 2) Putra: Tinggi net 1,55m dipinggir dan minimal 1,52 di bagian tengah.
- 3) Untuk perlombaan yang sering diadakan tingkat SD menggunakan tinggi tiang 1,3 m.



Gambar 2. Ukuran tinggi net sepaktakraw (sumber: <http://www.freewebs.com/sukansepaktakraw/jaring.gif>)



c. Jaring atau net

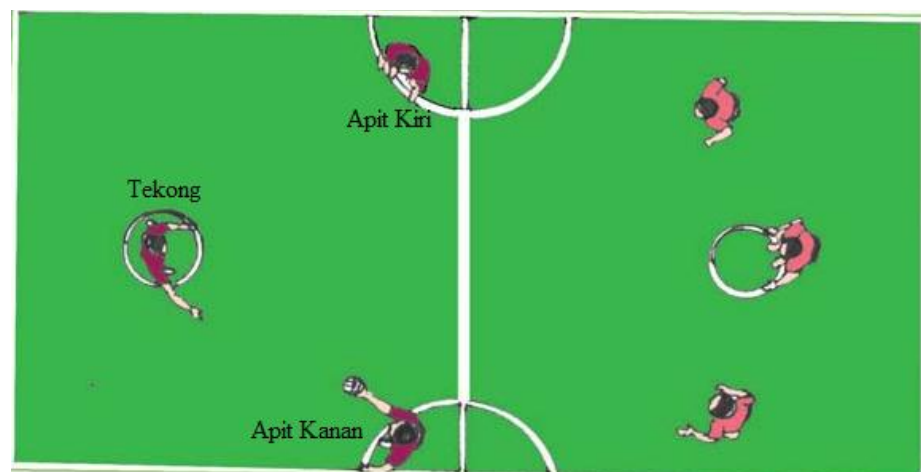
Net terbuat dari tali atau benang kuat atau nilon, dimana tiap lubangnya lebar 6 – 8 cm, dan lebar net 70 cm dengan panjang 6,10 m. Lebih jelasnya dapat dilihat pada gambar 2.

d. Bola takraw

Bola takraw dapat terbuat dari plastik maupun rotan dengan ukuran: lingkaran 42-44 cm untuk putra dan 43-45 cm untuk putri, serta berat adalah 170-180 gr untuk putra dan 150-160 gr untuk putri.

e. Pemain

Permainan ini dimainkan oleh 2 (dua) regu, masing-masing regu terdiri dari 3 (tiga) orang pemain dan disetiap regu dilengkapi oleh 1 (satu) orang pemain cadangan. 1 (satu) dari tiga pemain diposisi belakang/tekong sebagai penyepak mula untuk memulai permainan. Dua orang berada didepan yang berada pada sebelah kiri tekong disebut apit kiri dan yang berada pada sebelah kanan tekong disebut apit kanan.



Gambar 3. Posisi pemain permainan sepak takraw (sumber: <https://sdnsemenkidul83.files.wordpress.com/2012/11/image002.png>)

f. Kesalahan dalam permainan

Permainan sepak takraw selalu terjadi insiden kesalahan saat permainan berlangsung. Berikut ini kesalahan dalam permainan sepak takraw:

1) Kesalahan kedua Pihak

Kesalahan kedua belah pihak yang terjadi adalah sebagai berikut: ada pemain yang mengambil bola dilapangan lawan; bola mengenai loteng atau pembetas lainnya; menahan atau menjepit bola antara lengan dan badan atau antara dua kaki dengan bola; memainkan bola lebih dari tiga kali; bola mengenai tangan; ada pemain yang melewati lapangan lawan, walaupun diatas atau dibawah net kecuali pada saat *The Follow Trugh Ball*; menginjak dan melewati satu telapak kaki garis tengah.

2) Kesalahan pihak penyepak bola

Kesalahan pihak penyepak bola sangat sering terjadi, berikut ini kesalahan-kesalahan yang sering terjadi: bola tidak melewati net; bola jatuh diluar lapangan; pelambung masih memainkan bola, melemparkan bola pada teman sendiri, memantulkan, melempar dan menangkap lagi setelah wasit menyebut posisi angka; tekong melompat saat melakukan service, kaki tumpuan tidak berada

dalam lingkaran atau menginjak garis lingkaran servis; apabila mengangkat kaki, menginjak garis, menyentuh atau melewati garis bawah net ketika melakukan lambung bola; bola menyentuh salah seorang pemain sendiri sebelum bola melewati net.

3) Kesalahan pihak penerima servis

Kesalahan pihak penerima servis juga kadang terjadi yaitu berusaha mengalihkan perhatian lawan seperti : (isyarat tangan, menggertak, bersuara keras atau membuat keributan).

g. Cara penilaian

- 1) Kesalahan pada penerima servis, maka otomatis akan memperoleh angka sekaligus melakukan sepakmula lagi bagi penyepak mula.
- 2) Perhitungan menggunakan sistem *relly point*
- 3) Kesempatan istirahat 2 menit masing-masing pada akhir set pertama atau kedua termasuk *tie break*.
- 4) Apabila masing-masing regu memenangkan satu set, maka pemain akan dilanjutkan dengan set *tie break* dengan 15 poin, kecuali pada posisi 14-14, pemenang akan ditentukan pada selisih dua angka sampai batas akhirnya angka 17
- 5) Angka kemenangan setiap set maksimum 21 angka, kecuali pada saat posisi angka 20-20, pemenang akan ditentukan pada saat selisih dua angka sampai batas akhir 25 poin, ketika 20-20 wasit utama menyerukan batas angka 25 poin

h. Posisi servis

Posisi servis harus diperhatikan dengan baik, yaitu saat melakukan sepakmula, salah satu kaki tekong berada dalam garis lingkaran servis, kedua apit berada pada seperempat lingkaran dan lawan bebas bergerak di dalam lapangan sendiri.

i. Pergantian pemain

Berikut ini adalah tatacara pergantian pemain pada permainan sepaktakraw:

- 1) Setiap regu dapat menominasikan maksimum dua orang cadangan tetapi hanya boleh melakukan pergantian pemain kali.
- 2) Pergantian pemain diperbolehkan setiap saat ketika bola mati melalui tim menejer atau pelatih yang disetujui oleh official atau petugas pertandingan.
- 3) Setiap reguhanya dapat melakukan 1 (satu) kali pergantian pemain dalam satu pertandingan.
- 4) Pemain yang mendapat kartu merah dapat diganti dengan ketentuan belum ada pergantian pemain sebelumnya.

j. *Official*

*Official* dapat juga diartikan petugas pertandingan. Dalam pertandingan sepaktakraw resmi membutuhkan: 2 orang teknisi delegasi, 6 juri, 1 orang petugas bebas, 2 orang wasit yaitu utama dan wasit kedua, 6 orang penjaga garis samping dan belakang.

k. Pelanggaran

Pelanggaran yang dilakukan, akan mendapatkan sanksi yang berlaku sesuai dengan peraturan dalam perlombaan. Hukuman didapat dari pernyataan wasit. Berikut ini adalah hukuman yang sering terjadi dalam pertandingan sepak takraw:

- 1) Tidak sopan selama pertandingan
- 2) Memprotes keputusan wasit dengan keras
- 3) Meninggalkan lapangan tanpa izin wasit
- 4) Memberikan bola kepada pihak lawan dengan kaki atau melemparkannya dengan keras
- 5) Kartu kuning sebagai tanda peringatan seorang pemain yang melakukan pelanggaran tata tertib
- 6) Kartu merah diberikan apabila: pemain mendapatkan kartu kuning kedua, menggunakan kata-kata kotor, tidak sopan karena memukul, menendang ataupun meludah

### **3. Teknik Dasar Permainan Sepak takraw**

Seseorang yang ingin bermain sepak takraw harus mempunyai kemauan dan kerja keras dalam latihan bermain sepak takraw. Kemauan dan kerja keras akan membuat ia menjadi terampil dalam bermain sepak takraw. Tahap yang harus dilakukan untuk mengasah keterampilan sepak takraw adalah menguasai teknik dasar bermain sepak takraw.

Teknik dasar bermain sepak takraw merupakan kemampuan yang sangat penting dan sangat perlu bagi setiap pemain. Tanpa menguasai kemampuan dasar atau teknik 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 dari yang mudah sampai ke yang sulit. Oleh karena itu, dalam usaha menguasai dan meningkatkan keterampilan teknik sepak takraw harus dilakukan latihan secara kontinyu, sistematis dan metodis.

M. Husni Tamrin (2008:4-17), bahwa teknik dasar bermain sepak takraw dibagi menjadi empat, yaitu sepakan (menyepak), main kepala (*heading*), mendada, dan memaha. Ke empat teknik dasar tersebut akan dijelaskan lebih rinci sebagai berikut:

a. Sepakan

Sepakan merupakan kemampuan seorang pemain untuk menyepak. Setiap pemain sepak takraw harus dapat menguasai sepakan, karena setiap aspek dalam permainan sepak takraw sebagian besar menggunakan teknik sepakan. Sepakan mempunyai beberapa jenis, berikut ini adalah beberapa jenis dari sepakan:

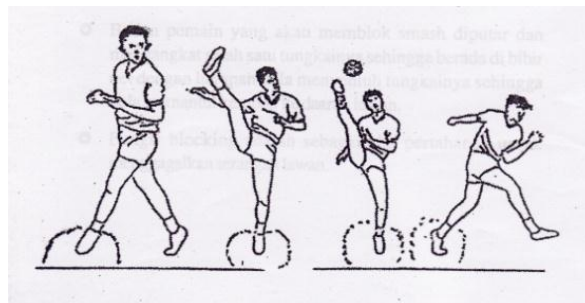
1) Sepaksila

Sepaksila adalah menahan bola takraw menggunakan kaki bagian dalam. Sepaksila digunakan untuk menerima dan menguasai bola mengumpan untuk serangan *smash* dan untuk menyelamatkan serangan lawan. Teknik melakukan sepaksila (M. Husni Tamrin 2008: 4), adalah sebagai berikut:

- a) Berdiri dengan kaki dua kaki terbuka
- b) Kaki sepak digerakan melipat setinggi lutut kaki tumpu.
- c) Bola disentuh dengan kaki bagian dalam.

- d) Kaki tumpu agak ditekuk sedikit, badan dibungkukkan sedikit.
- e) Mata melihat tertuju kepada bola.
- f) Kedua tangan dibuka dan dibengkokkan pada siku untuk menjaga keseimbangan.
- g) Pergelangan kaki sepak pada waktu menyepak dikencangkan.
- h) Bola disepak ke atas lurus melewati tinggi kepala.

Teknik-teknik dalam melakukan latihan sepak sila bertujuan untuk servis, menerima *smash*, dan menyuguhkan umpan kepada *smasher*.



Gambar 4. Gerakan sepakmula (Ratinus Darwis 1992:61)

## 2) Sepakkuda

Sulaiman (2004:19), sepakkuda atau sepak kura adalah sepakan dengan menggunakan kura kaki atau dengan punggung kaki. Sepak kura digunakan untuk memainkan bola yang datangannya rendah dan kencang (keras) atau menyelamatkan bola dari serangan lawan, untuk bertahan atau menguasai dalam usaha menyelamatkan bola dari serangan lawan supaya tidak jatuh. Teknik melakukan sepak kura atau sepakkuda adalah sebagai berikut:

- a) Berdiri dengan kedua kaki terbuka selebar bahu.

- b) Jarak badan terhadap bola kurang lebih sejauh panjang lengan, karena kai pemukul pada posisi punggung kaki, sehingga cenderung kaki agak lurus.
- c) Lutut kaki sepak dibengkokkan sedikit sambil ujung jari kaki mengarah kelantai, kaki tendang diangkat kearah bola yang datang.
- d) Bola disentuh pada bagian bawahnya, dengan bagian atas kaki (punggung kaki).
- e) Badan dibungkukan sedikit, kaki tumpu agak ditekuk.
- f) Kedua tangan dibukak dan dibengkokkan pada siku untuk menjaga keseimbangan.
- g) Bola disepak ke atas setinggi lutut.



Gambar 5. Gerakan sepakkuda (sumber: <https://penahitamputih.files.wordpress.com/2012/04/servis01.gif>)

### 3) Sepak cungkil

Ratinus Darwis dan Penghulu Basa (1992:26), 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. Berikut ini adalah teknik melakukan sepakcungkil:

- a) Pemain berdiri pada kedua kaki menghadap kedatangan bola.
- b) Kedatangan bola yang cepat sehingga pemain tidak sempat melangkahakan kaki untuk berdiri dengan tempat bola akan jatuh. Oleh karena itu upaya terahir dari pemain adalah dengan cara menjangkau dengan



melangkahkan kaki kanan jauh ke depan untuk menyambut kedatangan bola yang hampir menyentuh lantai.

- c) Ujung kaki khususnya jari kaki sangat berperan untuk mengangkat bola dengan “cungkilan”.
- d) Fungsi sepak cungkil adalah sebagai upaya mengangkat bola yang hampir menyentuh tanah dan jatuh dari jangkauan kaki.



Gambar 6. Gerakan sepak cungkil (sumber: <https://penahitamputih.files.wordpress.com/2012/04/sepak001.jpg>)

#### 4) Menapak

Ratinus Darwis dan Penghulu Basa (1992:29), 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).

Berikut ini adalah teknik melakukan menapak:

- a) Pemain berdiri pada kedua kaki menghadap kedatangan bola.
- b) Pemain melakukan lompatan dan ayunan kaki untuk menjangkau bola yang melambung di atas bibir net kemudian ditekan oleh telapak kaki, sehingga bola akan jatuh di daerah lawan.
- c) Fungsi menapak bola ini adalah sebagai alat serangan dengan cara menekan bola (umpan) yang berada di bibir net.



Gambar 7. Gerakan menapak (sumber: <https://penahitamputih.files.wordpress.com/2012/04/takraw37.gif>)

b. Main kepala

Main kepala merupakan memainkan bola menggunakan kepala, dengan tujuan untuk memberi umpan, *smash* ke lapangan lawan, atau menyerang balik. Teknik main kepala dapat menggunakan dahi maupun samping kanan kepala.



Gambar 8. Gerakan *heading* (sumber: <https://penahitamputih.files.wordpress.com/2012/04/tanduk01.gif>)

c. Mendada

Mendada merupakan memainkan bola menggunakan dada. Mendada digunakan untuk menerima serangan lawan dan heading menggunakan dada dan ditujukan untuk melakukan permainan selanjutnya. Menurut M. Husni Tamrin (2008: 16), teknik mendada adalah sebagai berikut:

- a) Berdiri dengan kedua kaki, dan salah satu kaki agak kebelakang
- b) Badan dilentikkan sedikit kebelakang
- c) Mata melihat tertuju pada bola yang datang
- d) Bola disentuh dengan bagian dada
- e) Untuk menjaga kesimbangan kedua tangan dibuka
- f) Bola yang datang diterima dengan dada diarahkan ke atas

d. Memaha

Memaha merupakan teknik memainkan bola menggunakan paha dalam usaha mengontrol bola yang akan diterima. Memaha juga dapat digunakan untuk menahan, menerima, menyelamatkan dari serangan lawan serta membentuk dan menyusun serangan.

#### **4. Karakteristik Siswa Sekolah Dasar**

Siswa Sekolah Dasar merupakan fase dimana adanya perubahan tingkat berfikir dan perubahan jasmani. Menurut Rita (2008: 116-117), masa kanak-kanak akhir dapat dibagi menjadi dua fase dan setiap fase mempunyai ciri-ciri tersendiri. Berikut ini fase perubahan pada siswa Sekolah Dasar:

a. Masa kelas rendah Sekolah Dasar

Pada masa ini berlangsung pada usia 6/7 tahun sampai dengan 9/10 tahun, dan biasanya mereka duduk di kelas 1, 2, dan 3 Sekolah Dasar.

Ciri-ciri masa ini adalah:

- 1) Adanya hubungan yang kuat antara jasmani dan prestasi sekolah
- 2) Suka memuji diri sendiri
- 3) Apabila tidak dapat menyelesaikan tugas atau pekerjaan, maka tugas tersebut dianggap tidak penting.
- 4) Suka meremehkan orang lain

b. Masa kelas tinggi Sekolah Dasar

Pada masa ini berlangsung pada usia 9/10 sampai dengan 12/13 tahun, dan biasanya mereka duduk pada kelas 4,5, dan 6 di Sekolah Dasar. Ada masa ini mempunyai ciri-ciri, yaitu:

- 1) Perhatiannya tertuju pada kehidupan praktis sehari-hari
- 2) Ingin tahu, ingin belajar, dan realistis
- 3) Timbul pada pelajaran-pelajaran khusus
- 4) Anak memandang bahwa nilai sebagai ukuran yang tepat mengenai prestasi belajar
- 5) Anak-anak suka membentuk kelompok sebaya untuk bermain bersama, mereka membuat peraturan sendiri dalam kelompoknya.

Penyataan di atas secara tidak langsung disetujui oleh Mulyani (2008:

- 21) berkaitan dengan pendidikan anak usia SD, seorang guru perlu mengetahui benar sifat-sifat serta karakteristik tersebut agar dapat memberikan pembinaan dengan baik dan tepat. Anak SD memiliki

rentang usia antara 6 sampai 12 tahun, yang berada dalam masa yang banyak mengalami perubahan baik fisik maupun mental. Perkembangan fisik intelektual anak usia 6-12 tahun nampaknya cenderung lamban. Pertumbuhan fisik anak menurun terus, kecuali pada akhir periode tersebut, sedangkan kecakapan motorik terus.

Pernyataan-pernyataan di atas dapat ditarik kesimpulan bahwa setiap anak yang mengalami proses pendidikan pada sekolah dasar juga akan mengalami proses perubahan pada sikap dan perilaku. Umur, pergaulan dan tingkat kelas juga mempengaruhi kematangan siswa dalam melakukan tanggung jawab. Di lihat dari kesimpulan tersebut maka penilaian tingkat keahlian akan ditujukan kepada siswa dengan masa yang tinggi pada Sekolah Dasar.

## **5. Hakikat Ekstrakurikuler**

Ekstrakurikuler merupakan penambahan jam pembelajaran secara khusus kepada siswa. Hal ini bukan merupakan hal yang wajib untuk dijalani oleh siswa, akan tetapi jika dilaksanakan akan meningkatkan tingkat kedisiplinan, tanggung jawab dan keterampilan. Ekstrakurikuler dapat dilaksanakan di luar jam dari pembelajaran biasanya.

Asep Herry Hermawan (2008:12), menyatakan bahwa ekstrakurikuler merupakan kegiatan di luar jam pelajaran biasanya dan pada waktu libur sekolah dilakukan baik di sekolah maupun di luar sekolah. Kegiatan ekstrakurikuler bertujuan untuk memperdalam dan memperluas pengetahuan siswa, mengenal hubungan antara berbagai pelajaran,

menyalurkan bakat, minat serta melengkapi upaya pembinaan manusia seutuhnya.

Ektrakurikuler bermain sepak takraw pada SDN 1 Bejiruyung sudah dilakukan beberapa tahun yang lalu. Hasilnya dapat membina siswa dari usia dini mendapatkan bakatnya di bidang sepak takraw dan memenangkan beberapa perlombaan sepak takraw. Hal paling utama dalam kegiatan ini adalah menanamkan sifat disiplin siswa, tanggung jawab, dan mengembangkan keterampilan.

## **B. Penelitian yang Relevan**

Penelitian yang sejenis dengan masalah dalam penelitian yang dilakukan penulis adalah *"Tingkat Keterampilan Bermain Sepak takraw Mahasiswa Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Yogyakarta"*. Penelitian ini dilakukan oleh M. Husni Thamrin dan Yudanto pada tahun 2006 terhadap mahasiswa Fakultas Ilmu Keolahragaan yang pada tahun 2005/2006 mengambil Matakuliah Sepak takraw, seluruhnya berjumlah 127 mahasiswa. Dengan teknik pengambilan data menggunakan tes, yaitu tes buatan M. Husni Thamrin, dkk. (1995) yang terdiri atas: (1) sepak mula, (2) sepak sila, (3) sepak kuda, (4) *heading*, dan (5) *smash*. Hasilnya menunjukkan 9 orang atau 7,1% berkategori *"Baik Sekali"*, 85 orang atau 66,9% berkategori *"Baik"*, 31 orang atau 24,4% berkategori *"Sedang"*, dan sebanyak 2 orang atau 1,6% berkategori *"Kurang"*.

Ari Widodo (2012) yang berjudul *"Tingkat Keterampilan Bermain Sepaktakraw Siswa Putra SD Negeri Magulung Lor Kecamatan Pituruh Kabupaten Purworejo"*. Penelitian ini dilakukan terhadap *Siswa Putra SD Negeri Magulung Lor* pada semester ganjil tahun 2012/2013, sebanyak 26 siswa dan semuanya dijadikan penelitian. Teknik pengumpulan data menggunakan metode survei dan teknik tes yang digunakan adalah tes baku keterampilan bermain sepaktakraw buatan M. Husni Thamrin, dkk (1995) yang terdiri atas: (1) sepakmula, (2) sepaksila, (3) sepakkuda, (4) *heading*. Tes ini merupakan materi tes yang telah dimiliki tingkat validitas tes, yaitu sepakmula: 0,368, sepaksila: 0,720, sepakkuda: 0,729, dan *heading*: 0,577, keterandalan instrument 0,742. Hasilnya menunjukkan 16 siswa atau 62,1% mendapatkan kategori *"Baik"*. Dengan hasil bahwa sebagian tingkat keterampilan bermain sepaktakraw siswa putra SD Negeri Magulung Lor Kecamatan Pituruh Kabupaten Purworejo berkategori *"Baik"*.

### **C. Kerangka Berfikir**

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

memainkan bola dengan paha (memaha) dan memainkan bola dengan telapak kaki (menapak).

Kemampuan dasar diatas itu antara satu dengan yang lainnya merupakan satu-kesatuan yang tidak dapat dipisahkan. Menguasai kemampuan atau keterampilan dasar akan dimiliki dengan baik apabila berlatih dengan baik dan kontinyu atau terus menerus. Namun tidak berarti bahwa prestasi sepaktakraw itu hanya ditentukan oleh teknik dasar yang baik saja. Faktor-faktor lainpun banyak yang menunjang peningkatan prestasi, seperti taktik dan mental dalam bermain. Dalam permainan sepaktakraw menyepak adalah gerakan yang paling dominan. Keterampilan menyepak merupakan ibu dari permainan sepaktakraw karena bola dimainkan terbanyak dengan menggunakan kaki, mulai dari permulaan permainan sampai membuat poin atau angka.

Kegiatan ekstrakurikuler merupakan program pendidikan yang sangat memungkinkan untuk menjadi tempat pembinaan olahraga. Ekstrakurikuler dapat dijadikan sebagai media bagi siswa yang berbakat dalam bidangnya, khususnya sepaktakraw untuk mengembangkan dan meningkatkan kemampuannya. Dengan pembinaan yang sistematis, diharapkan dari kegiatan ekstrakurikuler siswa dapat meningkatkan keterampilanya bersama tim sepaktakraw Sekolah Dasar Negeri 1 Bejiruyng.



### **BAB III METODE PENELITIAN**

#### **A. Desain Penelitian**

Penelitian ini merupakan penelitian deskriptif kuantitatif dengan berusaha mendeskripsikan informasi yang ada sesuai dengan variabel yang diteliti. Penelitian deskriptif kuantitatif bukan untuk menguji hipotesis, tetapi untuk mendeskripsikan fenomena yang muncul di lapangan. Penelitian deskriptif menurut Sukardi (2003:157) adalah metode penelitian yang berusaha menggambarkan dan menginterpretasi obyek sesuai dengan apa adanya. Penelitian dinyatakan kuantitatif karena unit analisisnya adalah data dalam bentuk angka, maka cara mendeskripsikan data dapat dilakukan dengan menggunakan teknik statistika deskriptif

Penelitian ini mengenai keterampilan dasar bermain sepak takraw, artinya dalam penelitian ini peneliti hanya ingin menggambarkan tingkat keterampilan dasar bermain sepak takraw pada saat penelitian berlangsung tanpa pengujian hipotesis. Penelitian ini merupakan penelitian yang dilakukan terhadap variabel mandiri yaitu tanpa membuat pertandingan atau menghubungkan dengan variabel lain.

#### **B. Definisi Operasional Variabel Penelitian**

Variabel dalam penelitian ini merupakan variabel tunggal yaitu tingkat keterampilan bermain sepak takraw siswa putra yang mengikuti ekstrakurikuler sepak takraw di SD Negeri 1 Bejiruyung. Tingkat keterampilan bermain sepak takraw dalam penelitian ini diartikan sebagai

jumlah skor atau angka yang diperoleh dalam melakukan tes keterampilan bermain sepak takraw.

### **C. Populasi Penelitian**

Populasi penelitian ini adalah siswa yang mengikuti ekstrakurikuler sepak takraw di Sekolah Dasar Negeri 1 Bejiruyung, beralamat di Jl. Kaligandu no 41, desa Bejiruyung, kecamatan Sempor, kabupaten Kebumen. Jumlah anak yang mengikuti ekstrakurikuler berjumlah 30 siswa

### **D. Instrumen Penelitian dan Teknik Pengambilan Data**

Instrumen penelitian digunakan untuk memperoleh data yang diperlukan ketika peneliti sudah menginjak pada langkah pengumpulan informasi di lapangan (Sukardi, 2003:75). Instrumen ini menggunakan instrumen yang digunakan oleh M. Husni Thamrin (1995), dengan adanya kesesuaian yang dimodifikasi untuk SD. Adapun yang dimodifikasi adalah sebagai berikut:

1. Tinggi net dari 1,55 meter diganti menjadi 1,35 meter
2. Sepak sila, sepak kuda, dan *heading* di dalam lingkaran lebar jari-jari 2 meter.

Tes keterampilan dasar sepak takraw terdiri dari beberapa teknik dasar. Teknik-teknik tersebut dapat dijelaskan di bawah ini:

1. Tes Sepak mula, (servis untuk memulai permainan)

Sepak mula dilakukan dalam lingkaran servis dengan berdiri pada salah satu kaki di dalam garis lingkaran. Satuan pengukurannya adalah berapa jumlah skor yang diperoleh oleh testi sebanyak 10 kali dalam 3 kali percobaan dan diambil skor yang terbaik. Waktu istirahat testi adalah saat

menunggugiliran melakukan sepak mulapadapercobaan berikutnya.  
Skorterakhir yang dicatat adalah jumlah angkanya yang diperoleh dalam 10 kali tiap kesempatan.

2. Tes Sepaksila, (memainkan bola dengan menggunakan kaki bagian dalam)

Sepaksila dilakukan pada lapangan sepak takraw, posisi testi ada di dalam lingkaran posisi tengah lapangan. Sepaksila dihitung setelah sepakan bola pertama (sepakan pertama tidak dihitung).

Jika bola jatuh dan waktu masih ada, testi boleh melakukan sepaksila lagi dan hitungan dilanjutkan lagi setelah sepakan pertama. Satuan pengukurannya adalah berapa banyak testi dapat melakukannya dalam waktu satu menit dalam 3 kali percobaan dan diambil skor yang terbaik. Skor yang dicatat adalah jumlah frekuensi sepaksila selama 1 menit pada tiap percobaan

3. Tes Sepakkuda, (memainkan bola dengan menggunakan punggung kaki)

Sepakkuda dilakukan pada lapangan sepak takraw, posisi testi ada di dalam lingkaran posisi tengah lapangan.

Sepakkuda dihitung setelah sepakan bola pertama (sepakan pertama tidak dihitung), jika bola jatuh dan waktu masih ada, testi boleh melakukan sepak kuda lagi dan hitungan dilanjutkan lagi setelah sepakan pertama dan satuan pengukurannya adalah berapa banyak testi melakukannya selama satu menit dalam 3 kali percobaan, dan diambil skor terbaik.

4. Tes *heading*, (memainkan bola dengan menggunakan kepala)

*Heading* dilakukan pada lapangan sepak takraw, posisi testi ada di dalam lingkaran posisi tengah lapangan.

*Heading* dihitung setelah pantulan bola pertama (pantulan pertama tidak dihitung), jika bola jatuh dan waktu masih ada, testi boleh melakukan *heading* lagi dan hitungan dilanjutkan lagi setelah pantulan pertama. Satuan pengukurannya adalah banyaknya testi melakukan selama 1 menit dalam 3 kali percobaan, dan diambil skor terbaik. Skor yang dicatat adalah jumlah frekuensi *heading* selama 1 menit pada tiap percobaan.

5. Tes *smash*, (menyerang lawan)

*Smash* dilakukan di depan net dan bola dilemparkan sendiri oleh testi. *Smash* di arahkan ke lapangan yang telah ditandai dengan angka (nilai) dan Saat melakukan *smash* kedua kaki harus lepas dari lantai. Satuan pengukurannya adalah banyaknya testi melakukan testi 10 kali dalam 3 kali percobaan.

Instrumen yang telah dibuat dilanjutkan untuk di ujicobakan. Dari hasil yang di ujicobakan oleh 10 siswa yang mengikuti kegiatan ekstrakurikuler sepak takraw di SD N 1 Kenteng, Kecamatan Sempor, Kebumen. Pengujian tersebut diperoleh hasil validitas sepakmula 0,890; sepak sila 0,889; sepak kuda 0,906; *heading* 0,930; dan *smash* 0,923 dan angka realibilitas instrumen 0.932 (lihat lampiran 3 halaman 60).

## E. Teknik Analisis Data

Suharsimi Arikunto (1990:208) menyatakan bahwa: penelitian deskriptif dengan pendekatan kuantitatif, maka teknik analisis yang digunakan adalah teknik analisis deskriptif kuantitatif. Kategori tingkat keterampilan yang akan dihitung meliputi tes sepakmula, sepaksila, sepakkuda, *heading*, dan *smash*. Hasil kasar masing-masing item tersebut dirubah dalam *T-score*. Berikut ini rumus untuk mencari T-score:

$$T - score = 50 + \left[ \frac{X - \bar{X}}{SD} \right] * 10$$

Keterangan:

X = Skor yang diperoleh  
 $\bar{X}$  = *Mean* (rata-rata)  
 SD = Standar Deviasi

Penghitungan *T-score* dari kelima item tersebut dijumlahkan dan dibagi dengan jumlah item tes yang ada, hasil dari pembagian tersebut dijadikan dasar menentukan tingkan keterampilan dasar bermain sepak takraw. Tingkat keterampilan tersebut harus dibuatkan kategori penilaian, yaitu: sangat tinggi, tinggi, sedang, kurang, sangat kurang menggunakan rumus sebagai berikut:

Tabel 1. Interval dan Skor Kategori Pada Permainan Sepaktakraw

No	Interval Skor	Kategori
1	$X \geq M + 1,5 SD$	Sangat Tinggi
2	$M + 0,5 SD \leq X < M + 1,5 SD$	Tinggi
3	$M - 0,5 SD \leq X < M + 0,5 SD$	Sedang
4	$M - 1,5 SD \leq M < - 0,5 SD$	Kurang
5	$X < M - 1,5 SD$	Kurang Sekali

Keterangan:

X = Skor yang diperoleh  
 SD = Standar deviasi  
 M = *Mean* (rata-rata)

Teknik perhitungan untuk masing-masing kategori yang kemudian akan dituangkan ke dalam bentuk presentasi dapat menggunakan rumus dari Suharsimi Arikunto (2002:313) sebagai berikut:

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

Keterangan:

P = Presentasi  
f = Frekuensi  
n = Jumlah Teste

## **BAB IV**

### **HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN**

#### **A. Deskripsi Data Penelitian**

Deskripsi data penelitian berfungsi untuk mengungkapkan karakteristik data setiap variabel penelitian. Data penelitian diperoleh dari perhitungan skor yang didapat melalui tes keterampilan yang respondennya adalah siswa Sekolah Dasar Negeri Bejiruyung dari kelas IV-VI yang mengikuti kegiatan ekstrakurikuler. Tes hasil keterampilan sepak takraw terdiri atas tes: 1) sepakmula; 2) sepaksila; 3) sepakkuda; 4) *smash*; 5) *heading*.

Berikut ini hasil deskripsi dari penelitian bermain sepak takraw yang telah dilakukan:

##### **1. Sepakmula**

Keterampilan sepakmula siswa dari tes yang telah dilakukan didapatkan hasil skor maksimal 77,01 dan skor minimal 34,07, dengan skor deviasi 10 dan skor rata-rata 50.

##### **2. Sepaksila**

Keterampilan sepaksila siswa dari tes yang telah dilakukan didapatkan hasil skor maksimal 76,12 dan skor minimal 39,99, dengan skor deviasi 10 dan skor rata-rata 50.

##### **3. Sepakkuda**

Keterampilan sepakkuda siswa dari tes yang telah dilakukan didapatkan hasil skor maksimal 74,35 dan skor minimal 39,21, dengan skor deviasi 10 dan skor rata-rata 50.

#### 4. *Heading*

Keterampilan *heading* siswa dari tes yang telah dilakukan didapatkan hasil skor maksimal 75,79 dan skor minimal 38,9, dengan skor deviasi 10 dan skor rata-rata 50.

#### 5. *Smash*

Keterampilan *smash* siswa dari tes yang telah dilakukan didapatkan hasil skor maksimal 69,59 dan skor minimal 33,57, dengan skor deviasi 10 dan skor rata-rata 50.

### **B. Hasil Analisis Data Penelitian**

Analisis data penelitian ini menggunakan analisis deskriptif. Tingkat keterampilan siswa peserta ekstrakurikuler sepakakraw di Sekolah Dasar Bejiriyung Kebumen dikategorikan menjadi 5 kategori yaitu sangat tinggi, tinggi, sedang, kurang, dan sangat kurang. Pengkategorian data didasarkan pada nilai *mean* dan standar *deviasi* hasil penghitungan. Data terlebih dahulu dibuat dalam bentuk *T-Score* untuk menyetarakan data karena adanya perbedaan satuan hasil pengukuran. Hasil analisis data dalam penelitian ini berupa tingkat Keterampilan Dasar Bermain Sepaktakraw dengan masing-masing item tes kemampuan bermain sepakakraw. Hasil penghitungan analisis data penelitian ini adalah sebagai berikut:

Hasil penelitian diketahui nilai keterampilan dasar bermain Sepaktakraw minimal sebesar 37,27 dan nilai maksimal 75,65 dengan nilai rata-rata sebesar 50, serta standar deviasi sebesar 10. Hasil nilai di atas belum dapat mengemukakan secara detail tingkat keterampilannya. Untuk lebih jelasnya,



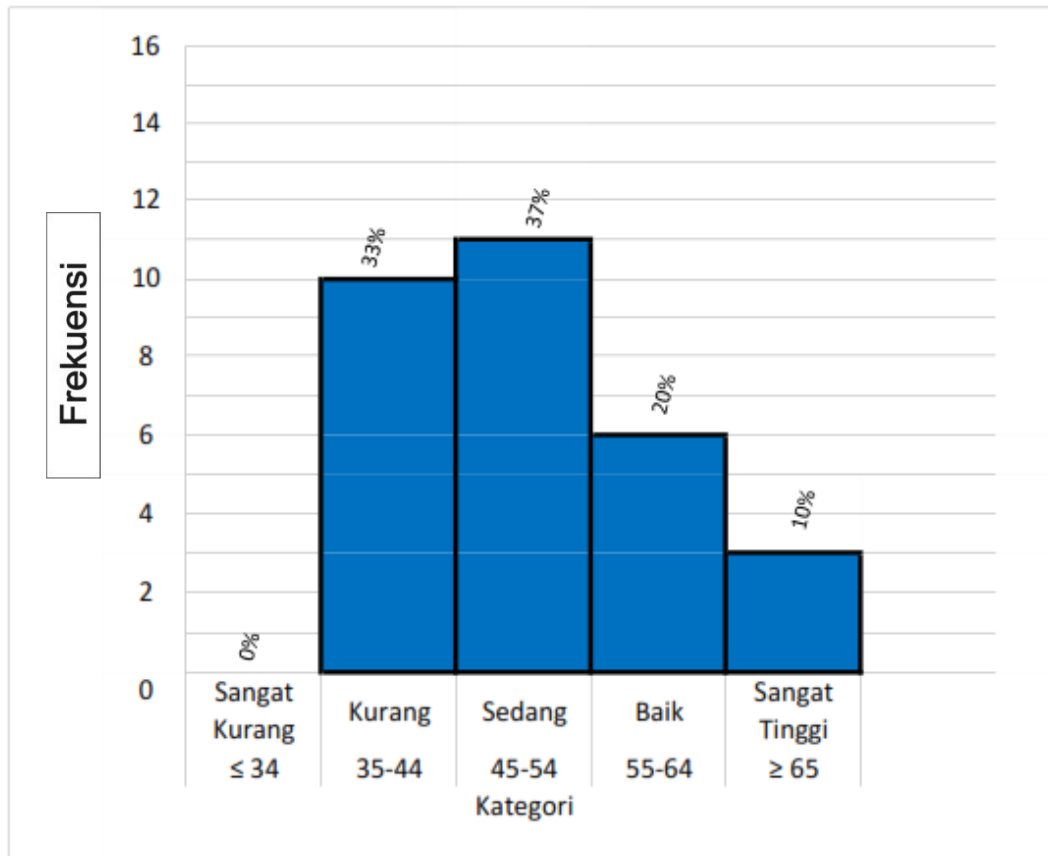
berikut ini kategori nilai keterampilan siswa dalam bermain sepak takraw secara keseluruhan.

Tabel 2. Kategori Tingkat Keterampilan Dasar Bermain Sepak takraw

No	Interval	Frekuensi	Persentase	Kategori
1	$\geq 65$	3	10%	Sangat Tinggi
2	55-64	6	20%	Tinggi
3	45-54	11	37%	Sedang
4	35-44	10	33%	Kurang
5	$\leq 34$	0	0%	Sangat Kurang
Total		30	100%	

Berdasarkan tabel di atas dapat diketahui bahwa siswa yang mengikuti keterampilan bermain sepak takraw sebanyak 3 siswa atau 10% yang mempunyai kategori sangat baik, 6 siswa atau 20% berkategori tinggi, 11 siswa atau 37% berkategori sedang dan 10 atau 33% siswa berkategori kurang, serta sebesar 0% atau tidak ada siswa yang untuk kategori sangat kurang dalam bermain sepak takraw. Data tabel di atas juga mengindikasikan bahwa 8 siswa atau 30% dapat bermain sepak takraw dengan baik karena mempunyai kategori tinggi dan sangat tinggi, akan tetapi jika dilihat lebih lanjut terdapat 21 siswa atau 70% berkategori sedang dan kurang yang mengindikasikan belum mampu bermain sepak takraw dengan baik, maka dapat disimpulkan secara garis besar bahwa siswa SD Negeri Bejiruyung yang merupakan peserta ekstrakurikuler sepak takraw mempunyai kategori sedang.

Lebih memperjelas dari penjelasan tabel di atas, maka dapat dilihat gambar diagram tingkat keterampilan dasar bermain sepak takraw secara keseluruhan adalah berikut ini:



Gambar 9. Diagram Batang Tingkat Keterampilan Dasar Bermain Sepaktakraw

Seperti yang telah dijelaskan di atas bahwa penilaian tingkat keterampilan pada kegiatan ekstrakurikuler sepaktakraw di Sekolah Dasar Negeri 1 Bejiruyung terdiri dari beberapa keterampilan, yaitu sepakmula, sepaksila, sepakkuda, *heading*, dan *smash*. Masing-masing kategori keterampilan tersebut harus didiskripsikan sehingga tingkat keterampilan dapat terlihat dengan jelas. Berikut ini penjelasan mengenai masing-masing keterampilan bermain sepaktakraw adalah sebagai berikut:

#### 1. Sepakmula

Sepakmula merupakan teknik servis pada permainan sepaktakraw. Para peserta melakukan tes servis sebanyak tiga kali dan hasil tes diambil yang

terbaik. Berikut ini hasil tes yang dilakukan pada kategori sepakmula pada ekstrakurikuler sepaktakraw:

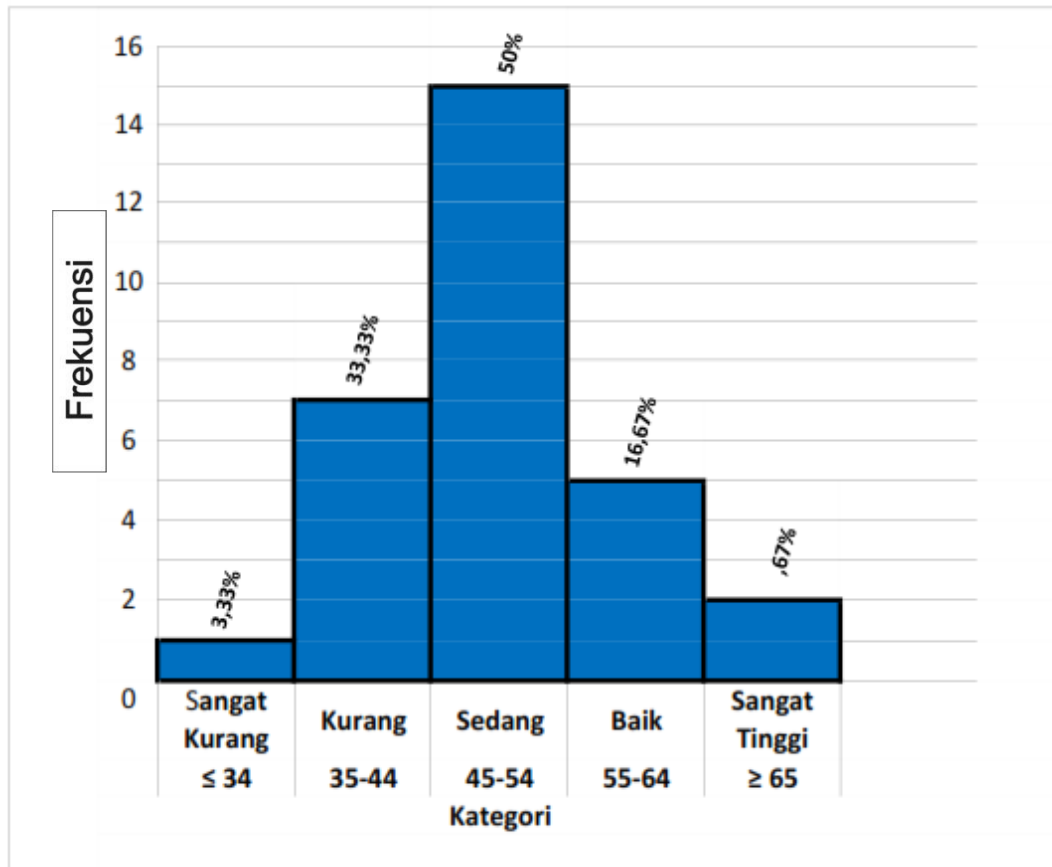
Hasil penelitian diketahui nilai keterampilan bermain sepaktakraw terendah sebesar 34,07 dan nilai maksimal atau tertinggi sebesar 77,01 dengan nilai rata-rata sebesar 50, serta standar deviasi sebesar 10. Hasil nilai di atas belum dapat mengemukakan secara detail tingkat keterampilannya, maka dari itu untuk lebih jelasnya dapat dilihat kategori nilai keterampilan sepakmula berikut ini:

Tabel 3. Kategori Tingkat Keterampilan Sepakmula

No	Interval	Frekuensi	Persentase	Kategori
1	$\geq 65$	2	6,67%	Sangat Tinggi
2	55-64	5	16,67%	Tinggi
3	45-54	15	50%	Sedang
4	35-44	7	33,33%	Kurang
5	$\leq 34$	1	3,33%	Sangat Kurang
Total		30	100%	

Berdasarkan tabel di atas dapat diketahui bahwa siswa yang mengikuti keterampilan sepakmula sebanyak 30 siswa dengan hasil nilai sebanyak 2 siswa atau 6,67% yang mempunyai kategori sangat baik, 5 siswa atau 16,67% berkategori tinggi, 15 siswa atau 50% berkategori sedang dan 7 atau 33,33% siswa berkategori kurang, serta sebanyak 1 siswa atau sebesar 3,33% berkategori sangat kurang dalam bermain sepaktakraw pada kategori sepakmula.

Lebih memperjelas dari penjelasan tabel di atas, maka dapat dilihat gambar diagram tingkat keterampilan sepakmula pada permainan sepaktakraw sebagai berikut ini:



Gambar 10. Diagram Batang Tingkat Keterampilan Sepakmula

## 2. Sepaksila

Sepaksila merupakan teknik menimang bola pada permainan sepak takraw. Para peserta melakukan tes menimang bola selama satu menit dan dilakukan sebanyak tiga kali dan hasil tes diambil yang terbaik. Berikut ini hasil tes yang dilakukan pada kategori sepaksila pada ekstrakurikuler sepak takraw:

Dari hasil penelitian dapat diketahui nilai keterampilan sepaksila pada permainan sepak takraw terendah sebesar 39,99 dan nilai maksimal atau tertinggi sebesar 76,12 dengan nilai rata-rata sebesar 50, serta standar deviasi sebesar 10. Hasil nilai di atas belum dapat mengemukakan secara detail

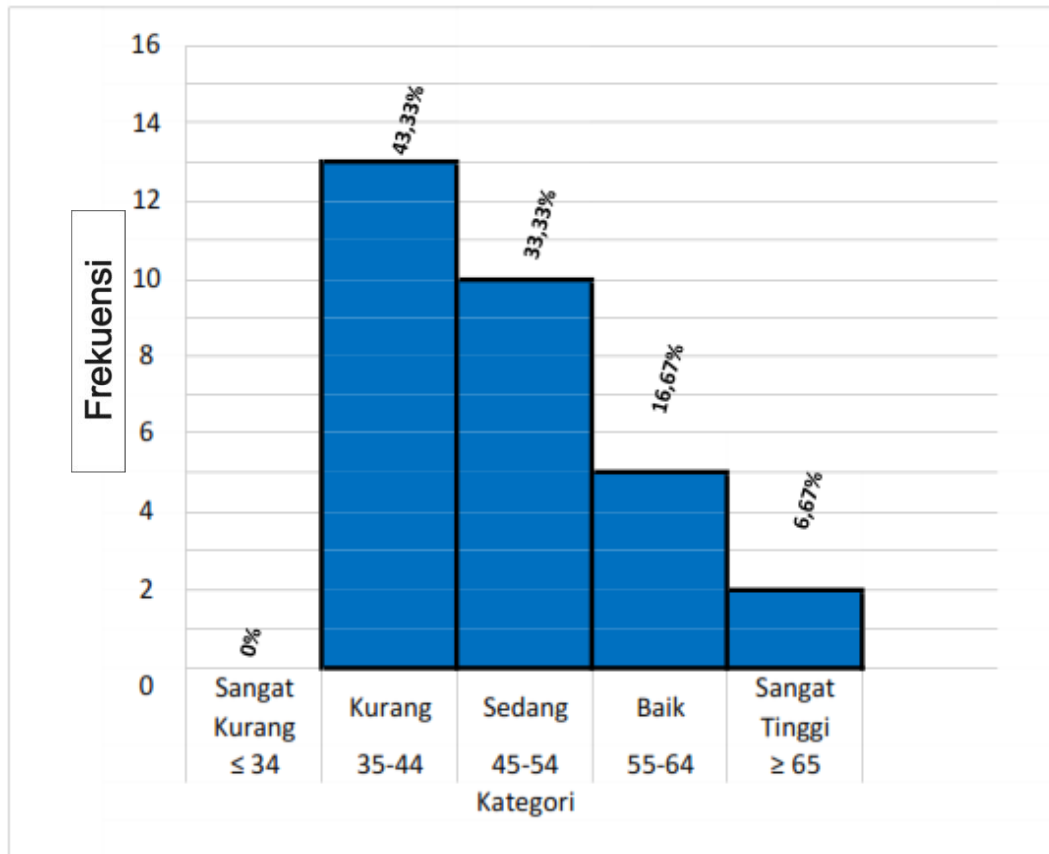
tingkat keterampilannya, maka dari itu untuk lebih jelasnya dapat dilihat kategori nilai keterampilan sepaksila berikut ini:

Tabel 4. Kategori Tingkat Keterampilan Sepaksila

No	Interval	Frekuensi	Persentase	Kategori
1	$\geq 65$	2	6,67%	Sangat Tinggi
2	55-64	5	16,67%	Tinggi
3	45-54	10	33,33%	Sedang
4	35-44	13	43,33%	Kurang
5	$\leq 34$	0	0%	Sangat Kurang
Total		30	100%	

Berdasarkan tabel di atas dapat diketahui bahwa siswa yang mengikuti keterampilan sepaksila sebanyak 30 siswa dengan hasil nilai sebanyak 2 siswa atau 6,67% yang mempunyai kategori sangat baik, 5 siswa atau 16,67% berkategori tinggi, 15 siswa atau 33,33% berkategori sedang dan 13 atau 43,33% siswa berkategori kurang, akan tetapi tidak siswa yang berkategori sangat kurang atau 0%.

Penjelasan data di atas merupakan hasil yang diketahui dari data tabel keterampilan sepaksila, maka dari itu untuk lebih memperjelas dari penjelasan tabel di atas, maka dapat dilihat gambar diagram tingkat keterampilan sepaksila pada permainan sepaktakraw adalah sebagai berikut ini:



Gambar 11. Diagram Batang Tingkat Keterampilan Sepaksila

### 3. Sepakkuda

Sepakkuda merupakan teknik sepak bola menggunakan punggung kaki pada permainan sepaktakraw. Para peserta melakukan tes selama satu menit dan dilakukan sebanyak tiga kali dan hasil tes diambil yang terbaik. Berikut ini hasil tes yang dilakukan pada kategori sepakkuda pada ekstrakurikuler sepaktakraw:

Dari hasil penelitian dapat diketahui nilai keterampilan sepakkuda pada permainan sepaktakraw terendah sebesar 39,21 dan nilai maksimal atau tertinggi sebesar 74,35 dengan nilai rata-rata sebesar 50, serta standar deviasi sebesar 10. Hasil nilai di atas belum dapat mengemukakan secara detail

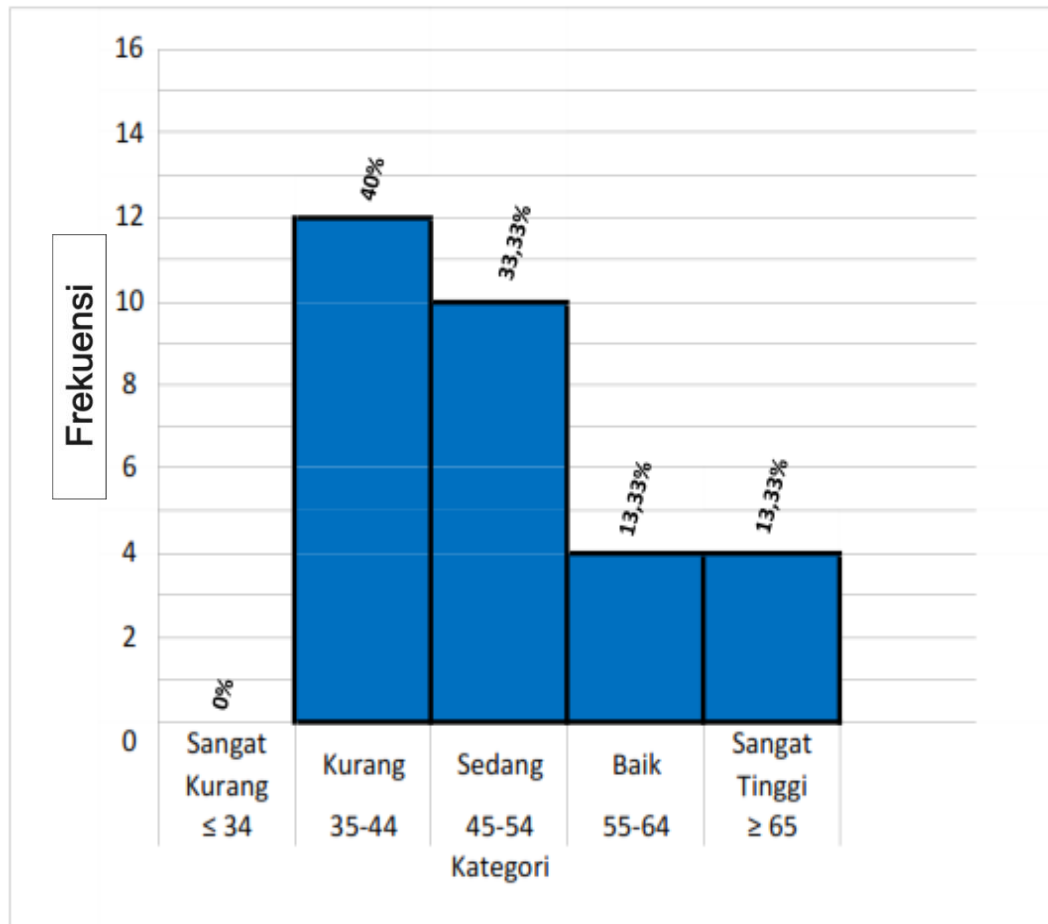
tingkat keterampilannya, maka dari itu untuk lebih jelasnya dapat dilihat kategori nilai keterampilan sepakkuda berikut ini:

Tabel 5. Kategori Tingkat Keterampilan Sepakkuda

No	Interval	Frekuensi	Persentase	Kategori
1	$\geq 65$	4	13,33%	Sangat Tinggi
2	55-64	4	13,33%	Tinggi
3	45-54	10	33,33%	Sedang
4	35-44	12	40%	Kurang
5	$\leq 34$	0	0%	Sangat Kurang
Total		30	100%	

Berdasarkan tabel di atas dapat diketahui bahwa siswa yang mengikuti keterampilan sepakkuda sebanyak 30 siswa dengan hasil nilai sebanyak 4 siswa atau 13,33% yang mempunyai kategori sangat baik, 4 siswa atau 13,33% berkategori tinggi, 10 siswa atau 33,33% berkategori sedang dan 12 atau 40% siswa berkategori kurang, akan tetapi tidak siswa yang berkategori sangat kurang atau 0%.

Penjelasan data di atas merupakan hasil yang diketahui dari data tabel keterampilan sepakkuda, maka dari itu untuk lebih memperjelas dari penjelasan tabel di atas, maka dapat dilihat gambar diagram tingkat keterampilan sepakkuda pada permainan sepaktakraw adalah sebagai berikut ini:



Gambar 12. Diagram Tingkat Keterampilan Sepakkuda

#### 4. *Heading*

*Heading* merupakan teknik menimang bola menggunakan kepala pada permainan sepak takraw. Para peserta melakukan tes *heading* bola selama satu menit dan dilakukan sebanyak tiga kali dan hasil tes diambil yang terbaik. Berikut ini hasil tes yang dilakukan pada kategori *heading* pada ekstrakurikuler sepak takraw

Dari hasil penelitian dapat diketahui nilai keterampilan *heading* pada permainan sepak takraw terendah sebesar 38,9 dan nilai maksimal atau tertinggi sebesar 75,79 dengan nilai rata-rata sebesar 50, serta standar deviasi



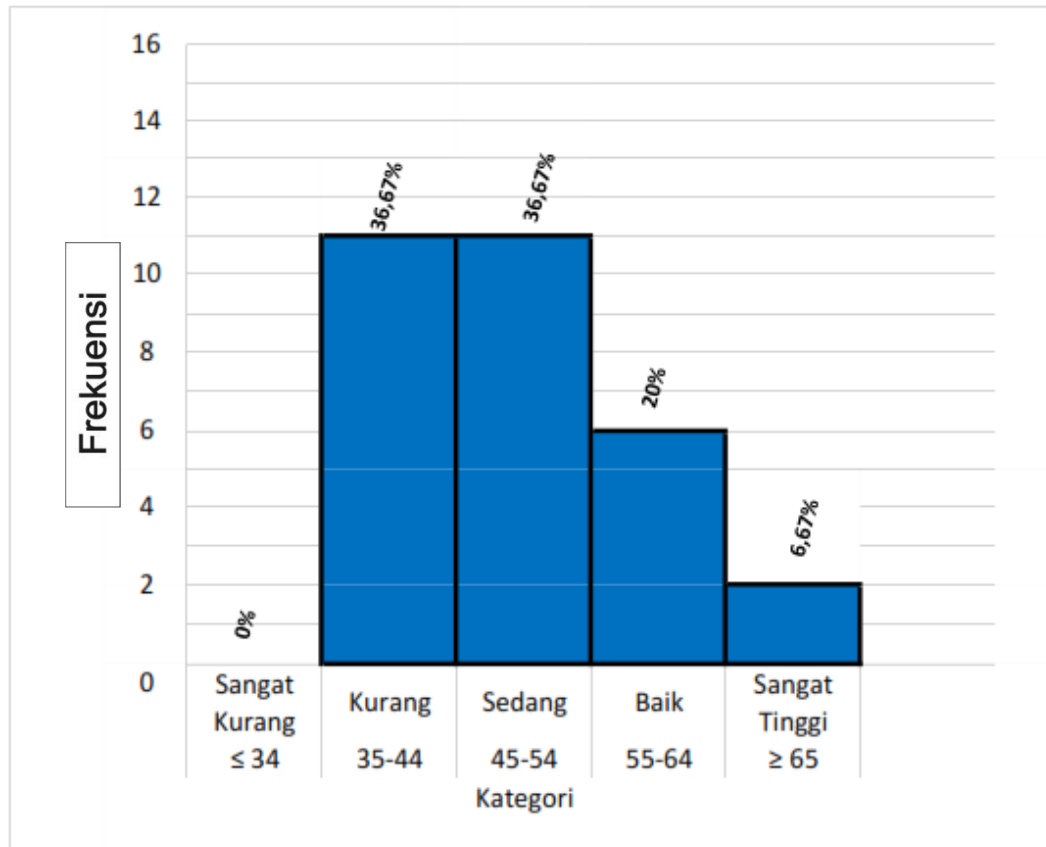
sebesar 10. Hasil nilai di atas belum dapat mengemukakan secara detail tingkat keterampilannya, maka dari itu untuk lebih jelasnya dapat dilihat kategori nilai keterampilan *heading* berikut ini:

Tabel 6. Kategori Tingkat Keterampilan *Heading*

No	Interval	Frekuensi	Persentase	Kategori
1	$\geq 65$	2	6,67%	Sangat Tinggi
2	55-64	6	20%	Tinggi
3	45-54	11	36,67%	Sedang
4	35-44	11	36,67%	Kurang
5	$\leq 34$	0	0%	Sangat Kurang
Total		30	100%	

Berdasarkan tabel di atas dapat diketahui bahwa siswa yang mengikuti keterampilan *heading* sebanyak 30 siswa dengan hasil nilai sebanyak 2 siswa atau 6,67% yang mempunyai kategori sangat baik, 6 siswa atau 20% berkategori tinggi, 11 siswa atau 36,67% berkategori sedang dan 11 atau 36,67% siswa berkategori kurang, akan tetapi tidak siswa yang berkategori sangat kurang atau 0%.

Penjelasan data di atas merupakan hasil yang diketahui dari data tabel keterampilan *heading*, maka dari itu untuk lebih memperjelas dari penjelasan tabel di atas, maka dapat dilihat gambar diagram tingkat keterampilan *heading* pada permainan sepak takraw adalah sebagai berikut ini:



Gambar 13. Diagram Tingkat Keterampilan *Heading*

## 5. *Smash*

*Smash* merupakan teknik mengembalikan bola ke area permainan lawan pada permainan sepak takraw. Para peserta melakukan tes *smash* sebanyak tiga kali dan hasil tes diambil yang terbaik. Berikut ini hasil tes yang dilakukan pada kategori *smash* pada ekstrakurikuler sepak takraw:

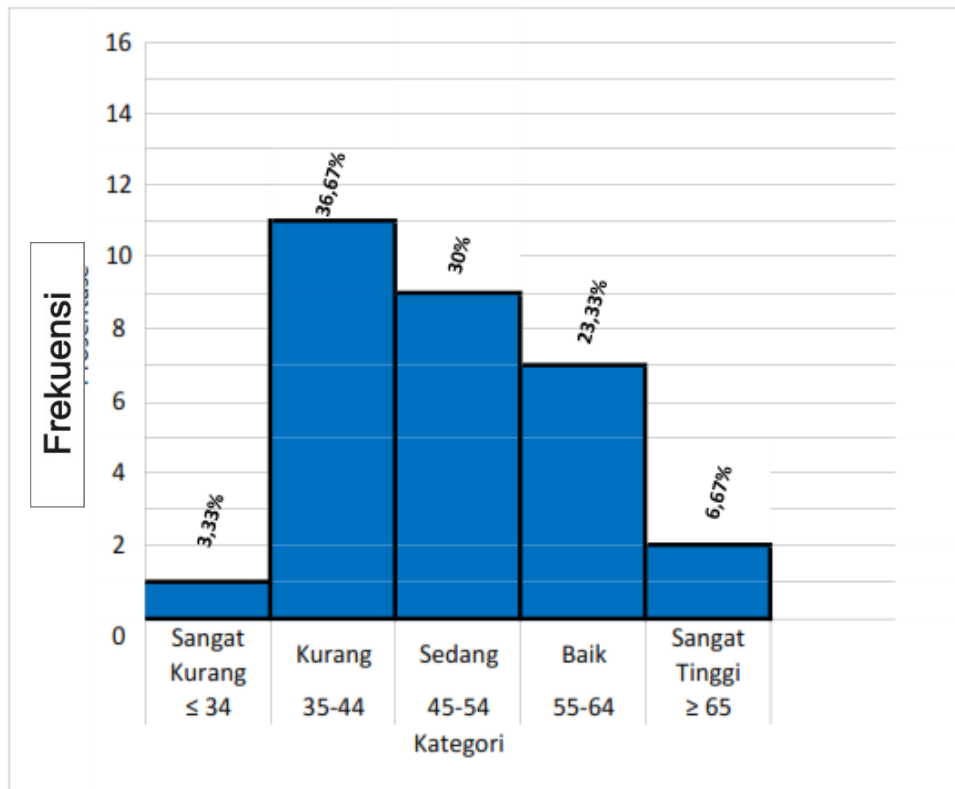
Dari hasil penelitian dapat diketahui nilai keterampilan *smash* pada permainan sepak takraw terendah sebesar 33,57 dan nilai maksimal atau tertinggi sebesar 69,59 dengan nilai rata-rata sebesar 50, serta standar deviasi sebesar 10. Hasil nilai di atas belum dapat mengemukakan secara detail tingkat keterampilannya, maka dari itu untuk lebih jelasnya dapat dilihat kategori nilai keterampilan *smash* berikut ini:

Tabel 7. Kategori Tingkat Keterampilan *Smash*

No	Interval	Frekuensi	Persentase	Kategori
1	$\geq 65$	2	6,67%	Sangat Tinggi
2	55-64	7	23,33%	Tinggi
3	45-54	9	30%	Sedang
4	35-44	11	36,67%	Kurang
5	$\leq 34$	1	3,33%	Sangat Kurang
Total		30	100%	

Berdasarkan tabel di atas dapat diketahui bahwa siswa yang mengikuti keterampilan *smash* sebanyak 30 siswa dengan hasil nilai sebanyak 2 siswa atau 6,67% yang mempunyai kategori sangat baik, 7 siswa atau 23,33% berkategori tinggi, 9 siswa atau 30% berkategori sedang dan 11 atau 36,67% siswa berkategori kurang, serta sebanyak 1 siswa atau sebesar 3,33% berkategori sangat kurang dalam bermain sepak takraw pada kategori *smash*.

Penjelasan data di atas merupakan hasil yang diketahui dari data tabel keterampilan *smash*, maka dari itu untuk lebih memperjelas dari penjelasan tabel di atas, maka dapat dilihat gambar diagram tingkat keterampilan *smash* pada permainan sepak takraw adalah sebagai berikut ini:



Gambar 14. Diagram Tingkat Keterampilan *Smash*

### C. Pembahasan

Hasil penelitian yang telah dilakukan pada siswa yang mengikuti ekstrakurikuler bermain sepaktaraw di SD Negeri 1 Bejiruyung pada teknik sepakmula, sepaksila, sepakkuda, *heading*, dan *smash* menunjukkan bahwa sebagian besar siswa mempunyai tingkat keterampilan sedang sebanyak 11 siswa atau sebesar 37% dan cenderung kurang sebanyak 10 siswa atau sebesar 33%. Siswa yang mendapatkan predikat layak bermain sepaktakraw sebanyak 9 siswa atau sebesar 30% yang terdiri dari kategori baik 20% dan sangat tinggi 10%.

Kategori sedang merupakan hasil sebagian besar yang diterima oleh siswa yang melaksanakan ekstrakurikuler bermain sepaktakraw. Hasil tersebut

dapat dikarenakan beberapa faktor antara lain; 1) kurang memadainya sarana dan prasarana yang ada; 2) jadwal ekstrakurikuler yang diadakan sore hari sedangkan pada pagi harinya siswa juga melaksanakan kegiatan pembelajaran, sehingga mengalami kecapekan; dan 3) kurang adanya dukungan dari pihak lain yang terkait dengan ekstrakurikuler sepakraw. Hal ini perlu menjadi perhatian dan tindak lanjut, sehingga siswa yang mengikuti kegiatan ekstrakurikuler dapat meraih prestasi yang membanggakan.

Dari lima teknik keterampilan sepaktakraw yang dilakukan ada nilai teknik tertentu yang lebih menonjol dibanding teknik yang lain. Siswa lebih menguasai teknik sepakmula dengan nilai rata-rata 20,5, dilanjutkan teknik sepakkuda sebesar 20,43, teknik *heading* sebesar 20,43, dilanjutkan *smash* sebesar 15,7 dan yang terkecil pada teknik sepaksila sebesar 15,03. Nilai sepakmula mempunyai nilai terbaik karena siswa merasa teknik sepakmula merupakan teknik yang paling mudah untuk dipelajari.

Hasil penelitian yang dilakukan dapat digunakan oleh SD N 1 Bejiruyung untuk menentukan siswa yang akan diikuti dalam perlombaan atau tim inti sepaktakraw. Penentuan siswa dapat dilakukan dengan skor yang diperoleh siswa tersebut. Ada sebanyak 9 siswa yang layak untuk mengikuti perlombaan dengan 3 diantaranya sangat layak untuk mengikuti karena memiliki skor tertinggi diantara skor yang lainnya..

Terdapat 21 siswa atau sebesar 70% yang mengikuti ekstrakurikuler sepaktakraw yang mempunyai predikat sedang atau bahkan kurang. Siswa tersebut harus dilatih lebih keras lagi, sehingga dapat bermain sepaktakraw

dengan baik. Hal ini mengindikasikan bahwa siswa yang mengikuti kegiatan ekstrakurikuler tersebut harus berlatih secara terus-menerus dengan teknik yang tepat agar dapat meningkatkan teknik dan mental dalam bermain.

## **BAB V**

### **KESIMPULAN DAN SARAN**

#### **A. Kesimpulan**

Berdasarkan hasil penelitian secara keseluruhan teknik keterampilan bermain sepak takraw siswa peserta ekstrakurikuler sepakbola di Sekolah Dasar Negeri 1 Bejiruyung Kebumen, dapat diketahui bahwa siswa yang mengikuti keterampilan bermain sepak takraw sebanyak 3 siswa atau 10% yang mempunyai kategori sangat baik, 6 siswa atau 20% berkategori tinggi, 11 siswa atau 37% berkategori sedang dan 10 atau 33% siswa berkategori kurang, serta sebesar 0% atau tidak ada siswa yang untuk kategori sangat kurang dalam bermain sepak takraw.

#### **B. Implikasi**

Berdasarkan kesimpulan di atas, penelitian ini mempunyai beberapa implikasi sebagai berikut:

1. Hasil penelitian ini dapat dijadikan dasar dalam memilih pemain sepak takraw. Siswa yang memiliki kemampuan unggul di setiap tingkat keterampilan sepak takraw lebih dapat diprioritaskan untuk menjadi tim inti sepak takraw.
2. Penyusunan program latihan sepak takraw harus lebih diatur lebih baik, sehingga setiap teknik keterampilan sepak takraw dapat dikuasai secara merata.

### **C. Keterbatasan Penelitian**

Penelitian ini telah dilakukan sesuai dengan rumusan masalah yang telah ditentukan sebelumnya dan dibatasi agar tidak melenceng dari fokus permasalahan. Dalam pelaksanaannya dilapangan masih ada beberapa kekurangan atau keterbatasan, antara lain:

1. Keterbatasan waktu yang digunakan, karena kegiatan penelitian harus dilakukan dalam satu waktu.
2. Peneliti tidak bisa mengontrol secara teliti keadaan psikis siswa saat menjalani tes keterampilan sepak takraw.

### **D. Saran**

Penelitian yang telah dilakukan masih mempunyai beberapa kelemahan sehingga dibutuhkan perbaikan agar menghasilkan penelitian baik lagi. Berdasarkan penelitian tersebut, maka dapat dikemukakan beberapa saran sebagai berikut:

1. Perlu dibuatkan jadwal latihan sepak takraw secara intensif agar lebih terampil dalam bermain sepak takraw.
2. Gunakan penilaian secara tepat untuk memilih siswa untuk dikirim dalam perlombaan.
3. Peningkatan fasilitas sepak takraw perlu dilakukan untuk meningkatkan keterampilan siswa.
4. Perlu adanya dukungan dari pihak dalam maupun pihak luar agar olahraga sepak takraw dapat terarah dengan baik.



## DAFTAR PUSTAKA

- Amung Ma'mun dan Yudha M. Saputra. (2000). *Perkembangan Gerak dan Belajar Gerak*. Depdikbud.
- Anonim. (2012). *Teknik-teknik Sepak Takraw*. Diakses dari <https://penahitamputih.wordpress.com/3-teknik-teknik-sepak-takraw/>. Pada tanggal 30 januari 2014, Jam 11.30 WIB.
- Anonim. (2012). *Sepak Takraw: Sejarah dan Penjelasan Tentang Sepak Takraw*. Diakses dari <https://sdnsemenkidul83.wordpress.com/materi/sepak-takraw/>. Pada tanggal 30 januari 2014, Jam 11.30 WIB.
- Anonim. (2010). *Teknik Dalam Sepak Takraw*. Diakses dari <http://sworldland.blog.com/2010/11/11/teknik-dalam-sepak-takraw/>. Pada tanggal 30 januari 2014, Jam 11.30 WIB.
- Ari Widodo. (2012). *Tingkat Keterampilan Bermain Sepaktakraw Siswa Putra SD Negeri Magulung Lor Kecamatan Pituruh Kabupaten Purworejo. Sekripsi*. FIK-UNY
- Asep Herry Hernawan, dkk. (2008). *Pengembangan Kurikulum dan Pembelajaran*. Jakarta: Universitas Terbuka.
- Endang Mulyatiningsih. (2011). *Riset Terapan Bidang Pendidikan dan Teknik*. Yogyakarta: UNY Press
- M. Husni Thamrin dkk. (1995). *Penyusunan Tes Keterampilan Bermain Sepaktakraw*. Yogyakarta: FPOK IKIP Yogyakarta.
- M. Husni Thamrin dan Yudanto. (2006). *Tingkat Keterampilan Bermain Sepaktakraw Mahasiswa Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Yogyakarta. Laporan Penelitian*. UNY.
- M. Husni Thamrin. (2008). *Bahan Ajar Mata Kuliah: Olahraga Pilihan Sepaktakraw*. Universitas Negeri Yogyakarta.
- Iyakrus. (2012). *Permainan Sepaktakraw*. Palembang: Unsri Press.
- Mulyani Sumantri dan Nana Syaodih. (2008). *Perkembangan Peserta Didik*. Jakarta: Universitas Terbuka.
- Ratinus Darwis. (1992). *Olahraga Pilihan Sepaktakraw*. Jakarta: Depdikbud.
- Rita Eka Izzaty, dkk. (2008). *Perkembangan Peserta Didik*. Yogyakarta: UNY

Press.

Suharsimi Arikunto. (1990). *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan. Praktik*. Jakarta: Rineka Cipta.

Suharsimi Arikunto. (2002). *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan. Praktik*. Jakarta : Rineka Cipta.

Suharsimi Arikunto, (2003). *Dasar-dasar Evaluasi Pendidikan*. Jakarta: PT. Bumi Aksara.

Suharsimi Arikunto. (2005). *Manajemen Penelitian*. Jakarta: PT Rineka Cipta.

Suharsimi Arikunto, (2006). *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktik*. Jakarta: Rineka Cipta.

Sukardi, (2003). *Metode Penelitian Pendidikan Kompetensi dan Praktiknya*. PT. Bumi Aksara. Jakarta

Sulaiman. (2004). *Paparan Kuliah Sepaktakraw*. Semarang: UPT percetakan dan penerbitan UNNES PRESS.

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

# LAMPIRAN

Lampiran 1. Surat izin penelitian dari FIK UNY

Lampiran 2. Surat izin penelitian dari Dinas Pendidikan Pemuda dan Olahraga

### Lampiran 3. Hasil Uji Coba Validitas Instrumen

Correlations							
		Sepakmula	Sepaksila	Sepakkuda	Heading	Smash	NilaiTotal
Sepakmula	Pearson Correlation	1	,733 <sup>*</sup>	,776 <sup>**</sup>	,744 <sup>*</sup>	,807 <sup>**</sup>	,890 <sup>**</sup>
	Sig. (2-tailed)		,016	,008	,014	,005	,001
	N	10	10	10	10	10	10
Sepaksila	Pearson Correlation	,733 <sup>*</sup>	1	,815 <sup>**</sup>	,796 <sup>**</sup>	,703 <sup>*</sup>	,889 <sup>**</sup>
	Sig. (2-tailed)	,016		,004	,006	,023	,001
	N	10	10	10	10	10	10
Sepakkuda	Pearson Correlation	,776 <sup>**</sup>	,815 <sup>**</sup>	1	,735 <sup>*</sup>	,741 <sup>*</sup>	,906 <sup>**</sup>
	Sig. (2-tailed)	,008	,004		,015	,014	,000
	N	10	10	10	10	10	10
Heading	Pearson Correlation	,744 <sup>*</sup>	,796 <sup>**</sup>	,735 <sup>*</sup>	1	,951 <sup>**</sup>	,930 <sup>**</sup>
	Sig. (2-tailed)	,014	,006	,015		,000	,000
	N	10	10	10	10	10	10
Smash	Pearson Correlation	,807 <sup>**</sup>	,703 <sup>*</sup>	,741 <sup>*</sup>	,951 <sup>**</sup>	1	,923 <sup>**</sup>
	Sig. (2-tailed)	,005	,023	,014	,000		,000
	N	10	10	10	10	10	10
NilaiTotal	Pearson Correlation	,890 <sup>**</sup>	,889 <sup>**</sup>	,906 <sup>**</sup>	,930 <sup>**</sup>	,923 <sup>**</sup>	1
	Sig. (2-tailed)	,001	,001	,000	,000	,000	
	N	10	10	10	10	10	10

\*. Correlation is significant at the 0.05 level (2-tailed).

\*\*. Correlation is significant at the 0.01 level (2-tailed).

Untuk uji validitas yang saya gunakan dengan menggunakan uji factor/ r kritis. Syarat yang di gunakan adalah pearson correlation lebih besar dari r kritis 0,632, jika kurang dari 0,632 maka poin instrumen yang r correlationnya kurang dari 0,361 kita anggap gugur/ tidak dipakai. Dari hasil uji instrumen maka terlihat bahwa sudah mencukupi atau kategori sesuai, atau semua item dikatakan valid.

No	R hit	R tabel	Keterangan
1. SEPAKMULA	0,890	0,361	Valid
2. SEPAKSILA	0,889	0,361	Valid
3. SEPAKKUDA	0,906	0,361	Valid
4. <i>HEADING</i>	0,930	0,361	Valid
5. <i>SMASH</i>	0,923	0,361	Valid

Lampiran 4. Hasil Uji Coba Instrumen Deskriptif

Descriptive Statistics					
	N	Minimum	Maximum	Mean	Std. Deviation
Sepakmula	10	10	38	22,40	8,934
Sepaksila	10	9	37	18,10	7,355
Sepakkuda	10	10	52	27,50	11,645
Heading	10	10	43	22,40	11,587
Smash	10	12	30	19,80	6,812
NilaiTotal	10	12,60	39,80	22,0400	8,41998
Valid N (listwise)	10				

Lampiran 5. Hasil Uji Coba Instrumen Realibilitas

Reliability Statistics		
Cronbach's Alpha	Cronbach's Alpha Based on Standardized Items	N of Items
,932	,947	5

Inter-Item Correlation Matrix					
	Sepakmula	Sepaksila	Sepakkuda	Heading	Smash
Sepakmula	1,000	,733	,776	,744	,807
Sepaksila	,733	1,000	,815	,796	,703
Sepakkuda	,776	,815	1,000	,735	,741
Heading	,744	,796	,735	1,000	,951
Smash	,807	,703	,741	,951	1,000

Summary Item Statistics							
	Mean	Minimum	Maximum	Range	Maximum / Minimum	Variance	N of Items
Item Means	22,040	18,100	27,500	9,400	1,519	12,653	5

**Item-Total Statistics**

	Scale Mean if Item Deleted	Scale Variance if Item Deleted	Corrected Item- Total Correlation	Squared Multiple Correlation	Cronbach's Alpha if Item Deleted
Sepakmula	87,80	1182,400	,830	,777	,916
Sepaksila	92,10	1276,100	,841	,840	,919
Sepakkuda	82,70	1019,567	,830	,756	,922
Heading	87,80	999,733	,871	,954	,912
Smash	90,40	1289,600	,892	,953	,916

**Scale Statistics**

Mean	Variance	Std. Deviation	N of Items
110,20	1772,400	42,100	5



Lampiran 6. Skor Tes Keterampilan Uji Coba Bermain Sepaktakraw

Skor Tes Keterampilan Bermain Sepaktakraw																		
NO	NAMA	Sepakmuka			Sepaksila			Sepakkuda			Heading			Smash			Rata-rata	Kategori
		Skor	Skor T	Kategori	Skor	Skor T	Kategori	Skor	Skor T	Kategori	Skor	Skor T	Kategori	Skor	Skor T	Kategori	Skor T	
1	YSN	18	45,08	Sedang	17	48,5	Sedang	25	47,85	Sedang	15	43,61	Kurang	14	41,49	Kurang	45,306	Sedang
2	RPA	17	43,96	Kurang	17	48,5	Sedang	10	34,97	Kurang sekali	13	41,89	Kurang	12	38,55	Kurang	41,574	Kurang
3	AFM	20	47,31	Sedang	15	45,79	Sedang	28	50,43	Sedang	10	39,3	Kurang	16	44,42	Kurang	45,45	Sedang
4	ASH	16	42,84	Kurang	9	37,63	Kurang	14	38,41	Kurang	10	39,3	Kurang	14	41,49	Kurang	39,934	Kurang
5	FW	10	36,12	Kurang	13	43,07	Kurang	27	49,57	Sedang	13	41,89	Kurang	12	38,55	Kurang	41,84	Kurang
6	SHN	38	67,46	Sangat Tinggi	19	51,22	Sedang	38	59,02	Tinggi	27	53,97	Sedang	25	57,63	Tinggi	57,86	Tinggi
7	AP	37	66,34	Sangat Tinggi	37	75,7	Sangat Tinggi	52	71,04	Sangat Tinggi	43	67,78	Sangat Tinggi	30	64,97	Sangat Tinggi	69,166	Sangat Tinggi
8	KDP	25	52,91	Sedang	20	52,58	Sedang	30	52,15	Sedang	32	58,28	Tinggi	25	57,63	Tinggi	54,71	Tinggi
9	RK	23	50,67	Sedang	16	47,14	Sedang	25	47,85	Sedang	31	57,42	Tinggi	24	56,17	Tinggi	51,85	Sedang
10	ATY	20	47,31	Sedang	18	49,86	Sedang	26	48,71	Sedang	30	56,56	Tinggi	26	59,1	Tinggi	52,308	Sedang
x		22,4	50		18,1	50		27,5	50		22,4	50		19,8	50		50	
SD		8,93	10		8,93	10		11,6	10		11,58	10		6,81	10		10	
Min		10	26,12		9	37,63		10	34,97		10	39,3		12	41,32		35,868	
Max		38	67,46		37	75,7		52	71,04		43	67,78		30	75,07		71,41	

### Lampiran 7. Hasil Penelitian Korelasi Antar Item

		Correlations					
		Sepakmula	Sepaksila	Sepakkuda	Heading	Smash	NilaiTotal
Sepakmula	Pearson Correlation	1	,722**	,770**	,753**	,474**	,853**
	Sig. (2-tailed)		,000	,000	,000	,008	,000
	N	30	30	30	30	30	30
Sepaksila	Pearson Correlation	,722**	1	,817**	,805**	,451*	,886**
	Sig. (2-tailed)	,000		,000	,000	,012	,000
	N	30	30	30	30	30	30
Sepakkuda	Pearson Correlation	,770**	,817**	1	,938**	,493**	,960**
	Sig. (2-tailed)	,000	,000		,000	,006	,000
	N	30	30	30	30	30	30
Heading	Pearson Correlation	,753**	,805**	,938**	1	,567**	,960**
	Sig. (2-tailed)	,000	,000	,000		,001	,000
	N	30	30	30	30	30	30
Smash	Pearson Correlation	,474**	,451*	,493**	,567**	1	,629**
	Sig. (2-tailed)	,008	,012	,006	,001		,000
	N	30	30	30	30	30	30
NilaiTotal	Pearson Correlation	,853**	,886**	,960**	,960**	,629**	1
	Sig. (2-tailed)	,000	,000	,000	,000	,000	
	N	30	30	30	30	30	30

\*\* . Correlation is significant at the 0.01 level (2-tailed).

\* . Correlation is significant at the 0.05 level (2-tailed).

Untuk uji validitas yang saya gunakan dengan menggunakan uji factor/ r kritis. Syarat yang di gunakan adalah pearson correlation lebih besar dari r kritis 0,3, jika kurang dari 0,3 maka poin instrumen yang r correlationnya kurang dari 0,3 kita anggap gugur/ tidak dipakai. Dari hasil uji instrumen maka terlihat bahwa sudah mencukupi atau kategori sesuai.

No	R hit	R tabel	Keterangan
6. SEPAKMULA	0,853	0,361	Valid
7. SEPAKSILA	0,886	0,361	Valid
8. SEPAKKUDA	0,960	0,361	Valid
9. <i>HEADING</i>	0,960	0,361	Valid
10. <i>SMASH</i>	0,629	0,361	Valid

### Lampiran 8. Hasil Penelitian Uji Deskriptif Skor Baku

Descriptive Statistics					
	N	Minimum	Maximum	Mean	Std. Deviation
Sepakmula	30	9	40	20,50	7,219
Sepaksila	30	7	36	15,03	8,028
Sepakkuda	30	6	53	20,43	13,372
Heading	30	6	45	17,73	10,573
Smash	30	7	26	15,67	5,274
NilaiTotal	30	7,80	38,20	17,8733	7,91602
Valid N (listwise)	30				

### Lampiran 9. Uji Deskriptif T-score

Descriptive Statistics					
	N	Minimum	Maximum	Mean	Std. Deviation
T_Sepakmula	30	34,07	77,01	50,0000	10,00000
T_Sepaksila	30	39,99	76,12	50,0000	10,00000
T_Sepakkuda	30	39,21	74,35	50,0000	10,00000
T_Heading	30	38,90	75,79	50,0000	10,00000
T_Smash	30	33,57	69,59	50,0000	10,00000
T_Nilaitotal	30	37,27	75,68	50,0000	10,00000
Valid N (listwise)	30				

### Lampiran 10. Uji Realibilitas

Case Processing Summary			
		N	%
Cases	Valid	30	100,0
	Excluded <sup>a</sup>	0	,0
	Total	30	100,0

a. Listwise deletion based on all variables in the procedure.

### Reliability Statistics

Cronbach's Alpha	Cronbach's Alpha Based on Standardized Items	N of Items
,903	,914	5

### Inter-Item Correlation Matrix

	Sepakmula	Sepaksila	Sepakkuda	Heading	Smash
Sepakmula	1,000	,722	,770	,753	,474
Sepaksila	,722	1,000	,817	,805	,451
Sepakkuda	,770	,817	1,000	,938	,493
Heading	,753	,805	,938	1,000	,567
Smash	,474	,451	,493	,567	1,000

### Item-Total Statistics

	Scale Mean if Item Deleted	Scale Variance if Item Deleted	Corrected Item-Total Correlation	Squared Multiple Correlation	Cronbach's Alpha if Item Deleted
Sepakmula	68,87	1131,016	,790	,629	,882
Sepaksila	74,33	1068,161	,827	,697	,871
Sepakkuda	68,93	728,892	,913	,898	,865
Heading	71,63	874,861	,927	,897	,841
Smash	73,70	1331,803	,538	,345	,926

### Scale Statistics

Mean	Variance	Std. Deviation	N of Items
89,37	1566,585	39,580	5

Lampiran 11. Skor Tes Keterampilan Bermain Sepaktakraw

Skor Tes Keterampilan Bermain Sepaktakraw																		
	NAMA	Sepakmuka			Sepaksila			Sepakkuda			Heading			Smash			Rata-rata	Kategori
		Skor	Skor T	Kategori	Skor	Skor T	Kategori	Skor	Skor T	Kategori	Skor	Skor T	Kategori	Skor	Skor T	Kategori	Skor T	
1	SBN	19	47,92	Sedang	16	51,2	Sedang	24	52,67	Sedang	11	43,63	Kurang	13	44,94	Sedang	48,072	Sedang
2	NAS	16	43,77	Kurang	15	49,96	Sedang	11	42,95	Kurang	11	43,63	Kurang	7	33,57	Sangat Kurang	42,776	Kurang
3	AR	21	50,69	Sedang	18	53,7	Sedang	17	47,43	Sedang	12	44,58	Sedang	9	37,36	Kurang	46,752	Sedang
4	YAR	14	41	Kurang	8	41,24	Kurang	16	46,68	Sedang	12	44,58	Sedang	10	39,26	Kurang	42,552	Kurang
5	PSS	9	34,07	Sangat Kurang	12	46,22	Sedang	17	47,43	Sedang	12	44,58	Sedang	11	41,15	Kurang	42,69	Kurang
6	LA	40	77,01	Sangat Tinggi	20	56,19	Tinggi	40	64,63	Sangat Tinggi	30	61,6	Tinggi	12	43,05	Kurang	60,496	Tinggi
7	RP	37	72,85	Sangat Tinggi	36	76,12	Sangat Tinggi	53	74,35	Sangat Tinggi	45	75,79	Sangat Tinggi	20	58,22	Tinggi	71,466	Sangat Tinggi
8	CA	29	61,77	Tinggi	21	57,43	Tinggi	46	69,12	Sangat Tinggi	32	63,49	Tinggi	16	50,63	Sedang	60,488	Tinggi
9	SY	19	47,92	Sedang	17	52,45	Sedang	28	55,66	Tinggi	31	62,55	Tinggi	18	54,42	Sedang	54,6	Tinggi
10	AP	20	49,31	Sedang	18	53,7	Sedang	30	57,15	Tinggi	28	59,71	Tinggi	26	69,59	Sangat Tinggi	57,892	Tinggi
11	RHP	24	54,85	Tinggi	14	48,71	Sedang	17	47,43	Sedang	17	49,31	Sedang	15	48,74	Sedang	49,808	Sedang
12	RFF	17	45,15	Sedang	18	53,7	Sedang	9	41,45	Kurang	11	43,63	Kurang	12	43,05	Kurang	45,396	Sedang
13	FY	15	42,38	Kurang	8	41,24	Kurang	10	42,2	Kurang	12	44,58	Sedang	10	39,26	Kurang	41,932	Kurang
14	TBS	20	49,31	Sedang	7	39,99	Kurang	7	39,95	Kurang	9	41,74	Kurang	15	48,74	Sedang	43,946	Kurang
15	DS	18	46,54	Sedang	10	43,73	Kurang	8	40,7	Kurang	8	40,79	Kurang	16	50,63	Sedang	44,478	Kurang
16	AR	11	36,84	Kurang	7	39,99	Kurang	12	43,69	Kurang	10	42,69	Kurang	11	41,15	Kurang	40,872	Kurang
17	DRM	20	49,31	Sedang	12	46,22	Sedang	12	43,69	Kurang	13	45,52	Sedang	12	43,05	Kurang	45,558	Sedang
18	DA	12	38,23	Kurang	7	39,99	Kurang	6	39,21	Kurang	6	38,9	Kurang	11	41,15	Kurang	39,496	Kurang
19	RES	14	41	Kurang	7	39,99	Kurang	8	40,7	Kurang	7	39,85	Kurang	11	41,15	Kurang	40,538	Kurang
20	PS	11	36,84	Kurang	7	39,99	Kurang	6	39,21	Kurang	6	38,9	Kurang	9	37,36	Kurang	38,46	Kurang
21	ADR	20	49,31	Sedang	8	41,24	Kurang	19	48,93	Sedang	19	51,2	Sedang	18	54,42	Sedang	49,02	Sedang
22	DDP	28	60,39	Tinggi	25	62,42	Tinggi	50	72,11	Sangat Tinggi	39	70,11	Sangat Tinggi	25	67,7	Sangat Tinggi	66,546	Sangat Tinggi
23	EY	31	64,54	Tinggi	36	76,12	Sangat Tinggi	34	60,15	Tinggi	30	61,6	Tinggi	23	63,9	Tinggi	65,262	Sangat Tinggi
24	MA	21	50,69	Sedang	19	54,94	Sedang	25	53,42	Sedang	18	50,25	Sedang	17	52,53	Sedang	52,366	Sedang
25	IDA	20	49,31	Sedang	9	42,48	Kurang	18	48,18	Sedang	10	42,69	Kurang	21	60,11	Tinggi	48,554	Sedang
26	QHR	23	53,46	Sedang	23	59,92	Tinggi	32	58,65	Tinggi	32	63,49	Tinggi	17	52,53	Sedang	57,61	Tinggi
27	MPJ	17	45,15	Sedang	9	42,48	Kurang	9	41,45	Kurang	12	44,58	Sedang	19	56,32	Tinggi	45,996	Sedang
28	SH	22	52,08	Sedang	24	61,17	Tinggi	24	52,67	Sedang	18	50,25	Sedang	23	63,9	Tinggi	56,014	Tinggi
29	VA	27	59	Tinggi	10	43,73	Kurang	11	42,95	Kurang	11	43,63	Kurang	21	60,11	Tinggi	49,884	Sedang
30	MJY	20	49,31	Sedang	10	43,73	Kurang	14	45,19	Sedang	20	52,14	Sedang	22	62,01	Tinggi	50,476	Sedang
x		20,5	50		15,03	50		20,43	50		17,73	50		15,67	50		50	
SD		7,21	10		8,02	10		13,37	10		10,57	10		5,27	10		10	
Min		9	34,07		7	39,99		6	39,21		6	38,9		7	33,57		38,46	
Max		40	77,01		36	76,12		53	74,35		45	75,79		26	69,59		71,46	

Lampiran 12. Foto-foto penelitian



Persiapan



Tes Sepaksila



Tes Sepakkuda



Tes *Heading*



Tes Sepakmula



Halaman depan SD N1 Bejiruyung

Lampiran 13. R-tabel

N-1	The Level of Significance		N-2	The Level of Significance	
	5%	1%		5%	1%
3	0.997	0.999	38	0.320	0.413
4	0.950	0.990	39	0.316	0.408
5	0.878	0.959	40	0.312	0.403
6	0.811	0.917	41	0.308	0.398
7	0.754	0.874	42	0.304	0.393
8	0.707	0.834	43	0.301	0.389
9	0.666	0.798	44	0.297	0.384
10	0.632	0.765	45	0.294	0.380
11	0.602	0.735	46	0.291	0.376
12	0.576	0.708	47	0.288	0.372
13	0.553	0.684	48	0.284	0.368
14	0.532	0.661	49	0.281	0.364
15	0.514	0.641	50	0.279	0.361
16	0.497	0.623	55	0.266	0.345
17	0.482	0.606	60	0.254	0.330
18	0.468	0.590	65	0.244	0.317
19	0.456	0.575	70	0.235	0.306
20	0.444	0.561	75	0.227	0.296
21	0.433	0.549	80	0.220	0.286
22	0.432	0.537	85	0.213	0.278
23	0.413	0.526	90	0.207	0.267
24	0.404	0.515	95	0.202	0.263
25	0.396	0.505	100	0.195	0.256
26	0.388	0.496	125	0.176	0.230
27	0.381	0.487	150	0.159	0.210
28	0.374	0.478	175	0.148	0.194
29	0.367	0.470	200	0.138	0.181
30	0.361	0.463	300	0.113	0.148
31	0.355	0.456	400	0.098	0.128
32	0.349	0.449	500	0.088	0.115
33	0.344	0.442	600	0.080	0.105
34	0.339	0.436	700	0.074	0.097
35	0.334	0.430	800	0.070	0.091
36	0.329	0.424	900	0.065	0.086
37	0.325	0.418	1000	0.062	0.081