

**TINGKAT KETERAMPILAN DASAR SEPAK SILA DAN SERVIS BAWAH  
PESERTA EKSTRAKURIKULER SEPAK TAKRAW SD NEGERI  
PANGGANG KAPANEWON BAMBANGLIPURO  
KABUPATEN BANTUL PROVINSI DAERAH  
ISTIMEWA YOGYAKARTA**

**TUGAS AKHIR SKRIPSI**



Ditulis untuk memenuhi sebagian persyaratan guna mendapatkan gelar  
Sarjana Pendidikan  
Program Studi Pendidikan Jasmani Sekolah Dasar

**Oleh:**  
**NANDA AFFRELIA ANASTITI**  
**NIM 21604221004**

**FAKULTAS ILMU KEOLAHHRAGAAN DAN KESEHATAN  
UNIVERSITAS NEGERI YOGYAKARTA  
2025**

**TINGKAT KETERAMPILAN DASAR SEPAK SILA DAN SERVIS BAWAH  
PESERTA EKSTRAKURIKULER SEPAK TAKRAW SD NEGERI  
PANGGANG KAPANEWON BAMBANGLIPURO  
KABUPATEN BANTUL PROVINSI DAERAH  
ISTIMEWA YOGYAKARTA**

Nanda Affrelia Anastiti

NIM 21604221004

**ABSTRAK**

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui tingkat keterampilan dasar sepak sila dan servis bawah pada peserta ekstrakurikuler sepak takraw di SD Negeri Panggang Kapanewon Bambanglipuro Kabupaten Bantul Provinsi Daerah Istimewa Yogyakarta.

Penelitian ini merupakan jenis penelitian deskriptif kuantitatif. Metode yang digunakan adalah survei dengan teknik tes dan pengukuran. Populasi dalam penelitian ini adalah peserta didik SD Negeri Panggang yang mengikuti ekstrakurikuler sepak takraw. Teknik pengambilan sampel menggunakan *purposive sampling* dengan pertimbangan tertentu dengan total sampel berjumlah 18 peserta. Instrumen penelitian ini menggunakan tes sepak sila dan tes servis bawah dengan validitas sepak sila 0,889 dan validitas servis bawah 0,890 sedangkan realibilitasnya 0,932. Teknik analisis data menggunakan analisis deskriptif kuantitatif dengan persentase.

Hasil penelitian keterampilan dasar sepak sila dan servis bawah peserta ekstrakurikuler sepak takraw SD Negeri Panggang termasuk dalam kategori kurang. Pada variabel keterampilan dasar sepak sila hasil kategori “sangat tinggi” sebesar 11,11% yaitu dua (2) peserta, kategori “tinggi” sebesar 22,22% yaitu empat (4) peserta, kategori “sedang” sebesar 27,78% yaitu lima (5) peserta, kategori “kurang” sebesar 38,89% yaitu tujuh (7) peserta, serta tidak ada peserta dalam kategori “sangat kurang” yaitu 0,00% atau nol (0) peserta. Sedangkan dalam variabel servis bawah didapatkan hasil kategori “sangat tinggi” sebesar 5,56% atau satu (1) peserta, kategori “tinggi” sebesar 27,78% yaitu lima (5) peserta, pada kategori “sedang” sebesar 22,22% yaitu empat (4) peserta, kategori “kurang” sebesar 38,89% yaitu tujuh (7) peserta, serta kategori “sangat kurang” sebesar 5,56% yaitu satu (1) peserta.

**Kata Kunci :** Ekstrakurikuler, Keterampilan, Sepak sila, Servis bawah

**LEVEL OF SEPAK SILA AND SILA SERVICE BASIC SKILLS OF SEPAK  
TAKRAW EXTRACURRICULAR MEMBERS OF SD NEGERI  
PANGGANG, BAMBANGLIPURO DISTRICT, BANTUL  
REGENCY, SPECIAL REGION OF YOGYAKARTA**

Nanda Affrelia Anastiti

NIM 21604221004

**ABSTRACT**

This research aims to determine the level of basic sepak sila and sila service skills of sepak takraw extracurricular members of SD Negeri Panggang (Panggang Elementary School), Bambanglipuro District, Bantul Regency, Special Region of Yogyakarta Province.

This research was a type of descriptive quantitative study. The method used a survey with test and measurement techniques. The research population was the students of SD Negeri Panggang who joined in sepak takraw extracurricular activities. The sampling technique used purposive sampling with certain considerations with a total sample of 18 members. The research instrument used sepak sila tests and sila service tests with sepak sila validity of 0.889 and sila service validity of 0.890 while the reliability was at 0.932. The data analysis technique used descriptive quantitative analysis with a percentage.

The research findings of basic sepak sila and sila service skills of sepak takraw extracurricular members of SD Negeri Panggang are classified in the low level. In the basic skills variable of sepak sila, the results in the "very high" level are at 11.11%, with two (2) participants, in the "high" level at 22.22%, with four (4) participants, in the "medium" level at 27.78%, with five (5) participants, in the "low" level at 38.89%, with seven (7) participants, and there is no any participant in the "very low" level at 0.00% or zero (0) participants. Meanwhile, in the variable of sila service, the results in the "very high" level at 5.56% or for about one (1) participant, in the "high" level at 27.78%, with for about five (5) participants, in the "medium" level at 22.22%, with for about four (4) participants, in the "low" level at 38.89%, with for about seven (7) participants, and in the "very low" level at 5.56%, with for about one (1) participant.

**Keywords:** Extracurricular, Skills, Sepak takraw, Sila Service

## **SURAT PERNYATAAN KEASLIAN KARYA**

Saya yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama : Nanda Affrelia Anastiti  
NIM : 21604221004  
Program Studi : Pendidikan Jasmani Sekolah Dasar  
Fakultas : Fakultas Ilmu Keolahragaan dan Kesehatan  
Judul Skripsi : Tingkat Keterampilan Dasar Sepak Sila dan Servis  
Bawah Peserta Ekstrakurikuler Sepak Takraw SD Negeri  
Panggang Kapanewon Bambanglipuro Kabupaten Bantul  
Provinsi Daerah Istimewa Yogyakarta

Menyatakan bahwa skripsi ini benar – benar hasil karya saya sendiri. Sepanjang pengetahuan saya tidak terdapat karya atau pendapat - pendapat orang yang ditulis atau diterbitkan orang lain kecuali sebagai acuan atau kutipan dengan tata penulisan karya ilmiah yang lazim.

Yogyakarta, 16 Desember 2024

Yang menyatakan,



Nanda Affrelia Anastiti

NIM 21604221004

## LEMBAR PERSETUJUAN

TINGKAT KETERAMPILAN DASAR SEPAK SILA DAN SERVIS BAWAH  
PESERTA EKSTRAKURIKULER SEPAK TAKRAW SD NEGERI  
PANGGANG KAPANEWON BAMBANGLIPURO  
KABUPATEN BANTUL PROVINSI DAERAH  
ISTIMEWA YOGYAKARTA

### TUGAS AKHIR SKRIPSI

Nanda Affrelia Anastiti  
NIM 21604221004

Telah disetujui untuk dipertahankan di depan Pengaji Tugas Akhir Fakultas Ilmu  
Keolahragaan dan Kesehatan Universitas Negeri Yogyakarta

Tanggal : Desember 2024

Koordinator Program Studi



Prof. Dr. Hari Yuliarto, M.Kes  
NIP. 196707011994121001

Dosen Pembimbing



Dr. Heri Yogo Prayadi, M.Or  
NIP. 198005072023211014

LEMBAR PENGESAHAN

TINGKAT KETERAMPILAN DASAR SEPAK SILA DAN SERVIS BAWAH  
PESERTA EKSTRAKURIKULER SEPAK TAKRAW SD NEGERI  
PANGGANG KAPANEWON BAMBANGLIPURO  
KABUPATEN BANTUL PROVINSI DAERAH  
ISTIMEWA YOGYAKARTA

TUGAS AKHIR SKRIPSI

NANDA AFFRELIA ANASTITI  
NIM. 21604221004

Telah dipertahankan di depan Tim Penguji Tugas Akhir  
Fakultas Ilmu Keolahragaan dan Kesehatan Universitas Negeri Yogyakarta  
Tanggal: 31 Desember 2024

TIM PENGUJI

Nama/Jabatan

Tanda Tangan

Tanggal

Dr. Heri Yogo Prayadi, S.Pd.Jas., M.Or.  
(Ketua Tim Penguji)

6 - 1 - 2025

Dr. Putri Prastiwi Wulandari, M.Pd.  
(Sekretaris Tim Penguji)

6 - 1 - 2025

Riky Dwihandaka, S.Pd.Kor., M.Or.  
(Penguji Utama)

6 - 1 - 2025

Yogyakarta, 7 Januari 2025  
Fakultas Ilmu Keolahragaan dan Kesehatan  
Universitas Negeri Yogyakarta  
Dekan,



Dr. Hedi Ardhyanto Hermawan, S.Pd., M.Or.  
NIP. 197702182008011002

## **MOTTO**

“Barangsiapa yang tidak pernah merasakan pahitnya menuntut ilmu walau sesaat,  
ia akan menelan hinanya kebodohan sepanjang hidupnya”

(Imam Syafi'i)

“Maka sesungguhnya bersama kesulitan ada kemudahan. Sesungguhnya bersama  
kesulitan ada kemudahan.”

(Q.S Al-Insyirah, 94:5-6)

“Doamu yang mana, usahamu yang keberapa, kamu tidak tahu mana yang akan  
membuahkan hasil. Tugasmu hanya satu diantara keduanya, perbanyaklah.”

(Anonim)

*“It will pass, everything you've gone through it will pass”*

(Rachel Venny)

## **HALAMAN PERSEMBAHAN**

Dengan hikmat dan penuh rasa syukur, skripsi ini kupersembahkan kepada:

1. Kedua orangtuaku (Bapak Sarmidi dan Ibu Suparmi) yang senatiasa memberikan semangat dan doa untukku. Suatu kebanggaan bagiku memiliki orang tua yang mendukung anaknya untuk mencapai cita-cita. Terimakasih atas kerja keras dan pengorbanannya sehingga anakmu dapat menyelesaikan pendidikan dan mendapatkan gelar sarjana.
2. Kakakku Darus Gayuh Arroyan dan adikku Alesha Azzahra yang selalu memberi dukungan dan selalu membersamai dalam keadaan suka maupun duka.
3. Kepada Rizky Noor Widjayanto yang selalu menemani penulis dalam keadaan apapun dan telah menjadi tempat berkeluh kesah penulis.

## KATA PENGANTAR

Puji dan syukur senantiasa penulis panjatkan ke hadirat Tuhan Yang Maha Esa atas kasih dan karunia-Nya, sehingga penyusunan Tugas Akhir Skripsi dapat terselesaikan dengan baik. Skripsi yang berjudul “Tingkat Keterampilan Dasar Sepak Sila dan Servis Bawah Peserta Ekstrakurikuler Sepak Takraw SD Negeri Panggang Kapanewon Bambanglipuro Kabupaten Bantul Provinsi Daerah Istimewa Yogyakarta” ini disusun untuk memenuhi salah satu persyaratan guna memperoleh gelar sarjana Pendidikan.

Terselesaikannya Tugas Akhir Skripsi ini tidak lepas dari bantuan dan peran berbagai pihak. Oleh karena itu, dengan segala kerendahan hati penulis mengucapkan terima kasih kepada yang terhormat:

1. Bapak Dr. Hedi Ardiyanto Hermawan, M.Or selaku Dekan Fakultas Ilmu Keolahragaan dan Kesehatan Universitas Negeri Yogyakarta yang telah memberikan persetujuan pelaksanaan Tugas Akhir Skripsi.
2. Bapak Prof. Dr. Hari Yuliarto, M.Kes selaku Koordinator Program studi Pendidikan Jasmani Sekolah Dasar yang telah memberikan ijin penelitian.
3. Bapak Dr. Heri Yogo Prayadi, M.Or, dosen pembimbing tugas akhir skripsi yang selalu memberikan dukungan serta arahan dalam penyusunan tugas akhir skripsi.
4. Kepala sekolah, guru, dan peserta ekstrakurikuler sepak takraw SD Negeri Panggang yang telah memberikan izin dan bantuan dalam pelaksanaan penelitian Tugas Akhir Skripsi.
5. Bapak/Ibu dosen dan staf karyawan FIKK UNY yang telah memberikan bantuan dan fasilitas selama proses penyusunan pra proposal sampai dengan terselesaikannya Tugas Akhir Skripsi ini.
6. Ucapan terimakasih untuk teman-teman PJSD A 2021 yang selalu memberikan dukungan dan masukan positif untuk saya, dan telah mewarnai keseharian saya selama awal perkuliahan berlangsung hingga akhir.
7. Sahabat-sahabat terbaik saya yang tidak bisa saya sebutkan satu per satu, terima kasih atas segala dukungan, motivasi dan bantuan yang kalian berikan selama proses yang saya lalui dalam penyusunan Tugas Akhir Skripsi ini

8. Kepada semua pihak yang telah membantu kelancaran penyusunan skripsi ini yang tidak dapat penulis sebutkan satu persatu

Yogyakarta, 16 Desember 2024

Penulis,



Nanda Affrelia Anastiti

NIM 21604221004

## DAFTAR ISI

	Halaman
HALAMAN JUDUL.....	i
ABSTRAK.....	ii
<i>ABSTRACT.....</i>	iii
SURAT PERNYATAAN KEASLIAN KARYA.....	iv
LEMBAR PERSETUJUAN.....	v
LEMBAR PENGESAHAN .....	v
MOTTO.....	vii
HALAMAN PERSEMPAHAN .....	viii
KATA PENGANTAR.....	ix
DAFTAR ISI .....	xi
DAFTAR TABEL.....	xiii
DAFTAR GAMBAR .....	xiv
DAFTAR LAMPIRAN.....	xv
BAB I PENDAHULUAN .....	1
A. Latar Belakang .....	1
B. Identifikasi Masalah.....	6
C. Batasan Masalah.....	7
D. Rumusan Masalah .....	7
E. Tujuan Penelitian.....	7
F. Manfaat Penelitian .....	7
BAB II KAJIAN PUSTAKA .....	9
A. Kajian Teori.....	9
1. Hakikat Keterampilan.....	9
2. Hakikat Sepak Takraw .....	14
3. Hakikat Sepak Sila .....	26
4. Hakikat Servis Bawah (Sepak Mula) .....	28
5. Hakikat Ekstrakurikuler .....	30
6. Karakteristik Peserta Didik Sekolah Dasar .....	39
7. Profil Ekstrakurikuler Sepak Takraw SD Negeri Panggang.....	41
B. Hasil Penelitian yang Relevan .....	42
C. Kerangka Pikir .....	45

BAB III METODE PENELITIAN.....	47
A. Desain Penelitian.....	47
B. Tempat dan Waktu Penelitian.....	48
C. Populasi dan Sampel Penelitian .....	48
D. Definisi Operasional Variabel .....	49
E. Teknik dan Instrumen Penelitian.....	50
F. Validitas dan Realibilitas Instrumen .....	53
G. Teknik Analisis Data .....	54
BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN .....	56
A. Hasil Penelitian .....	56
1. Deskripsi Keterampilan Dasar Sepak Sila.....	56
2. Deskripsi Keterampilan Servis Bawah.....	58
B. Pembahasan.....	61
C. Keterbatasan Penelitian .....	64
BAB V SIMPULAN DAN SARAN .....	65
A. Simpulan .....	65
B. Implikasi Penelitian.....	66
C. Saran.....	66
DAFTAR PUSTAKA .....	67
LAMPIRAN .....	71

## DAFTAR TABEL

	Halaman
Tabel 1. Norma Pengkategorian .....	55
Tabel 2. Statistik Data Penelitian Keterampilan Dasar Sepak Sila .....	57
Tabel 3. Kategorisasi Tingkat Keterampilan Dasar Sepak Sila.....	57
Tabel 4. Statistik Data Penelitian Keterampilan Servis Bawah .....	59
Tabel 5. Kategorisasi Tingkat Keterampilan Servis Bawah.....	59

## DAFTAR GAMBAR

	Halaman
Gambar 1. Lapangan Sepak Takraw .....	15
Gambar 2. Tiang Net Sepak Takraw .....	16
Gambar 3. Net Sepak Takraw .....	17
Gambar 4. Bola Sepak Takraw.....	17
Gambar 5. Gerakan Sepak Sila .....	23
Gambar 6. Gerakan Sepak Mula .....	24
Gambar 7. Gerakan Sepak Kuda (Sepak Kura) .....	24
Gambar 8. Gerakan Menyundul ( <i>Heading</i> ) .....	25
Gambar 9. Gerakan <i>Smash</i> .....	25
Gambar 10. Melakukan Sepak Sila.....	26
Gambar 11. Melakukan Servis Bawah .....	28
Gambar 12. Lapangan Tes Servis.....	52
Gambar 13. Diagram Keterampilan Dasar Sepak Sila.....	58
Gambar 14. Diagram Keterampilan Dasar Servis Bawah.....	60

## DAFTAR LAMPIRAN

	Halaman
Lampiran 1. Surat Pembimbing TAS .....	72
Lampiran 2. Surat Izin Penelitian.....	73
Lampiran 3. Kartu Bimbingan .....	74
Lampiran 4. Surat Keterangan Sudah Melakukan Penelitian .....	75
Lampiran 5. Laporan Hasil Kalibrasi <i>Stopwatch</i> .....	76
Lampiran 6. Data Hasil Penelitian Sepak Sila .....	78
Lampiran 7. Data Hasil Penelitian Servis Bawah .....	79
Lampiran 8. Hasil Olahdata .....	80
Lampiran 9. Dokumentasi Kegiatan .....	82

## **BAB I**

### **PENDAHULUAN**

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

Pendidikan jasmani merupakan bagian dari sistem pendidikan yang diajarkan di sekolah dengan sebutan mata pelajaran PJOK. Kepanjangannya dari PJOK yaitu Pendidikan Jasmani, Olahraga dan Kesehatan. Untuk mendukung keterampilan berolahraga, peserta didik diajarkan gerak-gerak fundamental pada mata pelajaran ini. Selain itu, mata pelajaran PJOK juga diajarkan di sekolah untuk menanamkan nilai moral dan semangat sportifitas sejak dini kepada peserta didik. Arifin, (2017, p.83) mendefinisikan pendidikan jasmani merupakan proses pembelajaran yang dilakukan dengan melibatkan gerak atau aktivitas fisik dengan tujuan untuk meningkatkan kebugaran fisik, keterampilan motorik, pengetahuan dan kebiasaan hidup sehat, aktif, sportif dan cerdas emosional. Peserta didik diharapkan dapat mencapai pertumbuhan dan perkembangan secara optimal melalui mata pelajaran PJOK yang diberikan di sekolah. Selain itu, Setiawan, (2017, p.145) mendefinisikan pendidikan jasmani dan olahraga sebagai pendidikan yang melibatkan gerak fisik guna mendukung perkembangan individu secara menyeluruh.

Terdapat berbagai jenis jenjang pendidikan di Indonesia yang harus dilalui secara berurutan, antara lain, pendidikan anak usia dini, pendidikan dasar, pendidikan menengah, dan pendidikan tinggi. Semua jenjang pendidikan saling berhubungan, sehingga harus ditempuh secara bertahap. Sekolah Dasar (SD) merupakan salah satu jenis pendidikan dasar

yang ada dan biasanya berlangsung selama enam tahun. Tujuan dari pendidikan ini yaitu untuk mengembangkan potensi peserta didik secara menyeluruh dan membentuk peserta didik yang berkualitas dengan karakter dan moral yang baik. Pada pendidikan sekolah dasar, ada tiga jenis pembelajaran: intrakurikuler, ekstrakurikuler, dan ko-kurikuler.

Kegiatan ekstrakurikuler merupakan kegiatan belajar mengajar yang dilakukan untuk mengembangkan bakat, potensi, minat, serta kemampuan peserta didik dan kegiatan ini dilakukan di luar jam pembelajaran inti. Peserta didik diminta untuk menentukan jenis kegiatan ekstrakurikuler yang ditawarkan oleh pihak sekolah berdasarkan potensi dan keinginan peserta didik. Kegiatan ekstrakurikuler merupakan sarana yang efektif untuk mengasah keterampilan dalam bidang olahraga. Prestasi olahraga dapat dikembangkan dengan baik melalui peningkatan kualitas pelatihan dan pembinaan. Dengan manajemen kegiatan yang baik, diharapkan peserta didik mampu meraih prestasi yang akan turut mengangkat reputasi sekolah melalui berbagai kejuaraan. Tujuan dari pelaksanaan kegiatan ekstrakurikuler olahraga adalah mencetak atlet dari sekolah dengan harapan mampu berprestasi di berbagai tingkat kejuaraan.

Terdapat berbagai jenis kegiatan ekstrakurikuler yang aktif di SD Negeri Panggang, di antaranya ekstrakurikuler pramuka, seni baca Al-Qur'an, melukis, sepak bola, bahasa inggris, sepak takraw, pencak silat, dan dokter kecil. Ekstrakurikuler olahraga yang sedang populer di SD Negeri Panggang pada saat ini yaitu ekstrakurikuler sepak takraw.

Ekstrakurikuler sepak takraw di SD Negeri Panggang sudah dua kali berturut-turut menjuarai Pekan Olahraga Pelajar (POR Pelajar) tingkat Kabupaten Bantul dalam dua tahun terakhir. Depdikbud (dalam Warahmah, 2020, p.3) kata "sepak" dan "takraw" memiliki makna masing-masing dalam setiap katanya, "sepak' mengacu pada gerakan menyepak sesuatu menggunakan kaki baik kedepan maupun ke samping, sedangkan "takraw" merujuk pada bola atau benda bulat yang dianyam dari rotan. Dengan demikian, dapat disimpulkan bahwa sepak takraw adalah jenis olahraga yang menggunakan gerakan menyepak untuk memainkan bola berbentuk bulat dari bahan rotan.

Kegiatan ekstrakurikuler olahraga sepak takraw di SD Negeri Panggang telah terlaksana dengan baik. Sebanyak 30 peserta didik ikut berpartisipasi dalam kegiatan ekstrakurikuler ini. Latihan dilaksanakan setelah jam pembelajaran selesai yaitu pukul 15.30 WIB sampai dengan pukul 17.00 WIB. Ekstrakurikuler dilakukan dua kali setiap minggu pada hari Selasa dan Kamis bertempat di halaman SD Negeri Panggang. Sarana dan prasarana yang diberikan oleh sekolah sebagai penunjang kegiatan ini sudah cukup baik. Pelatih ekstrakurikuler sepak takraw ini merupakan guru pengampu mata pelajaran PJOK di SD Negeri Panggang dan sudah berlisensi nasional. Namun pada saat ini peserta didik yang sudah mencetak prestasi harus menempuh jenjang pendidikan yang lebih tinggi sehingga pelatih mulai membina beberapa peserta baru dari kelas bawah yang masih pemula. Ekstrakurikuler ini dilakukan sebagai upaya meningkatkan

pemahaman dan keterampilan peserta didik mengenai cara bermain sepak takraw yang baik dan benar, juga sebagai sarana untuk mengembangkan potensi peserta didik sehingga dapat mendukung pencapaian prestasi melalui berbagai kejuaraan.

Sebelum latihan dalam kegiatan ekstrakurikuler dilaksanakan perlu dilakukan tes pengukuran terlebih dahulu. Philips (dalam Mawahdah, 2019, p.50) tes dapat diartikan sebagai sarana yang digunakan untuk mengumpulkan informasi mengenai suatu karakteristik tertentu dari individu atau kelompok. Tes biasanya dilakukan guna menilai sejauh mana perkembangan peserta didik setelah mengikuti serangkaian pembelajaran yang dilakukan dalam kurun waktu tertentu. Dengan demikian, tes ini berfungsi sebagai sarana untuk mengevaluasi efektivitas proses pembelajaran. Tes keterampilan bermanfaat untuk pelatih ekstrakurikuler guna mengukur kemampuan setiap individu peserta juga sebagai bahan referensi untuk merancang program latihan yang akan diberikan di waktu yang akan datang.

Terdapat beberapa masalah atau hambatan yang dialami oleh peserta ekstrakurikuler sepak takraw SD Negeri Panggang pada saat ini. Banyak peserta ekstrakurikuler yang belum dapat menguasai keterampilan sepak takraw dengan baik. Keterampilan yang dimaksud adalah keterampilan dasar sepak sila dan servis bawah atau sepak mula. Keberhasilan dalam bermain sepak takraw sangat dipengaruhi oleh keterampilan dasar sepak sila dan servis. Kedua keterampilan dasar

tersebut mempunyai peran yang sangat besar dalam perolehan angka pada saat pertandingan berlangsung. Melihat kenyataan yang ada di lapangan, peserta ekstrakurikuler sepak takraw SD Negeri Panggang terkadang belum dapat menguasai bola dengan baik saat melakukan sepak sila. Begitu juga saat melakukan servis bawah bola terkadang keluar dari garis lapangan atau bola tidak dapat melewati net. Namun, minat dan keterlibatan peserta didik cukup besar selama kegiatan ekstrakurikuler berlangsung. Biasanya, pelatih ekstrakurikuler sepak takraw SD Negeri Panggang melakukan penilaian hanya dengan pengamatan saja sehingga belum diketahui tingkat keterampilan dasar sepak sila dan servis bawah pada setiap individu peserta.

Informasi dan hasil tes keterampilan dasar sepak sila dan servis bawah pada setiap peserta dapat dijadikan bahan evaluasi untuk merancang program latihan dan juga sebagai bahan acuan untuk menyusun strategi ketika pertandingan berlangsung. Peserta didik dengan keterampilan servis yang baik akan diposisikan di bagian tengah yaitu sebagai tekong yang diapit oleh pemain apit kanan dan apit kiri. Tekong dipilih dari peserta didik yang dapat memberikan sepak mula yang sulit diterima oleh lawan. Ketiga pemain dalam lapangan harus mempunyai keterampilan dasar sepak sila yang baik, karena akan berpengaruh pada penerimaan bola dari lawan. Tes keterampilan dasar yang memenuhi syarat harus dilakukan untuk mengukur keterampilan dasar sepak sila dan servis bawah pada masing-masing peserta. Tes ini harus valid, reliabel, dan objektif. Tujuan

dilakukannya tes atau pengukuran keterampilan yaitu untuk membantu pelatih mempelajari dan menyusun strategi atau taktik yang lebih baik. Selain itu, tes atau pengukuran juga bertujuan untuk memastikan bahwa peserta didik dapat mengembangkan pola permainan mereka pada saat pertandingan, dan pelatih dapat menentukan strategi seperti apa yang harus digunakan.

Sesuai dengan uraian di atas, peneliti ingin melakukan penelitian mengenai seberapa tinggi tingkat keterampilan dasar sepak sila dan servis bawah pada peserta ekstrakurikuler sepak takraw SD Negeri Panggang Kapanewon Bambanglipuro Kabupaten Bantul Provinsi Daerah Istimewa Yogyakarta. Penelitian ini layak dilaksanakan untuk memperoleh informasi yang lebih mendalam dan menyeluruh mengenai tingkat keterampilan dasar sepak sila dan servis bawah pada kegiatan ekstrakurikuler sepak takraw yang telah dilakukan.

## **B. Identifikasi Masalah**

Berdasarkan uraian latar belakang di atas, dapat diidentifikasi beberapa masalah sebagai berikut:

1. Peserta didik belum memahami pentingnya keterampilan dasar sepak sila dan servis bawah pada permainan sepak takraw.
2. Keterampilan dasar sepak sila dan servis bawah pada peserta ekstrakurikuler sepak takraw SD Negeri Panggang masih kurang.
3. Belum diketahui tingkat keterampilan dasar sepak sila dan servis bawah peserta ekstrakurikuler sepak takraw SD Negeri Panggang.

### **C. Batasan Masalah**

Dalam sebuah penelitian perlu adanya batasan masalah agar tidak menyimpang dari masalah dan tujuan penelitian. Oleh sebab itu, agar lebih fokus permasalahan peneliti ini dibatasi pada tingkat keterampilan dasar sepak sila dan servis bawah peserta ekstrakurikuler sepak takraw SD Negeri Panggang.

### **D. Rumusan Masalah**

Berdasarkan uraian di atas, permasalahan yang dapat dirumuskan sebagai berikut: “Seberapa tinggi tingkat keterampilan dasar sepak sila dan servis bawah peserta ekstrakurikuler sepak takraw SD Negeri Panggang?”

### **E. Tujuan Penelitian**

Adapun penelitian ini bertujuan untuk mengetahui tingkat keterampilan dasar sepak sila dan servis bawah peserta ekstrakurikuler sepak takraw SD Negeri Panggang.

### **F. Manfaat Penelitian**

Penelitian yang membahas tingkat keterampilan dasar sepak sila dan servis bawah peserta ekstrakurikuler sepak takraw SD Negeri Panggang diharapkan dapat memberikan manfaat sebagai berikut:

#### **1. Manfaat Teoritis**

Hasil penelitian ini dapat menambah wawasan tentang pengukuran keterampilan dasar sepak sila dan servis bawah pada materi permainan sepak takraw.

## **2. Manfaat Praktis**

Hasil penelitian diharapkan dapat memberikan manfaat praktis sebagai berikut:

a. Bagi peneliti

Hasil penelitian diharapkan dapat memberikan manfaat bagi peneliti dalam menerapkan teori-teori yang sudah didapatkan selama masa perkuliahan dan juga bermanfaat untuk memperluas pengetahuan dan pemahaman baru.

b. Bagi Guru SD

Hasil penelitian dapat digunakan untuk mengevaluasi peserta didik. Dengan demikian, peserta ekstrakurikuler sepak takraw akan memiliki hasil yang meningkat.

c. Bagi peserta didik

Penelitian yang dilakukan bermanfaat untuk mengetahui keterampilan dasar sepak sila dan servis bawah dalam permainan sepak takraw sehingga peserta didik diharapkan dapat meningkatkan kualitas bermain sepak takraw untuk mendukung peningkatan prestasi peserta didik.

## **BAB II**

### **KAJIAN PUSTAKA**

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

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

###### **a. Pengertian Keterampilan**

Santoso, (2014, p.41) mendefinisikan keterampilan dasar adalah kemampuan untuk melakukan tugas gerak yang bermanfaat, yang menunjukkan tingkat keterampilan dan tingkat keberhasilan yang konsisten untuk mencapai tujuan dengan cara yang efektif dan efisien. Sedangkan Sudarno, (2016, p.11) mendefinisikan keterampilan sebagai kemampuan yang dimiliki seseorang untuk menyelesaikan tugas yang berkaitan dengan pencapaian suatu tujuan yang didapat melalui proses belajar.

Secara etimologi, istilah "keterampilan" berasal dari kata "skill" dalam bahasa Inggris, yang berarti kemahiran atau kecakapan. Dalam istilah terminologi, keterampilan adalah kemampuan untuk melakukan tugas berdasarkan kemampuan yang diperlukan untuk melakukan tugas tertentu yang hasilnya dapat diamati (Widodo, 2017, p.90). Lutan yang dikutip Permatasari, (2022, p.21) menyatakan "Keterampilan dipandang sebagai satu perbuatan yang merupakan sebuah indikator dari tingkat kemahiran, juga dapat dinyatakan untuk menggambarkan tingkat kemahiran seseorang melaksanakan suatu tugas". Keterampilan adalah kemampuan seseorang untuk menggunakan akal, ide, pikiran,

dan kreativitasnya untuk melakukan tugas sehingga menjadi lebih bermakna dan menghasilkan nilai (Nasihudin & Hariyadin, 2021).

Berdasarkan beberapa pendapat ahli tersebut, dapat disimpulkan bahwa keterampilan dasar merupakan kemampuan yang melibatkan tugas gerak yang efisien, efektif, dan konsisten untuk mencapai tujuan tertentu. Keterampilan ini membutuhkan latihan dan proses belajar untuk mencapai tingkat keberhasilan yang tinggi.

b. Macam macam keterampilan

Prawirasputra, (dalam Khulfani, 2016, p.8) mengemukakan keterampilan dasar secara umum terbagi menjadi tiga kelompok, yaitu (1) keterampilan lokomotor, (2) keterampilan non lokomotor, dan (3) keterampilan manipulatif. Beberapa keterampilan di atas, dapat diuraikan sebagai berikut:

1) Keterampilan lokomotor

Keterampilan lokomotor adalah kemampuan untuk menggerakkan tubuh dengan memindahkan titik berat dari satu tempat ke tempat yang lain seperti, berlari beberapa langkah, berjalan jinjit, melompat, dan meloncat. Keterampilan dasar yang melibatkan perpindahan tempat sering dilakukan dalam permainan sepak takraw, di antaranya melangkah, meloncat, serta melompat dengan satu atau dua kaki. Untuk melakukan beberapa gerakan tersebut, daya ledak, kecepatan dan kekuatan perlu diperhatikan, terutama dalam gerakan melompat.

## 2) Keterampilan non lokomotor

Keterampilan non lokomotor merupakan keterampilan gerak tubuh yang melibatkan sendi dan otot, tetapi tubuh tetap berada dalam posisi statis, dengan kaki tetap bertumpu pada permukaan atau tangan tetap memegang pegangan. Salah satu contoh dari keterampilan non lokomotor yaitu berdiri dengan mengangkat salah satu kaki, gerakan ini tergolong dalam kategori keterampilan keseimbangan (*balance*).

## 3) Keterampilan manipulatif

Keterampilan manipulatif didefinisikan sebagai kemampuan untuk mengontrol bola dengan menggunakan anggota badan, tangan, atau kaki. Menyepak bola dengan kaki merupakan salah satu gerakan keterampilan manipulatif paling umum yang dilakukan ketika bermain sepak takraw.

### c. Tahapan belajar keterampilan gerak

Hanif, (2015, p.13) menyatakan bahwa proses belajar yang diperlukan untuk menguasai keterampilan gerak terdiri dari tiga tahapan atau fase. Ketiga tahapan atau fase tersebut diuraikan sebagai berikut:

#### 1) Fase kognitif

Pada fase kognitif penguasaan keterampilan gerak, peserta didik berusaha memahami gerakan yang dipelajari dan kemudian berlatih gerakan tersebut secara berulang. Pada tahap ini, aktivitas berpikir

masih sangat dominan karena peserta didik harus memahami bentuk dan cara melakukan gerakan. Untuk membuat proses penguasaan keterampilan lebih mudah, peserta didik cenderung mempraktikkan gerakan tersebut secara bertahap, bagian demi bagian. Pikiran dan pemahaman peserta didik masih sangat memengaruhi gerakan yang dilakukan.

### 2) Fase fiksasi

Pada fase fiksasi, pola gerak mulai dibentuk menjadi gerakan tubuh. Pada awalnya, gerakan tampak tidak teratur, kaku, dan kasar. Keterampilan gerak yang lebih baik dapat dicapai melalui pengulangan yang dilakukan secara terus menerus dan umpan balik yang tepat.

### 3) Fase otomatisasi

Pada fase otomatisasi, keterampilan gerak telah menyatu dalam dirinya sendiri. Sebagai contoh pemain tekong dalam permainan sepak takraw yang sudah sangat mahir dapat melakukan sepak mula atau servis dengan sangat baik. Tidak perlu berpikir cara mengayunkan kaki atau menyepak bola dengan cepat, tepat, atau kuat untuk melakukan gerakan yang efektif dan efisien. Setiap gerakan terjadi secara otomatis.

#### d. Faktor yang mempengaruhi keterampilan

Khulfani, (2016, p.8) berpendapat bahwa keterampilan dipengaruhi oleh beberapa faktor yaitu: (1) faktor genetik atau

keturunan (2) faktor pengaruh pengalaman belajar keterampilan, (3) faktor lingkungan pembelajaran (4) faktor usia, dan (5) faktor perbedaan jenis kelamin. Lebih lanjut, Erdianto (2022, p.11) berpendapat bahwa dalam melakukan keterampilan dasar ada beberapa faktor yang mempengaruhi yaitu: 1) Faktor genetik atau keturunan 2) Faktor pengaruh pengalaman belajar keterampilan 3) Faktor lingkungan pembelajaran 4) Faktor usia 5) Faktor perbedaan jenis kelamin.

Sementara itu, berkaitan dengan penguasaan keterampilan Mardiana & Hastuti, (2014, p.15) berpendapat bahwa dalam pencapaian prestasi yang maksimal terdapat beberapa faktor yang mempengaruhi hal tersebut. Dalam cabang olahraga, ada beberapa faktor yang berperan dalam mencapai prestasi yang memuaskan. Faktor yang dimaksud dapat dikelompokkan menjadi empat aspek yaitu: (1) aspek biologis yang mencakup kemampuan dasar tubuh, fungsi organ tubuh, postur tubuh, struktur tubuh dan gizi; (2) aspek psikologis yang mencakup intelektual atas kecerdasan, motivasi, kepribadian, koordinasi kerja otot dan syaraf; (3) aspek lingkungan; (4) aspek penunjang.

Berdasarkan beberapa pendapat ahli tersebut, dapat di simpulkan bahwa keterampilan dipengaruhi oleh kombinasi faktor genetik, pengalaman belajar, lingkungan, usia, dan jenis kelamin. Pencapaian

prestasi yang maksimal memerlukan keseimbangan antara faktor biologis, psikologis, lingkungan, serta aspek-aspek penunjang lainnya.

## 2. Hakikat Sepak Takraw

### a. Pengertian Sepak Takraw

Ratinus Darwis dan Penghulu Basa (dalam Saputro & Supriyadi, 2017, p.112) mendefinisikan sepak takraw adalah permainan kombinasi dari tiga jenis permainan yang berbeda yaitu permainan bola voli, sepak bola dan bulutangkis. Sepak takraw adalah permainan bola besar yang dimainkan oleh dua regu dengan jumlah tiga pemain pada setiap regu dan permainan ini berasal dari kesultanan melayu. Pada permainan ini, setiap regu mempertandingkan skor tertinggi dalam setiap set (Permana *et al.*, 2021).

Hakim, dkk yang dikutip Awaluddin & Janwar, (2019, p.70) menyatakan sepak takraw merupakan jenis permainan beregu yang dimainkan oleh dua regu dengan jumlah tiga pemain dalam setiap regu. Tujuannya adalah untuk menghentikan pergerakan bola di area lapangan lawan. Nur Ali dkk, (dalam Suprayitno, 2018, p.60), menyatakan bahwa sepak takraw merupakan permainan yang dimainkan dengan mengutamakan penggunaan kaki, dimainkan di lapangan seluas lapangan bulutangkis dan mempertandingkan dua regu yang saling berlawanan dengan jumlah tiga pemain dalam setiap regu.

Berdasarkan beberapa pendapat ahli tersebut, dapat disimpulkan bahwa sepak takraw merupakan olahraga beregu yang melibatkan tiga

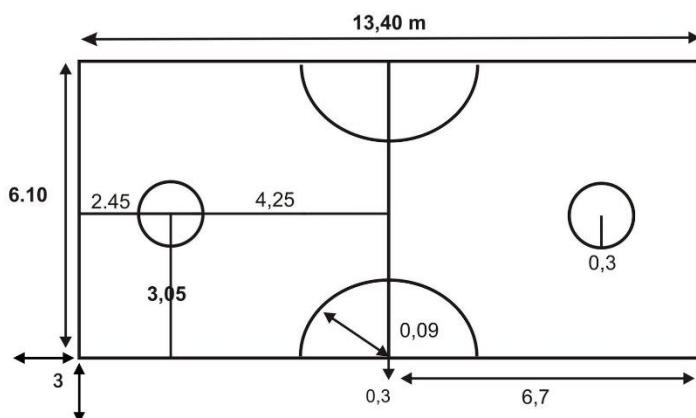
pemain di setiap regu. Olahraga ini dimainkan menggunakan kaki sebagai alat utama untuk memainkan bola di lapangan dan olahraga ini dimainkan di atas lapangan yang luasnya seperti lapangan bulutangkis. Tujuan dari permainan ini yaitu menghentikan pergerakan bola di area lapangan lawan dan mendapatkan skor tertinggi dalam setiap set.

b. Peraturan Sepak Takraw

Peraturan permainan sepak takraw tentunya berbeda dengan peraturan olahraga lain. Peraturan bermain sepak takraw di antaranya lapangan, tiang, net, bola, pemain, kesalahan-kesalahan yang menyebabkan terjadinya batal (*fault*) dan cara penilaian. Peraturan-peraturan tersebut tercantum dalam Law Of Game (ISTAF & PB.PSTI, 2024) yang berisi peraturan permainan sepak takraw terbaru. Peraturan permainan sepak takraw pada nomor regu yaitu sebagai berikut:

1) Lapangan

Gambar 1. Lapangan Sepak Takraw



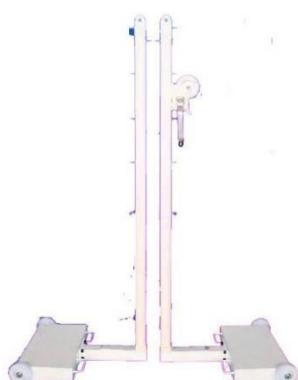
Sumber: (ISTAF & PB.PSTI 2024, p. 3)

Lapangan sepak takraw memiliki panjang 13,4 m dan lebar 6,1 m. Permainan ini dapat dimainkan di lapangan terbuka ataupun tertutup. Jika dimainkan di lapangan tertutup tinggi langit - langit minimal 8 m dari lantai. Lebar garis yang berbatasan dengan lapangan tidak boleh lebih dari 4 cm diukur dan ditarik ke dalam dari tepi pengukuran lapangan.

Lapangan harus memiliki area bebas dari penghalang dalam jarak 3 m dari pinggir lapangan dan garis tengah. *Centre Line* atau garis tengah 2 cm harus menandai sisi kanan dan kiri lapangan secara merata. *Quarter Circle* atau garis seperempat lingkaran digambar dari pinggir lapangan dengan radius 90 cm. *The service Circle* atau lingkaran servis berjari - jari 30 cm digambar dari sisi kiri dan kanan lapangan, bagian tengahnya berjarak 2,45 m dari garis belakang, 3,05 m dari pinggir lapangan. Lebar lingkaran servis yaitu 4 cm.

## 2) Tiang

Gambar 2. Tiang Net Sepak Takraw



Sumber: (ISTA & PB.PSTI 2024, p. 4)

Pada olahraga permainan sepak takraw tinggi net putra harus setinggi 1,55 m sedangkan tinggi net putri harus setinggi 1,45 m dari lantai. Tiang tidak boleh lebih dari 4 cm dan harus terbuat dari bahan yang sangat kuat. Posisi tiang harus sejajar dengan garis tengah dipasang dengan kuat sejauh 30 cm dari pinggir lapangan.

3) Net

Gambar 3. Net Sepak Takraw



Sumber: (ISTAF & PB. PSTI 2024, p. 4)

Jaring net terbuat dari tali nilon halus dengan mata jaring 6 cm hingga 8 cm. Lebar jaring net 0,7 m dan tidak boleh lebih pendek dari 6,1 m. Dua pita samping net memiliki lebar 5 cm dan diikat secara vertikal ke net. Ketinggian net pada bagian tengah lapangan untuk putra yaitu 1,52 m dan putri 1,42 m.

4) Bola takraw

Gambar 4. Bola Sepak Takraw



Sumber: (ISTAF & PB. PSTI 2024, p. 4)

Bola takraw berbentuk bulat dan terbuat dari serat sintesis dengan satu lapisan anyaman. Apabila tidak terdapat penutup karet sintesis pada bola, bola harus memiliki 12 lubang, memiliki 20 persimpangan, memiliki ukuran lingkar dari 41-43 cm untuk putra dan 42-44 cm untuk putri. Berat bola yaitu berkisar antara 170-180 gram untuk putra dan 150-160 gram untuk putri.

5) Pemain

Pada pertandingan nomor regu, pertandingan dimainkan oleh dua kelompok yang disebut “Regu”. Masing – masing terdiri dari minimal tiga pemain dan maksimal lima pemain (3 pemain dengan 2 cadangan) yang semuanya harus terdaftar. Sebelum permainan dimulai, setiap regu harus memiliki setidaknya tiga pemain yang hadir di lapangan dengan salah satu dari tiga pemain diposisikan di belakang sebagai server (tekong). Dua pemain lainnya harus di depan, satu sebelah kiri (apit kiri) dan satu di sebelah kanan (apit kanan). Regu yang memiliki kurang dari tiga pemain tidak diizinkan untuk bermain dan akan didiskualifikasi.

6) Posisi pemain

Pada awal permainan, kedua regu harus berada di lapangan dalam posisi siap. Dalam melakukan sepak mula, tekong harus memposisikan kaki yang tidak menendang di dalam lingkaran servis dalam posisi siap sebelum wasit menyebutkan skor. Kaki yang menendang dapat ditempatkan dengan bebas di mana saja

selama servis. Kedua pemain apit kiri dan apit kanan dari regu yang melakukan servis harus berada dalam *Quarter circle* masing masing. Regu lawan atau regu penerima bebas berada di mana saja di dalam lapangannya.

#### 7) Kesalahan

Kesalahan dianggap telah terjadi apabila terjadi hal-hal berikut:

- a) Pemain melakukan lemparan, memainkan bola (melempar, memantulkan, memberikan ke pemain lainnya) setelah wasit menyebutkan skor.
- b) Salah satu pemain dalam mengangkat kaki, menginjak lingkaran, menginjak garis tengah, menyeberang atau menyentuh net saat bola dilempar servis.
- c) Server belum dalam posisi siap setelah aturan 15 detik untuk kedua kalinya.
- d) Dalam melakukan servis, kaki tekong yang tidak menendang diangkat dari lantai atau kaki yang tidak menendang melangkah sepenuhnya keluar dari lingkaran servis.
- e) Tekong tidak menendang bola pada lemparan servis.
- f) Bola menyentuh pemainnya sendiri sebelum melewati net.
- g) Bola melewati net tetapi keluar garis lapangan.
- h) Bola gagal melewati net.

- i) Pemain menggunakan tangan atau kedua tangan, atau bagian lain dari lengannya untuk mendukung eksekusi tendangan.
  - j) Pelempar regu melemparkan bola servis sebelum wasit menyebutkan skor untuk kedua kalinya.
  - k) Pemain dengan sengaja menciptakan gangguan berteriak atau membuat suara-suara setelah wasit menyebutkan skor.
  - l) Pemain menyentuh bola dari sisi lawan.
  - m) Tubuh pemain menyeberang ke lapangan lawan baik dari atas ataupun bawah net kecuali melakukan gerakan lanjutan.
  - n) Tubuh pemain atau pakaian pemain (jersey, ikat kepala, dll) menyentuh net.
  - o) Pemain memainkan bola lebih dari tiga kali.
  - p) Bola menyentuh atap, dinding atau benda apapun kecuali net.
- 8) Sistem penilaian
- a) Apabila regu yang melakukan servis atau regu yang menerima melakukan kesalahan (*Fault*), satu poin diberikan kepada lawan.
  - b) Setiap set diberikan oleh regu yang mencetak lima belas (15) poin.
  - c) Apabila terjadi skor 14-14, set akan dimenangkan oleh pihak yang mencapai tujuh belas (17) poin. Wasit akan mengumumkan “perhitungan” hingga tujuh belas (17) poin.

- d) Setiap pertandingan akan ditentukan berdasarkan format tiga set terbaik, dengan waktu istirahat selama dua menit di antara set. Set akan disebut set pertama, kedua dan ketiga. Regu yang memenangkan dua set terlebih dahulu akan dinyatakan sebagai pemenang pertandingan.
- c. Teknik – teknik dalam sepak takraw

Darwis dan Penghulu Basa yang dikutip Ikhwani & Fakhrullah, (2020, p.64) menyatakan “teknik dasar sepak takraw terdiri dari: Sepak sila, sepak kuda, sepak cungkil, menapak, sepak badek, *heading*, mendada, menahan, membahu”. Sedangkan Slamet S.R. (dalam Ikhwani & Fakhrullah, 2020, p.64) menyatakan bahwa teknik dasar sepak takraw antara lain: Sepak sila, sepak kuda, sepak cungkil, sepak telapak kaki, lemparan sepak mula.

Yusup dan Prawirasaputra (dalam Mawahdah, 2019, p.59) berpendapat bahwa teknik-teknik dasar dalam bermain sepak takraw meliputi:

- a. Sepak sila  
Sepak sila berfungsi sebagai sepakan sajian awal (servis) atau sepakmula, untuk menerima smash dan langsung disambungkan dan diarahkan kepada apit kiri atau kanan, dan untuk menyuguhkan umpan kepada smasher.
- b. Sepak kuda  
Fungsi sepak kuda adalah sebagai sepakan smes yaitu dengan cara melakukan gulingan badan (seperti salto) dan sentakan kaki pada waktu melakukan sepakan.
- c. Sepak badak  
Fungsi sepak badak ini sebagai upaya untuk meraih bola yang dating cepat dan pemain tidak sempat memutarkan badan.
- d. Sepak cungkil

Kedatangan bola yang cepat sehingga pemain tidak sempat melangkahkan kaki untuk berdiri lebih dekat dengan bola di tempat bola akan jatuh. Fungsi sepak cungkil yaitu sebagai upaya mengangkat bola yang hampir menyentuh tanah atau jauh dari jangkauan kaki.

- e. Heading (Sundulan Kepala)  
Fungsi heading ini sebagai alat pembendung (blocking) atau smash juga digunakan sebagai umpan.
- f. Memaha  
Fungsi memaha bola adalah sebagai penahan smes atau sepak mula.
- g. Mendada  
Fungsi mendada bola adalah sebagai penahan bola smes atau sepakmula.
- h. Menapak  
Fungsi menapak bola ini adalah sebagai alat serangan dengan cara menekan bola “umpan” yang berada di bibir net

Hanif, (2015, pp. 35-43) mengemukakan bahwa teknik dasar bermain sepak takraw sebagai berikut:

- a. Sepak Sila  
Sepak sila adalah menyepak bola dengan menggunakan kaki bagian dalam.
- b. Sepak Cungkil  
Sepak cungkil adalah sepakan atau menyepak bola dengan menggunakan punggung kaki atau ujung kaki yang digunakan untuk mengambil dan menyelamatkan bola yang jatuh dari jangkauan dan arah datangnya bola lebih rendah.
- c. Sepak Badek  
Sepak badek adalah menyepak bola dengan kaki bagian luar atau samping atau bisa dikatakan kebalikan dari sepak sila.
- d. Sepak Cross  
Sepak cross adalah sambil melompat perkenaan kaki dengan bola harus menyilang diantara kaki tumpuan dan menggunakan kaki bagian dalam
- e. Memaha  
Memaha adalah memainkan bola dengan paha dalam usaha mengontrol bola dan menyelamatkan bola dari serangan lawan
- f. Heading (Menyundul)  
Main kepala atau heading adalah memainkan bola dengan menggunakan kepala.
- g. Mendada  
Mendada adalah memainkan bola dengan dada, digunakan untuk mengontrol bola untuk dapat dimainkan selanjutnya

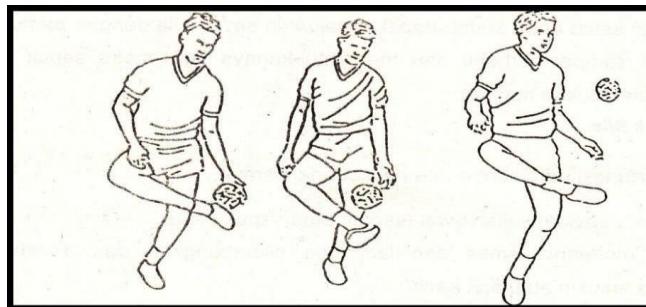
h. Membahu

Membahu adalah memainkan bola sepak takraw dengan menggunakan bagian tubuh pada bahu, biasanya dipergunakan dalam mengontrol bola untuk dapat melanjutkan permainan.

Dalam buku Hananto, (2015, p.47) teknik -teknik dasar dalam sepak takraw di antaranya:

a. Sepak Sila

Gambar 5. Gerakan Sepak Sila



Sumber: (Darwis dan Penghulu, 1992, p. 61)

Sepak sila merupakan keterampilan dasar dalam permainan sepak takraw seperti halnya pancasila yang mempunyai “lima dasar” yang merupakan landasan dasar bagi bangsa Indonesia, begitulah kira-kira yang menggambarkan betapa pentingnya penguasaan keterampilan sepak sila dalam permainan sepak takraw. Sepak sila merupakan salah satu keterampilan dasar sepakan yang harus dikuasai setiap pemain sepak takraw, teknik dasar sepak sila sangat diperlukan oleh setiap pemain untuk menerima serangan servis dan memberi umpan pada teman sesama tim serta menghidupkan bola dari serangan lawan. Sepak sila juga dapat digunakan sebagai teknik serangan dengan mengarahkan bola di tempat-tempat kosong pada area lawan.

b. Sepak Mula (Servis)

Gambar 6. Gerakan Sepak Mula

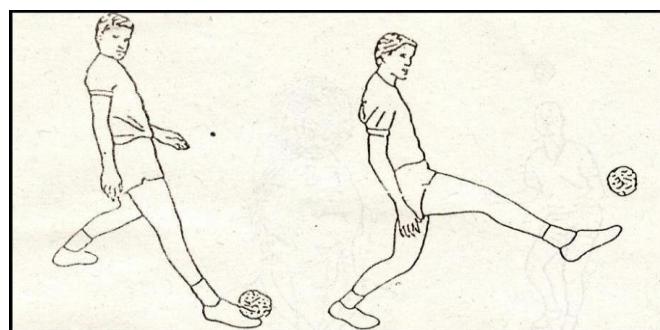


Sumber: (Prawirasaputra, 2000, p. 34)

Sepak mula merupakan teknik dasar dalam permainan sepak takraw. Sepak mula digunakan untuk memulai suatu permainan. Sepak mula dilakukan dengan menyepak bola ke arah lawan. Teknik ini merupakan teknik serangan yang dilakukan oleh pemain yang disebut dengan tekong.

c. Sepak Kuda (Sepak Kura)

Gambar 7. Gerakan Sepak Kuda (Sepak Kura)

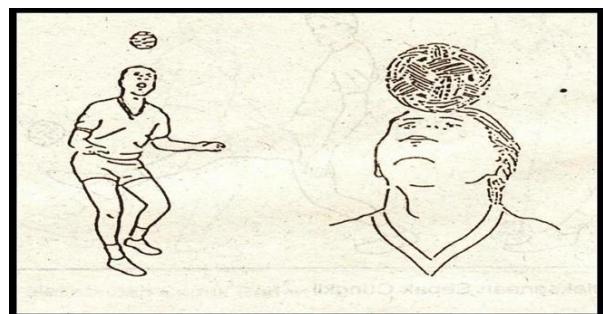


Sumber: (Prawirasaputra, 2000, p. 27)

Sepak kuda merupakan teknik sepakan dengan menggunakan punggung kaki sebagai perkenaan kaki pukul. Sepak kuda digunakan untuk menghidupkan bola dari serangan lawan dan teknik ini sering dilakukan ketika bola dalam posisi tidak tenang.

d. *Heading* (Menyundul)

Gambar 8. Gerakan Menyundul (*Heading*)

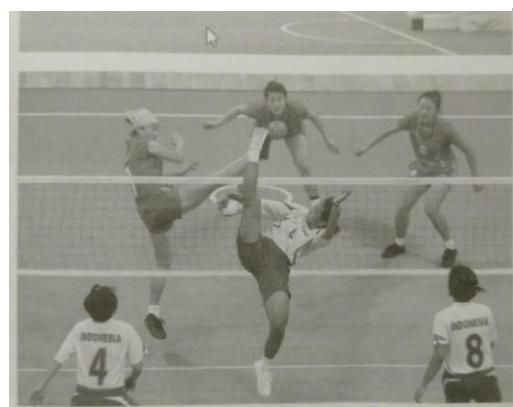


Sumber: (Prawirasaputra, 2000, p. 30)

*Heading* atau sundulan merupakan perkenaan bola pada dahi bagian depan, dahi bagian samping kiri, dan dahi bagian samping kanan, serta kepala bagian belakang. Teknik ini bertujuan untuk menerima bola dari lawan dan mencegah serangan lawan.

e. *Smash*

Gambar 9. Gerakan *Smash*



Sumber: (Hanif, 2017, p. 33)

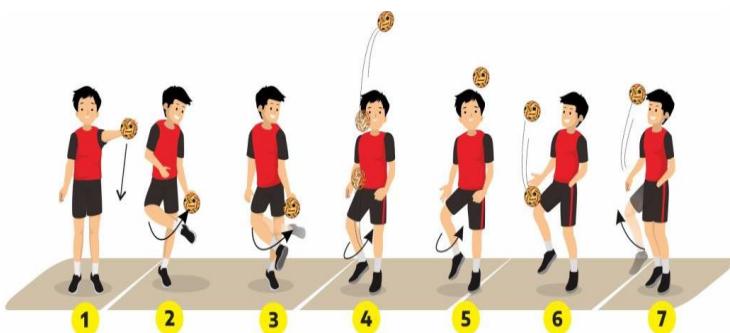
*Smash* merupakan teknik untuk menyerang lawan berupa pukulan yang mematikan. *Smash* perlu dilatih terus-menerus karena teknik *smash* merupakan gerakan yang cukup sulit untuk dilakukan.

### 3. Hakikat Sepak Sila

Hanif, (2015, p.35) menyatakan bahwa sepak sila merupakan gerakan yang dilakukan dengan kaki bagian dalam untuk menyepak bola, tujuannya adalah untuk mengendalikan dan menerima bola, mengumpam untuk serangan *smash* dan untuk menghidupkan bola dari serangan lawan.

Langkah – langkah melakukan teknik sepak sila yaitu:

Gambar 10. Melakukan Sepak Sila



Sumber : (Artana, 2023)

- a. Posisi awal berdiri dengan kedua kaki selebar bahu.
- b. Kaki yang akan menyepak dilipat setinggi lutut kaki tumpuan.
- c. Kaki tumpuan pada saat melaukan sepaikan ditekuk sedikit ke depan.
- d. Gunakan kaki bagian dalam untuk menyepak bagian bawah bola.
- e. Kaki tumpuan sedikit ditekuk, dan badan dibungkukan sedikit ke depan.
- f. Pandangan mata fokus ke arah bola.
- g. Untuk menjaga keseimbangan kedua tangan ditekuk pada siku.
- h. Pergelangan kaki yang menyepak harus dikencangkan saat melakukan sepaikan.
- i. Arah bola yang disepak harus lurus ke atas hingga melewati kepala.

Awaluddin & Janwar, (2019, p.58) mendefinisikan sepak sila adalah gerakan di mana kaki bagian dalam digunakan untuk menyepak bola dengan tujuan untuk menerima atau menimang bola, menguasai bola, mengoper bola ke teman serta menghidupkan bola dari serangan lawan. Seorang pemain sepak takraw harus menguasai keterampilan sepak sila dengan baik, karena keterampilan ini sangat penting untuk melakukan teknik bertahan maupun teknik menyerang dalam permainan sepak takraw. Salah satu gerakan yang sangat penting dalam permainan sepak takraw adalah sepak sila, karena sepak sila memungkinkan pemain memainkan bola dengan efektif dan efisien untuk mencapai hasil yang paling baik (Alfiandi *et al.*, 2018).

Sepak sila adalah suatu teknik dasar yang penting dan utama dalam permainan sepak takraw, dengan menguasai teknik ini seorang pemain dapat mengontrol bola, memberikan umpan, menerima bola, serta menahan serangan dan servis dari lawan secara efektif (Zulman *et al.*, 2018). Selain itu, Suprayitno (2018) berpendapat bahwa teknik dasar yang sangat dominan dan penting sebagai prasyarat seorang pemain agar dapat bermain sepak takraw dengan baik adalah sepak sila, teknik sepak sila dapat dijadikan teknik bertahan maupun teknik menyerang sehingga sepak sila disebut juga sebagai ibu dari permainan sepak takraw.

Berdasarkan beberapa pendapat di atas, dapat disimpulkan bahwa sepak sila adalah gerakan yang sangat dominan dalam permainan sepak takraw sebagai teknik bertahan yang efektif yaitu berupa sepakan dengan

sisi dalam kaki dengan tujuan menerima, mengontrol dan menguasai bola, memberikan umpan untuk serangan *smash* dan menghidupkan bola dari serangan lawan. Sepak sila juga dapat dijadikan teknik menyerang dengan mengarahkan bola pada tempat-tempat kosong pada area lawan sehingga teknik ini wajib dimiliki setiap pemain.

#### 4. Hakikat Servis Bawah (Sepak Mula)

Sulaiman (dalam Qoryatiningtyas *et al.*, 2017, p.105) menyatakan bahwa sepak mula adalah teknik dasar dalam permainan sepak takraw, sesuai dengan namanya sepak mula merupakan sepakan yang dilakukan dengan tujuan untuk memulai suatu permainan. Pemain yang melakukan sepak mula berada di tengah belakang yang disebut “tekong”. Teknik servis ditinjau dari perkenaan kaki pukul terhadap bola. Teknik servis terbagi menjadi dua jenis, yaitu servis bawah dan servis atas (Wiyaka, 2017).

Urutan dalam melakukan gerakan servis bawah yaitu sebagai berikut:

Gambar 11. Melakukan Servis Bawah



Sumber: (Hanif, 2017, p. 30)

- 1) Posisi awal berdiri dengan salah satu kaki di tengah lingkaran sebagai kaki tumpu,
- 2) Kaki lainnya berada di belakang sebagai awalan.
- 3) Pastikan kaki tumpu menghadap ke arah pelambung.
- 4) Salah satu tangan diangkat untuk memberi isyarat kepada apit (pelambung) untuk melambungkan bola.
- 5) Kaki bagian dalam memukul lalu diayunkan dari bawah ke atas untuk menyambut bola ketika bola datang.
- 6) Sepakan bola dilakukan saat bola mencapai ketinggian setara dengan lutut.
- 7) Bola diusahakan dipukul melewati net dengan arah yang tepat.
- 8) Ikuti gerakan sepakan dengan mendarat menggunakan gerakan mengeper untuk menjaga keseimbangan setelah sepakan dilakukan.

Jamalong, (2015, p.22) berpendapat bahwa servis adalah langkah awal dalam permainan sepak takraw dan merupakan salah satu bentuk serangan yang paling penting. Sebagai gerakan awal dalam melakukan serangan, servis berperan penting dalam upaya meraih poin bagi tim yang melakukannya.

Teknik servis atau sepak mula adalah salah satu teknik penting dalam permainan sepak takraw dan harus dikuasai oleh pemain sepak takraw. Servis merupakan kemampuan untuk melakukan sepakan pertama dalam permainan sepak takraw (Saputra *et al.*, 2018). Lebih lanjut Pratama, (2022, p.25) mendefinisikan servis dalam permainan sepak takraw merupakan

langkah awal yang dilakukan oleh pemain yang disebut teong sebagai upaya melayangkan bola takraw dengan keras ke area lawan untuk memulai suatu permainan.

Berdasarkan beberapa pengertian tersebut, dapat disimpulkan bahwa sepak mula merupakan gerak sepakan yang dilakukan sebagai langkah pertama untuk memulai suatu permainan. Servis bawah merupakan teknik serangan yang dilakukan untuk mendapatkan poin dengan memukul bola menggunakan kaki bagian dalam sebagai perkenaan kaki pukul.

## 5. Hakikat Ekstrakurikuler

### a. Pengertian Ekstrakurikuler

Kegiatan ekstrakurikuler yaitu proses kegiatan belajar mengajar yang dilaksanakan untuk mengembangkan bakat, potensi, minat, serta kemampuan peserta didik dimana kegiatan ini dilakukan diluar jam pembelajaran inti. Permendikbud No. 62 Tahun 2014 tentang kegiatan ekstrakurikuler menjelaskan bahwa "Kegiatan ekstrakurikuler adalah kegiatan yang dilakukan oleh peserta didik di luar jam belajar kegiatan intrakurikuler dan kegiatan kokurikuler, di bawah bimbingan dan pengawasan satuan pendidikan".

Kegiatan ekstrakurikuler merupakan jenis pendidikan yang memenuhi kebutuhan peserta didik dan membantu mereka memaksimalkan minat, bakat, dan potensi mereka (Jannah *et al.*, 2020). Sedangkan Wibowo & Andriyani, (2015, p.2) berpendapat bahwa kegiatan ekstrakurikuler olahraga adalah kegiatan olahraga yang

dilakukan di luar waktu sekolah yang difasilitasi oleh sekolah dan berfokus pada cabang olahraga tertentu tetapi tetap berlangsung di sekolah.

b. Jenis ekstrakurikuler

Wibowo & Andriyani, (2015, p.6) menyebutkan jenis kegiatan ekstrakurikuler dipengaruhi oleh beberapa faktor, di antaranya kebijakan sekolah, kapasitas peserta didik, kapasitas guru, dan kondisi lingkungan sekolah. Permendikbud No. 81A Tahun 2013, menyebutkan terdapat berbagai jenis kegiatan ekstrakurikuler, yaitu:

1) Krida

Contohnya: Kepramukaan, Latihan Dasar Kepemimpinan Peserta didik, Palang Merah Remaja (PMR), Pasukan Pengibar Bendera (Paskibra) dan lainnya.

2) Karya ilmiah

Contohnya: Kegiatan Ilmiah Remaja (KIR), kegiatan penguasaan keilmuan dan kemampuan akademik, penelitian dan sebagainya.

3) Latihan/olah bakat/prestasi.

Contohnya: Pengembangan bakat olahraga, seni dan budaya, cinta alam, jurnalistik, teater, keagamaan, dan lainnya.

c. Tujuan ekstrakurikuler

Permendikbud No. 62 Tahun 2014 tentang Kegiatan Ekstrakurikuler menyebutkan bahwa “Kegiatan Ekstrakurikuler diselenggarakan dengan tujuan untuk mengembangkan potensi, bakat, minat,

kemampuan, kepribadian, kerjasama, dan kemandirian peserta didik secara optimal dalam rangka mendukung pencapaian tujuan pendidikan nasional.”

Berdasarkan Peraturan Menteri Pendidikan Nasional Republik Indonesia No. 39 Tahun 2008 tentang pembinaan kepesertaididikan, tujuan dari kegiatan ekstrakurikuler adalah sebagai berikut:

- 1) Mengembangkan potensi peserta didik secara optimal dan terpadu yang meliputi bakat, minat, dan kreativitas.
- 2) Memantapkan kepribadian peserta didik untuk mewujudkan ketahanan sekolah sebagai lingkungan pendidikan sehingga terhindar dari usaha dari pengaruh negatif dan bertentangan dengan tujuan pendidikan.
- 3) Mengaktualisasi potensi peserta didik dalam pencapaian potensi unggulan sesuai bakat dan minat.
- 4) Menyiapkan peserta didik agar menjadi warga masyarakat yang berakhlak mulia, demokratis, menghormati hak-hak asasi manusia dalam rangka mewujudkan masyarakat mandiri (*civil society*).

d. Prinsip latihan dalam ekstrakurikuler olahraga

Memahami prinsip-prinsip latihan dapat meningkatkan prestasi atlet lebih cepat karena pemahaman akan tujuan latihan dan tugas latihan yang harus dicapai dapat menjadi keyakinan terhadap proses latihan atlet (Harsono, 2015). Prestasi terbaik dalam kegiatan olahraga dapat

dicapai dengan adanya prinsip latihan yang harus selalu diperhatikan.

Prinsip – prinsip latihan yang harus diperhatikan, yaitu:

1) Prinsip beban lebih (*Overload*)

Prinsip beban lebih diartikan atlet harus menerima beban latihan sedikit melebihi kemampuan mereka. Dengan latihan yang terstruktur dan berkelanjutan, tubuh atlet akan beradaptasi sehingga mampu menghadapi tekanan fisik dan mental yang lebih besar. Meningkatkan frekuensi, durasi, jumlah, dan jenis latihan adalah beberapa cara penerapan beban latihan yang dapat diterapkan.

2) Prinsip individualisasi

Harsono, (2018, p. 64) setiap individu memiliki keunikan visual yang membedakannya bahkan di antara kembar sekalipun, selain perbedaan fisik setiap orang memiliki ciri fisiologis dan psikologis yang khas. Masing – masing individu memiliki karakteristik unik. Semua atlet memiliki tingkat keterampilan, bakat, motivasi dan kecenderungan belajar yang berbeda. Dengan demikian, untuk mencapai keberhasilan dalam melatih, pelatih perlu memahami setiap anak memiliki perbedaan dalam merespons beban latihan. Pe

3) Prinsip kualitas latihan

Harsono, (2017, p. 75) berpendapat berlatih secara terus menerus tidak akan efektif jika materi latihan tidak berkualitas. Latihan yang baik harus memiliki program dan materi yang jelas, terarah, dan bermanfaat untuk mencapai tujuan yang diinginkan.

#### 4) Prinsip variasi latihan

Dalam proses latihan, pelatih harus inovatif dan cerdas dalam menentukan berbagai jenis latihan agar atlet tidak merasa bosan (Harsono, 2017).

#### 5) Prinsip intensitas latihan

Latihan dengan intensitas yang lebih tinggi dapat memperkuat aspek psikologis atlet, serta meningkatkan kualitas penampilannya, baik dari segi mental, fisik, maupun teknik.

Sementara itu, Wibowo & Andriyani (2015) mengemukakan dalam penerapan kegiatan ekstrakurikuler olahraga terdapat beberapa prinsip yang harus diperhatikan, yaitu:

##### 1) Individual

Prinsip individual merupakan prinsip yang menekankan bahwa kegiatan ekstrakurikuler harus disesuaikan dengan bakat, potensi, dan minat masing-masing peserta.

##### 2) Pilihan

Prinsip pilihan berarti bahwa peserta didik dapat memilih kegiatan ekstrakurikuler mereka sendiri (sukarela) tanpa dipaksa oleh guru atau pihak manapun.

##### 3) Keterlibatan aktif

Prinsip keterlibatan aktif menekankan bahwa kegiatan ekstrakurikuler terutama olahraga memerlukan partisipasi penuh dan keaktifan dari setiap peserta didik. Tujuannya agar peserta didik

terlibat langsung dalam seluruh proses kegiatan sehingga dapat memperoleh manfaat dari pengalaman tersebut.

4) Menyenangkan

Prinsip menyenangkan berarti peserta didik dapat mengikuti kegiatan ini tanpa paksaan sehingga suasana positif dapat menciptakan pengalaman belajar yang membuat peserta didik merasa senang dan gembira.

5) Etos kerja

Kegiatan ekstrakurikuler membantu mengembangkan potensi peserta didik. Dalam kegiatan ekstrakurikuler olahraga dibutuhkan etos kerja agar dapat mencapai tujuan. Dengan etos kerja peserta didik terdorong untuk berlatih dengan tekun dan disiplin sehingga pencapaian tujuan dapat tercapai.

6) Kemanfaatan sosial

Kemanfaatan sosial terjadi ketika peserta didik terlibat dalam kegiatan ekstrakurikuler. Misalnya peserta ekstrakurikuler berkontribusi dalam kegiatan sosial. Hal ini dapat mengembangkan keterampilan peserta didik juga memberikan manfaat bagi masyarakat sekitar.

e. Komponen latihan dalam ekstrakurikuler olahraga

Komponen-komponen suatu latihan sangat memengaruhi mutu atau kualitas latihan. Keberhasilan sebuah program latihan bergantung pada pemilihan dan penerapan komponen latihan. Bopma &

Buzzichelli, (2019, pp. 79-85) menjelaskan bahwa setiap bentuk latihan akan mengubah kebutuhan fisik dan psikologis seseorang. Program latihan harus berfokus pada komponen latihan dengan menyesuaikan kebutuhan spesifik atlet. Berdasarkan hal tersebut, beberapa hal yang perlu diperhatikan yaitu:

1) Volume

Volume merupakan total seluruh (kuantitas) kegiatan yang dilakukan dalam suatu latihan. Volume latihan dapat dilihat pada berat-ringannya latihan, lama-tidaknya latihan, dan cepat-tidaknya latihan.

2) Intensitas

Mutu latihan (kualitas) ini bergantung pada kekuatan stimuli syaraf untuk mengatasi berat beban, kecepatan gerakan, dan intervalnya.

3) Frekuensi

Frekuensi berarti jumlah pengulangan gerakan yang harus dilakukan oleh atlet pada setiap gerakan. Hal ini juga dapat diartikan sebagai jumlah waktu yang dihabiskan oleh atlet untuk melakukan latihan.

4) Kompleks

Hal ini berhubungan dengan tingkat kesulitan suatu gerak dalam latihan. Perbedaan individu dan efisiensi mekanika meningkat seiring dengan tingkat kesulitan gerakan dalam latihan.

f. Komponen kondisi fisik dalam ekstrakurikuler olahraga

Mochamad Sajoto yang dikutip Bachtiar (2019, p.6) menyatakan bahwa kondisi fisik terdiri dari bagian-bagian yang saling berkaitan sehingga tidak dapat dipisahkan satu sama lain, baik dalam peningkatan ataupun pemeliharaannya. Kondisi fisik tersebut terdiri dari 10 bagian, yaitu sebagai berikut:

- 1) Kekuatan (*strength*), merupakan kemampuan otot untuk menahan atau menerima beban saat bekerja.
- 2) Daya tahan yang terdiri dari 2 jenis, yaitu:
  - a) Daya tahan umum, merupakan kemampuan tubuh untuk menggunakan paru-paru, jantung dan sistem peredaran darah secara efektif dan efisien.
  - b) Daya tahan otot, yaitu kemampuan untuk mempertahankan kontraksi otot yang konsisten dengan beban tertentu dalam waktu yang relatif lama.
- 3) Kekuatan otot, yaitu kemampuan otot untuk menghasilkan kekuatan sebanyak mungkin dalam waktu singkat.
- 4) Kecepatan, yaitu kemampuan tubuh untuk menjaga keseimbangan dan melakukan gerakan dengan cepat dalam waktu sesingkat mungkin.
- 5) Daya lentur, yaitu kemampuan untuk melakukan gerakan dengan rentangan dengan penguluran tubuh yang luas.

- 6) Kelincahan, yaitu kemampuan untuk mengubah posisi tubuh dengan cepat di area tertentu.
- 7) Koordinasi, yaitu kemampuan untuk menggabungkan berbagai gerakan yang berbeda dalam satu pola gerakan yang efektif.
- 8) Keseimbangan, yaitu kemampuan untuk mempertahankan posisi tubuh saat melakukan berbagai gerakan.
- 9) Ketepatan, yaitu kemampuan untuk mengontrol gerakan bebas menuju sasaran yang diinginkan.
- 10) Reaksi, Kemampuan tubuh untuk segera menanggapi rangsangan melalui indera, saraf, atau sensasi lain.

g. Tujuan latihan olahraga

Latihan olahraga memiliki tujuan untuk membantu atlet mengembangkan kemampuan serta mencapai prestasi terbaik mereka. Tujuan latihan secara umum adalah untuk membantu para pembina, pelatih, guru olahraga agar dapat mengembangkan keterampilan dan membantu olahragawan untuk mencapai puncak prestasi. Beberapa tujuan latihan menurut pendapat Kusnadi (2023, p. 6) dapat diuraikan sebagai berikut :

- 1) Membantu atlet dalam meningkatkan keterampilan dan prestasi mereka dengan cara yang paling efektif.
- 2) Meningkatkan efisiensi fungsi tubuh serta mengurangi cedera dengan fokus bagian tubuh yang paling sering digunakan untuk latihan.

Matitaputty (2019, pp. 106-107) menyebutkan bahwa tujuan umum latihan adalah untuk meningkatkan fisik umum dan khusus, mengembangkan strategi, taktik, dan pola bermain, dan meningkatkan kematangan mental.

## **6. Karakteristik Peserta Didik Sekolah Dasar**

Astini & Purwati, (2020, p.2) menyatakan bahwa sifat-sifat peserta didik sekolah dasar yang berkaitan dengan pertumbuhan dan perkembangan harus diperhatikan. Faktor internal dan eksternal, seperti lingkungan keluarga, sekolah, komunitas, dan interaksi dengan teman sebaya, memengaruhi perkembangan fisik dan mental anak-anak pada usia enam hingga dua belas tahun. Guru harus memahami karakteristik pendidikan anak usia sekolah dasar agar guru dapat memberikan pendidikan yang tepat dan efektif.

Marbun, (2018, p.120) menyatakan bahwa karakteristik peserta didik yaitu keseluruhan tingkah laku dan kemampuan peserta didik berdasarkan watak dan lingkungan sosialnya, yang menentukan pola aktivitasnya untuk mencapai tujuannya. Karakteristik peserta didik usia SD yang perlu kita pahami ada tiga hal yaitu:

- 1) Ciri-ciri yang berhubungan dengan kemampuan awal seperti kemampuan intelektualitas dan berpikir.
- 2) Sifat berkaitan dengan latar belakang status sosial.
- 3) Sifat mengacu pada kepribadian yang berbeda-beda, misalnya sikap, emosi, dan minat.

Sabani, (2019, p.93) menyatakan bahwa pada tahap pendidikan sekolah dasar karakteristik peserta didik dibagi menjadi dua fase, yaitu:

- 1) Masa kelas bawah, umur 6 atau 7 tahun sampai dengan umur 9 atau 10 tahun. Secara khusus karakteristik peserta didik Sekolah Dasar kelas bawah (kelas 1-3), yaitu:
  - a. Karakteristik umum
    - o Waktu reaksinya lambat
    - o Koordinasi otak tidak sempurna
    - o Suka berkelahi
    - o Gemar bergerak, bermain, memanjat
    - o Aktif bersemangat terhadap suara yang teratur
  - b. Karakteristik kecerdasan
    - o Kurangnya kemampuan pemasukan perhatian
    - o Kemauan berpikir sangat terbatas
    - o Kegemaran untuk mengulangi berbagai aktivitas
  - c. Karakteristik sosial
    - o Hasrat berlebih terhadap hal-hal bersifat drama
    - o Berkhayal dan suka meniru
    - o Kegemaran pada keadaan alam
    - o Senang bercerita
    - o Sifat pemberani
    - o Senang terhadap pujian
  - d. Kegiatan gerak yang dilakukan
    - o Senang menirukan sesuatu yang dilihat
    - o Manipulasi, spontan menampilkan gerakan dari objek yang diamatinya
- 2) Masa kelas atas, umur 9 atau 10 tahun sampai dengan 12 atau 13 tahun. Karakteristik anak sekolah dasar pada tingkat atas, yaitu:
  - a. Karakteristik umum
    - o Waktu raksinya cepat
    - o Koordinasi otot mulai sempurna
    - o Senang bergerak dan bermain
  - b. Karakteristik kecerdasan
    - o Perhatian yang mulai terpusat
    - o Kemampuan berpikir lebih banyak
  - c. Karakteristik sosial
    - o Tidak menyukai hal yang bersifat drama
    - o Menyukai lingkungan sekitarnya
    - o Sifat pemberani dengan menggunakan logika
  - d. Kegiatan gerak yang dilakukan
    - o Memiliki kemampuan untuk mengekspresikan aktivitas yang telah dilakukan
    - o Artikulasi (*articulation*).

## 7. Profil Ekstrakurikuler Sepak Takraw SD Negeri Panggang

SD Negeri Panggang adalah sekolah dasar negeri yang terletak di Jalan Samas No.19, Tempel, Sidomulyo, Kapanewon Bambanglipuro, Kabupaten Bantul, Daerah Istimewa Yogyakarta. SD Negeri Panggang menyelenggarakan beberapa kegiatan ekstrakurikuler di sekolah, di antaranya pramuka, seni baca Al – Qur'an, melukis, sepak bola, bahasa inggris, sepak takraw, pencak silat, dan dokter kecil. Semua kegiatan ekstrakurikuler di SD Negeri Panggang difasilitasi dengan cukup baik oleh pihak sekolah. Salah satu kegiatan ekstrakurikuler SD Negeri Panggang yang difasilitasi dengan cukup baik oleh sekolah yaitu ekstrakurikuler sepak takraw.

Ekstrakurikuler sepak takraw di SD Negeri Panggang sudah mencetak prestasi dua kali berturut – turut dalam kejuaraan Pekan Olahraga Pelajar (POR Pelajar) tingkat kabupaten Bantul dalam dua tahun terakhir. Ekstrakurikuler sepak takraw diikuti oleh 30 peserta, latihan dilaksanakan dua kali setiap minggunya pada hari Selasa dan Kamis. Latihan dilakukan setelah jam pembelajaran selesai yaitu pukul 15.30 WIB hingga pukul 17.00 WIB. Pihak sekolah juga memberikan fasilitas yang cukup baik, yaitu berupa sarana dan prasarana sebagai penunjang terlaksananya kegiatan ini. Dimulai dari lapangan khusus permainan sepak takraw yang terletak di halaman sekolah, terdapat 2 lapangan sepak takraw di halaman SD Negeri Panggang tentunya dengan lingkungan yang aman dan kondusif untuk peserta didik, tidak berbatasan langsung dengan jalan raya sehingga ketika

bola keluar halaman tidak membahayakan peserta didik. Terdapat 2 tiang lapangan lengkap dengan 2 net sepak takraw, bola sepak takraw berjumlah 27 bola terdiri dari bola putra dan bola putri, seragam atau kaos tim sesuai dengan jumlah peserta dan pelatih ekstrakurikuler dengan lisensi nasional yang merupakan guru pengampu mata pelajaran PJOK di SD Negeri Panggang.

Semua fasilitas diberikan oleh sekolah dengan harapan esktrakurikuler sepak takraw di SD Negeri Panggang dapat berkembang lebih baik dan terus mempertahankan prestasi yang telah diraih sebelumnya.

## **B. Hasil Penelitian yang Relevan**

Penelitian yang relevan adalah penelitian terdahulu yang memiliki kesamaan dengan penelitian ini. Penelitian tersebut digunakan sebagai acuan untuk memberikan gambaran yang lebih jelas dan mendalam terkait topik yang diteliti. Berikut adalah beberapa penelitian yang relevan dengan penelitian ini, yaitu:

1. Penelitian yang dilakukan oleh Arief Nugroho Liestyanto (2015) membahas tentang “Tingkat Keterampilan Dasar Bermain Sepak Takraw Siswa Peserta Ekstrakurikuler Sepak Takraw di SD Negeri Bejiruyung Kecamatan Sempor Kabupaten Kebumen” bertujuan untuk mengetahui seberapa tinggi tingkat keterampilan dasar bermain sepak takraw di SD Negeri Bejiruyung. Jenis penelitian ini adalah deskriptif kuantitatif dengan sampel 30 siswa putra. Instrumen yang digunakan adalah tes keterampilan dasar bermain sepak takraw, yang meliputi tes

sepakmula, Sepak sila, sepakkuda, heading, dan smash. Analisis data menggunakan teknik deskriptif kuantitatif dengan persentase. Hasil analisis menunjukkan bahwa tingkat keterampilan dasar bermain sepak takraw peserta ekstrakurikuler di SD Negeri Bejiruyung adalah sebagai berikut: 3 siswa (10%) dengan kategori tinggi, 6 siswa (20%) dengan kategori baik, 11 siswa (37%) dengan kategori sedang, dan 10 siswa (33%) dengan kategori rendah. Tidak ada siswa yang termasuk dalam kategori sangat kurang. Skor maksimal yang diperoleh adalah 75,65, skor minimal 37,27, dan skor rata-rata 50.

2. Penelitian yang dilakukan oleh Erie Cahya Suprobo & Muhammad Soleh Fudin (2021) membahas tentang “Tingkat Keterampilan Sepak Mula pada Peserta Ekstrakurikuler Sepak Takraw MTs Progresif Darunnajah”. bertujuan untuk mengetahui tingkat keterampilan sepak mula pada peserta ekstrakurikuler sepak takraw di MTs Progresif Darunnajah. Jenis penelitian ini adalah survei dengan pendekatan kuantitatif. Sampel diambil dari seluruh populasi yang terdiri dari 19 peserta ekstrakurikuler dengan menggunakan teknik *probability sampling*. Teknik pengumpulan data dilakukan dengan tes keterampilan, menggunakan instrumen panduan pelaksanaan tes keterampilan sepak mula. Teknik analisis data yang digunakan adalah statistik deskriptif. Hasil penelitian menunjukkan bahwa tingkat keterampilan sepak mula pada peserta ekstrakurikuler sepak takraw MTs Progresif Darunnajah adalah sebagai berikut: 1 peserta (5%)

dengan kategori sangat baik, 5 peserta (26%) dengan kategori baik, 6 peserta (32%) dengan kategori cukup, 6 peserta (32%) dengan kategori kurang, dan 1 peserta (5%) dengan kategori sangat kurang.

3. Penelitian yang dilakukan oleh Iyakrus & Arizki Ramadhan (2021) yang membahas mengenai Penelitian yang berjudul "Tingkat Keterampilan Sepak Sila pada Permainan Sepak Takraw" bertujuan untuk mengetahui tingkat keterampilan teknik dasar sepak sila pada permainan sepak takraw di kalangan mahasiswa Penjaskes Kampus Indralaya, Kampus Palembang, dan Kampus Ex POI Jakabaring Universitas Sriwijaya. Jenis penelitian ini adalah penelitian deskriptif kuantitatif dengan metode survei. Sampel dalam penelitian ini terdiri dari 47 mahasiswa putri program studi Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi (Penjaskes) yang mengikuti mata kuliah sepak takraw pada semester genap 2020/2021, yang berasal dari Kampus Indralaya, Kampus Palembang, dan Kampus Ex POI Jakabaring. Instrumen yang digunakan dalam penelitian ini adalah tes keterampilan sepak sila. Teknik analisis data yang digunakan adalah analisis statistik deskriptif dengan metode persentase. Setelah dilakukan analisis data diketahui bahwa tingkat keterampilan teknik dasar sepak sila mahasiswa kampus Indralaya sebanyak 11.76% dalam kategori sangat baik, 17.64% termasuk dalam kategori baik, 11.76% dalam kategori sedang, dan 29.41% dalam kategori kurang dalam kategori sangat kurang. Pada kampus Palembang sebanyak 9.09% termasuk dalam kategori sangat

baik, 18.18% dalam kategori baik, 9.09% berkategori sedang, 18.18% berkategori kurang dan 45.45% dalam kategori sangat kurang. Sedangkan pada kampus EX POI, 5.26% dalam kategori sangat baik, 5.26% dalam kategori baik, 15.78% berkategori sedang, 31.57% berkategori kurang dan 42.10% dalam kategori sangat kurang.

### **C. Kerangka Pikir**

Sepak takraw adalah olahraga yang membutuhkan keterampilan dasar untuk memainkannya. Agar dapat bermain dengan baik, dibutuhkan kemahiran dalam melakukan teknik dasarnya. Sepak sila dan servis bawah atau sepak mula adalah keterampilan dasar yang paling dominan pada olahraga sepak takraw. Keterampilan sepak sila digunakan untuk bertahan dari serangan lawan, sedangkan keterampilan sepak mula digunakan untuk menyerang lawan. Peserta ekstrakurikuler sepak takraw SD Negeri Panggang belum dapat menguasai keterampilan dasar sepak sila dan servis bawah dengan baik. Pada ekstrakurikuler sepak takraw di SD Negeri Panggang, belum diketahui tingkat keterampilan sepak sila dan servis bawah pada setiap individu. Biasanya, pelatih ekstrakurikuler melakukan penilaian hanya dengan pengamatan saja.

Berdasarkan penjelasan tersebut, perlu diketahui tingkat keterampilan sepak sila dan servis bawah peserta ekstrakurikuler sepak takraw SD Negeri Panggang. Untuk dapat mengetahui tingkat keterampilan tersebut, perlu dilakukan tes keterampilan sepak sila da servis bawah. Hasil dari tes sangat bermanfaat bagi pelatih untuk melakukan evaluasi mengenai

latihan yang sudah dilakukan dan hasil tes juga dapat digunakan untuk merancang program latihan yang tepat di waktu yang akan datang. Oleh karena itu, diharapkan peserta didik dapat mengembangkan keterampilan dasar sepak sila dan servis bawah pada permainan sepak takraw sehingga mereka dapat meraih prestasi yang lebih baik dan mempertahankan prestasi yang sudah pernah diraih.

## **BAB III**

### **METODE PENELITIAN**

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

Penelitian ini merupakan penelitian deskriptif kuantitatif dengan persentase. Penelitian deskriptif adalah jenis penelitian yang bertujuan untuk mendeskripsikan data yang telah dikumpulkan tanpa bermaksud membuat kesimpulan yang bersifat umum (Sugiyono, 2017). Sedangkan metode penelitian kuantitatif merupakan metode penelitian berdasarkan filsafat positivisme, digunakan untuk meneliti populasi atau sampel tertentu dengan pengumpulan data menggunakan instrumen penelitian dan analisis data bersifat kuantitatif atau statistik (Sugiyono, 2017).

Penelitian ini memiliki tujuan untuk mengetahui dan menggambarkan seberapa tinggi tingkat keterampilan dasar sepak sila dan servis bawah pada peserta eksrakurikuler sepak takraw SD Negeri Panggang Kapanewon Bambanglipuro Kabupaten Bantul Provinsi Daerah Istimewa Yogyakarta. Artinya, fokus dalam penelitian ini hanya menggambarkan situasi yang sedang berlangsung tanpa pengajuan hipotesis. Penelitian ini dilakukan dengan metode survei. Sugiyono, (2019, p.57) menyatakan bahwa metode penelitian survei merupakan metode penelitian kuantitatif untuk mengumpulkan data yang terjadi di masa lampau atau masa kini, tentang keyakinan, pendapat, karakteristik, perilaku, dan hubungan antara variabel, serta hipotesis tentang variabel sosiologis dan psikologis.

## **B. Tempat dan Waktu Penelitian**

### 1. Tempat Penelitian

Penelitian ini bertempat di SD Negeri Panggang yang terletak di Jalan Samas No.19, Tempel, Sidomulyo, Kapanewon Bambanglipuro, Kabupaten Bantul, Provinsi Daerah Istimewa Yogyakarta.

### 2. Waktu Penelitian

Penelitian dilakukan pada tanggal 14 November tahun 2024, penelitian dilakukan pada hari Kamis pukul 15.30 WIB hingga 17.00 WIB sesuai dengan jadwal pelaksanaan ekstrakurikuler.

## **C. Populasi dan Sampel Penelitian**

### 1. Populasi Penelitian

Sugiyono, (2019, p.126) menjelaskan populasi merupakan sekumpulan subjek maupun objek yang menjadi fokus penelitian yang memiliki karakteristik tertentu dan kualitas spesifik yang telah ditentukan oleh peneliti untuk dianalisis kemudian diambil kesimpulan. Populasi dalam penelitian ini merupakan semua peserta didik SD Negeri Panggang baik putra maupun putri, yang terlibat dalam kegiatan ekstrakurikuler sepak takraw yaitu berjumlah 30 peserta didik.

### 2. Sampel penelitian

Sampel merupakan bagian dari populasi yang mewakili jumlah dan karakteristik tertentu (Sugiyono, 2019). Pengambilan sampel bertujuan untuk memastikan penelitian berjalan secara efektif dan efisien. Dalam penelitian ini sampel terdiri dari 18 peserta ekstrakurikuler sepak

takraw di SD Negeri Panggang. Dengan demikian, sampel yang digunakan dalam penelitian ini diambil dengan teknik *purposive sampling*. Teknik *purposive sampling* merupakan teknik pemilihan sampel berdasarkan kriteria atau pertimbangan tertentu yang sudah ditetapkan terlebih dahulu oleh peneliti (Sugiyono, 2019). Pertimbangan yang perlu diperhatikan antara lain keaktifan peserta didik dalam mengikuti kegiatan ekstrakurikuler sepak takraw dengan kehadiran minimal 75%.

#### **D. Definisi Operasional Variabel**

Perlu diketahui variabel dalam sebuah penelitian guna mencapai tujuan penelitian. Sugiyono, (2017, p.38) menjelaskan bahwa variabel penelitian merupakan segala sesuatu yang ditentukan oleh peneliti untuk dipelajari guna mengumpulkan data dan menarik kesimpulan.

Variabel dalam penelitian ini adalah keterampilan dasar sepak sila dan keterampilan servis bawah pada permainan sepak takraw peserta ekstrakurikuler sepak takraw di SD Negeri Panggang.

1. Keterampilan dasar sepak sila merupakan sepakan yang dilakukan pemain dengan perkenaan kaki bagian dalam guna mengarahkan bola ke posisi yang diinginkan, mengontrol bola, menerima bola dan menguasai bola. Keterampilan dasar sepak sila akan diukur menggunakan tes pengukuran dengan menghitung jumlah sepakan dengan kaki bagian dalam pada peserta didik selama 1 menit dalam 3 kali kesempatan.

2. Keterampilan servis bawah yaitu kemampuan seseorang untuk menyepak bola takraw ke arah lapangan lawan dengan menggunakan kaki bagian dalam saat memulai permainan sesuai dengan aturan permainan sepak takraw. Tes yang digunakan adalah tes kemampuan servis dengan satuan jumlah atau skor

## **E. Teknik dan Instrumen Penelitian**

### **1. Instrumen Penelitian**

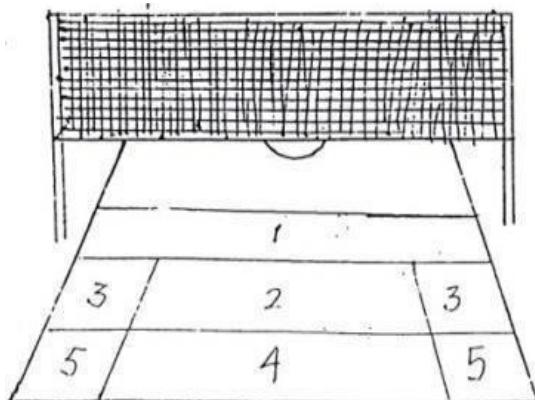
Untuk mengetahui keterampilan dasar sepak sila dan servis bawah peserta ekstrakurikuler sepak takraw SD Negeri Panggang dibutuhkan instrumen penelitian. Instrumen yang digunakan adalah instrumen tes keterampilan bermain sepak takraw buatan Husni Thamrin (1995) yang telah dimodifikasi oleh Arief Nugroho Liestyanto (2015) disesuaikan untuk peserta didik usia sekolah dasar dan telah diujicobakan di SD N Kenteng Sempor Kebumen. Digunakan instrumen ini dikarenakan tes ini hanya dapat digunakan untuk pemain dalam usia sekolah dasar. Instrumen penelitian tersebut dapat diuraikan sebagai berikut:

#### **1) Sepak sila**

Tes ini dilakukan untuk mengukur tingkat keterampilan peserta didik dalam mengontrol bola dengan menggunakan kaki bagian dalam. Alat yang dibutuhkan yaitu bola sepak takraw, *stopwatch*, dan alat tulis untuk mencatat skor. Pelaksanaan tes keterampilan sepak sila yaitu sebagai berikut:

- a) Sepak sila dilakukan dalam lingkaran yang ber jari – jari dua meter.
  - b) Tes dilaksanakan dalam tiga kali percobaan, dengan setiap percobaan berlangsung selama 1 menit.
  - c) Tes dimulai setelah penguji memberikan aba -aba “Mulai”
  - d) Sepak sila dihitung setelah sepakan bola pertama (sepakan pertama tidak dihitung).
  - e) Jika bola jatuh dan waktu masih tersisa, peserta dapat melanjutkan sepak sila dan melanjutkan lagi hitungan setelah sepakan pertama.
  - f) Penguji memberikan aba-aba “STOP” ketika waktu habis.
  - g) Skor yang dicatat adalah jumlah frekuensi sepak sila yang berhasil dilakukan selama 1 menit pada setiap percobaan.
  - h) Waktu istirahat peserta adalah saat menunggu giliran untuk percobaan berikutnya.
- 2) Servis bawah (sepak mula)
- Tes ini dilakukan untuk mengukur keterampilan peserta didik dalam melakukan servis bawah atau sepak mula dengan menyepak bola menggunakan kaki bagian dalam dan menyeberangkannya ke atas net. Alat yang dibutuhkan yaitu lapangan yang diberi skor 1-5 lengkap dengan tiang dan jaring net, bola sepak takraw, dan alat tulis untuk mencatat skor. Pelaksanaan tes servis bawah (sepak mula) dapat diuraikan sebagai berikut:

Gambar 12. Lapangan Tes Servis



Sumber: (Thamrin, 1995)

- a) Peserta tes berdiri di dalam lingkaran servis dengan salah satu kaki menghadap ke arah net.
- b) Setelah penguji memberikan aba-aba “mulai” peserta tes melempar bola sendiri dan menendangnya ke arah lapangan yang ditandai angka skor 1 sampai dengan 5.
- c) Dalam tes sepak mula ini peserta tes melakukan tiga kali percobaan, dengan frekuensi 10 kali pada setiap percobaan.
- d) Skor akhir yang dicatat adalah jumlah angka yang diperoleh dalam 10 kali pada setiap percobaan.
- e) Waktu istirahat peserta adalah ketika menunggu giliran untuk percobaan berikutnya.

## 2. Teknik Pengumpulan Data

Teknik yang digunakan untuk memperoleh data dalam penelitian ini adalah melalui tes dan pengukuran. Tujuan utama penelitian adalah untuk memperoleh data, sehingga teknik pengumpulan data adalah

langkah yang sangat penting dalam proses penelitian (Sugiyono, 2019).

Tes dapat digunakan sebagai alat untuk mengukur banyak hal, seperti pengetahuan, keterampilan, sikap, atau prestasi seseorang. Dengan menggunakan tes dan pengukuran, peneliti dapat mengumpulkan data yang bersifat objektif.

Peneliti akan memberikan petunjuk mengenai pelaksanaan tes dengan memberikan informasi kepada responden yang menjadi subjek penelitian berkaitan dengan instruksi tes keterampilan dasar sepak sila yang dilakukan dengan menyepak bola menggunakan kaki bagian dalam dengan tiga kali percobaan, setiap percobaan berlangsung 1 menit dan tes keterampilan servis bawah yaitu menyepak bola menggunakan kaki bagian dalam untuk menyeberangkan bola ke atas net dengan tiga kali percobaan dengan 10 kali frekuensi pada setiap percobaan.

## **F. Validitas dan Realibilitas Instrumen**

Instrumen yang digunakan merupakan hasil adopsi dari instrumen buatan Husni Thamrin (1995) dan telah dimodifikasi oleh Arief Nugroho Liestyanto (2015). Instrumen ini telah disesuaikan untuk peserta didik usia sekolah dasar dan telah diujicobakan di SD N Kenteng Sempor Kebumen. Instrumen hanya dapat diberlakukan bagi pemain yang berusia sekolah dasar dan telah diketahui validitas serta realibilitasnya. Tingkat validitas instrumen sepak sila yaitu 0,889 dan tingkat validitas sepak mula 0,890. Sedangkan realibilitas instrumen berada di angka 0,932 (Liestyanto, 2015).

## G. Teknik Analisis Data

Teknik analisis data yang digunakan dalam penelitian ini adalah teknik analisis deskriptif kuantitatif dengan persentase. Data yang dikumpulkan akan dianalisis dan disajikan dalam bentuk kuantitatif berupa persentase dan rumus yang digunakan yaitu rumus statistik. Rumus statistik untuk mencari persentase menurut Sudijono, (2015) dapat diuraikan sebagai berikut:

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

Keterangan :

P = Persentase yang dicari (Frekuensi Relatif)

F = Frekuensi

N = Jumlah responden

Data hasil tes kemudian dikategorikan menjadi 5 kategori yaitu sangat tinggi, tinggi, sedang, kurang dan kurang sekali. Digunakan skor penilaian 5 kategori dengan tujuan untuk memudahkan distribusi data. Untuk menentukan kategori pada masing-masing variabel, dilakukan pengkategorian menggunakan 5 kategori yang dapat diuraikan sebagai berikut (Azwar, 2016):

Tabel 1. Norma Pengkategorian

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	$M - 1,5 SD \leq X < M - 0,5 SD$	Kurang
5	$X < M - 1,5 SD$	Kurang Sekali

Keterangan:

X = Total jawaban responden

M = Mean (rata-rata)

SD = Standar deviasi

## **BAB IV**

### **HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN**

#### **A. Hasil Penelitian**

Subjek dalam penelitian ini terdiri dari 18 peserta didik yang aktif berpartisipasi dalam kegiatan ekstrakurikuler sepak takraw di SD Negeri Panggang. Variabel yang diteliti meliputi keterampilan dasar sepak sila dan servis bawah. Selanjutnya, data penelitian dianalisis menggunakan *MS Excel*, dan program *spss for windows 27* kemudian dikategorikan berdasarkan rumus pengkategorian. Berdasarkan hasil penelitian pada keterampilan dasar sepak sila dan servis bawah peserta ekstrakurikuler sepak takraw SD Negeri Panggang Kapanewon Bambanglipuro Kabupaten Bantul Provinsi Daerah Istimewa Yogyakarta diperoleh data sebagai berikut:

##### **1. Deskripsi Keterampilan Dasar Sepak Sila**

Berdasarkan hasil analisis data penelitian, diperoleh informasi sebagai berikut: skor minimum sebesar 20, skor maksimum sebesar 49, rata - rata (*mean*) sebesar 28,22 dengan *mean std. error* 2,06. SD (standar deviasi) tercatat 8,74 rentang nilai (*range*) 29, total keseluruhan (*sum*) 508,00 dan *variance statistic* sebesar 76,53. Nilai yang paling sering muncul (*mode*) adalah 21, sementara nilai tengah (*median*) tercatat pada 24,50. Data hasil pengolahan dapat disajikan dalam tabel berikut:

Tabel 2. Statistik Data Penelitian Keterampilan Dasar Sepak Sila

Statistic	
<i>N Statistic</i>	18
<i>Minimum Statistic</i>	20
<i>Maximum Statistic</i>	49
<i>Mean Statistic</i>	28,22
<i>Mean Std. Error</i>	2,06204
<i>Standar Deviasi Statistic</i>	8,74
<i>Range Statistic</i>	29
<i>Sum Statistic</i>	508,00
<i>Variance Statistic</i>	76,536
<i>Mode</i>	21
<i>Median</i>	24,50

Apabila data keterampilan dasar sepak sila peserta

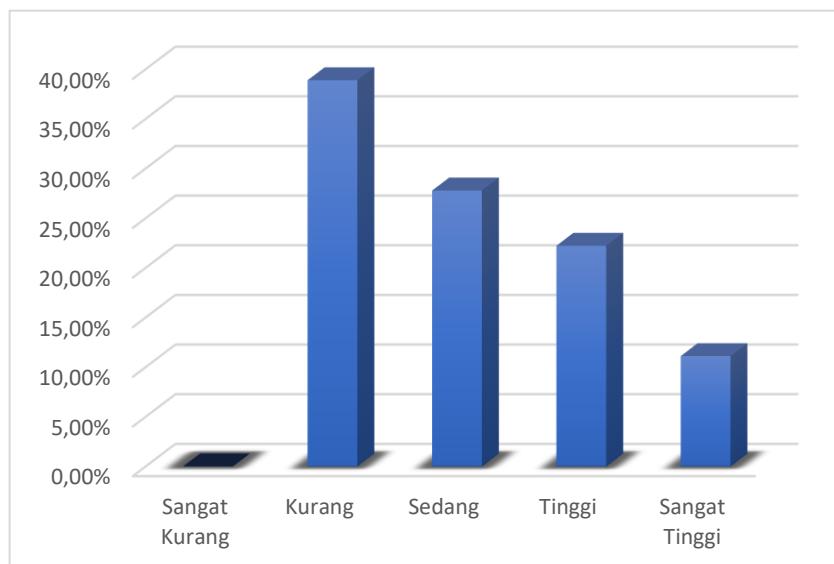
ekstakurikuler sepak takraw SD Negeri Panggang Kapanewon Bambanglipuro Kabupaten Bantul Provinsi Daerah Istimewa Yogyakarta disusun dalam bentuk distribusi frekuensi berdasarkan norma pengkategorian sangat tinggi, tinggi, sedang, kurang dan sangat kurang, maka hasilnya dapat disajikan sebagai berikut:

Tabel 3. Kategorisasi Tingkat Keterampilan Dasar Sepak Sila

No	Interval	Kategori	Frekuensi	Percentase (%)
1	$41,33 < X$	Sangat Tinggi	2	11,11%
2	$32,59 < X \leq 41,33$	Tinggi	4	22,22%
3	$23,85 < X \leq 32,59$	Sedang	5	27,78%
4	$15,11 < X \leq 23,85$	Kurang	7	38,89%
5	$X \leq 15,11$	Sangat Kurang	0	0%
Total			18	100%

Berdasarkan distribusi data yang telah dikategorikan sesuai dengan kategori sangat tinggi, tinggi, sedang, kurang dan sangat kurang, apabila disajikan dalam bentuk diagram batang, akan terlihat tampilan seperti berikut:

Gambar 13. Diagram Keterampilan Dasar Sepak Sila



Berdasarkan distribusi data dan grafik tersebut, dapat diketahui bahwa keterampilan dasar sepak sila peserta ekstrakurikuler sepak takraw SD Negeri Panggang Kapanewon Bambanglipuro Kabupaten Bantul Provinsi Daerah Istimewa Yogyakarta menunjukkan hasil analisis kategori “sangat tinggi” sebesar 11,11% atau dua (2) peserta. Selanjutnya, kategori “tinggi” sebesar 22,22% atau empat (4) peserta, kategori “sedang” sebesar 27,78% atau lima (5) peserta, kategori “kurang” sebesar 38,89% atau tujuh (7) peserta, serta tidak ada peserta dalam kategori “sangat kurang” yaitu 0,00% atau nol (0) peserta.

## 2. Deskripsi Keterampilan Servis Bawah

Berdasarkan hasil analisis data penelitian, diperoleh informasi sebagai berikut: skor minimum sebesar 19, skor maksimum sebesar 39, rata - rata (*mean*) sebesar 28,88 dengan *mean std. error* 1,36. SD (standar deviasi) tercatat 5,79 rentang nilai (*range*) 20, total

keseluruhan (*sum*) 520,00 dan *variance statistic* sebesar 33,63. Nilai yang paling sering muncul (*mode*) adalah 24, sementara nilai tengah (*median*) tercatat pada 30. Data hasil pengolahan dapat disajikan dalam tabel berikut:

Tabel 4. Statistik Data Penelitian Keterampilan Servis Bawah

Statistic	
<i>N Statistic</i>	18
<i>Minimum Statistic</i>	19
<i>Maximum Statistic</i>	39
<i>Mean Statistic</i>	28,88
<i>Mean Std. Error</i>	1,36695
<i>Standar Deviasi Statistic</i>	5,79
<i>Range Statistic</i>	20
<i>Sum Statistic</i>	520,00
<i>Variance Statistic</i>	33,634
<i>Mode</i>	24
<i>Median</i>	30

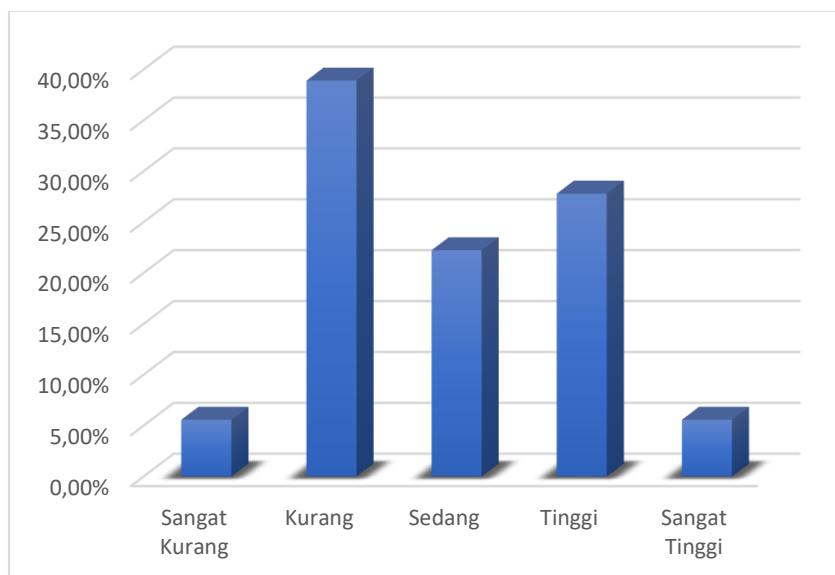
Apabila data keterampilan servis bawah peserta ekstakurikuler sepak takraw SD Negeri Panggang Kapanewon Bambanglipuro Kabupaten Bantul Provinsi Daerah Istimewa Yogyakarta disusun dalam bentuk distribusi frekuensi berdasarkan norma pengkategorian, maka hasilnya dapat disajikan sebagai berikut:

Tabel 5. Kategorisasi Tingkat Keterampilan Servis Bawah

No	Interval	Kategori	Frekuensi	Percentase (%)
1	$37,56 < X$	Sangat Tinggi	1	5,56%
2	$31,77 < X \leq 37,56$	Tinggi	5	27,78%
3	$25,98 < X \leq 31,77$	Sedang	4	22,22%
4	$20,19 < X \leq 25,98$	Kurang	7	38,89%
5	$X \leq 20,19$	Sangat Kurang	1	5,56%
Total			18	100%

Berdasarkan distribusi data yang telah dikategorikan sesuai dengan kategori sangat tinggi, tinggi, sedang, kurang dan sangat kurang, apabila data disajikan dalam bentuk diagram batang, maka akan terlihat tampilan seperti berikut:

Gambar 14. Diagram Keterampilan Dasar Servis Bawah



Berdasarkan distribusi data dan grafik tersebut, dapat diketahui bahwa keterampilan servis bawah peserta ekstrakurikuler sepak takraw SD Negeri Panggang Kapanewon Bambanglipuro Kabupaten Bantul Provinsi Daerah Istimewa Yogyakarta menunjukkan hasil analisis kategori “sangat tinggi” sebesar 5,56% atau satu (1) peserta. Selanjutnya, kategori “tinggi” sebesar 27,78% atau lima (5) peserta, pada kategori “sedang” sebesar 22,22% yaitu empat (4) peserta, pada kategori “kurang” sebesar 38,89% yaitu tujuh (7) peserta, serta kategori “sangat kurang” sebesar 5,56% yaitu satu (1) peserta.

## **B. Pembahasan**

Penelitian yang dilakukan bertujuan untuk mengukur tingkat keterampilan dasar sepak sila dan servis bawah peserta ekstrakurikuler sepak takraw SD Negeri Panggang Kapanewon Bambanglipuro Kabupaten Bantul Provinsi Daerah Istimewa Yogyakarta. Berdasarkan hasil analisis data, diketahui bahwa tingkat keterampilan dasar sepak sila dan servis bawah bawah peserta ekstrakurikuler sepak takraw SD Negeri Panggang Kapanewon Bambanglipuro Kabupaten Bantul Provinsi Daerah Istimewa Yogyakarta masih tergolong dalam kategori kurang. Beberapa peserta didik sudah menunjukkan kemampuan yang baik dalam melakukan keterampilan dasar sepak sila dan servis bawah, namun demikian beberapa juga belum dapat melakukan kedua keterampilan dasar tersebut dengan baik dan benar. Sebagian peserta didik belum memahami dengan baik cara melakukan sepak sila dan servis bawah. Pada keterampilan dasar sepak sila, kesalahan yang masih banyak dilakukan yaitu ketidaktepatan perkenaan bola pada kaki bagian dalam. Sedangkan pada keterampilan servis bawah, kesalahan yang sering dilakukan peserta didik yaitu bola keluar dari garis lapangan dan bola tidak melewati net. Peserta didik juga masih kesulitan untuk melakukan servis dengan menembak area – area tertentu di dalam lapangan, yang sulit dijangkau oleh lawan.

Berdasarkan hasil analisis yang dilakukan oleh peneliti, keterampilan dasar sepak sila dan servis bawah pada peserta ekstrakurikuler sepak takraw SD Negeri Panggang Kapanewon Bambanglipuro Kabupaten

Bantul Provinsi Daerah Istimewa Yogyakarta menghasilkan berbagai macam kategori. Pada kategori “sangat tinggi, ‘tinggi’ dan ‘sedang’ diisi oleh peserta didik yang memiliki keaktifan lebih dalam mengikuti kegiatan ekstrakurikuler sepak takraw, peserta didik tersebut juga merupakan peserta didik kelas atas yang sudah lebih lama mengikuti ekstrakurikuler sepak takraw dan beberapa kali telah mengikuti pertandingan kejuaraan. Sedangkan yang berkategori ‘kurang’ dan ‘sangat kurang’ merupakan peserta didik kelas bawah yang masih sangat pemula, peserta didik tersebut belum lama bergabung pada kegiatan ekstrakurikuler sepak takraw dan juga belum pernah mengikuti pertandingan kejuaraan. Akan tetapi semua peserta didik mempunyai semangat dan kontribusi yang baik.

Hanif, (2015, p.35) menyatakan bahwa sepak sila merupakan gerakan yang dilakukan dengan kaki bagian dalam untuk menyepak bola, tujuannya adalah untuk mengendalikan dan menghidupkan bola, serta mengumpam untuk serangan *smash*. Keterampilan sepak sila merupakan keterampilan dasar paling dominan yang menjadi kunci pada permainan sepak takraw sehingga harus dikuasai dengan baik, pemain yang dapat menguasai keterampilan sepak sila dengan baik maka akan menghasilkan permainan yang baik pula. Sedangkan servis dalam permainan sepak takraw merupakan langkah awal sebagai upaya melayangkan bola takraw dengan dera ke area lawan untuk memulai permainan (Pratama, 2022). Servis merupakan keterampilan yang tak kalah penting untuk dikuasai sebagai teknik serangan yang ditujukan oleh lawan guna mendapatkan poin.

Kesalahan yang dilakukan oleh peserta didik dalam melakukan keterampilan dasar sepak sila dan servis bawah harus diperhatikan oleh pelatih ekstrakurikuler. Pelatih ekstrakurikuler harus lebih teliti dalam mengamati setiap gerakan pada setiap individu ketika proses latihan, agar dapat mengidentifikasi kesalahan yang dilakukan dan memperbaiki gerakan yang salah. Kesalahan-kesalahan yang diperhatikan dan sesegera mungkin untuk dibenarkan harapannya dapat meningkatkan kualitas gerakan yang dilakukan sehingga hasilnya dapat sesuai dengan apa yang diinginkan.

Keterampilan dasar sepak sila adalah teknik bertahan dengan gerak sepakan pada kaki bagian dalam untuk mengontrol dan menguasai bola. Servis bawah merupakan teknik serangan dengan menendang bola agar melintasi net ke area lawan menggunakan kaki bagian dalam guna memulai suatu permainan. Pemain yang memiliki keterampilan servis yang baik akan diposisikan di bagian tengah yaitu sebagai tekong yang diapit oleh pemain apit kanan dan apit kiri. Posisi tekong dipilih dari peserta didik yang dapat melakukan servis dengan baik. Posisi tekong juga dipilih dari peserta didik yang dapat melakukan servis dengan menembak bola ke area-area lapangan lawan yang sulit dijangkau dan diterima oleh lawan. Sedangkan keterampilan dasar sepak sila harus dikuasai dengan baik oleh ketiga pemain dalam lapangan, karena akan berpengaruh pada penerimaan bola dari lawan. Oleh karena itu, kedua keterampilan tersebut penting untuk diperhatikan karena keduanya mempunyai peran yang sangat besar dalam perolehan angka pada saat pertandingan berlangsung.

Dengan adanya hasil penelitian, pelatih ekstrakurikuler dapat mengidentifikasi kelemahan dan kekuatan yang dimiliki oleh setiap individu peserta. Hasil dari penelitian berguna untuk mengevaluasi peserta didik dan menjadi bahan referensi bagi pelatih dalam merancang program latihan di waktu yang akan datang. Program latihan harus diberikan dengan memperhatikan prinsip-prinsip latihan, komponen latihan, komponen kondisi fisik peserta didik dan hal-hal yang mempengaruhi keterampilan peserta didik. Dengan adanya perbaikan program latihan, diharapkan peserta ekstrakurikuler sepak takraw SD Negeri Panggang dapat mencapai hasil yang terbaik dan dapat mempertahankan prestasi yang pernah didapatkan.

### **C. Keterbatasan Penelitian**

Peneliti menyadari bahwa penelitian ini masih memiliki beberapa kekurangan dan keterbatasan dalam pelaksanaannya. Beberapa hal yang menjadi kendala dalam penelitian ini adalah:

1. Beberapa peserta kurang serius dalam melakukan rangkaian tes.
2. Peneliti harus menyesuaikan cuaca pada musim hujan untuk melakukan penelitian karena kegiatan dilakukan di lapangan *outdoor*.
3. Proses pengambilan data dilakukan oleh satu orang, yang mengakibatkan waktu yang dibutuhkan cukup lama.

## **BAB V**

### **SIMPULAN DAN SARAN**

#### **A. Simpulan**

Berdasarkan analisis data yang telah dilakukan oleh peneliti, hasil menunjukkan bahwa variabel keterampilan dasar sepak sila didapatkan hasil kategori “sangat tinggi” sebesar 11,11% yaitu dua (2) peserta, kategori “tinggi” sebesar 22,22% yaitu empat (4) peserta, kategori “sedang” sebesar 27,78% yaitu lima (5) peserta, kategori “kurang” sebesar 38,89% yaitu tujuh (7) peserta, serta tidak ada peserta dalam kategori “sangat kurang” yaitu 0,00% atau nol (0) peserta. Sedangkan dalam variabel servis bawah didapatkan hasil kategori “sangat tinggi” sebesar 5,56% atau satu (1) peserta, kategori “tinggi” sebesar 27,78% yaitu lima (5) peserta, pada kategori “sedang” sebesar 22,22% yaitu empat (4) peserta, kategori “kurang” sebesar 38,89% yaitu tujuh (7) peserta, serta kategori “sangat kurang” sebesar 5,56% yaitu satu (1) peserta.

Berdasarkan hasil analisis data pada masing-masing variabel, dapat disimpulkan bahwa tingkat keterampilan dasar sepak sila dan servis bawah peserta ekstrakurikuler sepak takraw SD Negeri Panggang Kapanewon Bambanglipuro Kabupaten Bantul Provinsi Daerah Istimewa Yogyakarta masih dalam kategori kurang dengan hasil frekuensi terbanyak pada keterampilan dasar sepak sila yaitu 38,89% yaitu tujuh (7) peserta, begitu juga dengan keterampilan servis bawah hasil frekuensi terbanyak terdapat pada kategori kurang yaitu 38,89% atau tujuh (7) peserta.

## **B. Implikasi Penelitian**

Berdasarkan kesimpulan yang telah disampaikan, implikasi hasil penelitian ini dapat diuraikan sebagai berikut:

1. Hasil penelitian dapat dimanfaatkan oleh pelatih ekstrakurikuler sebagai dasar evaluasi untuk merancang program latihan yang lebih efektif.
2. Hasil penelitian berguna untuk membantu pelatih ekstrakurikuler untuk mengetahui kemampuan setiap individu peserta.
3. Hasil penelitian ini dapat dimanfaatkan oleh peserta didik sebagai motivasi berlatih dan meningkatkan keterampilannya dalam bermain sepak takraw.

## **C. Saran**

Berdasarkan beberapa uraian yang telah disampaikan, terdapat beberapa saran yang perlu disampaikan yaitu sebagai berikut:

1. Bagi pelaksanaan latihan ekstrakurikuler  
Hasil penelitian diharapkan dapat menjadi dasar untuk meningkatkan dan mengembangkan program latihan secara maksimal dengan memperhatikan kekurangan dan kelebihan setiap individu peserta.
2. Bagi peneliti  
Peneliti sebaiknya dibantu oleh petugas pengambil data saat proses pengambilan data berlangsung sehingga tidak memakan waktu yang cukup banyak.

## DAFTAR PUSTAKA

- Alfiandi, P., Ali, N., & Wardoyo, H. (2018). Pengembangan Model Latihan Sepak Sila Pada Permainan Sepak Takraw. *Jurnal Ilmiah Sport Coaching and Education*, 2(2), 111–126. <https://doi.org/10.21009/jsce.02205>
- Arifin, S. (2017). Peran Guru Pendidikan Jasmani Dalam Pembentukan Pendidikan Karakter Peserta Didik. *Multilateral Jurnal Pendidikan Jasmani Dan Olahraga*, 16(1). <https://doi.org/10.20527/multilateral.v16i1.3666>
- Astini Ni, W., & Rini Purwati, N. . (2020). Strategi Pembelajaran Matematika Berdasarkan Karakteristik Siswa Sekolah Dasar. *Jurnal Emasains*, IX(1), 1–8.
- Awaluddin, & Janwar, M. (2019). Peningkatan Teknik Dasar Sepak Sila Dalam Sepak Takraw Melalui Alat Bantu Kicking Pad. *Jurnal Penjaskesrek STKIP*, 5(2), 56–68.
- Bachtiar, Y. (2019). Kondisi Fisik Peserta Ekstrakurikuler Bola Voli di SMA N 1 Pundong. *Jurnal Pendidikan Jasmani Kesehatan Dan Rekreasi*, 11(1), 1–14.
- Bompa, T. O., & Buzzichelli, C. A. (2019). *Periodization: Theory and Methodology Of Training (6th Ed)*. Human Kinetics.
- Erdianto, R. (2022). *Tingkat Keterampilan Dasar Bermain Sepak Takraw Pada Peserta Didik Kelas Khusus Olahraga di SMA Negeri 1 Tanjungsari* (Vol. 9). Universitas Negeri Yogyakarta.
- Hananto, H. P. (2015). *Melatih Olahraga dan Sepak Takraw (Menuju Prestasi Puncak)*. UNY Press.
- Hanif, A. S. (2015). *Sepak Takraw Untuk Pelajar*. Rajawali Pers.
- Harsono. (2015). *Kepelatihan Olahraga, Teori dan Metodologi*. PT Remaja Rosdakarya
- Harsono. (2017). *Kepelatihan Olahraga Teori dan Metodologi*. PT Remaja Rosdakarya.
- Harsono. (2018). *Latihan Kondisi Fisik Untuk Atlet Sehat Aktif*. PT Remaja Rosdakarya.
- Ikhwani, Y., & Fakhrullah. (2020). Pola Pembinaan Prestasi Olahraga Sepak Takraw Klub Rameune Tahun 2019. *Serambi Mekah*, 54(4), 337–348. <https://doi.org/10.31857/s0320930x20040088>
- ISTAF, & PB.PSTI. (2024). *Peraturan Permainan Sepak Takraw*.

- Iyakrus, & Ramadhan, A. (2021). Tingkat keterampilan sepak sila pada permainan sepak takraw. *Jurnal Ilmu Olahraga Dan Kesehatan*, 10(225–230).
- Jamalong, A. (2015). Hubungan Antara Power Otot Tungkai Dan Kelentukan Togok Dengan Kemampuan Servis Bawah Dalam Permainan Sepaktakraw Pada Atlet Sepaktakraw Klub Tunas Muda Kabupaten Mempawah. *Jurnal Pendidikan Olahraga*, 4(1), 20–34.
- Jannah, M., Rasyid, M. A., & Rahman, M. A. (2020). EFL Teachers' Self-Perceived of Emotional Intelligence and Teaching Effectiveness in Teaching English at Senior High Schools in Soppeng. *Journal GEEJ*, 7(2).
- Khulfani, F. (2016). *Tingkat Keterampilan Bermain Sepak Takraw Peserta Ekstrakurikuler Sepak Takraw di SD Negeri Bhayangkara Kecamatan Gondokusuman Kota Yogyakarta Tahun 2016* (Vol. 4, Issue June). Universitas Negeri Yogyakarta.
- Liestyanto, A. N. (2015). *Tingkat Keterampilan Dasar Bermain Sepak Takraw Siswa Peserta Ekstrakurikuler Sepak Takraw di SD Negeri Bejiruyung Kecamatan Sempor Kabupaten Kebumen* (Vol. 151).
- Marbun, S. M. (2018). *Psikologi Pendidikan*. Uwais Inspirasi Indonesia.
- Mardiana, F., & Hastuti, tri A. (2014). Faktor Pendukung Prestasi Bolabasket Peserta Ekstrakurikuler Bolabasket Di Sman 1 Depok Sleman Yogyakarta. *Jurnal Pendidikan Jasmani Indonesia*, 10(2), 13–18.
- Mawahdah, A. (2019). Tes keterampilan servis bawah peserta ekstrakurikuler sepak takraw sd negeri bondalem. *Journal Student UNY*, 1–8.
- Nasihudin, & Hariyadin. (2021). Pengembangan Keterampilan dalam Pembelajaran. *Jurnal Pendidikan Indonesia*, 2(04), 733–743. <https://doi.org/10.59141/japendi.v2i04.150>
- Permana, M., Kusdinar, A. B., & Pri, G. (2021). Penerapan Metode Profile Matching Untuk Penentuan Pemain Ideal Peserta O2Sn Cabang Olahraga Sepak Takraw. *JTIK (Jurnal Teknik Informatika Kaputama)*, 5(2), 359–369. <https://doi.org/10.59697/jtik.v5i2.577>
- Permatasari, N. (2022). *Pengaruh latihan Variasi Berpasangan Terhadap keterampilan Dasar Sepak Sila dan Penerimaan Bola Pertama (Receive) Pesera Ekstrakurikuler di SD Negeri Putren Bantul*. Universitas Negeri Yogyakarta.
- Permendikbud, 2013. (2013). Peraturan Menteri Pendidikan dan Kebudayaan Republik Indonesia Nomor 81A Tahun 2013 Tentang Implementasi Kurikulum. *Supporting Children with Dyslexia*, 40–40. <https://doi.org/10.4324/9780203821411-19>

- Permendikbud, 2014. (2014). Peraturan Menteri Pendidikan dan Kebudayaan Republik Indonesia Nomor 62 Tahun 2014 Tentang Kegiatan Ekstrakurikuler pada Pendidikan Dasar dan Pendidikan Menengah. *Permendikbud No 63 Tahun 2014*, 53(9), 1689–1699. [www.jurnal.uta45jakarta.ac.id](http://www.jurnal.uta45jakarta.ac.id)
- Permendiknas, 2008. (2008). *Peraturan Menteri Pendidikan Nasional Republik Indonesia Nomor 39 Tahun 2008 Tentang Pembinaan Kesiswaan*. 61–64.
- Pratama, N. Z. (2022). Hubungan Keseimbangan Tubuh Dengan Kemampuan Servis Bawah Sepak Takraw Siswa SMP Negeri 2 Tanah Merah. *Jurnal Olahraga Indragiri*, 9(1), 20–32. <https://ejournal-fkip.unisi.ac.id/joi/article/view/2001%0Ahttps://ejournal.unisi.ac.id/index.php/joi/article/view/2001>
- Qoryatiningtyas, U., M. E. Winarno, M. E. W., & Surendra, M. (2017). Pengembangan Variasi Latihan Sepak Sila Untuk Peserta Ekstrakurikuler Sepaktakraw Di Sd Negeri Wonodadi 1 Kecamatan Wonodadi Kabupaten Blitar. *Gelanggang Pendidikan Jasmani Indonesia*, 1(1), 103. <https://doi.org/10.17977/um040v1i1p103-113>
- Sabani, F. (2019). Perkembangan Anak - Anak Selama Masa Sekolah Dasar (6 - 7 Tahun). *Didakta: Jurnal Kependidikan*, 8(2), 89–100.
- Santoso, N. (2014). Tingkat Keterampilan Passing-Stoping Dalam Permainan Sepakbola Pada Mahasiswa PJKR B Angkatan 2013. *Jurnal Pendidikan Jasmani Indonesia*, 10(2), 40–48.
- Saputra, H. A., Yarmani, Sugihartono, T., & Defliyanto. (2018). Penerapan Variasi Modifikasi Bola karet Untuk Meningkatkan. *Jurnal Ilmiah Pendidikan Jasmani*, 215–225.
- Saputro, D. B., & Supriyadi. (2017). Pengembangan Model Latihan Passing dan Control pada Atlet Sepak Bola Usia Dini. *Indonesia Performance Journal*, 1(2), 112–118.
- Setiawan, A. (2017). Hubungan Authentic Assessment Dengan Motivasi Belajar Pendidikan Jasmani. *JUARA : Jurnal Olahraga*, 2(2), 143. <https://doi.org/10.33222/juara.v2i2.41>
- Sudarno. (2016). Tingkat Keterampilan Bermain Sepak Takraw Peserta Ekstrakurikuler Sepak Takraw di SD Kradenan Kabupaten Kebumen Tahun 2015/2016. *Applied Microbiology and Biotechnology*, 85(1), 6.
- Sudijono, A. (2015). *Pengantar Statistik Pendidikan*. Rajawali Pers.
- Sugiyono. (2017). *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif dan R&D*. Alfabeta.
- Sugiyono. (2019). *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif dan R&D*. Alfabeta.

- Suprayitno. (2018). Hasil Belajar Sepak Sila Permainan Sepak Takraw (Studi Ekperiment tentang Pengaruh Gaya Mengajar Dan Kemampuan Motorik pada Mahasiswa PJKR FIK Unimed). *Jurnal Ilmu Keolahragaan*, 17(1), 58–68.
- Suprobo, E. C., & Fudin, M. S. (2021). Tingkat Keterampilan Sepak Mula pada Peserta Ekstrakurikuler Sepak Takraw MTs Progresif Darunnajah. *Kepelatihan Olahraga Smart Sport*, 18(1), 19–23.
- Susanti, R., & Sudarso. (2017). Pengaruh Pendekatan Modifikasi Terhadap Hasil Belajar Sepak Sila Sepak Takraw. *Jurnal Pendidikan Olahraga Dan Kesehatan*, 05(02), 272–278. <http://ejournal.unesa.ac.id/index.php/jurnal-pendidikan-jasmani/article/view/21254/19489>
- Warahmah, A. (2020). Perspektif Mahasiswi UNY Memilih Olahraga Sepak Takraw di UKM Sepak Takraw Universitas Negeri Yogyakarta. *Jurnal Pendidikan Jasmani Kesehatan Dan Rekreasi*, 1–8.
- Wibowo, Y. A., & Andriyani, F. D. (2015). *Pengembangan Ekstrakurikuer Olahraga Sekolah*. UNY Press.
- Widodo, hendro. (2017). Keterampilan Manajerial Kepala Sekolah (Studi Kasus Di SD Muhammadiyah Ambarketawang 3 Gamping Sleman) Hendro Widodo. *Jurnal Kajian Penelitian Pendidikan Dan Pembelajaran*, 2(1), 85–93.
- Zulman, Umar, A., & Atradinal. (2018). Hubungan Keseimbangan Dan Kelincahan Terhadap Keterampilan Sepak Sila Pemain Sepaktakraw Smp Negeri 2 Batang Anai. *Jurnal MensSana*, 3(1), 77. <https://doi.org/10.24036/jm.v3i1.68>

# **LAMPIRAN**

## Lampiran 1. Surat Pembimbing TAS



KEMENTERIAN PENDIDIKAN, KEBUDAYAAN,  
RISET, DAN TEKNOLOGI  
UNIVERSITAS NEGERI YOGYAKARTA  
FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN DAN KESEHATAN  
DEPARTEMEN PENDIDIKAN JASMANI SEKOLAH DASAR  
Alamat : Jl. Kolombo No.1 Yogyakarta 55281, Telp.(0274) 550826, 513092, Faksimile (0274) 513092.  
Laman : <http://www.fikk.uny.ac.id>. Surel : [humas\\_fikk@uny.ac.id](mailto:humas_fikk@uny.ac.id)

### SURAT PERMOHONAN PEMBIMBING PENYUSUNAN PROPOSAL TA No. 155/PJSD/XI/2024

Berdasarkan persetujuan Koorprodi atas usulan Proposal Tugas Akhir Skripsi mahasiswa:

Nama : Nanda Affrelia Anastiti  
NIM : 21604221004  
Program Studi : S1-Pendidikan Jasmani Sekolah Dasar  
Judul : Tingkat Keterampilan Dasar Sepak Sila dan Servis Bawah Peserta Ekstrakurikuler Sepak Takraw SD Negeri Panggang Kapanewon Bambanglipuro Kabupaten Bantul Provinsi Daerah Istimewa Yogyakarta.

Dengan hormat, mohon Bapak:

Nama : Dr. Heri Yogo Prayadi, M.Or.  
NIP : 19800507 202321 1 014  
Jabatan : Lektor  
Departemen : Pendidikan Jasmani Sekolah Dasar  
Fakultas : Fakultas Ilmu Keolahragaan dan Kesehatan

Bersedia sebagai Pembimbing penyusunan proposal TA bagi mahasiswa tersebut di atas. Atas kesediaannya dan kerjasama Bapak diucapkan banyak terima kasih.

Yogyakarta, 7 November 2024  
Koorprodi S1-PJSD

  
Dr. Hari Yuliarto, M.Kes.

NIP. 19670701 199412 1 001

## Lampiran 2. Surat Izin Penelitian



**KEMENTERIAN PENDIDIKAN, KEBUDAYAAN,  
RISET, DAN TEKNOLOGI**  
**UNIVERSITAS NEGERI YOGYAKARTA**  
**FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN DAN KESEHATAN**  
Alamat : Jalan Colombo Nomor 1 Yogyakarta 55281  
Telepon (0274) 586168, ext. 560, 557, 0274-550826, Fax 0274-513092  
Laman: fik.uny.ac.id E-mail: humas\_fik@uny.ac.id

Nomor : B/1590/UN34.16/PT.01.04/2024

6 November 2024

Lamp. : 1 Bendel Proposal

Hal : Izin Penelitian

Yth . SD Negeri Panggang  
Jalan Samas No.19, Tempel, Sidomulyo, Kapanewon  
Bambanglipuro, Kabupaten Bantul, Daerah Istimewa Yogyakarta.

Kami sampaikan dengan hormat, bahwa mahasiswa tersebut di bawah ini:

Nama	:	Nanda Affrelia Anastiti
NIM	:	21604221004
Program Studi	:	Pendidikan Jasmani Sekolah Dasar - S1
Tujuan	:	Memohon izin mencari data untuk penulisan Tugas Akhir Skripsi (TAS)
Judul Tugas Akhir	:	Tingkat Keterampilan Dasar Sepak Sili dan Servis Bawah Peserta Ekstrakurikuler Sepak Takraw SD Negeri Panggang Kapanewon Bambanglipuro Kabupaten Bantul Provinsi Daerah Istimewa Yogyakarta
Waktu Penelitian	:	7 - 30 November 2024

Untuk dapat terlaksananya maksud tersebut, kami mohon dengan hormat Bapak/Ibu berkenan memberi izin dan bantuan seperlunya.

Demikian atas perhatian dan kerjasamanya kami sampaikan terima kasih.

Dekan,



Tembusan :

1. Kepala Layanan Administrasi Fakultas Ilmu Keolahragaan dan Kesehatan, NIP 19770218 200801 1 002
2. Mahasiswa yang bersangkutan.

### Lampiran 3. Kartu Bimbingan



**KEMENTERIAN PENDIDIKAN, KEBUDAYAAN,  
RISET, DAN TEKNOLOGI**  
**UNIVERSITAS NEGERI YOGYAKARTA**  
**FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN DAN KESEHATAN**  
**PROGRAM STUDI PENDIDIKAN JASMANI SEKOLAH DASAR PROGRAM SARJANA**  
**Alamat : Jl. Kolombo No.1 Yogyakarta 55281, Telp.(0274) 550826, 513092, Faksimile (0274) 513092.**  
**Laman : <http://www.flkk.uny.ac.id>, Surel : [humas\\_flkk@uny.ac.id](mailto:humas_flkk@uny.ac.id)**

#### FORMULIR BIMBINGAN PENYUSUNAN LAPORAN TA

Nama Mahasiswa : Nanda Affelia Anasthi  
 Dosen Pembimbing : Dr. Heri Yogyo Prayadi, M.Pd.  
 NIM : 21609221009  
 Program Studi : Pendidikan Jasmani, Sekolah Dasar  
 Judul TA : Integrasi Keterampilan Dasar Sepak Sila dan Servis, Baikah Deserta Esktrakurikuler Sepak Takraw SD Negeri Panggang Kapanewon Bambanglipure Kabupaten Bantul Provinsi Daerah Istimewa Yogyakarta

No.	Hari/Tanggal	Materi Bimbingan	Hasil/Saran Bimbingan	Paraf Dosen Pembimbing
1.	Jumat, 16 September 2024	Konsultasi Judul	Revisi Judul	✓
2.	Senin, 9 September 2024	Persentian judul	Judul disetujui, mengacu instrumen	✓
3.	Senin, 10 September 2024	Konsultasi Instrumen	Instrumen disetujui, melanjutkan BAB I	✓
4.	Senin, 23 September 2024	Konsultasi bab I	revisi bab I	✓
5.	Senin, 7 Oktober 2024	Konsultasi bab I	bab I disetujui, melanjutkan bab II	✓
6.	Senin, 28 Oktober 2024	Konsultasi bab II	revisi bab II	✓
7.	Senin, 28 November 2024	Konsultasi bab II	bab II disetujui, melanjutkan bab III	✓
8.	Senin, 2 Desember 2024	Konsultasi bab III	bab III disetujui, melanjutkan ambil data	✓
9.	Senin, 9 Desember 2024	Konsultasi bab IV dan V	revisi bab IV dan V	✓
10.	Senin, 17 Desember 2024	Konsultasi kesesuaian	disetujui	✓

Yogyakarta, 17 Desember 2024

Mengetahui  
Koord. Prodi S1 PJSD

Dr. Hanif Yuliarto, M.Kes.  
NIP. 19670701 199412 1 001

Mahasiswa,

Nanda Affelia A.  
NIM. 21609221009

#### Lampiran 4. Surat Keterangan Sudah Melakukan Penelitian



PEMERINTAH KABUPATEN BANTUL  
DINAS PENDIDIKAN KEPEMUDAAN DAN OLAHRAGA  
SEKOLAH DASAR PANGGANG

ଶାୟତାନ୍ତରିକ୍ଷଣ ପାଠ୍ୟକର୍ତ୍ତା

Alamat : Tempel, Sidomulyo, Bambanglipuro, Bantul, 55764. Telp. (0274) 2813429  
Email : [sdpanggang\\_sidomulyo@yahoo.co.id](mailto:sdpanggang_sidomulyo@yahoo.co.id) / [sd.panggang1bali@gmail.com](mailto:sd.panggang1bali@gmail.com)  
Website : <http://sdpanggangbambanglipuro.sch.id>

**SURAT KETERANGAN**  
No. 646/SD-Pg/XI/2024

Dengan hormat,

Yang bertandatangan dibawah ini

Nama : PARJIYATMI, S.Pd  
NIP : 196907111999032004  
Pangkat/gol : Pembina Tk I / IV b  
Jabatan : Kepala Sekolah  
Instansi : SD Panggang Bambanglipuro

Menerangkan bahwa:

Nama : NANDA AFFRELIA ANASTITI  
NIM : 21604221004  
Prodi : Pendidikan Jasmani Sekolah Dasar-S1  
Nama PT : Universitas Negeri Yogyakarta

Nama tersebut telah melaksanakan tugas pengambilan data pada tanggal 14 November 2024 di SD Paanggang untuk penulisan Skripsi dengan judul " Tingkat Keterampilan Dasar Sepak Sila dan Servis Bawah Peserta Ekskul Sepak Takraw SD Negeri Panggang Kapanewon Bambanglipuro Kabupaten Bantul Provinsi Daerah Istimewa Yogyakarta". .

Demikian keterangan ini kami buat untuk dapat dipergunakan sebagaimana mestinya.



## **Lampiran 5. Laporan Hasil Kalibrasi Stopwatch**



## Lampiran 5. Laporan Hasil Kalibrasi Stopwatch

DATA PENGUJIAN <i>Verification Data</i>			
<i>- Tanggal pengujian Date of Verification</i> : 14 Maret 2024			
<i>- Diuji oleh Verified by</i> : Pratti Ningrum, S.Si. / NIP 19880510 201903 2 010			
<i>- Lokasi Pengujian Location of Verification</i> : Kantor UPTD Pelayanan Metrologi Legal			
<i>- Kondisi Ruangan Environment condition of Verification</i> : Suhu : $25 \pm 2$ °C Kelembaban : $54 \pm 10$ %			
HASIL PENGUJIAN : <i>Verification Result</i>			
Nilai Penunjukan Alat Uji (sekon)	Nilai Penunjukan Standar (sekon)	Error (sekon)	Error (%)
0:01'00"11	0:01'00"105	0,005	0,008
0:05'00"29	0:05'00"289	0,001	0,000
0:15'00"31	0:15'00"275	0,035	0,004
0:30'00"09	0:30'00"046	0,044	0,002
0:15'00"31	1:00'00"191	0,039	0,001

Penanggung Jawab Teknik,  
  
Heru Suryadi, S.T., M.Ec.Dev.  
NIP 19790311 201101 1 007

### Lampiran 6. Data Hasil Penelitian Sepak Sila

NO	NAMA	TES SEPAK SILA			TERBAIK
		1	2	3	
1	RD	46	49	45	49
2	AD	35	42	44	44
3	AM	34	33	37	37
4	RN	26	28	33	33
5	AF	21	27	33	33
6	AI	15	21	18	21
7	DN	13	17	20	20
8	DB	18	24	20	24
9	RS	23	21	29	29
10	DA	14	17	22	22
11	FA	34	31	37	37
12	AW	20	22	20	22
13	LT	19	21	18	21
14	AF	10	14	20	20
15	RA	23	25	24	25
16	ST	21	20	21	21
17	MA	23	20	26	26
18	BD	20	22	24	24

### Lampiran 7. Data Hasil Penelitian Servis Bawah

NO	NAMA	Percobaan	1	0	0	4	2	5	5	5	0	4	5	TOTAL	TERBAIK
1	RD	2	3	0	0	2	5	4	4	0	4	4	5	30	
		3	5	0	4	0	0	4	3	0	4	4	4	31	31
		1	3	2	1	2	4	0	2	5	1	0	0	24	20
2	AD	2	4	2	5	4	0	4	2	5	4	3	3	33	33
		3	4	5	4	4	0	5	2	0	3	5	5	32	
		1	0	1	1	1	4	4	2	1	1	0	0	15	
3	AM	2	4	4	4	3	2	0	2	0	2	1	1	22	22
		3	4	4	4	2	0	2	2	2	0	2	2	22	
		1	2	3	3	4	5	3	2	2	0	4	4	28	
4	RN	2	2	2	3	4	5	4	4	4	4	3	3	35	35
		3	4	4	2	5	0	4	4	4	4	4	4	35	
		1	3	0	2	4	2	4	1	4	2	5	5	27	
5	AF	2	4	4	0	3	0	3	2	4	4	4	4	28	31
		3	4	4	2	4	0	4	2	3	4	4	4	31	
		1	2	0	2	3	3	3	2	4	2	4	4	25	
6	AI	2	4	0	0	4	3	0	4	2	3	5	5	25	25
		3	0	4	4	4	4	4	0	0	0	4	4	24	
		1	2	4	4	4	4	4	2	5	3	5	5	37	
7	DN	2	4	0	2	4	4	4	4	4	0	4	4	30	37
		3	4	3	0	4	4	4	4	2	2	4	4	31	
		1	2	1	0	3	2	3	2	5	0	0	0	18	
8	DB	2	4	2	4	0	5	4	0	3	2	0	0	24	24
		3	2	2	1	2	0	2	0	0	3	4	2	18	
		1	4	5	2	5	0	2	0	2	5	3	3	28	
9	RS	2	4	4	0	4	0	4	3	4	2	4	4	29	35
		3	2	4	2	3	2	5	4	4	5	4	4	35	
		1	0	1	3	2	0	2	2	2	0	2	2	14	
10	DA	2	4	2	0	5	0	0	0	0	2	1	0	14	25
		3	4	3	3	1	3	5	4	0	0	0	2	25	
		1	4	2	3	2	0	3	5	0	4	5	5	28	
11	FA	2	5	4	4	2	5	4	5	2	4	4	4	39	39
		3	0	3	0	4	2	3	2	1	0	4	4	19	
		1	1	3	0	0	5	2	4	4	4	4	4	27	
12	AW	2	0	4	2	0	2	4	5	2	3	0	0	22	29
		3	2	0	2	4	4	2	3	4	4	4	4	29	
		1	0	0	0	2	2	4	2	0	4	2	2	16	
13	LT	2	2	0	0	4	4	0	4	3	2	5	5	24	24
		3	4	0	2	5	4	4	0	0	2	0	0	21	
		1	2	2	4	2	0	0	2	4	0	2	2	18	
14	AF	2	3	4	3	0	0	5	2	0	0	0	5	22	23
		3	0	3	2	5	0	1	0	3	4	5	5	23	
		1	2	2	4	2	3	0	2	2	4	2	2	23	
15	RA	2	4	0	4	4	2	2	4	5	3	3	3	31	31
		3	0	0	2	2	4	2	2	2	3	3	3	20	
		1	4	2	2	1	4	0	4	4	4	4	4	29	
16	ST	2	2	0	4	2	4	4	4	4	0	4	4	28	33
		3	4	4	4	4	1	2	5	2	5	2	2	33	
		1	0	3	0	0	4	4	1	4	2	1	1	19	
17	MA	2	3	0	0	4	2	2	0	0	4	4	4	19	19
		3	0	0	0	4	0	4	2	2	4	0	0	16	
		1	0	0	4	0	2	1	2	5	1	2	2	17	
18	BD	2	2	3	1	2	4	4	2	0	2	4	4	24	24
		3	2	0	0	2	2	2	2	4	5	3	3	22	

## Lampiran 8. Hasil Olahdata

### Descriptive Statistic

	N Statistic	Range Statistic	Minimum Statistic	Maximum Statistic	Sum Statistic	Mean Statistic	Std. Deviation Statistic	Variance Statistic
Keterampilan Servis	18	20.00	19.00	39.00	520.00	28.8889	1.36695	5.79948
Keterampilan Sepak Sila	18	29.00	20.00	49.00	508.00	28.2222	2.06204	8.74848
Valid N (listwise)	18							

### Statistic

	Keterampilan Servis		Keterampilan Sepak Sila	
N	Valid	18	18	
	Missing	0	0	
Mean		28.8889	28.2222	
Median		30.0000	24.5000	
Mode		24.00 <sup>a</sup>	21.00	

### Keterampilan Servis

	Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	19.00	1	5.6	5.6
	22.00	1	5.6	5.6
	23.00	1	5.6	5.6
	24.00	3	16.7	16.7
	25.00	2	11.1	11.1
	29.00	1	5.6	5.6
	31.00	3	16.7	16.7
	33.00	2	11.1	11.1
	35.00	2	11.1	11.1
	37.00	1	5.6	5.6
	39.00	1	5.6	5.6
Total	18	100.0	100.0	100.0

## **Lampiran 8. Hasil Olahdata**

### **Keterampilan Sepak Sila**

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	20.00	2	11.1	11.1	11.1
	21.00	3	16.7	16.7	27.8
	22.00	2	11.1	11.1	38.9
	24.00	2	11.1	11.1	50.0
	25.00	1	5.6	5.6	55.6
	26.00	1	5.6	5.6	61.1
	29.00	1	5.6	5.6	66.7
	33.00	2	11.1	11.1	77.8
	37.00	2	11.1	11.1	88.9
	44.00	1	5.6	5.6	94.4
	49.00	1	5.6	5.6	100.0
Total		18	100.0	100.0	

## Lampiran 9. Dokumentasi Kegiatan

Persiapan pelaksanaan tes



Pemanasan sebelum pelaksanaan tes



Pelaksanaan tes sepak sila



Pelaksanaan tes servis bawah

