



## Tingkat Keterampilan Sepak Mula pada Peserta Ektrakurikuler Sepak Takraw MTs Progresif Darunnajah

Eric Cahya Suprobo<sup>1</sup>, Muhammad Soleh Fudin<sup>2,\*</sup>

STKIP PGRI Trenggalek, Jl. Supriyadi No. 22, Trenggalek, Indonesia

\*fudinbanimustaram@gmail.com

**Abstrak** - Sepak takraw sebagai permainan beregu, maka kemenangan satu regu ditentukan oleh banyak faktor, dua faktor diantaranya adalah: 1) penguasaan teknik bermain sepaktakraw secara individu, dan 2) kerjasama tim yang baik. Penguasaan keterampilan sepak takraw tidak dapat lepas dari penguasaan teknik dasar permainan sepak takraw, salah satunya adalah teknik sepakan. Dalam permainan sepak takraw untuk memenangkan pertandingan salah satu kunci utama adalah sepak mula. Studi pendahuluan yang dilakukan peneliti di ektrakurikuler sepak takraw MTs Progresif Darunnajah belum ada data terkait tingkat keterampilan bermain sepak takraw. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui tingkat keterampilan sepak mula pada peserta ektrakurikuler di MTs Progresif Darunnajah. Jenis penelitian ini merupakan penelitian survey dengan pendekatan kuantitatif. Penelitian ini berusaha mendeskripsikan informasi yang ada sesuai dengan variabel yang diteliti. Sedangkan sampel penelitian mengambil seluruh populasi yang ada yaitu sejumlah 19 peserta ektrakurikuler dengan teknik sampling yang digunakan adalah probability sampling. Teknik pengumpulan data yang digunakan dalam penelitian ini adalah menggunakan tes keterampilan. Sedangkan instrumen pengumpulan data menggunakan panduan pelaksanaan tes ketrampilan sepak mula. Teknik analisis data menggunakan statistik deskriptif. Analisis data awal menggunakan statistik sederhana untuk mengetahui nilai rata-rata dan standar deviasi sebagai bahan untuk menentukan pengkategorian. Pengkategorian menggunakan 5 kategori dan untuk menentukan kriteria skor menggunakan penilaian acuan norma (PAN). Setelah dikategorikan dilanjutkan dengan analisis data persentase. Hasil penelitian ini bahwa tingkat keterampilan sepak mula pada peserta ektrakurikuler sepak takraw di MTs Progresif Darunnajah dengan kategori sangat baik terdapat 1 peserta didik dengan 5%, kategori baik terdapat 5 peserta didik dengan 26%, kategori cukup terdapat 6 peserta didik dengan 32%, kategori kurang terdapat 6 peserta didik dengan 32%, kategori sangat kurang terdapat 1 peserta didik dengan 5%.

**Kata kunci:** Keterampilan, Sepak Mula, Ektrakurikuler, Sepak Takraw

### PENDAHULUAN

Kegiatan Ektrakurikuler merupakan kegiatan kurikuler yang dilakukan oleh siswa di luar jam belajar kegiatan intrakurikuler dan kegiatan kokurikuler, di bawah bimbingan dan pengawasan satuan pendidikan. “Kegiatan Ektrakurikuler diselenggarakan dengan tujuan untuk mengembangkan potensi, bakat, minat, kemampuan, kepribadian, kerjasama, dan kemandirian siswa secara optimal dalam rangka

mendukung pencapaian tujuan pendidikan nasional.” (Kemendikbud RI, 2014) Sedangkan menurut (Hastuti, 2008), “ektrakurikuler merupakan program sekolah, berupa kegiatan siswa, optimasi pelajaran terkait, menyalurkan bakat dan minat, kemampuan dan keterampilan untuk memantapkan kepribadian siswa.” Kegiatan ektrakurikuler tersebut memperoleh manfaat dan nilai-nilai luhur yang terkandung dalam kegiatan yang diikuti.

Salah satu wadah pembinaan di sekolah dalam mengembangkan bakat di bidang olahraga yaitu melalui kegiatan ekstrakurikuler. Kegiatan ekstrakurikuler merupakan kegiatan yang terkoordinasi, terarah, dan terpadu yang bertujuan dapat mengembangkan bakat, minat dan kemauan siswa sesuai yang diinginkan, termasuk di bidang olahraga. “Tujuan pelaksanaan kegiatan ekstrakurikuler pada satuan pendidikan adalah kegiatan ekstrakurikuler harus dapat meningkatkan kemampuan kognitif, afektif dan psikomotor peserta didik dan kegiatan ekstrakurikuler mengembangkan bakat dan minat peserta didik dalam upaya pembinaan pribadi menuju pembinaan manusia seutuhnya.” (Kemendikbud RI, 2013) Salah satu ekstrakurikuler yang ada di sekolah khususnya di kabupaten Trenggalek yang diminati adalah ekstrakurikuler sepak takraw. Meskipun ekstrakurikuler sepak takraw diminati, tapi perkembangan sepak takraw agak terlambat. Hal tersebut karena kurangnya pelatih maupun guru pendidikan jasmani menguasai teknik maupun taktik dalam permainan sepak takraw. Seorang pelatih harus mempunyai kompetensi melatih baik kompetensi teori maupun praktek, agar seorang pelatih dapat merencanakan latihan, melakukan proses latihan dan evaluasi latihan dengan baik.

“Sepak takraw merupakan cabang olahraga tradisional yang sedikit unik dibanding olahraga lainnya, keunikan sepaktakraw tersebut dominannya pada unsur senam dan akrobatik sebagai dasar keterampilan.” (Ramadhan & Bulqini, 2018) Dari keunikan tersebut dapat digaris bawahi bahwa sepak takraw tanpa pembinaan dini akan sulit melahirkan atlet yang berprestasi optimal. “Sepak takraw sebagai permainan beregu, maka kemenangan satu regu ditentukan oleh banyak faktor, dua faktor diantaranya adalah: 1) penguasaan teknik bermain sepaktakraw secara individu, dan 2) kerjasama tim yang baik.” (Sunggono, 2008)

Faktor penguasaan teknik bermain merupakan faktor dasar permainan sepak takraw. Menurut (Susana & Wibowo, 2013) “Penguasaan keterampilan sepak takraw tidak dapat lepas dari penguasaan teknik dasar permainan sepak takraw, salah satunya adalah teknik sepakan.” Sepakan dalam sepak takraw diantaranya sepak mula (servis), sepak sila, sepak cungkil, sepak

kuda, sepak kedeng. Menurut Yusuf, “servis adalah permainan dimulai dengan lambungan bola yang terbuat dari rotan atau fiber oleh apit kiri atau kanan yang diarahkan kepada tekong.” (Maulana & Nurudin, 2018) Untuk meningkatkan keterampilan teknik sepak diperlukan proses latihan. Menurut Ida Bagus Wiguana, “proses latihan perlu disusun secara terencana dan sistematis yang tidak lepas dari beberapa ketentuan yang menjadi petunjuk dasar dalam menjalankan latihan.” (Maulana & Nurudin, 2018) Dalam permainan sepak takraw untuk memenangkan pertandingan salah satu kunci utama adalah sepak mula. Hal tersebut maksudnya, keberhasilan melakukan sepak mula yang dilakukan pemain (tekong) mempunyai peluang mencetak angka dan apabila seorang pemain (tekong) gagal melakukan sepak mula maka gagallah untuk mencetak angka. Maka keterampilan sepak mula merupakan faktor penting berjalannya permainan sepak takraw.

Berdasarkan studi pendahuluan yang dilakukan peneliti bahwa di MTs Progresif Darunnajah terdapat ekstrakurikuler sepak takraw. Ekstrakurikuler sepak takraw di sekolah tersebut terdapat beberapa kendala dalam proses pelaksanaan pelatihan diantaranya sarana dan prasarana seadanya, belum adanya program latihan yang terstruktur, kedatangan peserta ekstrakurikuler tidak ajeg, kurangnya mengembangkan metode dan modifikasi dalam pelatihan, latihan belum mengarah pada peningkatan keterampilan teknik dasar sepak takraw melainkan kebanyakan game. Selain itu belum ada data terkait tingkat keterampilan bermain sepak takraw.

Berdasarkan penelitian yang relevan (Sudarno, 2016) bahwa hasil dari keterampilan sepak mula pada peserta ekstrakurikuler sepak takraw di SD Kradenan Kabupaten Kebumen menunjukkan kategori sedang. Atas dasar uraian permasalahan dan penelitian yang relevan, peneliti bermaksud untuk mengkaji secara ilmiah terkait keterampilan sepak mula pada peserta ekstrakurikuler di MTs Progresif Darunnajah. Dari hasil penelitian ini mengasilkan data keterampilan sepak mula peserta ekstrakurikuler dan diharapkan khususnya pelatih ekstrakurikuler mendapatkan data tersebut sebagai dasar untuk menentukan program latihan yang akan datang

pada ekstrakurikuler sepak takraw di MTs Progresif Darunnajah

## METODE

Penelitian ini bertujuan untuk menggambarkan seberapa tinggi tingkat keterampilan sepak mula permainan sepahtakraw peserta ekstrakurikuler sepahtakraw di MTs Progresif Darunnajah. Jenis penelitian ini merupakan penelitian survey dengan pendekatan kuantitatif. Penelitian ini berusaha mendeskripsikan informasi yang ada sesuai dengan variabel yang diteliti. Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh peserta ekstrakurikuler sepahtakraw di MTs Progresif. Sedangkan sampel penelitian mengambil seluruh populasi yang ada yaitu sejumlah 19 peserta ekstrakurikuler dengan teknik sampling yang digunakan adalah probability sampling. Teknik pengumpulan data yang digunakan dalam penelitian ini adalah menggunakan tes keterampilan. Sedangkan instrumen pengumpulan data menggunakan panduan pelaksanaan tes ketrampilan sepak mula. (Winarno, 2006) Teknik analisis data menggunakan statistik deskriptif. Analisis data awal menggunakan statistik sederhana untuk mengetahui nilai rata-rata dan standar deviasi sebagai bahan untuk menentukan pengkategorian. Pengkategorian menggunakan 5 kategori dan untuk menentukan kriteria skor menggunakan penilaian acuan norma (PAN) (Anwar, 2012) sebagai berikut:

**Tabel I.** kategori keterampilan sepak mula

No	Rentang Norma	Kategori
1	$M + 1,5 SD < X$	Sangat Baik
2	$M + 0,5 SD < X \leq M + 1,5 SD$	Baik
3	$M - 0,5 SD < X \leq M + 0,5 SD$	Sedang
4	$M - 1,5 SD < X \leq M - 0,5 SD$	Kurang
5	$X \leq M - 1,5 SD$	Kurang Sekali

Setelah perolehan nilai setiap teste dikategorikan dilanjutkan menganalisis data dengan persentase (Sudijono, 2011) dengan menggunakan rumus sebagai berikut:

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

Keterangan :

P = persentase

f = frekuensi dalam satu kategori

N = jumlah testee

## HASIL

Hasil dalam penelitian ini berupa hasil analisis deskriptif dan analisis persentase keterampilan sepak mula. Hasil penelitian dipaparkan sebagai berikut:

Deskripsi Data Penelitian

**Tabel II.** deskripsi data keterampilan sepak mula bawah

Variabel	N	N Mak	N Min.	Mean	SD
Keterampilan sepak mula bawah peserta ekstrakurikuler sepak takraw	19	37	13	24,74	7,23

Berdasarkan hasil tabel 2 dari 19 sampel diperoleh nilai maksimal 37, nilai minimal 13, nilai mean 24,74 dan standar deviasi 7,23.

**Tabel III.** deskripsi data keterampilan sepak mula atas

Variabel	N	N Mak	N Min.	Mean	SD
Keterampilan sepak mula atas peserta ekstrakurikuler sepak takraw	19	21	7	15,26	3,54

Berdasarkan hasil tabel 3 dari 19 sampel diperoleh nilai maksimal 21, nilai minimal 7, nilai mean 15,26 dan standar deviasi 3,54.

**Tabel IV.** deskripsi data keterampilan sepak mula

Variabel	N	N Mak	N Min.	Mean	SD
Keterampilan sepak mula atas peserta ekstrakurikuler sepak takraw	19	58	20	40,00	10,34

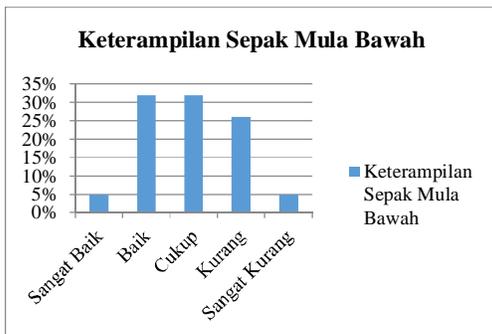
Berdasarkan hasil tabel 4 dari 19 sampel diperoleh nilai maksimal 58, nilai minimal 20, nilai rata-rata (mean) 40,00 dan standar deviasi 10,34.

## Hasil Analisis Data Tingkat Keterampilan Sepak Mula Bawah

**Tabel V.** hasil analisis data tingkat keterampilan sepak mula bawah

No	Rentang Norma	Kategori	Jumlah	(%)
1	36 >	Sangat Baik	1	5%
2	28 s/d 36	Baik	6	32%
3	21 s/d 27	Cukup	6	32%
4	14 s/d 20	Kurang	5	26%
5	< 14	Sangat Kurang	1	5%
Jumlah			19	100%

Berdasarkan hasil tabel 5 dari 19 sampel diperoleh kategori sangat baik terdapat 1 peserta didik dengan 5%, kategori baik terdapat 6 peserta didik dengan 32%, kategori cukup terdapat 6 peserta didik dengan 32%, kategori kurang terdapat 5 peserta didik dengan 26%, kategori sangat kurang terdapat 1 peserta didik dengan 5%. Hasil analisis data tersebut juga ditampilkan dalam diagram batang sebagai berikut:



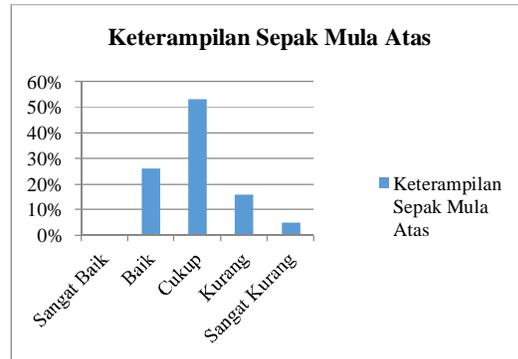
**Gambar 1.** diagram batang keterampilan sepak mula bawah

**Hasil Analisis Data Tingkat Keterampilan Sepak Mula Atas**

**Tabel VI.** hasil analisis data tingkat keterampilan sepak mula atas

No	Rentang Norma	Kategori	Jumlah	(%)
1	21 >	Sangat Baik	0	0%
2	17 s/d 21	Baik	5	26%
3	13 s/d 16	Cukup	10	53%
4	14 s/d 12	Kurang	3	16%
5	< 14	Sangat Kurang	1	5%
Jumlah			19	100%

Berdasarkan hasil tabel 6 dari 19 sampel diperoleh kategori sangat baik terdapat 0 peserta didik dengan 0%, kategori baik terdapat 5 peserta didik dengan 26%, kategori cukup terdapat 10 peserta didik dengan 53%, kategori kurang terdapat 3 peserta didik dengan 16%, kategori sangat kurang terdapat 1 peserta didik dengan 5%. Hasil analisis data tersebut juga ditampilkan dalam diagram batang sebagai berikut:



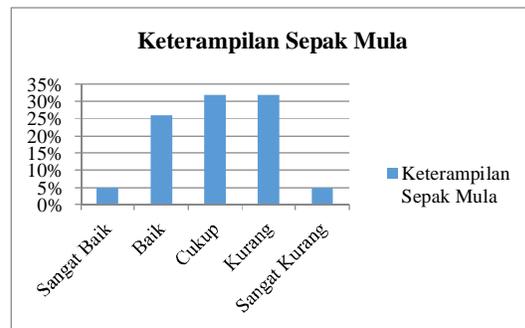
**Gambar II.** Diagram Batang Keterampilan Sepak Mula Atas

**Hasil Analisis Data Tingkat Keterampilan Sepak Mula**

**Tabel VII.** hasil analisis data tingkat keterampilan sepak mula

No	Rentang Norma	Kategori	Jumlah	(%)
1	56 >	Sangat Baik	1	5%
2	45 s/d 56	Baik	5	26%
3	35 s/d 44	Cukup	6	32%
4	24 s/d 34	Kurang	6	32%
5	< 24	Sangat Kurang	1	5%
Jumlah			19	100%

Berdasarkan hasil tabel 7 dari 19 sampel diperoleh kategori sangat baik terdapat 1 peserta didik dengan 5%, kategori baik terdapat 5 peserta didik dengan 26%, kategori cukup terdapat 6 peserta didik dengan 32%, kategori kurang terdapat 6 peserta didik dengan 32%, kategori sangat kurang terdapat 1 peserta didik dengan 5%. Hasil analisis data tersebut juga ditampilkan dalam diagram batang sebagai berikut:



**Gambar III.** Diagram Batang Keterampilan Sepak Mula

## PEMBAHASAN

Pembahasan penelitian ini dari hasil penelitian yang relevan (Sudarno, 2016) bahwa hasil penelitian tingkat keterampilan sepak mula berkategori sedang. Sedangkan hasil penelitian ini tingkat keterampilan sepak mula peserta ekstrakurikuler sepak takraw MTs Progresif Darunnajah kategori tertinggi adalah kategori cukup dan kurang dengan persentase 32%, selainnya kategori baik 26% dan kategori sangat baik dan sangat kurang 5%. Hasil tersebut sebanding dengan hasil studi pendahuluan terkait keadaan pelatihan di ekstrakurikuler MTs Progresif Darunnajah.

## KESIMPULAN

Hasil penelitian ini bahwa tingkat keterampilan sepak mula pada peserta ekstrakurikuler sepak takraw di MTs Progresif Darunnajah dengan kategori sangat baik terdapat 1 peserta didik dengan 5%, kategori baik terdapat 5 peserta didik dengan 26%, kategori cukup terdapat 6 peserta didik dengan 32%, kategori kurang terdapat 6 peserta didik dengan 32%, kategori sangat kurang terdapat 1 peserta didik dengan 5%.

Dari hasil penelitian tersebut dapat digunakan sebagai data referensi tentang keterampilan sepak mula bagi pelatih ekstrakurikuler MTs Progresif Darunnajah untuk meningkatkan keterampilan sepak mula anak didiknya.

## REFERENSI

Anwar, S. (2012). *Reliabilitas dan Validitas Edisi 4*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar.  
Hastuti, T. A. (2008). Kontribusi ekstrakurikuler

bolabasket terhadap pembibitan atlet dan peningkatan kesegaran jasmani. *Jurnal Pendidikan Jasmani Indonesia*, 5(1).  
Kemendikbud RI. (2013). *Permendikbud Nomor 81A Tahun 2013: Implementasi Kurikulum*. JDIH Kemendikbud.  
Kemendikbud RI. (2014). *Permendikbud Nomor 62 Tahun 2014*. JDIH Kemendikbud.  
Maulana, R., & Nurudin, A. A. (2018). Pengaruh Metode Latihan Servis Sepaktakraw Terhadap Keterampilan Sepakmula Siswa Peserta Ekstrakurikuler Sepaktakraw SMPN 5 Kota Sukabumi Tahun 2018. *Repository of UMMI*.  
Ramadhan, A., & Bulqini, A. (2018). Analisis Receive pada Pertandingan Final Sepak Takraw POMDA Jatim 2017. *Journal of Sport and Exercise Science*, 1(1), 13–19.  
Sudarno. (2016). *Tingkat Keterampilan Bermain Sepak Takraw Peserta Ekstrakurikuler Sepaktakraw di SD Kradenan Kabupaten Kebumen Tahun 2015/2016*. Eprints.uny.ac.id.  
Sudijono, A. (2011). Pengantar Statistik Pendidikan. In *Jakarta: Raja Grafindo Persada*.  
Sunggono. (2008). *Sepak Takraw*. Jakarta: Ganesa Exact.  
Susana, A., & Wibowo, S. (2013). Penggunaan Media Pelatihan Bola Modifikasi Terhadap Hasil Prestasi Sepak Sila Pada Ekstrakurikuler Sepak Takraw. *Jurnal Pendidikan Olahraga Dan Kesehatan*, 1(1).  
Winarno, M. E. (2006). *Tes Keterampilan Olahraga*. Malang: Laboratorium Jurusan Ilmu Keolahragaan, Fakultas Ilmu Pendidikan UM.