

---

**SURVEI TEKNIK PASSING SEPAK SILA MELALUI LATIHAN MENIMANG BOLA DALAM PERMAINAN SEPAK TAKRAW DI SMP N 11 MUKO-MUKO**

---

**A. Ikhwan<sup>1,a)</sup> – L. T. Sembiring<sup>1)</sup>, Martiani<sup>1)</sup>**

---

**Affiliation:**Pendidikan Jasmani FKIP  
UNIVED Bengkulu**Corresponding Author:**

Jalikhwan45@gmail.com

**Abstrak**

Permasalahan yang terjadi pada penelitian ini adalah belum optimalnya penguasaan kemampuan teknik *passing* sepak sila melalui latihan menimang dalam permainan sepak takraw khususnya di SMPN 11 Muko-Muko. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui teknik *passing* sepak sila melalui latihan menimang bola dalam permainan sepak takraw di SMPN 11 Muko-Muko. Penelitian ini merupakan penelitian deskriptif menggunakan metode survei dengan teknik pengambilan datanya dengan menggunakan tes kemampuan siswa. Populasi dari penelitian ini adalah siswa yang mengikuti olahraga sepak takraw di SMPN 11 Muko-Muko yang berjumlah 15 siswa. Adapun sampel yang digunakan adalah seluruh populasi yaitu 15 siswa. Adapun teknik analisis data menggunakan analisis deskriptif yang dituangkan dalam bentuk persentase. Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa secara keseluruhan, hasil survei tes kemampuan teknik *passing* sepak sila melalui menimang bola dalam permainan sepak takraw di SMP Negeri 11 Muko-Muko terdapat 2 siswa (13,33%) dalam kategori sangat baik, 2 siswa (13,33%) dalam kategori baik, 8 siswa (53,33%) dalam kategori sedang, 3 siswa (20 %) dalam kategori kurang, 0 siswa (0%) dalam kategori sangat kurang.



Kata kunci: Teknik Passing, Menimang Bola, Sepak Takraw

**Pendahuluan**

Olahraga merupakan bagian dari rutinitas kehidupan yang melekat dalam diri manusia dan tidak terpisahkan. Tubuh membutuhkan aktivitas olahraga guna menjaga kesehatannya, baik kesehatan jasmani, pertumbuhan, rohani, dan sosial. Olahraga juga memiliki peran penting sebagai metode mereduksi stress. Masyarakat harus memahami pentingnya olahraga untuk mempertahankan kesehatan jasmaninya sesuai dengan tingkat kemampuan dan kesenangan seseorang tersebut. Tidak terdapat unsur perbedaan seperti ras, agama, golongan, status ekonomi, usia, jenis kelamin didalam aktivitas olahraga, semua dapat berolahraga sesuai dengan kebutuhan dan tujuan masing-masing.

Menurut Idricha (2019:9) Olahraga merupakan kebutuhan jasmani setiap orang yang harus selalu dipenuhi agar tubuh menjadi sehat. Olahraga banyak cara dan ragamnya, mulai dari olahraga ringan sampai

olahraga yang berat. Tidak sulit untuk melakukan olahraga. Berjalan mondar-mandiri seperti aktivitas harian yang biasa kita lakukan adalah termasuk olahraga. Karena aktivitas tersebut menggerakkan tubuh sehingga membakar kalori. Olahraga sebagai alat untuk menjunjung tinggi nama bangsa di pentas dunia, prestasi puncak olahraga tidak dapat begitu saja diperoleh melainkan harus melalui proses yang sistematis dan berjenjang dengan menggunakan pendekatan ilmiah. Peranan olahraga dalam kehidupan manusia sangat penting, maka harus diadakan pembinaan dan pengembangan di bidang olahraga Prestasi yang tinggi dalam olahraga hanya dapat dicapai dengan latihan-latihan yang direncanakan dengan sistematis dan dilakukan secara terusmenerus dengan tehnik yang benar. Peran seorang pelatih sangat penting untuk mengawasi dan memberikan metode latihan yang tepat untuk mewujudkan tujuan itu.

Indonesia dibebepara daerah seperti Kalimantan, Sumatra, dan Sulawesi dengan

sebutan sepak raga, yaitu permainan tradisional dimana dalam memainkan sepak raga tersebut masih menggunakan bola yang terbuat dari rotan. Dalam sepak takraw setiap pemain menunjukkan suatu keahlian dalam penguasaan bola agar tidak terjatuh, pemain memainkan bola rotan dengan seluruh anggota badan seperti kaki, paha, dada, bahu, kepala kecuali menggunakan tangan. Permainan sepak takraw dapat dibidang unik, karena dalam permainan ini untuk mempertahankan bagaimana bola agar tetap lama dimainkan tanpa jatuh ke tanah.

Menurut Tampu bolon dalam buku Hanif, (2015:27) Sepak takraw merupakan cabang olahraga yang dipertandingkan dan hasil modifikasi olahraga asli tradisional sepak raga. Sepak takraw adalah salah satu cabang olahraga beregu yang dimainkan oleh tiga orang pemain dalam setiap regu, yang terdiri dari tekong, apit kanan, dan apit kiri. Tekong merupakan pemain yang melakukan sepak mula (*service*), sedangkan apit kanan dan apit kiri merupakan pemain depan yang bertugas sebagai pelambung, pengumpan, smash, dan block. Tujuan permainan sepak takraw yaitu untuk memantapkan bola di dalam permainan lawan, dan berusaha agar bola tidak mati di lapangan sendiri (Hatmoko, 2017:9).

Berdasarkan pernyataan di atas, maka dapat disimpulkan bahwa olahraga sepak takraw merupakan sebuah permainan yang dimainkan di atas lapangan empat persegi panjang dengan permukaan yang rata baik di tempat terbuka (*outdoor*) maupun di ruangan tertutup (*indoor*) yang bebas rintangan dan dimainkan oleh dua regu yang dibatasi dengan jaring (*net*). Tujuan dari setiap regu (pihak) adalah mengembalikan bola sedemikian rupa sehingga dapat jatuh di lapangan lawan atau menyebabkan lawan membuat pelanggaran atau bermain salah.

Permainan sepak takraw dimainkan oleh dua regu yang berhadapan dan dipisahkan oleh jaring (*net*) pada bagian tengah lapangan yang berbentuk persegi empat panjang dan rata seperti dalam

permainan badminton (Aji, 2016:176). Sepak takraw sedikit demi sedikit mulai bermunculan pengembangan terkait teknik dasar, model latihan, dan macam-macam tes keterampilan teknik dasar, meskipun masih banyak yang perlu dikembangkan guna memberikan banyak variasi dalam belajar sepak takraw.

Pendidikan jasmani adalah bagian integral dari keseluruhan proses pendidikan, merupakan usaha yang bertujuan untuk meningkatkan kinerja manusia melalui media kegiatan fisik yang telah dipilih dengan tujuan untuk mewujudkan hasilnya (Bucher, 2012:12). Pendidikan jasmani memberikan kesempatan anak untuk mempelajari berbagai kegiatan yang membina sekaligus mengembangkan potensi anak, dalam aspek fisik, mental sosial, emosional dan moral (Paturusi, 2012:12). Pendidikan jasmani merupakan tahap proses pendidikan total, membantu dalam mewujudkan tujuan dari pendidikan.

Menurut Ahmad (2012:16) Pendidikan jasmani juga merupakan suatu proses pembelajaran melalui aktivitas jasmani yang didesain untuk meningkatkan kebugaran jasmani, mengembangkan keterampilan motorik, pengetahuan, dan perilaku hidup sehat dan aktif, sikap sportif, dan kecerdasan emosi. Pendidikan jasmani adalah satu-satunya mata pelajaran di sekolah di mana anak-anak memiliki kesempatan untuk belajar keterampilan motorik dan mendapatkan pengetahuan untuk berpartisipasi dalam berbagai aktivitas fisik.

Sepak takraw merupakan cabang olahraga permainan yang dimainkan oleh dua regu yang saling berhadapan dan dipisahkan oleh sebuah net dengan ketinggian 1,55 meter. Bola yang dimainkan terbuat dari rotan atau fiber syanthetic dengan lingkaran antara 42-44 cm. Permainan yang dimulai dengan servis, yang dilakukan tekong ke lapangan lawan. Pemain regu lawan memainkan bola menggunakan seluruh anggota badan selain tangan, setiap regu hanya boleh memainkan

bola dengan tiga kali sentuhan Jamalong (2014:5).

Berdasarkan uraian diatas penulis memiliki ketertarikan untuk mengkajikan dan mengidentifikasi yaitu tentang Survei Teknik Passing Sepak Sila Melalui Latihan Menimang Bola Dalam Permainan Sepak Takraw di SMP N 11 Muko-Muko

### Metodologi Penelitian

Penelitian ini menggunakan desain penelitian deskriptif kuantitatif Menurut sugiyono (2013:8) penelitian kuantitatif adalah metode penelitian yang berlandaskan pada filsafat positifisme, digunakan untuk meneliti pada populasi atau sampel tertentu.

Metode penelitian ini menggunakan metode survei. Peneliti melakukan pengambilan data secara langsung kesekolah, penelitian ini bertujuan untuk mengetahui, tentang Survei Teknik *Passing* Sepak Sila Melalui Latihan Menimang Bola Dalam Permainan Sepak Takraw di SMP N 11 Muko-Muko

Teknik pengumpulan data merupakan suatu proses yang penting dalam mendapatkan data pada penelitian. Menurut Sugiyono (2017: 308) jika peneliti tidak mengetahui teknik dari pengumpulan data, maka peneliti tidak akan mendapatkan data yang dapat memenuhi standar data yang telah ditentukan. Dengan teknik yang sudah diatur, maka peneliti dapat dengan mudah melakukan penelitian.

Teknik pengumpulan data dengan menggunakan cara eksperimen yaitu penelitian dilakukan berdasarkan percobaan terhadap variable yang akan diteliti, atau dengan kata lain penelitian dilakukan dengan praktek dilapangan yaitu dengan menggunakan tes teknik *passing* sepak sila melalui latihan menimang bola dalam permainan sepak takraw, yang dirancang sendiri oleh peneliti dengan bantuan sumber dan pakar. Tes tersebut digunakan dengan alasan (1) tes ini menggunakan komponen yang ingin diukur, (2) tes ini memiliki norma penilaian yaitu hasil dalam bentuk penilaian

yaitu hasil dari tes ini dapat dilihat dalam bentuk angka, (3) kebenaran tes dapat dipertanggung jawabkan.

### Hasil Penelitian dan Pembahasan

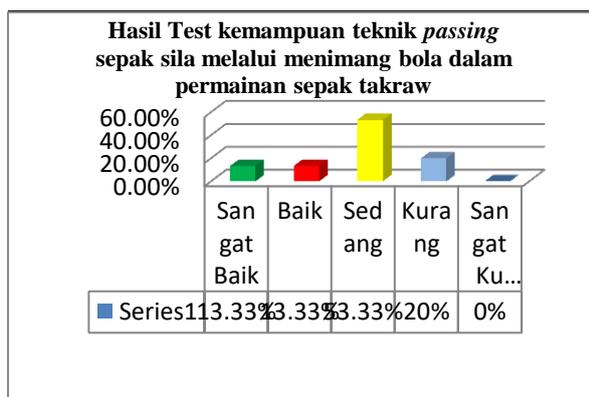
Hasil analisis data untuk survei tes kemampuan teknik *passing* sepak sila dalam permainan sepak takraw sebagai berikut :

Tabel 1. Distribusi Frekuensi test kemampuan teknik *passing* sepak sila Melalui Latihan Menimang Bola dalam permainan sepak takraw

Kelas Interval	Kategori	Frekuensi	Persentase (%)
40 ke atas	Sangat Baik	2	13,33%
32 – 39	Baik	2	13,33%
24 – 31	Sedang	8	53,33%
16 – 23	Kurang	3	20%
15 ke bawah	Sangat Kurang	0	0%
Jumlah		15	100

Berdasarkan tabel di atas, diperoleh hasil survei tes kemampuan teknik *passing* sepak sila Melalui Latihan Menimang Bola dalam permainan sepak takraw sebanyak 2 siswa (13,33%) dalam kategori sangat baik, 2 siswa (13,33%) dalam kategori baik, 8 siswa (53,33%) dalam kategori sedang, 3 siswa (20%) dalam kategori kurang, dan 0 siswa (0%) dalam kategori sangat kurang. Frekuensi terbanyak pada kategori sedang, sehingga hasil survey test kemampuan teknik *passing* sepak sila dalam permainan sepak takraw adalah **sedang**.

Dari keterangan di atas hasil survei tes kemampuan teknik *passing* sepak sila melalui latihan menimang bola dalam permainan sepak takraw dapat disajikan dalam bentuk histogram sebagai berikut:



Gambar 1. Histogram Hasil Survei tes kemampuan teknik *passing* sepak sila melalui latihan meniming bola dalam permainan sepak takraw

Berdasarkan penghitungan data hasil penelitian menunjukkan bahwa secara keseluruhan, hasil survei tes kemampuan teknik *passing* sepak sila melalui latihan meniming bola dalam permainan sepak takraw di SMP Negeri 11 Muko-Muko terdapat 2 siswa (13,33%) dalam kategori sangat baik, 2 siswa (13,33%) dalam kategori baik, 8 siswa (53,33%) dalam kategori sedang, 3 siswa (20 %) dalam kategori kurang, 0 siswa (0%) dalam kategori sangat kurang.

Berdasarkan dari pernyataan di atas dapat di simpulkan bahwa hasil survei tes kemampuan teknik *passing* sepak sila melalui latihan meniming bola dalam permainan sepak takraw di SMP Negeri 11 Muko-Muko belum mampu menguasai teknik *passing* sepak sila dalam permainan sepak takraw dikarenakan kurangnya latihan serta kebiasaan *passing* sepak sila dalam permainan sepak takraw. Adapun hasil dari survei tes kemampuan teknik *passing* sepak sila Melalui Latihan Meniming Bola dalam permainan sepak takraw di SMP Negeri 11 Muko-Muko secara keseluruhan dapat dikategorikan **Sedang**. Hal ini berdasarkan data sebagai berikut :

Kelas Interval	Kateg	Frek	Perse nt (%)
40 ke atas	Sangat Baik	2	13,33%
32 – 39	Baik	2	13,33%
<b>24 - 31</b>	Sedang	8	53,33%
16 – 23	Kurang	3	20%
15 ke bawah	Sangat Kurang	0	0%
Jumlah		15	100

Dari hasil di atas, peneliti dapat menyimpulkan bahwa siswa yang memiliki rata-rata *passing* sepak sila melalui latihan meniming bola dalam permainan sepak takraw di SMP Negeri 11 Muko-Muko dikategorikan **sedang** sehingga para siswa diharuskan untuk melatih *passing* dengan baik sehingga menjadi terbiasa dalam permainan sepak takraw.

### Kesimpulan

Hasil penelitian menunjukkan bahwa tingkat kebugaran jasmani atlet binaan dari Federasi sistem dan pola latihan yang tersusun baik.

Berdasarkan hasil penelitian tes kemampuan teknik *passing* sepak sila melalui latihan meniming bola dalam permainan sepak takraw di SMP Negeri 11 Muko-Muko yang sudah dilakukan oleh peneliti yang didasarkan pada rumusan masalah dan pembahasan hasil penelitian maka dapat disimpulkan sebagai berikut:

1. Hasil survei tes kemampuan teknik *passing* sepak sila dalam permainan sepak takraw di SMP Negeri 11 Muko-Muko belum mampu menguasai teknik *passing* sepak sila melalui latihan meniming bola dalam permainan sepak takraw dikarenakan kurangnya latihan serta kebiasaan *passing* sepak sila dalam permainan sepak takraw.
2. Siswa yang memiliki rata-rata *passing* sepak sila melalui latihan meniming bola dalam permainan sepak takraw di SMP

- Negeri 11 Muko-Muko dikategorikan sedang.
3. Hasil dari survei tes kemampuan teknik passing sepak sila melalui latihan menimang bola dalam permainan sepak takraw di SMP Negeri 11 Muko-Muko secara keseluruhan dapat dikategorikan **Sedang**.
- Daftar Pustaka**
- Aji, Sukma. 2016. Buku Olahraga Paling Lengkap. Pamulang : ILMU Bumi pamulang.
- Alexander, K., & Luckman, J. (2011). Australian Teachers Perceptions and Uses of the Sport Education Curriculum Model. *European Physical Education Review*, 7(3), 243–267. <https://doi.org/10.1177/1356336X010073002>.
- Bompa Tudor O. & G. Gregory Haff. 2009. *Periodization Theory and Methodology of Training*. Australia: Human Kinetics.
- Harsono. 1988. *Coaching dan Aspek-Aspek Psikologi Dalam Coaching*. Jakarta: C.V. Tambak Kusuma.
- Danny Mielke, (2007). *Dasar-Dasar Sepak Bola*. Human Kinetics.
- Hanif, A. S. (2015). *Sepak Takraw Untuk Pelajar*. Jakarta: Rajawali Pers.
- Harsono . (2015). *Kepelatihan Olahraga*. Bandung : PT. Remaja Rosdakarya
- Indricha, M. (2019). Survei Minat Olahraga Pengunjung Car Free Day Boulevard Makassar. 17. *Jurnal Aplikasi Ilmu-Ilmu Agama*, 17, 1.
- Novrianto, A. (2013). Hubungan Keseimbangan Terhadap Keterampilan Sepak Sila dalam Permainan Sepak Takraw pada Siswa Putra Kelas viii SMP Negeri 1 Palolo. *E-Journal Tadulako Physical Education, Health And Recreation*, 1, 2337 – 4535.
- Paturusi Ahmad.(2012) *Manajemen Pendidikan Jasmani dan Olahraga* : Jakarta. Rineka Cipta.
- Robert Koger, (2007). *Latihan Dasar Andal Sepak Bola Remaja*. Macana Jaya Cemerlang.
- Semarayasa. (2016). Pengaruh Strategi Pembelajaran dan Tingkat Motorability Terhadap Keterampilan Servis Atas Sepak Takraw pada Mahasiswa Penjaskesrek Fok Undiksha. *Jurnal Pendidikan Jasmani Olahraga*, 12, 34-41.
- Saputro, D. B., & Supriyadi. (2017). Pengembangan variasi latihan sepak sila sepak takraw untuk tingkat pemula. *Indonesia Performance Journal*. Universitas Negeri Malang. No. 112-118.
- Sugiyono. (2013). *Metode Penelitian Kuantitatif dan R&D (Edisi-19)* Bandung: Alfabeta.
- Sugiyono. (2019). *Statistika Untuk Penelitian (Edisi-30)*. Bandung: Alfabet.
- Wiarso, Giri (2013). *Fisiologi dan Olahraga*. Yogyakarta: Graha Ilmu.