

# Keterampilan Teknik Dasar Sepak Sila (Survei pada Mahasiswa Minat Bakat Olahraga Sepak Takraw Pendidikan Olahraga Universitas Muhammadiyah Surakarta)

Ardian Ajrun Pangestu<sup>1✉</sup>, Gatot Jariono<sup>2</sup>, Nurhidayat Nurhidayat<sup>3</sup>

Pendidikan Jasmani, Fakultas Keguruan Dan Ilmu Pendidikan, Universitas Muhammadiyah Surakarta <sup>(1,2,3)</sup>

## Abstrak

Olahraga adalah suatu jenis aktivitas fisik, atau kegiatan aktivitas fisik dengan tujuan untuk meningkatkan kemampuan dan daya tahan fisik seseorang. Olahraga memiliki peran yang sangat penting dalam kehidupan sehari-hari, karena dengan melakukan kegiatan olahraga secara rutin, kehidupan akan menjadi lebih sehat dan lebih baik. Salah satu kegiatan olahraga yang populer dan dikenal luas dikenal di Indonesia di kalangan masyarakat umum adalah olahraga sepak takraw. Kegiatan olahraga yang ada di Indonesia di kalangan masyarakat umum adalah olahraga sepak takraw. Pasalnya antusiasme masyarakat terhadap sepak takraw terlihat jelas, mulai dari tingkat Desa, Klub, SD, hingga tingkat Perguruan Tinggi. Olahraga sepak takraw telah mulai melekat dengan permainan-permainan yang populer di kalangan masyarakat. Sepak takraw sendiri banyak dipertandingkan dan juga banyak diturunkan beberapa nomor pertandingan diantaranya, yaitu beregu, double event, kuadran. Dalam permainan sepak takraw sendiri sudah banyak dimainkan dan dipertandingkan oleh masyarakat, baik dalam perlombaan antar desa kegiatan antar sekolah maupun kegiatan perlombaan antar klub. Sepak takraw adalah kombinasi dari sepak bola dan bola voli. Setelah Didirikan pada tahun 2021, Minat Bakat Olahraga (MBO) Sepak Takraw di Program Studi Pendidikan Olahraga Universitas Muhammadiyah Surakarta memiliki banyak peminat. MBO Sepak Takraw berlangsung di GOR Kampus 2 Universitas Muhammadiyah Surakarta setiap dua kali seminggu, pada hari senin dan jum'at.

**Kata Kunci:** *keterampilan; teknik dasar; sepak sila*

## Abstract

Sport is a type of physical activity, or physical activity activities with the aim of improving a person's physical abilities and endurance. Sport has a very important role in everyday life, because by doing sports activities regularly, life will become healthier and better. One of the popular and widely known sports activities in Indonesia among the general public is sepak takraw sport. The reason is that the enthusiasm of the community for sepak takraw is clearly visible, starting from the village level, club, elementary school, to the university level. Sepak takraw sport has begun to be attached to games that are popular among the public. Sepak takraw itself is widely competed and there are also many numbers of matches including, namely team, double event, quadrant. In the sepak takraw game itself, it has been widely played and competed by the community, both in competitions between villages, activities between schools and competition activities between clubs. Sepak takraw is a combination of

soccer and volleyball. After being established in 2021, the Sports Talent Interest (MBO) Sepak Takraw in the Sports Education Study Program at Universitas Muhammadiyah Surakarta has many enthusiasts. MBO Sepak Takraw takes place at GOR Campus 2, Universitas Muhammadiyah Surakarta twice a week, on Monday and Friday.

**Keywords:** *skills; basic techniques; sepak sila*

Copyright (c) 2025 Ardian Ajrun Pangestu, et al.

✉ Corresponding author : Ardian Ajrun Pangestu

Email Address : [a810200120@student.ums.ac.id](mailto:a810200120@student.ums.ac.id) (Universitas Muhammadiyah Surakarta, Indonesia)

## Pendahuluan

Olahraga adalah semua jenis latihan fisik, baik yang bertujuan untuk meningkatkan kemampuan dan daya tahan fisik seseorang atau yang bertujuan untuk meningkatkan kemampuan dan daya tahan fisik seseorang. Dalam kehidupan sehari-hari, olahraga sangat penting karena membuat Anda hidup lebih sehat dan lebih baik. Olahraga semakin dihargai oleh masyarakat dan berbagai jenis olahraga yang diselenggarakan dan diikuti oleh masyarakat, mulai dari olahraga tradisional hingga olahraga baru yang muncul di Indonesia. Oleh karena itu, olahraga berguna untuk meningkatkan dan meningkatkan kualitas manusia, yaitu sehat, baik hati, dan berbudi luhur. Mereka juga berfungsi sebagai tempat berkumpulnya masyarakat untuk berbicara tentang masalah kehidupan sehari-hari, kedisiplinan, dan sportivitas berkualitas, yaitu dalam hal sehat, baik hati, dan berbudi luhur. Mereka juga berfungsi sebagai tempat berkumpulnya masyarakat untuk berbicara tentang masalah kehidupan sehari-hari, kedisiplinan, dan sportivitas berkualitas.

Sepak takraw adalah salah satu olahraga yang paling populer di Indonesia. Sepak takraw adalah olahraga yang sangat populer di kalangan masyarakat umum. Karena keinginan kuat masyarakat umum untuk mempertahankan status quo, semua lapisan masyarakat—mulai dari tingkat Desa, Klub, SD, hingga Perguruan Tinggi—memiliki standar sepak takraw yang sangat tinggi (Patrice Alfiandi, 2018). Sepak takraw menjadi populer karena permainan takraw menjadi populer. Ada dua pertandingan beregu dan satu pertandingan beregu. Sepak takraw sendiri banyak dipertandingkan, dan beberapa nomor pertandingan juga diturunkan. acara ganda dan kuadran. Sepak takraw sendiri banyak dipertandingkan, dan beberapa nomor pertandingan juga diturunkan. Banyak orang telah bermain dan berpartisipasi dalam permainan sepak takraw, baik dalam pertandingan antar desa maupun klub. Olahraga individu terdiri dari kombinasi bola voli dan bola sepak bola. Oleh karena itu, hasilnya adalah bahwa sepak takraw dan sepak bola adalah permainan yang serupa sejak lama karena keduanya melibatkan penggunaan tubuh pemain sebagai perpanjangan tangan mereka. Permainan ini mirip dengan permainan voli dan bola, yang masing-masing menggunakan jaring dan larang jatuh di area lapangan (Ari Susana, 2013). Sepak takraw dan sepak bola juga melibatkan penggunaan tubuh pemain sebagai perpanjangan tangan mereka.

Setiap pemain yang bermain sepak takraw harus menguasai beberapa teknik dasar permainan, yang tidak mudah dipelajari dengan cepat. Beberapa teknik dasar ini termasuk sepak sila, sepak cangkik, sepak kuda, dan sepak badek.

Seorang pemain sepak takraw harus memahami teknik dasar sepak sila karena sangat penting untuk permainan sepak takraw. Ini penting untuk teknik bertahan dan menyerang karena teknik dasar ini adalah gerakan dan teknik dominan yang paling efektif. Pemain yang tidak menguasai teknik dasar ini akan sulit menghentikan serangan lawan dan membuat pola penyerangan untuk melawan mereka.

Semua mahasiswa di Program Studi Pendidikan Olahraga Universitas Muhammadiyah Surakarta memiliki kesempatan untuk mengembangkan minat dan bakat

mereka dalam olahraga. Program ini juga menawarkan mata kuliah yang dirancang khusus untuk membantu siswa mengembangkan minat dan bakat mereka dalam olahraga, salah satunya adalah Mata Kuliah Minat Bakat Olahraga (MBO). MBO memiliki banyak cabang olahraga. Sepak takraw adalah salah satunya, yang pertama kali muncul sebagai mata kuliah Olahraga Pilihan (Orpil) Sepak takraw dan banyak peminatnya. Akibatnya, sekarang ada MBO sepak takraw di Program Studi Pendidikan Olahraga untuk membantu siswa meningkatkan kemampuan mereka.

Setelah Didirikan pada tahun 2021, Minat Bakat Olahraga (MBO) Sepak Takraw di Program Studi Pendidikan Olahraga Universitas Muhammadiyah Surakarta memiliki banyak peminat. MBO Sepak Takraw berlangsung di GOR Kampus 2 Universitas Muhammadiyah Surakarta setiap dua kali seminggu, pada hari senin dan jum'at. MBO Sepak Takraw sendiri berpartisipasi dalam kompetisi resmi pada event POMPROV JATENG 2022. Ini diadakan di FKOR Universitas Sebelas Maret di Surakarta, Jawa Tengah, pada tahun itu. Mahasiswa program studi Pendidikan Olahraga Universitas Muhammadiyah Surakarta yang berpartisipasi dalam kegiatan Minat Bakat Olahraga (MBO) Sepak Takraw memperoleh perunggu di nomor pertandingan double event dan beregu.

Selanjutnya, topik penelitian ini adalah survei keterampilan teknik dasar sepak sila yang dilakukan oleh mahasiswa Minat Bakat Olahraga (MBO) Sepak Takraw di Program Studi Pendidikan Olahraga Universitas Muhammadiyah Surakarta. Tujuan dari survei ini adalah untuk mengetahui seberapa baik kemampuan dan keterampilan siswa MBO Sepak Takraw dalam teknik dasar sepak sila.

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui tingkat keterampilan teknik dasar mahasiswa Sepak Takraw Pendidikan Olahraga Universitas Muhammadiyah Surakarta (MBO).

## Metodologi

Lokasi penelitian adalah GOR Kampus 2 Universitas Muhammadiyah Surakarta di Jalan Gatak 2, Gatak, Pabelan, Kecamatan Kartasura, Kabupaten Sukoharjo, Jawa Tengah. Studi ini akan dilakukan pada mahasiswa Minat Bakat Olahraga (MBO) Sepak Takraw Pendidikan Olahraga Universitas Muhammadiyah Surakarta pada bulan Mei 2024. Studi ini melibatkan 20 mahasiswa dari Program Studi Pendidikan Olahraga yang mengambil bagian dalam kegiatan Minat Bakat Olahraga (MBO) Sepak Takraw. Teknik analisis data meliputi:

### Reduksi Data

Data yang dihasilkan dalam melakukan penelitian lapangan cukup banyak, sehingga diperlukan penelitian yang lebih rinci dan teliti untuk menemukan data yang valid (Sugiyono, 2020). Dengan cara observasi dan menggunakan metode tes serta pengukuran hasil penelitian yang telah direkap dan dianalisis sehingga membentuk persentase.

### Display Data

Display data adalah menyajikan suatu data yang sistematis sehingga memudahkan penarikan kesimpulan (Sugiyono, 2015). Penyajian data pada penelitian ini menggunakan bentuk tabel, diagram grafik dan diagram batang.

### Verifikasi Data

Data yang digunakan untuk analisis penelitian ini dikumpulkan dari mahasiswa Minat Bakat Olahraga (MBO) Sepak Takraw Pendidikan Olahraga Universitas Muhammadiyah Surakarta. Mahasiswa diberi kesempatan untuk melakukan sepak takraw dengan kaki kanan, kaki kiri, dan kaki kanan dan kiri. Jumlah sepakan yang dapat disepak siswa dalam waktu satu menit dan jumlah sepakan yang dihitung yang berhasil disepak dalam lingkaran adalah dua komponen evaluasi.

Mean dan standar deviasi digunakan untuk mengkategorikan barang. Tabel berikut digunakan untuk menghitung kriteria skor (Trianus Yopi, 2020).:

Tabel 1. Norma Penilaian

| Interval                         | Kategori      |
|----------------------------------|---------------|
| $M + 1,5 SD > X$                 | Baik sekali   |
| $M + 0,5 SD < X \leq M + 1,5 SD$ | Baik          |
| $M - 0,5 SD < X \leq M + 0,5 SD$ | Sedang        |
| $M - 1,5 SD < X \leq M - 0,5 SD$ | Kurang        |
| $X \leq M - 1,5 SD$              | Kurang sekali |

Keterangan:

M : Nilai rata-rata (Mean)

X : Skor

SD : Standar Deviasi

Hasil analisis data dari indikator tes sepak sila berdasarkan tes mahasiswa Minat Bakat Olahraga (MBO) Sepak Takraw diperoleh data yang berbentuk nilai kemudian dikategorikan menjadi lima kategori seperti tabel berikut ini.

Tabel 2. Norma Penilaian Keterampilan Sepak Sila

| No | Kriteria | Kriteria     |
|----|----------|--------------|
| 1  | 81 – 100 | Baik sekali  |
| 2  | 61 – 80  | Baik         |
| 3  | 41 – 60  | Sedang       |
| 4  | 21 – 40  | Buruk        |
| 5  | 0 – 20   | Buruk sekali |

Berdasarkan tabel norma di atas maka didapatkan hasil tes keterampilan sepak sila mahasiswa Minat Bakat Olahraga (MBO) Sepak Takraw.

## Hasil dan Pembahasan

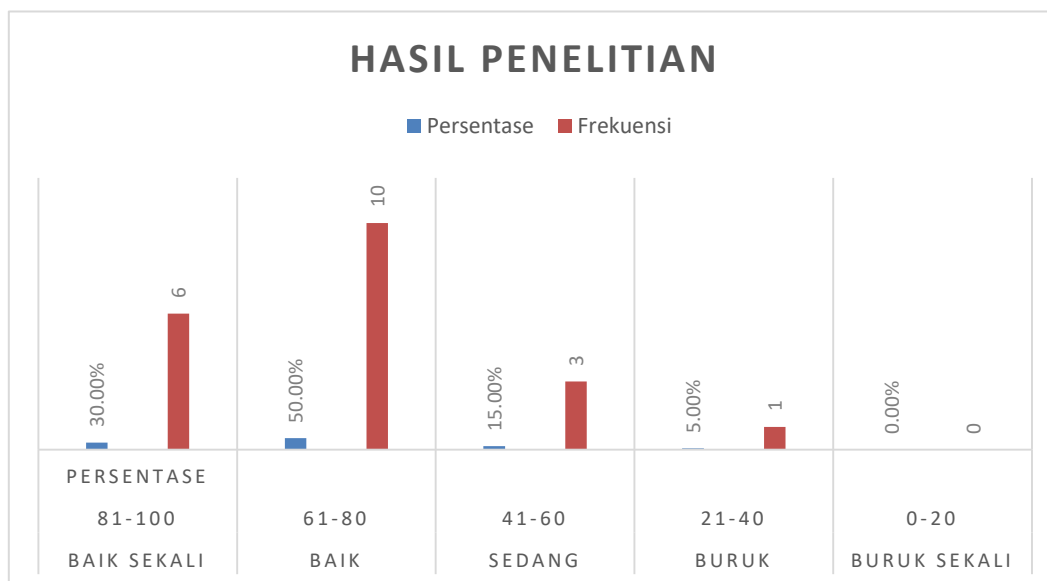
Hasil analisis deskriptif frekuensi sepak sila dibagi menjadi lima kelompok, masing-masing dengan nilai baik sekali (81-100), baik (61-80), sedang (41-60), buruk (21-40), dan buruk sekali (0 -20). Hasil rekapitulasi deskriptif frekuensi smash quick disajikan pada tabel berikut.:

Tabel 3. rekapitulasi analisis deskriptif sepak sila

| No     | Kategori | Frekuensi | Presentase % |
|--------|----------|-----------|--------------|
| 1      | 81 – 100 | 6         | 30,00%       |
| 2      | 61 – 80  | 10        | 50,00%       |
| 3      | 41 – 60  | 3         | 15,00%       |
| 4      | 21 – 40  | 1         | 5,00%        |
| 5      | 0 – 20   | 0         | 0%           |
| Jumlah |          | 20        | 100%         |

Menurut hasil analisis deskriptif sepak sila yang dilakukan pada mahasiswa MBO sepak sila di Universitas Muhammadiyah Surakarta, dari 20 siswa yang diteliti, 6 siswa berada dalam interval 81-100 atau masuk dalam kategori baik sekali dengan nilai 30,00%, 10

siswa berada dalam interval 61-80 atau masuk dalam kategori baik dengan nilai 50,00%, dan 3 siswa berada dalam interval 41-60 atau masuk dalam kategori sedang.



Gambar 1. Diagram Analisis Deskripsi pada sepak sila

Dari pemaparan di atas diketahui kemampuan sepak sila pada mahasiswa MBO sepak takraw Universitas Muhammadiyah Surakarta dikategorikan sudah cukup baik. Hal ini dibuktikan dengan penelitian dari hasil penelitian dan dikuatkan dengan hasil penelitian dari (Trianus Yopi, 2020) yang menunjukkan kemampuan sepak sila yang dikategorikan cukup baik.

Berdasarkan analisis pengolahan data yang diperoleh menunjukkan hasil dengan kategori baik dan sesuai berdasarkan hipotesis pada sepak sila bola takraw mahasiswa MBO Universitas Muhammadiyah Surakarta.

Berdasarkan penelitian yang relevan terdahulu yaitu penelitian (Susanti Dwi Umi Elfiah, 2015) dengan judul sepak takraw tahun 2020. Hasil penelitian kemampuan sepak sila pada atlet sepak takraw tergolong cukup baik dengan nilai sebagai berikut 53,5 % dengan 8 mahasiswa dari 15 sampel mendapatkan kategori baik sekali, 33,33% dari 5 mahasiswa dari 15 sampel mendapatkan kategori baik dan 3 mahasiswa dari 15 sampel dengan nilai persentase 13,33% mendapatkan kategori sedang. Dengan penelitian tersebut menunjukkan keselarasan hasil ketepatan sepak sila yang baik.

Hasil yang telah didapatkan dalam penelitian ini oleh peneliti bahwa ketepatan sepak sila pada mahasiswa MBO sepak takraw Universitas Muhammadiyah Surakarta dalam kategori baik. Diperkuat dengan hasil analisis deskriptif frekuensi dari 20 sampel terdapat 6 orang sampel berada dalam interval 81-100 atau masuk kategori sangat baik 30,00%, 10 orang sampel berada dalam interval 61-80 atau masuk dalam kategori baik dengan perolehan nilai 50,00%, dan 3 orang sampel berada dalam interval 41-60 atau masuk dalam kategori sedang dengan perolehan nilai 15,00% dan 1 mahasiswa yang diteliti dengan interval 21-40 dengan memperoleh nilai 5,00% dan mendapatkan kategori buruk.

Dengan demikian hipotesis yang peneliti ambil bahwa tingkat kemampuan sepak sila yang dimiliki mahasiswa MBO sepak takraw Universitas Muhammadiyah Surakarta dalam tergolong baik dengan penjelasan dan bukti hasil pengolahan data yang telah didapatkan dan sudah dijelaskan pada data di atas.

Dengan demikian penelitian ini secara umum berhasil, karena bisa menunjukkan dan membuktikan hipotesis yang peneliti ambil serta menunjukkan bahwa MBO sepak takraw Universitas Muhammadiyah Surakarta merupakan salah satu bidang olahraga yang ada di

Universitas Muhammadiyah Surakarta yang menunjukkan kualitas yang baik. Dengan hal tersebut juga menunjukkan bahwa dalam pembentukan kegiatan olahraga di lingkungan kampus dengan harapan untuk memajukan olahraga sepak takraw di Indonesia.

Penelitian ini telah dilaksanakan dengan baik, akan tetapi masih memiliki keterbatasan dan kekurangan, diantaranya:

1. Waktu yang digunakan saat penelitian relatif singkat untuk mengumpulkan data yang dibutuhkan dalam penelitian.
2. Pengambilan data penelitian pada saat libur universitas sehingga sulit untuk mengkondisikan mahasiswa MBO sepak takraw Universitas Muhammadiyah Surakarta

## Simpulan

Hasil penelitian menunjukkan bahwa mahasiswa MBO sepak takraw Universitas Muhammadiyah Surakarta memiliki kemampuan sepak sila yang baik. Hasil sampel deskriptif frekuensi dari 20 sampel menunjukkan bahwa 6 sampel berada pada interval 81-100 atau sangat baik 30,00%, 10 sampel berada pada interval 61-80 atau sangat baik dengan nilai 50,00%, dan 3 sampel berada pada interval 41-60 atau sangat baik dengan nilai 55,00%. Studi ini hanya membahas tingkat ketepatan sepak sila mahasiswa MBO sepak takraw di Universitas Muhammadiyah Surakarta.

## Daftar Pustaka

- Abdul Gani dan Ahmad Sofiyan Hanif. (2020). Sepak Takraw Duoble Event.
- Alfiandi Patrice dkk. (2018). Pengembangan Model Latihan Sepak Sila Pada Permainan Sepak Takraw. Jakarta.
- Ari Susana. (2013). Penggunaan Media Pelatihan Bola Modifikasi Terhadap Hasil Prestasi Sepak Sila Pada Ekstrakurikuler Sepak Takraw (Studi Pada Peserta Ekstrakurikuler SMP Negeri 3 Srengat Kabupaten Blitar). Blitar.
- Bahridah Puspita. (2021). Faktor-Faktor Yang Mempengaruhi Keterampilan Motorik Dalam Pembelajaran. Padang, Sumatera Barat.
- Creswell, J. W. (2016). Research Design, Pendekatan Metode Kualitatif, Kuantitatif, dan Campuran. 4th ed. Pustaka Belajar.
- Faizin dan Suroso. (2020). Penerapan Model Pembelajaran Kooperatif Tipe Student Teams Achievement Division (Stad) Terhadap Hasil Belajar Sepak Sila Pada Sepak Takraw (Studi pada siswa kelas V SDN Pademonegoro Sidoarjo). Universitas Negeri Surabaya.
- Hanif Sofyan, A. (2020). Long-term Athlete Development Sepak Takraw.
- Heriansyah. (2021a). Permainan Sepak Takraw.
- Heriansyah. (2021b). Sepak Takraw.
- Indarto, P., Fatoni, M., & Surakarta, U. M. (2018). Model Pembelajaran Hybrid Learning Pada Mata. Seminar Nasional Pendidikan, 3(6), 55–63. <http://hdl.handle.net/11617/10550>
- Kriyantono. (2020). Teknik praktis riset komunikasi kuantitatif dan kualitatif disertai contoh praktis Skripsi, Tesis, dan Disertai Riset Media, Public Relations, Advertising, Komunikasi Organisasi, Komunikasi Pemasaran. Prenadamedia Group.
- Makhril dkk. (2022). Analisis Teknik Dasar Sepak Sila Olahraga Sepak Takraw Atlet PSTI Kota Lubuklinggau. Lubuklinggau.
- Nur AlidanHendro Wardoyo. (2018). Pengembangan Model Latihan Sepak Sila Pada Permainan Sepak Takraw. Jakarta.
- Nurhidayat. (2021). Hubungan Koordinasi Mata Tangan Dengan Kemampuan Pointing Game Pada Mahasiswa Minat Bakat Olahraga Petanquw Universitas Muhammadiyah Surakarta. Surakarta.
- Patrice Alfiandi. (2018a). Pengembangan Model Latihan Sepak Sila Pada Permainan Sepak Takraw. Jakarta.

- Patrice Alfiandi. (2018b). Pengembangan Model Latihan Sepak Sila Pada Permainan Sepak Takraw. Jakarta.
- Paturusi Achmad. (2021). Pengaruh Latihan Kekuatan Otot Tungkai Terhadap Kemampuan Sepak Kuda Dalam Permainan Sepak Takraw. Manado.
- Priyono. (2016). 2016. Metode Penelitian Kuantitatif. Zifatama.
- Purwaningsih, D., & Wibowo, S. (2014). Perbandingan Media Video Compact Disk (VCD) Dengan Bola Gantung Terhadap Hasil Belajar Sepak Mula Bawah (Servis) Sepak Takraw (Studi pada siswa kelas VII SMP. Jurnal Pendidikan Olahraga Dan Kesehatan, 02(03), 685-689.
- Semarayasa, K. (2016). Pengaruh Strategi Pembelajaran Dan Tingkat Motor Ability Terhadap Keterampilan Servis Atas Sepak Takraw Pada Mahasiswa PENJASKESREK FOK UNDIKSHA. Universitas Negeri Yogyakarta.
- Sugiyono. (2012). Metode Penelitian Kuantitatif Kualitatif dan R&B. Alfabeta.
- Sugiyono. (2015). Metode Penelitian Kombinasi (Mix Methods). Alfabeta.
- Sugiyono. (2020). Metode Penelitian Kualitatif. Alfabeta.
- Sumargo Bagus. (2020). Teknik Sampling.
- Susana, A. (2014). Penggunaan Media Pelatihan Bola Modifikasi Terhadap Hasil Prestasi Sepak Sila Pada Ekstrakurikuler Sepak Takraw. Surabaya.
- Susana Ari dan Wibowo Sapto. (2013). Penggunaan Media Pelatihan Bola Modifikasi Terhadap Hasil Prestasi Sepak Sila Pada Ekstrakurikuler Sepak Takraw (Studi Pada Peserta Ekstrakurikuler SMP Negeri 3 Srengat Kabupaten Blitar). Blitar.
- Sutrisna Tri. (2018). Model Latihan Keterampilan Shooting Olahraga Petanque Untuk Pemula. Jakarta.
- Trianus Yopi. (2020). Survei Keterampilan Teknik Dasar Sepak Takraw Pada Atlet SMA Negeri Khusus Keberbakatan Olahraga Sulawesi Selatan. Sulawesi Selatan.
- Wulandari, D. (2019). Analisis Gerak Servis Atas Sepak Takraw Pada Atlet Putra Di SMA Negeri Olahraga Sidoarjo. Universitas Negeri Surabaya.