

**ANALISIS TEKNIK DASAR SEPAK SILA OLAHRAGA SEPAK TAKRAW ATLET
PSTI KOTA LUBUKLINGGAU**

Makhril¹, Wawan Syahfutra,² Hengky Remora³
Universitas PGRI Silampari Lubuklinggau^{1,2,3}
makhril123@gmail.com¹

ABSTRAK

Penelitian ini bertujuan untuk mendeskripsikan teknik dasar sepak sila olahraga sepak takraw atlet PSTI kota Lubuklinggau. Penelitian ini merupakan jenis penelitian deskriptif kualitatif. Subjek penelitian ini adalah pelatih dan atlet sepak takraw PSTI kota Lubuklinggau. Teknik pengumpulan data dilakukan dengan wawancara, observasi, dan dokumentasi. Data dianalisis menggunakan komponen yang direkomendasikan oleh Miles dan Huberman. Pengumpulan data dilakukan pada sore hari setelah data terkumpul langsung dianalisis. Hasil penelitian menunjukkan bahwa nilai gerakan pada teknik dasar sepak takraw terlihat pada saat penelitian melakukan observasi. Penelitian teknik dasar serangan tungkai tersebut menggambarkan jumlah keseluruhan dari tujuh siswa yang telah diamati satu persatu dikatakan dapat melakukan teknik dasar sepak sila, servis dan *smash* dengan benar dan sesuai. Simpulan, dari hasil penelitian ini menunjukkan bahwa dalam melakukan sepak sila PSTI kota Lubuklinggau dikategorikan baik.

Kata Kunci : *Research and Development, Sepaksila, Sepaktakraw*

ABSTRACT

This study aims to describe the basic techniques of pencak silat at PSTI athletes in Lubuklinggau. This research is a type of qualitative descriptive research. The subjects of this study were the trainers and students of the PSTI pencak silat, Lubuklinggau city. Data collection techniques were conducted by interview, observation, and documentation. Data were analyzed using components recommended by Miles and Huberman. Data collection was carried out in the afternoon after the data collected were immediately analyzed. The results showed that the value of the movement in the basic technique of Silat was seen when the researchers made observations. The study of the basic technique of limb attacks describes the total number of 7 students who have been observed one by one and are said to be able to perform basic techniques of silage, serve and smash correctly and appropriately. That the results of this study indicate that in carrying out the precepts of PSTI the city of Lubuklinggau is categorized as good.

Keywords: Research and Development, Soccer, Sepak Takraw.

PENDAHULUAN

Sepak sila adalah salah satu cabang olahraga tertua di Indonesia karena merupakan olahraga asli bangsa Indonesia. PSTI (Persatuan Sepak Takraw Indonesia) adalah organisasi yang mengurus kemajuan dan perkembangan olahraga Sepak takraw di Indonesia. PSTI (Persatuan Sepak Takraw Indonesia) cabang Kota Lubuklinggau berkedudukan di GOR Megang adalah salah satu pengurus cabang olahraga yang sangat aktif dalam melakukan pembinaan serta pengembangan olahraga Sepak takraw di kota

Lubuklinggau. Hal ini terbukti dari rutinitas latihan yang dilakukan di GOR Megang kota Lubuklinggau dan prestasi yang diraih baik di ajang regional maupun nasional.

Sepak takraw adalah permainan yang terbuat dari rotan dimainkan dilapangan datar dengan ukuran Panjang 13,40 m dan lebar 6,10 m dan tinggi net 145 – 155 cm (Murti et al., 2020; Zarei & Ramkissoo, 2021). Permainan ini terdiri dari dua tim dengan setiap tim terdiri dari 3 orang yang terdiri dari tiga posisi tekong, pengumpan, dan spiker (Kosni et al., 2018). Sepak takraw merupakan olahraga yang mengutamakan keterampilan mengolah bola sebagai upaya dalam peningkatan keterampilan dasar untuk pembedaan fisik power dan kelincahan dan juga mempunyai tingkat kesulitan tinggi dalam memainkannya dan juga memiliki resiko cedera yang tinggi (Darmiyanti et al., 2021; Khairunnisa & Pitriani, 2020).

Dalam permainan sepaktakraw teknik - teknik dasar yang harus dimiliki atlet takraw berupa teknik: kepala (heading), membahu, mendada, memaha serta sepakan, namun teknik yang paling banyak dipakai/digunakan untuk melakukan *service*, *reservice*, mengumpan dan mengontrol bola adalah teknik menyepak/sepakan, di dalam kemampuan menyepak terdapat pula jenis-jenis sepakan diantaranya: sepak kuda (sepak kura), sepak cungkil, sepak badek (sepak simpuh), menapak serta sepak sila (Dahrial, 2022).

Sepaksila dapat diajarkan sebagai dasar untuk bermain sepaktakraw, tanpa menguasai teknik sepaksila seorang atlet tidak mampu bermain dengan baik (Iyakrus, 2018). Dari sekian banyak teknik dasar dalam permainan sepak takraw, ada satu teknik dasar yang sangat dominan dan penting sebagai prasyarat seorang pemain agar dapat bermain sepak takraw dengan baik yaitu sepak sila, teknik sepak sila ini disebut juga sebagai ibu dari permainan sepak takraw (Suprayitno, 2018).

Dari observasi awal yang telah dilakukan peneliti melihat diantara dua pola yang ada dalam permainan sepak takraw yakni pola serangan dan pola pertahanan, pola bertahan merupakan pola yang paling penting dan mendasar dalam bermain Sepak Takraw. Hal ini dikarenakan serangan hanya bisa dilakukan kalo suatu regu bisa melakukan *reservice* dan umpan pandengan benar. Dalam arti kata serangan hanya bisa dilakukan dengan baik ketika suatu regu memiliki pertahanan dan umpan yang bagus. Dari wawancara dengan pelatih diketahui seorang atlet yang mempunyai pertahanan bagus biasanya juga akan mempunyai serangan yang bagus karena seorang atlet selalu belajar dari dasar-dasar permainan sepaktakraw yaitu : sepak sila.

METODE PENELITIAN

Metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah metode survey. Peneliti melakukan perlakuan dalam pengumpulan data, misalnya dengan mengedarkan kuesioner, angket, dan wawancara. Subjek penelitian ini adalah pelatih dan atlet sepak takraw PSTI kota Lubuklinggau. Data dianalisis menggunakan komponen yang direkomendasikan oleh Miles dan Huberman

HASIL PENELITIAN

Peneliti telah memperoleh dan mengumpulkan data dari hasil wawancara, observasi dan dokumentasi, Maka diperlukan data diri informan yang dibutuhkan oleh peneliti.

Tabel 1
Analisis Hasil Wawancara

NO	NAMA	Jenis Tendangan			HASIL		KET
		Sepak Sila	Servis	Smash	S	TS	
1	Pratio	√	√	√	√		Baik
2	Putra	√	√	√	√		Baik
3	Wahyu	√	√	√	√		Baik
4	Siska	√	√	√	√		Baik
5	Dinda	√	√	√	√		Baik
6	Rina	√	√	√	√		Baik
7	Yansyah	√	√	√	√		Baik
8	Pratio	√	√	√	√		Baik

Hasil analisis yang telah dilakukan peneliti terhadap informan data yang sudah dikumpulkan melalui wawancara satu-persatu, maka dapat disimpulkan bahwa semua pernyataan dari informan terhadap teknik dasar tendangan lurus, tendangan sabit, dan tendangan T dari tahap awalan, pelaksanaan, akhiran rata-rata semuanya menjawab dengan benar dan sesuai pada sumber dalam kajian teori.

Tabel 2
Analisis Hasil Observasi Pengamatan Gerak

NO	NAMA	Jenis Tendangan			HASIL		KET
		Sepak Sila	Servis	Smash	S	TS	
1	Pratio	√	√	√	√		Baik
2	Putra	√	√	√	√		Baik
3	Wahyu	√	√	√	√		Baik
4	Siska	√	√	√	√		Baik
5	Dinda	√	x	√	√		Baik
6	Rina	√	√	√	√		Baik
7	Yansyah	√	√	x	√		Baik
8	Pratio	√	√	√	√		Baik

Hasil pengamatan Mengenai teknik dasar sepak Sila. Rata-rata hasil tes pengamatan kemampuan pada semua Atlet PSTI Kota Lubuklinggau tersebut menunjukkan hasil yang baik atau sesuai yang ada di dalam kajian teori.

PEMBAHASAN

Berdasarkan hasil temuan yang didapatkan oleh peneliti dari tempat penelitian yang telah dilakukan, maka dari itu dapat dikemukakan pembahasan yang berdasarkan tujuan penelitian ada bab 1, yaitu: Mendeskripsikan Teknik dasar sepak sila, didalam bagian ini akan jelas kan tentang hasil wawancara dan obsevasi yang sudah dilakukan oleh peneliti pada informan atau narasumber. Hasil penelitian yang diperoleh dari informan, maka peneliti mendapatkan beberapa hasil temuan dimana dua atlet yang tidak sesuai dalam melakukan gerakan Teknik dasar sepaksila (Lucy) dan tendangan kaki bagian dalam (Hafiz) dalam bagaimana teknik dasar sepak sila PSTI kota Lubuklinggau 1 dan 5 siswa lainnya dapat dikategorikan memiliki kualitas yang cukup baik dalam melakukan teknik dasar sepak sila. Hal ini bisa dilihat dari hasil yang diperoleh peneliti

dari berbagai hasil wawancara, dan observasi. Maka dari itu teknik dasar tendangan lurus, sabit, dan tendangan T yang telah dilakukan oleh atlet PSTI kota Lubuklinggau, benar atau sesuai dalam sumber kajian teori.

Hasil penelitian ini didukung oleh penelitian yang dilakukan oleh Purwanto et al., (2022), dengan judul Analisis Keterampilan Bermain Sepak Takraw Atlet Kabupaten Toli-Toli, dengan hasil penelitian bahwa terdapat sebanyak 5 atlet yang berada dalam kategori tinggi, 9 atlet yang berada dalam kategori sedang, 4 atlet yang berada dalam kategori kurang, dan tidak ada atlet yang berada dalam kategori sangat tinggi dan sangat kurang. Secara keseluruhan dapat disimpulkan bahwa keterampilan bermain sepak takraw tim Kabupaten Toli-toli masuk dalam kategori sedang.

Cabang olahraga sepak takraw merupakan cabang olahraga permainan yang didalamnya ada gerakan dari cabang lain seperti sepak bola, bulu tangkis, dan senam. Permainan ini dilakukan oleh dua regu yang berlawanan. Sebagai olahraga yang beregu sepak takraw merupakan olahraga yang bersejarah, budaya bangsa dan keadaan alam serta hasil bumi Indonesia, dalam perkembangan sepak takraw di Indonesia tidak lepas dari pembinaan yang sistematis. Diawali dari usia pelajar mereka terus dibina dan dikenalkan melalui pendidikan jasmani di sekolah (Hanif, 2021).

Menurut Purwanto et al., (2022), berpendapat teknik dasar sepak takraw meliputi: Teknik sepakan terdiri dari: sepak sila, sepak kura/kuda, sepak cungkil, sepak simpuh/badek, sepak mula (servis), dan sepak tapak (menapak); Memaha (kontrol paha); Mendada (kontrol dada); Membahu (kontrol bahu); Kepala (sundulan kepala/heading); (Teknik *smash* terdiri dari: kedeng dan gulung; dan teknik tahanan (block).

Maka hasil gerak pelaksanaan yang dilakukan atlet PSTI kota Lubuklinggau sesuai didalam sumber kajian teori. Penelitian ini sudah dilaksanakan sesuai prosedur ilmiah, akan tetapi masih mempunyai keterbatasan diantaranya, kurangnya maksimal hasil penelitian. Sebenarnya peneliti telah mengumpulkan data yang cukup banyak namun ketika mengorganisir dan menganalisisnya masih kurang maksimal, yang pada akhirnya tertampalnya analisis dan kesimpulan yang cukup sederhana. Maka dari itu analisis dan interpretasi harus perlu mendapatkan perhatian lebih dan harus perlu dilatih secara terus menerus supaya peneliti dapat memperluas dan mengembangkan pengetahuan konseptual dan teoritis dari data fakta sebenarnya terjadi yang didapatkan selama penelitian di lapangan.

Simpulan

Dari hasil penelitian ini dapat disimpulkan bahwa teknik dasar Sepak Sila Persatuan Sepak Takraw Indonesia (PSTI) kota Lubuklinggau, dilihat dari aspek pengamatan gerak yang berdasarkan kemampuan atlet itu sendiri, bahwa rata-rata teknik dasar sepak sila atlet PSTI kota Lubuklinggau dapat dikatakan baik dan sesuai dalam kajian teori

DAFTAR PUSTAKA

- Dahrial, D. (2022). Hubungan Kelentukan Tungkai dengan Teknik Dasar Sepak Sila Pada Atlet Uko Sepaktakraw Prodi Penjaskesrek. *JURNAL OLAHRAGA INDRAGIRI*, 9(2), 1–15. <https://ejournal.unisi.ac.id/index.php/joi/article/view/2311>
- Darmiyanti, K. R., Astra, I. K. B., & Satyawan, I. M. (2021). Pengaruh Model Pembelajaran Kooperatif Tipe Student Teams Achievement Division Terhadap Hasil Belajar Teknik Dasar Sepak Sila Dalam Permainan Sepak Takraw. *Jurnal Ilmu Keolahragaan Undiksha*, 8(3), 136. <https://doi.org/10.23887/jiku.v8i3.29826>
- Hanif, A. S. (2021). *Sepak Takraw Untuk Pelajar-Rajawali Pers*. PT. RajaGrafindo

Persada.

- Iyakrus, I. (2018). Nutritional intake level of sepak takraw athletes in sekolah olahraga negeri Sriwijaya (SONS) Palembang South Sumatra. *Sriwijaya University Learning and Education International Conference*, 3(1), 231–235. <http://conference.unsri.ac.id/index.php/sule/article/view/1347>
- Khairunnisa, A., & Pitriani, P. (2020). Erratum: Kejadian Cedera Pada Pemain Sepak Takraw. *JUARA : Jurnal Olahraga*. <https://doi.org/10.33222/juara.v5i2.900>
- Kosni, N. A., Abdullah, M. R., Juahir, H., Musa, R. M., Maliki, A. B. H. M., Mat-Rasid, S. M., Adnan, A., Alias, N., & Eswaramoorthi, V. (2018). Determination association of anthropometric and performance ability in Sepak Takraw youth athlete using unsupervised multivariate. *Journal of Fundamental and Applied Sciences*. <https://doi.org/10.4314/jfas.v9i2s.33>
- Murti, D. L. A. W., Marani, I. N., & Rihatno, T. (2020). Pengaruh Kekuatan Otot Tungkai, Kelentukan Togok dan Keseimbangan Terhadap Servis Sepak Takraw. *Gladi : Jurnal Ilmu Keolahragaan*, 11(2), 12. <https://doi.org/10.21009/gjik.112.04>
- Purwanto, D., Rifandy, A. A., & Sardiman, S. (2022). Analisis Kemampuan Teknik Dasar Permainan Sepak Takraw Pada Tim Kabupaten Toli-Toli. *PENJAGA : Pendidikan Jasmani & Olahraga*, 2(2), 35–41. <https://doi.org/10.55933/pjga.v2i2.296>
- Suprayitno, S. (2018). Hasil Belajar Sepak Sila Permainan Sepak Takraw (Studi Ekperimen tentang Pengaruh Gaya Mengajar Dan Kemampuan Motorik pada Mahasiswa PJKR FIK Unimed). *JURNAL ILMU KEOLAHRAGAAN*, 17(1), 58–68. <https://doi.org/https://doi.org/10.24114/jik.v17i1.9964>
- Zarei, A., & Ramkissoon, H. (2021). Sport Tourists' Preferred Event Attributes and Motives: A Case of Sepak Takraw, Malaysia. *Journal of Hospitality & Tourism Research*, 45(7), 1188–1213. <https://doi.org/10.1177/1096348020913091>