

## TINGKAT KETERAMPILAN BERMAIN SEPAKTAKRAW PESERTA EKSTRAKURIKULER SEPAKTAKRAW DI SD KRADENAN KABUPATEN KEBUMEN TAHUN 2015/2016

*LEVEL OF SKILL PLAYING SEPAKTAKRAW FOR PARTICIPANT IN EXTRACURRICULAR SEPAKTAKRAW IN ELEMENTARY SCHOOL OF DISTRICT KRADENAN KEBUMEN YEAR 2015/2016*

Oleh : Sudarno  
Email : [sudarno@gmail.com](mailto:sudarno@gmail.com)  
Prodi : PGSD Penjas

### Abstrak

Penelitian ini dilatarbelakangi karena siswa ekstrakurikuler sepak takraw di SD Kradenan Karanggayam Kebumen belum pernah dilakukan tes keterampilan dasar bermain sepak takraw. Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui seberapa tinggi tingkat keterampilan bermain sepak takraw peserta ekstrakurikuler sepak takraw di SD Kradenan Karanggayam Kebumen. Penelitian ini adalah penelitian deskriptif kuantitatif. Metode yang digunakan adalah survei dengan teknik tes dan pengukuran. Subjek dalam penelitian adalah peserta ekstrakurikuler sepak takraw di SD Kradenan Karanggayam Kebumen yang berjumlah 25 siswa. Instrumen penelitian ini menggunakan metode tes keterampilan dasar bermain sepak takraw yang terdiri dari tes sepakmula, sepaksila, sepakkuda, heading dan smash (Arif Nugroho, 2015). Analisis data yang digunakan adalah teknik analisis deskriptif kuantitatif yang dituangkan dalam bentuk presentase. Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan menunjukkan bahwa tingkat keterampilan bermain sepak takraw peserta ekstrakurikuler sepak takraw di SD Kradenan Karanggayam Kebumen berada pada kategori “sangat kurang” sebesar 0% (0 siswa), “kurang” sebesar 32% (8 siswa), “sedang” sebesar 44% (11 siswa), “tinggi” sebesar 12% (3 siswa), dan “sangat tinggi” sebesar 12% (3 siswa).

Kata Kunci : *tingkat keterampilan, sepak takraw, siswa ekstrakurikuler*

### Abstract

*Background of this research because participant of extracurricular sepak takraw in elementary school of Kradenan, Karanggayam Kebumen never have testing in basic ability of playing sepak takraw. The purpose of this study to know about how far about the level of skill in playing sepak takraw for students in elementary school of Kradenan Karanggayam Kebumen. This study is descriptive quantitative research. Method used by survey with test technic and measurement. The subject of this study is participant of extracurricular sepak takraw in elementary school of Kradenan Karanggayam Kebumen that consists of 25 students. Instrument of this study used basic skill test method in playing sepak takraw consists of sepakmula test, sepaksila test, sepakkuda test, heading and smash (Arif Nugroho, 2015). The data analysis used descriptive quantitative analysis technic presented by percentage. Based on the result of this study and discussion showed that the level of skill playing sepak takraw on participant extracurricular sepak takraw in elementary school of Kradenan Karanggayam Kebumen categorized “very low” 0% (0 student), “low” 32% (8 students), “medium” 44% (11 students), “high” 12% (3 students) and “very high” 12% (3 students).*

*Keywords : level of skill, sepak takraw, participant in extracurricular*

### PENDAHULUAN

Ekstrakurikuler sepak takraw SD Negeri Kradenan masih banyak kendala dari faktor sarana dan prasarana yang belum memadai belum adanya alat: seperti bola yang mencukupi dengan jumlah peserta yang mengikuti ekstrakurikuler. Selain itu fasilitas lapangan yang hanya ada satu lapangan sehingga peserta ekstrakurikuler belum secara maksimal dalam latihan. Ekstrakurikuler sepak takraw di SD Kradenan, kecamatan Karanggayam sudah berjalan sejak tahun 2015 mulai pukul 15.00 s.d 17.30 di lapangan sepak takraw halaman SD Kradenan . Hal ini sebagai upaya untuk mengembangkan hobi dengan tujuan anak dapat mengetahui cara permainan yang benar, dengan harapan anak memiliki prestasi dan dapat memajukan perkembangan olahraga sepak takraw. Kegiatan ekstrakurikuler sepak takraw di SD Kradenan yang diikuti kelas atas terdiri atas 25 siswa, latihan dilaksanakan secara rutin setiap minggu 1 kali pada hari Rabu di halaman SD Kradenan.

Beragam-bagam bentuk latihan dilaksanakan, mulai dari kemampuan dasar, kerjasama, dan taktik dalam bertanding. Agar dapat menguasai teknik dasar sepak takraw dengan baik membutuhkan waktu yang lama, masing-masing siswa membutuhkan waktu yang tidak sama. Bakat, minat, dan kesungguhan dalam berlatih sangat menentukan keberhasilan dalam penguasaan permainan sepak takraw. Untuk dapat bermain sepak takraw secara mahir dituntut mempunyai kemampuan menguasai teknik dasar terlebih dahulu, karena dalam cabang olahraga apapun tanpa menguasai teknik dasar dapat dipastikan tidak dapat menguasai olahraga tersebut dengan baik. Begitu juga dengan sepak takraw, tanpa menguasai teknik dasar pasti tidak dapat bermain sepak takraw dengan baik.

Siswa SD Kradenan , kecamatan Karanggayam melakukan kegiatan sepak takraw pada hari Sabtu. Untuk mengetahui seberapa jauh siswa menguasai teknik dasar sepak takraw yang telah diajarkan oleh pembina dan efektivitas program latihan, maka perlu diadakan sebuah tes. Meskipun pembina mengetahui sistem penilaian tes keterampilan bermain sepak takraw, tetapi tes yang dilakukan pembina belum sesuai dengan prosedur yang ada dalam buku panduan. Sehingga seberapa jauh keberhasilan latihan yang dilakukan oleh siswa SD Kradenan, kecamatan Karanggayam sampai saat ini belum diketahui dengan jelas.

Evaluasi yang dilakukan pembina terhadap kemampuan siswa dalam bermain sepak takraw dengan mengamati saat permainan. Bahkan, ketika ingin mengikuti kompetisi dari sebuah pertandingan, pembina tidak melakukan seleksi terhadap pemain. Pemilihan dan penentuan pemain hanya dilakukan berdasarkan pengamatan saat latihan, sedangkan kemampuan dasar sepak takraw memiliki peran yang sangat penting terhadap keberhasilan pembelajaran atau latihan. Selain mendapatkan informasi mengenai kemampuan masing-masing anggota, kemampuan bermain ini dapat dijadikan pula sebagai acuan penyusunan program latihan yang baik. Selain itu, hasil tes digunakan sebagai pedoman untuk menempatkan posisi anggota dalam formasi sebenarnya.

Dalam permainan sepak takraw ada berbagai macam teknik yang harus dikuasai oleh pemain agar dapat bermain sepak takraw dengan baik seperti : kemampuan sepak sila, sepak kuda, sepak mula (*servis*), *heading*, dan *smash*. Namun, tidak berarti prestasi sepak takraw hanya ditentukan oleh pemilik teknik dasar yang baik saja. Ada faktor-faktor lain yang menunjang peningkatan kemampuan

dalam bermain sepak takraw. Bagi pemain sepak takraw, kebutuhan atau kemampuan fisik yang prima sangatlah esensial karena di dalam permainan sepak takraw dibutuhkan berbagai komponen fisik yang mendukung agar dapat bermain secara baik sehingga dapat mencapai hasil maksimal.

Adapun kebutuhan fisik yang diperlukan bagi pemain sepak takraw meliputi dua aspek yaitu pembinaan fisik secara umum dan pembinaan fisik secara khusus. Pembinaan fisik secara umum meliputi: daya tahan, kekuatan, kecepatan, kelincahan, dan kelentukan. Sedangkan untuk pembinaan fisik secara khusus meliputi; stamina, koordinasi, keseimbangan, akurasi, automotisasi, dan komposisi tubuh. Selain itu, faktor mental pemain juga menentukan kualitas bermain.

Kemampuan dasar permainan sepak takraw memiliki peran yang sangat penting terhadap keberhasilan dalam bermain sepak takraw. Selain mendapatkan informasi mengenai kemampuan masing-masing siswa, keterampilan bermain ini dapat dijadikan pula sebagai acuan penyusunan program latihan yang lebih baik. Selain itu, hasil tes juga dapat digunakan sebagai pedoman untuk penempatan posisi anggota dalam formasi sebenarnya. Pemain yang memiliki kemampuan sepak sila dan sepak mula yang baik, pastinya akan ditempatkan sebagai tekong. Sedangkan yang memiliki kemampuan smash yang baik akan ditempatkan sebagai apit kanan atau kiri. Untuk itu, siswa perlu diadakan tes kemampuan yang memenuhi syarat valid, reliabel dan objektif untuk mengukur tingkat kemampuan teknik dasar sepak takraw masing-masing siswa agar guru dapat mendapatkan strategi dalam melatih yang lebih baik dan mendapatkan pemain dalam posisi yang tepat saat bermain sesuai dengan kemampuannya. Sehingga setiap pemain dapat mengembangkan

kemampuannya dalam bermain sepak takraw sesuai dengan karakter dalam bermain.

Berdasarkan uraian di atas, peneliti tertarik untuk meneliti tingkat keterampilan bermain sepak takraw siswa peserta yang mengikuti ekstrakurikuler sepak takraw di SD Kradenan. Penelitian ini menjadi sangat penting dan layak dilakukan, karena penelitian ini merupakan penelitian awal untuk memperoleh informasi yang lebih komprehensif terhadap hasil dalam latihan bermain sepak takraw yang dilakukan.

## **METODE PENELITIAN**

### **Jenis Penelitian**

Penelitian ini merupakan penelitian deskriptif. Menurut Sukardi (2003: 162) penelitian deskriptif merupakan metode penelitian yang berusaha menggambarkan objek atau subjek yang diteliti sesuai dengan apa adanya, dengan tujuan menggambarkan secara sistematis fakta dan karakteristik objek yang diteliti secara tepat. Metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah metode survei, sedangkan teknik dan pengumpulan data menggunakan tes dan pengukuran.

### **Definisi Operasional Variabel**

Variabel dalam penelitian ini merupakan variabel tunggal, yaitu analisis tingkat keterampilan bermain sepak takraw peserta ekstrakurikuler sepak takraw SD Kradenan Kecamatan Karanggayam. Dalam penelitian ini, yang dimaksud dengan tingkat keterampilan bermain sepak takraw adalah tingkat kemahiran atau kecakapan yang dimiliki oleh seseorang dalam memainkan bola takraw sesuai dengan ketentuan yang ada dalam permainan sepak takraw yang diukur melalui tes keterampilan sepak takraw yang disusun oleh Arif Nugroho (2015) yang terdiri atas: sepak mula, sepak sila, sepak kuda, *heading*, dan *smash*.

**Subjek Penelitian**

Menurut Sugiyono (2006: 55) populasi adalah wilayah generalisasi yang terdiri atas objek atau subjek yang mempunyai kuantitas dan karakteristik tertentu yang ditetapkan oleh peneliti untuk dipelajari dan kemudian disimpulkan. Populasi yang digunakan dalam penelitian ini adalah peserta ekstrakurikuler sepak takraw SD Kradenan Kecamatan Karanggayam sebanyak 25 siswa. Jadi teknik pengambilan *sampling* dalam penelitian ini adalah *total sampling*/ penelitian populasi.

**Instrumen dan Teknik Pengumpulan Data**

Instrumen penelitian yang digunakan untuk mengumpulkan data dalam penelitian ini adalah dengan tes. Untuk mengetahui tingkat keterampilan bermain sepak takraw peserta ekstrakurikuler SD Negeri Kradenan Kecamatan Karanggayam menggunakan instrumen tes keterampilan bermain sepak takraw dari M. Husni Thamrin yang dimodifikasi oleh Arif Nugroho L (2015) karena untuk menyesuaikan karakteristik siswa sekolah dasar. Adapun yang dimodifikasi adalah sebagai berikut: (1) Tinggi net dari 1,55 meter diganti menjadi 1,35 meter, (2) Sepaksila, sepakkuda, dan *heading* di dalam lingkaran lebar jari-jari 2 meter.

Adapun instrumen dan satuan pengukurannya adalah:

1. Tes sepak mula, (servis untuk memulai permainan) satuan pengukurannya adalah berapa jumlah skor yang diperoleh oleh testi sebanyak 10 kali dalam 3 kali percobaan dan diambil skor yang terbaik.
2. Tes sepak sila (memainkan bola menggunakan kaki bagian dalam) satuan pengukurannya adalah berapa banyak testi dapat melakukannya dalam waktu 1 menit dalam 3 kali percobaan, dan diambil skor yang terbaik.

3. Tes sepak kura atau sepak kuda (memainkan bola menggunakan punggung kaki) satuan pengukurannya adalah seberapa banyak testi melakukannya selama 1 menit dalam 3 kali percobaan, dan diambil skor terbaik.
4. Tes *heading* (memainkan bola dengan menggunakan kepala) satuan pengukurannya adalah berapa banyak testi memainkan bola takraw dengan kepala selama 1 menit dalam 3 kali percobaan, dan diambil skor terbaik.
5. Tes *smash* satuan pengukurannya adalah jumlah nilai yang diperoleh berdasarkan jatuhnya bola takraw ke petak sasaran lapangan yang telah diberi angka sebanyak 10 kali dalam 3 kali percobaan, skornya diambil yang terbaik.

**Teknik Analisis Data**

Analisis atau pengelolaan data merupakan satu langkah penting dalam penelitian. Analisa data yang digunakan dalam penelitian ini menggunakan statistik deskriptif kuantitatif dengan persentase.

Pengkategorian menggunakan *Mean* dan *Standar Deviasi*. Menurut Saifuddin Azwar (2010: 163) untuk menentukan kriteria skor dengan menggunakan Penilaian Acuan Norma (PAN) pada tabel 1 sebagai berikut:

**Tabel 1.** Norma Penilaian

Interval	Kategori
$M + 1,5 SD > X$	Sangat Tinggi
$M + 0,5 SD < X \leq M + 1,5 SD$	Tinggi
$M - 0,5 SD < X \leq M + 0,5 SD$	Sedang
$M - 1,5 SD < X \leq M - 0,5 SD$	Rendah
$X \leq M - 1,5 SD$	Sangat Rendah

Keterangan:

*M* : Nilai rata-rata (*Mean*)

*X* : Skor

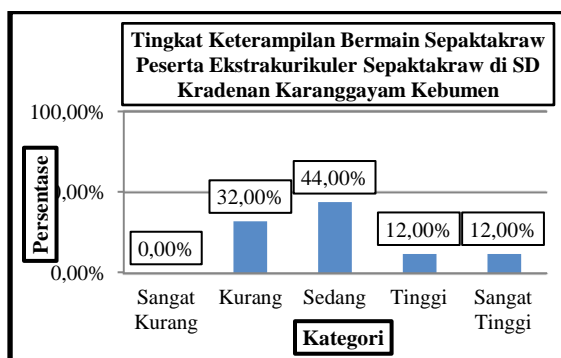
*SD* : *Standar Deviasi*

**HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN**

Tingkat keterampilan siswa peserta ekstrakurikuler sepak takraw di SD Kradenan Karanggayam Kebumen dikategorikan menjadi 5 kategori yaitu sangat tinggi, tinggi, sedang, kurang, dan sangat kurang. Pengkategorian data didasarkan pada nilai *mean* dan *standar deviasi* hasil penghitungan. Data terlebih dahulu dikonversikan ke dalam *T-Score* untuk menyetarakan data karena adanya perbedaan satuan hasil pengukuran. Hasil analisis data dalam penelitian ini berupa tingkat keterampilan dasar bermain sepak takraw dengan masing-masing item tes kemampuan bermain sepak takraw.

Distribusi frekuensi data hasil penelitian tentang tingkat keterampilan bermain sepak takraw peserta ekstrakurikuler sepak takraw di SD Kradenan Karanggayam Kebumen didapat skor terendah 40,25, skor tertinggi 67,83, rerata 50,01, nilai tengah 47,85, nilai yang sering muncul 40,25, *standar deviasi* 7,83.

Tingkat keterampilan bermain sepak takraw peserta ekstrakurikuler sepak takraw di SD Kradenan Karanggayam Kebumen dapat disajikan pada gambar 1 sebagai berikut:



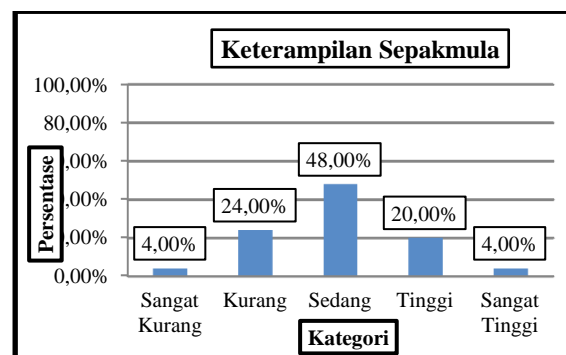
**Gambar 1.** Diagram Batang Tingkat Keterampilan Bermain Sepaktakraw Peserta Ekstrakurikuler Sepaktakraw di SD Kradenan

Berdasarkan gambar 1 di atas menunjukkan bahwa tingkat keterampilan bermain sepak takraw peserta ekstrakurikuler sepak takraw di SD Kradenan Karanggayam Kebumen berada pada kategori “sangat kurang” sebesar 0% (0 siswa), “kurang” sebesar 32% (8 siswa), “sedang” sebesar 44% (11 siswa), “tinggi” sebesar 12% (3 siswa), dan “sangat tinggi” sebesar 12% (3 siswa). Berdasarkan nilai rata-rata, yaitu 50,01 tingkat keterampilan bermain sepak takraw peserta ekstrakurikuler sepak takraw di SD Kradenan Karanggayam Kebumen dalam kategori “sedang”.

**a. Sepakmula**

Sepakmula merupakan teknik servis pada permainan sepak takraw. Para peserta melakukan tes servis sebanyak tiga kali dan hasil tes diambil yang terbaik. Distribusi frekuensi data hasil penelitian tentang tingkat keterampilan sepakmula peserta ekstrakurikuler sepak takraw di SD Kradenan Karanggayam Kebumen didapat skor terendah 9,0, skor tertinggi 37,0, rerata 9,0, nilai tengah 18,0, nilai yang sering muncul 18,0, *standar deviasi* (SD) 5,95.

Tingkat keterampilan sepakmula peserta ekstrakurikuler sepak takraw di SD Kradenan Karanggayam Kebumen dapat disajikan pada gambar 2 sebagai berikut:



**Gambar 2.** Diagram Batang Tingkat Keterampilan Sepakmula Peserta Ekstrakurikuler Sepaktakraw di SD Kradenan Kradenan

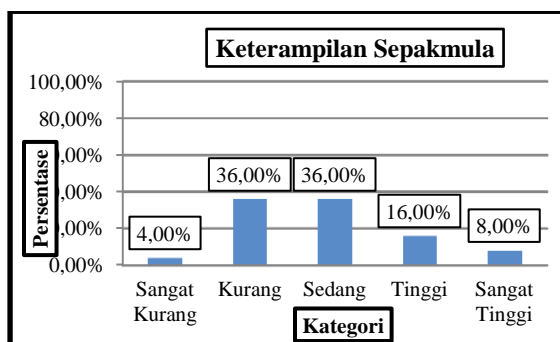
## Tingkat Keterampilan Bermain....(Sudarno)

Berdasarkan gambar 2 di atas menunjukkan bahwa tingkat keterampilan sepakmula peserta ekstrakurikuler sepaktakraw di SD Kradenan Karanggayam Kebumen berada pada kategori “sangat kurang” sebesar 4% (1 siswa), “kurang” sebesar 24% (6 siswa), “sedang” sebesar 48% (12 siswa), “tinggi” sebesar 20% (5 siswa), dan “sangat tinggi” sebesar 4% (1 siswa). Berdasarkan nilai rata-rata, yaitu 18,76 tingkat keterampilan sepakmula di SD Kradenan Karanggayam Kebumen dalam kategori “sedang”.

### b. Sepaksila

Sepaksila merupakan teknik meniming bola pada permainan sepaktakraw. Peserta melakukan tes meniming bola selama satu menit dan dilakukan sebanyak tiga kali dan hasil tes diambil yang terbaik. Distribusi frekuensi data hasil penelitian tentang tingkat keterampilan sepakmula peserta ekstrakurikuler sepaktakraw di SD Kradenan Karanggayam Kebumen didapat skor terendah 11,0, skor tertinggi 26,0, rerata 17,08, nilai tengah 17,0, nilai yang sering muncul (*mode*) 17,0, *standar deviasi* (SD) 4,05.

Tingkat keterampilan sepakmula peserta ekstrakurikuler sepaktakraw di SD Kradenan Karanggayam Kebumen dapat disajikan pada gambar 3 sebagai berikut:



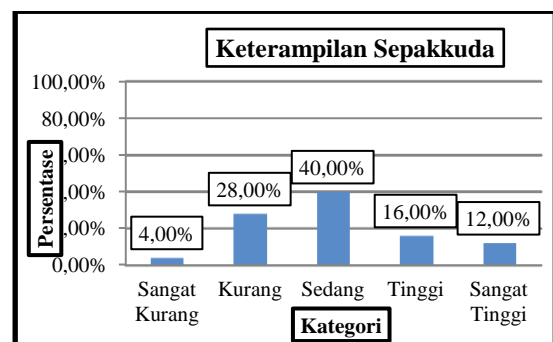
**Gambar 3.** Diagram Batang Tingkat Keterampilan Sepakmula Peserta Ekstrakurikuler Sepaktakraw di SD Kradenan

Berdasarkan gambar 3 di atas menunjukkan bahwa tingkat keterampilan sepakmula peserta ekstrakurikuler sepaktakraw di SD Kradenan Karanggayam Kebumen berada pada kategori “sangat kurang” sebesar 4% (1 siswa), “kurang” sebesar 36% (9 siswa), “sedang” sebesar 36% (9 siswa), “tinggi” sebesar 16% (4 siswa), dan “sangat tinggi” sebesar 8% (2 siswa). Berdasarkan nilai rata-rata, yaitu 17,08 tingkat keterampilan sepakmula di SD Kradenan Karanggayam Kebumen dalam kategori “sedang”.

### c. Sepakkuda

Sepakkuda merupakan teknik sepakan bola menggunakan punggung kaki pada permainan sepaktakraw. Para peserta melakukan tes selama satu menit dan dilakukan sebanyak tiga kali dan hasil tes diambil yang terbaik. Deskriptif statistik data hasil penelitian tentang tingkat keterampilan sepakkuda peserta ekstrakurikuler sepaktakraw di SD Kradenan Karanggayam Kebumen didapat skor terendah 10,0, skor tertinggi 36,0, rerata 20,28, nilai tengah 17,0, nilai yang sering muncul 16,0, *standar deviasi* (SD) 6,76.

Tingkat keterampilan sepakkuda peserta ekstrakurikuler sepaktakraw di SD Kradenan Karanggayam Kebumen dapat disajikan pada gambar 4 sebagai berikut:



**Gambar 4.** Diagram Batang Tingkat Keterampilan Sepakkuda Peserta Ekstrakurikuler Sepaktakraw di SD Kradenan

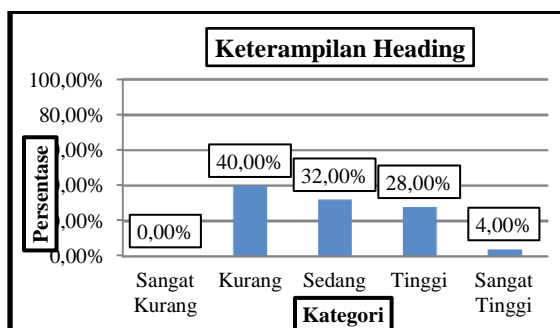
## Tingkat Keterampilan Bermain....(Sudarno)

Berdasarkan gambar 4 di atas menunjukkan bahwa tingkat keterampilan sepakbola peserta ekstrakurikuler sepaktakraw di SD Kradenan Karanggayam Kebumen berada pada kategori “sangat kurang” sebesar 4% (2 siswa), “kurang” sebesar 28% (7 siswa), “sedang” sebesar 40% (10 siswa), “tinggi” sebesar 16% (4 siswa), dan “sangat tinggi” sebesar 12% (4 siswa). Berdasarkan nilai rata-rata, yaitu 20,28 tingkat keterampilan sepakbola peserta ekstrakurikuler sepaktakraw di SD Kradenan Karanggayam Kebumen dalam kategori “sedang”.

### d. Heading

*Heading* merupakan teknik menimang bola menggunakan kepala pada permainan sepaktakraw. Para peserta melakukan tes *heading* bola selama satu menit dan dilakukan sebanyak tiga kali dan hasil tes diambil yang terbaik. Deskriptif statistik data hasil penelitian tentang tingkat keterampilan *heading* peserta ekstrakurikuler sepaktakraw di SD Kradenan Karanggayam Kebumen didapat skor terendah 12,0, skor tertinggi 27,0, rerata 17,04, nilai tengah 17,0, nilai yang sering muncul 18,0, *standar deviasi* (SD) 3,76.

Tingkat keterampilan *heading* peserta ekstrakurikuler sepaktakraw di SD Kradenan Karanggayam Kebumen dapat disajikan pada gambar 5 sebagai berikut:



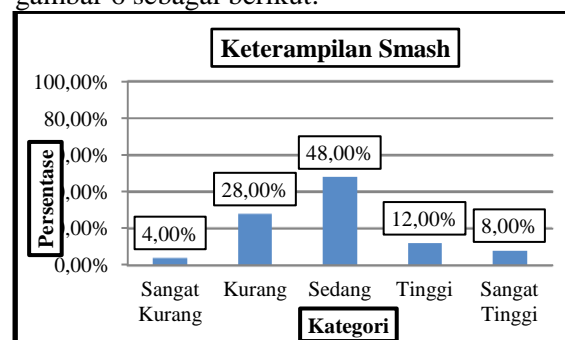
**Gambar 5.** Diagram Batang Tingkat Keterampilan *Heading* Peserta Ekstrakurikuler Sepaktakraw di SD Kradenan

Berdasarkan gambar 5 di atas menunjukkan bahwa tingkat keterampilan *heading* peserta ekstrakurikuler sepaktakraw di SD Kradenan Karanggayam Kebumen berada pada kategori “sangat kurang” sebesar 0% (0 siswa), “kurang” sebesar 40 % (10 siswa), “sedang” sebesar 32% (8 siswa), “tinggi” sebesar 28% (7 siswa), dan “sangat tinggi” sebesar 4% (1 siswa). Berdasarkan nilai rata-rata, yaitu 17,04 tingkat keterampilan *heading* peserta ekstrakurikuler sepaktakraw di SD Kradenan Karanggayam Kebumen dalam kategori “sedang”.

### e. Smash

*Smash* merupakan teknik mengembalikan bola ke area permainan lawan pada permainan sepaktakraw. Para peserta melakukan tes *smash* sebanyak tiga kali dan hasil tes diambil yang terbaik. Deskriptif statistik data hasil penelitian tentang tingkat keterampilan *smash* peserta ekstrakurikuler sepaktakraw di SD Kradenan Karanggayam Kebumen didapat skor terendah (*minimum*) 7,0, skor tertinggi (*maksimum*) 26,0, rerata (*mean*) 14,24, nilai tengah (*median*) 14,0, nilai yang sering muncul (*mode*) 14,0, *standar deviasi* (SD) 14,24.

Tingkat keterampilan *smash* peserta ekstrakurikuler sepaktakraw di SD Kradenan Karanggayam Kebumen dapat disajikan pada gambar 6 sebagai berikut:



**Gambar 6.** Diagram Batang Tingkat Keterampilan *Smash* Peserta Ekstrakurikuler Sepaktakraw di SD Kradenan

Berdasarkan gambar 6 di atas menunjukkan bahwa tingkat keterampilan *smash* peserta ekstrakurikuler sepakakraw di SD Kradenan Karanggayam Kebumen berada pada kategori “sangat kurang” sebesar 4% (1 siswa), “kurang” sebesar 28% (7 siswa), “sedang” sebesar 48% (12 siswa), “tinggi” sebesar 12% (3 siswa), dan “sangat tinggi” sebesar 8% (2 siswa). Berdasarkan nilai rata-rata, yaitu 14,24 tingkat keterampilan *smash* peserta ekstrakurikuler sepakakraw di SD Kradenan Karanggayam Kebumen dalam kategori “sedang”.

### Pembahasan

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui Hasil penelitian yang telah dilakukan pada siswa yang mengikuti ekstrakurikuler bermain sepakakraw di SD Kradenan Karanggayam Kebumen pada teknik sepakmula, sepaksila, sepakkuda, *heading*, dan *smash* menunjukkan bahwa sebagian besar siswa mempunyai tingkat keterampilan kurang sebanyak 9 siswa atau sebesar 36%, kategori sedang sebanyak 10 siswa atau sebesar 40%. Siswa yang mendapatkan predikat layak bermain sepakakraw sebanyak 6 siswa yang terdiri dari kategori tinggi 12% dan sangat tinggi 12%.

Kategori sedang merupakan hasil sebagian besar yang diterima oleh siswa yang melaksanakan ekstrakurikuler bermain sepakakraw. Hasil tersebut dapat dikarenakan beberapa faktor antara lain; (1) kurang memadainya sarana dan prasarana yang ada; (2) jadwal ekstrakurikuler yang diadakan sore hari sedangkan pada pagi harinya siswa juga melaksanakan kegiatan pembelajaran, sehingga mengalami kecapekan; dan (3) kurang adanya dukungan dari pihak lain yang terkait dengan ekstrakurikuler sepakakraw. Hal ini perlu menjadi perhatian dan tindak lanjut, sehingga siswa yang mengikuti kegiatan

ekstrakurikuler dapat meraih prestasi yang membanggakan.

Lamanya latihan siswa sangat mempengaruhi tingkat keterampilan bermain sepakakraw. Semakin lama berlatih, maka akan semakin baik juga tingkat bermain sepakakraw. Akan tetapi, tidak semua siswa yang lama berlatih mempunyai tingkat kemampuan bermain sepakakraw yang baik. tingkat kemampuan bermain sepakakraw siswa dapat ditingkatkan dengan usaha keras dan intensitas latihan yang lebih lama. Hal ini sangat berkaitan dengan intensitas latihan yang diberikan kepada siswa. Apabila semakin tinggi intensitas latihannya, maka akan semakin baik pula hasil atau dampak dari latihan tersebut. Dan apabila semakin rendah intensitas latihannya, maka akan semakin buruk pula hasil atau dampak dari latihan tersebut dan bahkan sama sekali tidak ada peningkatan hasil latihan yang diberikan terhadap tingkat kemampuan bermain sepakakraw.

Tingkat kemampuan bermain sepakakraw SD Kradenan Karanggayam Kebumen sangat mungkin ditingkatkan dengan cara meningkatkan kemampuan tes yang memiliki. Meskipun dari tes yang diberikan siswa tidak sepenuhnya mendapat skor yang tinggi, namun ada hasil tes yang cukup tinggi. Sehingga dari tes yang mendapat skor tinggi tersebut dapat menutupi kekurangan dari hasil tes lain yang mendapatkan skor rendah. Hal tersebut dapat dilakukan dengan latihan yang rutin dan terarah serta meningkatkan frekuensi bertanding, sehingga dapat melihat dan mengukur kemampuan bermain sepakakraw secara keseluruhan. Apabila dilihat dari item tes, hasil tersebut dapat digunakan sebagai acuan bagi pelatih untuk dapat meningkatkan atau mengembangkan bakat dan kemampuan siswa. Serta dalam menyusun program latihan,



pelatih harus menyesuaikan atau menyeimbangkan porsi latihan dari item tes.

Dari lima teknik keterampilan sepaktakraw yang dilakukan ada nilai teknik tertentu yang lebih menonjol dibanding teknik yang lain. Secara rinci dari kelima teknik keterampilan sepaktakraw hasilnya sebagai berikut:

1. Tingkat keterampilan sepakmula peserta ekstrakurikuler sepaktakraw di SD Kradenan Karanggayam Kebumen berada pada kategori “sangat kurang” sebesar 4% (1 siswa), “kurang” sebesar 24% (6 siswa), “sedang” sebesar 48% (12 siswa), “tinggi” sebesar 20% (5 siswa), dan “sangat tinggi” sebesar 4% (1 siswa).
2. Tingkat keterampilan sepakmula peserta ekstrakurikuler sepaktakraw di SD Kradenan Karanggayam Kebumen berada pada kategori “sangat kurang” sebesar 4% (1 siswa), “kurang” sebesar 36% (9 siswa), “sedang” sebesar 36% (9 siswa), “tinggi” sebesar 16% (4 siswa), dan “sangat tinggi” sebesar 8% (2 siswa).
3. Tingkat keterampilan sepakmuda peserta ekstrakurikuler sepaktakraw di SD Kradenan Karanggayam Kebumen berada pada kategori “sangat kurang” sebesar 4% (2 siswa), “kurang” sebesar 28% (7 siswa), “sedang” sebesar 40% (10 siswa), “tinggi” sebesar 16% (4 siswa), dan “sangat tinggi” sebesar 12% (4 siswa).
4. Tingkat keterampilan *heading* peserta ekstrakurikuler sepaktakraw di SD Kradenan Karanggayam Kebumen berada pada kategori “sangat kurang” sebesar 0% (0 siswa), “kurang” sebesar 40% (10 siswa), “sedang” sebesar 32% (8 siswa), “tinggi” sebesar 28% (7 siswa), dan “sangat tinggi” sebesar 4% (1 siswa).
5. Tingkat keterampilan *smash* peserta ekstrakurikuler sepaktakraw di SD Kradenan Karanggayam Kebumen berada

pada kategori “sangat kurang” sebesar 4% (1 siswa), “kurang” sebesar 28% (7 siswa), “sedang” sebesar 48% (12 siswa), “tinggi” sebesar 12% (3 siswa), dan “sangat tinggi” sebesar 8% (2 siswa)

Nilai sepakmula mempunyai nilai terbaik karena siswa merasa teknik sepakmula merupakan teknik yang paling mudah untuk dipelajari. Hasil penelitian yang dilakukan dapat digunakan oleh SD Kradenan Karanggayam Kebumen untuk menentukan siswa yang akan diikuti dalam perlombaan atau tim inti sepaktakraw. Penentuan siswa dapat dilakukan dengan skor yang diperoleh siswa tersebut. Ada sebanyak 6 siswa yang layak untuk mengikuti perlombaan dengan 3 di antaranya sangat layak untuk mengikuti karena memiliki skor tertinggi diantara skor yang lainnya. Terdapat 10 siswa atau sebesar 40% yang mengikuti ekstrakurikuler sepaktakraw yang mempunyai predikat sedang atau bahkan kurang. Siswa tersebut harus dilatih lebih keras lagi, sehingga dapat bermain sepaktakraw dengan baik. Hal ini mengindikasikan bahwa siswa yang mengikuti kegiatan ekstrakurikuler tersebut harus berlatih secara terus-menerus dengan teknik yang tepat agar dapat meningkatkan teknik dan mental dalam bermain.

### Kesimpulan dan Saran

#### Kesimpulan

Berdasarkan hasil analisis data, deskripsi, pengujian hasil penelitian, dan pembahasan, dapat diambil kesimpulan, bahwa tingkat keterampilan bermain sepaktakraw peserta ekstrakurikuler sepaktakraw di SD Kradenan Karanggayam Kebumen berada pada kategori “sangat kurang” sebesar 0% (0 siswa), “kurang” sebesar 36% (9 siswa), “sedang” sebesar 40% (10 siswa), “tinggi” sebesar 12% (3 siswa), dan “sangat tinggi” sebesar 12% (3 siswa).

### Saran

Ada beberapa saran yang perlu disampaikan sehubungan dengan hasil penelitian ini, antara lain:

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

### DAFTAR PUSTAKA

- Arif Nugroho L. (2015). Tingkat Keterampilan Dasar Bermain Sepak takraw Peserta Ekstrakurikuler SD Negeri 1 Bejiruyung Kecamatan Sempor Kabupaten Kebumen. *Skripsi*. Yogyakarta: FIK-UNY.
- Saifuddin Azwar. (2001). *Fungsi dan Pengembangan Pengukuran Tes dan Prestasi*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar Offset.
- Suharsimi Arikunto. (2002). *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan. Praktik*. Jakarta : Rineka Cipta.
- Sukardi. (2003). *Metode Penelitian Pendidikan Kompetensi dan Praktiknya*. Jakarta; PT. Bumi Aksara.