

## Tingkat keterampilan sepak sila pada permainan sepak takraw

### *Skills level of sepak sila in sepak takraw*

Iyakrus<sup>\*1</sup>, Arizki Ramadhan<sup>2</sup>

<sup>1</sup>Pendidikan Olahraga, FKIP, Universitas Sriwijaya, Palembang, Indonesia

<sup>2</sup>Pendidikan Jasmani dan Kesehatan, FKIP, Universitas Sriwijaya, Palembang, Indonesia

iyakrus@fkip.unsri.ac.id; arizkiramadhan@fkip.unsri.ac.id

\*corresponding author

---

#### ABSTRAK

Penelitian bertujuan untuk mengetahui tingkat keterampilan teknik dasar sepak sila pada permainan sepak takraw pada mahasiswa Penjaskes Kampus Indralaya, kampus Palembang dan Kampus Ex POI Jakabaring Universitas Sriwijaya. Sampel pada penelitian ini adalah mahasiswa putri program studi Penjaskes yang mengikuti mata kuliah sepak takraw semester genap 2020/2021 berjumlah 47 orang yang terdiri dari mahasiswa kampus Indralaya, Palembang dan ex POI Jakabaring. Penelitian ini adalah penelitian deskriptif kuantitatif. Metode yang digunakan adalah survei dengan menggunakan instrumen tes yang berupa keterampilan sepak sila sepak takraw. Data dianalisis dengan menggunakan analisis statistik deskriptif dengan metode persentase. Hasil penelitian menunjukkan tingkat keterampilan teknik dasar sepaksila Mahasiswa 1) kampus Indaralaya 11.76 % berkategori sangat baik, 17.64 % berkategori baik, 11.76 % berkategori sedang, 29.41. % berkategori kurang, dan 29.41 % berkategori sangat kurang. 2) Kampus Palembang 9.09 % berkategori sangat baik, 18.18 % berkategori baik, 9.09 % berkategori sedang, 18.18. % berkategori kurang, 45.45 % berkategori sangat kurang. 3) Kampus Ex POI, 5.26 % berkategori sangat baik, 5.26 % berkategori baik, 15.78 % berkategori sedang, 31.57 % berkategori kurang, dan 42,10% berkategori sangat kurang.

**Kata kunci:** Teknik Dasar, Sepak Sila, Sepak Takraw.

*The aim of the study was to determine the level of sepak sila basic skills in the sepak takraw game of Physical Education students at Indralaya Campus, Palembang campus and Ex POI Jakabaring Campus, Sriwijaya University. The sample is female students of the Penjaskes study program who take the Sepak takraw course in the even semester 2020/2021 totaling 47 people consisting of 17 students from the Indralaya campus, 11 from Palembang campus students and 19 students from the ex poi Jakabaring campus. This research is a quantitative descriptive research. The method used is a survey with a test technique and measurement of basic sepak takraw skills. The data were analyzed using descriptive statistical analysis with the percentage method. The results showed that the level of sepak sila basic technique skills of students 1) Indaralaya campus was 11.76 % in excellent category, 17.64% in good category, 11.76% in average category, 29.41. % in less category, and 29.41 % in poor category. 2) Palembang Campus 9.09% in excelent category, 18.18% in good category, 9.09% in average category, 18.18. % in less category, 45.45% in poor category. 3) Ex POI Campus, 5.26 % in excellent category, 5.26 % in good category, 15.78% in average category, 31.57 % in fair category, and 42.10% in poor category.*

**Keywords:** Basic Techniques, Sepaksila, Sepak Takraw.

---

#### INFO ARTIKEL

**Riwayat Artikel:**

Diterima : 17 Agustus 2021  
Disetujui : 28 November 2021  
Tersedia secara *Online* November 2021

**Alamat Korespondensi:**

Iyakrus  
Pendidikan Olahraga, FKIP, Universitas Sriwijaya,  
Jln. Srijaya Negera, Bukit Besar, Palembang Indonesia  
E-mail: iyakrus@fkip.unsri.ac.id

---

## PENDAHULUAN

Sepak takraw merupakan cabang olahraga permainan gabungan dari empat cabang olahraga yakni sepakbola karena dimainkan dominan dengan menggunakan kaki, cabang bulutangkis karena ukuran lapangan yang digunakan sama dengan lapangan bulutangkis, cabang olahraga senam karena gerakan sepak takraw membutuhkan kelentukan tubuh yang

baik, dan cabang olahraga bola voli karena dalam gerakan sepaktakraw juga memvoli bola melewati net sama halnya cabang olahraga bola voli (Iyakrus, 2018). Permainan sepak takraw menjadi suatu kegiatan yang kompleks atau sukar untuk dilakukan akibat banyaknya komponen yang ada didalamnya.

Teknik dasar sepak takraw antara lain adalah sepakan, menyundul, mendada, memaha, dan membahu (Suprayitno, 2018). Permainan sepak takraw memiliki gerakan dasar atau teknik dasar yang harus dikuasai dalam memainkannya. Keterampilan dasar sepak takraw adalah sepak sila, sepak kura, memaha, mendada dan menyundul. Kemampuan dasar dari sepak takraw tersebut harus dilatih dan dapat dikuasai oleh pemain sepak takraw jika ingin memainkan permainan sepak takraw. Sepak sila merupakan gerakan dasar yang harus dikuasai oleh seorang pemain sepak takraw untuk dapat memenangkan suatu permainan (Sulaiman, 2014). 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 di sebut juga sebagai ibu dari permainan sepak takraw (Suprayitno, 2018). Penelitian yang sama juga menyatakan hal yang sama untuk dapat memainkan sepak takraw diperlukan keterampilan sepak sila yang baik (Barep, 2017). Pemain sepak takraw diharuskan menguasai teknik sepak sila terlebih dahulu sebelum memainkan permainan sepak takraw.

Berdasarkan penjelasan tentang pentingnya teknik dasar sepak sila dalam permainan sepak takraw maka pendidik dan pelatih harus menekankan pentingnya penguasaan teknik dasar sepak sila pada mahasiswa atau atlet agar dapat memainkan permainan sepak takraw dengan baik, hal ini juga dialami oleh mahasiswa UNSRI dalam pembelajaran sepak takraw. Mahasiswa dituntut harus bisa menguasai teknik sepak sila terlebih dahulu untuk bisa memainkan permainan sepak takraw. Berdasarkan uraian di atas meneliti tentang tingkat keterampilan teknik dasar sepak sila mahasiswa dalam permainan sepak takraw. Tingkat keterampilan teknik dasar sepak sila mahasiswa diperlukan untuk mengetahui sejauh mana kemampuan mahasiswa dalam menguasai teknik dasar sepak sila dan sebagai acuan pemberian model pembelajaran apa yang akan diberikan nantinya pada pembelajaran sepak takraw dalam peningkatan sepak sila mahasiswa itu sendiri.

## **METODE**

Jenis penelitian ini adalah penelitian deskriptif kuantitatif dengan menggunakan metode penelitian survei untuk melihat tingkat keterampilan dasar sepaksila pada permainan sepaktakraw mahasiswa Penjaskes Universitas Sriwijaya dengan teknik pengumpulan data menggunakan instrumen tes keterampilan sepaksila. Penelitian ini dilakukan di Kota

Palembang dengan sampel mahasiswa Putri Penjaskes Universitas Sriwijaya yang mengikuti mata kuliah permainan sepahtakraw tahun ajaran 2020/2021 berjumlah 42 orang yang terdiri dari 11 orang mahasiswa kampus Palembang, 17 orang mahasiswa kampus Indralaya dan 19 orang mahasiswa Kampus Ex POI Jakabring. Teknik analisis data dalam penelitian ini dengan teknik deskriptif persentatif, data yang terkumpul kemudian dianalisa secara statistik dengan menggunakan skor kemudian dikalkulasikan dengan kategori keterampilan dasar sepaksila diadopsi dari test keterampilan dasar sepak takraw (Sulaiman, 2014).

## HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil penelitian didapatkan sebagai berikut:

**Tabel 1.** Distribusi Frekuensi Tingkat Keterampilan Dasar sepaksila Mahasiswa Penjaskes Universitas Sriwijaya Kampus Indralaya, kampus Palembang dan kampus Ex POI

Kategori	Rentang skor	Kampus					
		Indralaya		Palembang		Ex POI	
		Frekuensi	%	Frekuensi	%	Frekuensi	%
Sangat Baik	> 69	2	11,76	1	9,09	1	5,26
Baik	56 - 68	3	17,64	2	18,18	1	5,26
Sedang	44 - 55	2	11,76	1	9,09	3	15,78
Kurang	32 - 43	5	29,41	2	18,18	6	31,57
Sangat Kurang	< 31	5	29,41	5	45,45	8	42,10
Jumlah		17	100	11	100	19	100

Data distribusi tingkat keterampilan dasar sepaksila mahasiswa Penjaskes Kampus Indralaya 2 orang (11.76 %) berkategori sangat baik, 3 orang (17.64 %) berkategori baik, 2 orang (11.76 %) berkategori sedang, 5 orang (29.41. %) berkategori kurang, dan 5 orang (29.41 %) berkategori sangat kurang. Kemudian data distribusi tingkat keterampilan dasar sepaksila mahasiswa Penjaskes Kampus Palembang 1 orang (9.09 %) berkategori sangat baik, 2 orang (18.18 %) berkategori baik, 1 orang (9.09 %) berkategori sedang, 2 orang (18.18. %) berkategori kurang, dan 5 orang (45.45 %) berkategori sangat kurang. Sedangkan data distribusi tingkat keterampilan dasar sepaksila mahasiswa Penjaskes Kampus Ex POI , 1 orang (5.26 %) berkategori sangat baik, 1 orang (5.26 %) berkategori baik, 3 orang (15.78 %) berkategori sedang, 6 orang (31.57 %) berkategori kurang, dan 8 orang (42.10 %) berkategori sangat kurang. Data yang diperoleh diketahui tingkat kemampuan sepak sila mahasiswa sebelum diberikannya pembelajaran sepak takraw.

Berdasarkan data porsentase tingkat keterampilan dasar sepaksila mahasiswa Penjaskes Kampus Indralaya, Kampus Palembang dan kampus Ex POI dengan kategori kurang, dengan demikian perlu ditingkatkan pelatihan materi sepaksila bagi mahasiswa Penjaskes Universitas Sriwijaya. Pendapat Iyakrus (2012) sepaksila adalah teknik dasar awal untuk menguasai

teknik dasar lainnya dalam bermain sepak takraw, dalam bermain sepak takraw sepaksila sangat dominan sekali dipergunakan untuk; 1) menerima bola *service* lawan, 2) memberikan umpan kepada *smasher*, 3) menerima *smash*/menahan *smash* lawan.

Hanif, (2015) keterampilan sepaksila mutlak dikuasi oleh mahasiswa dalam pembelajaran sepak takraw agar dapat mengajarkannya di dalam pembelajaran di sekolah. Teknik sepak sila digunakan untuk menerima, menimang dan menguasai bola, mengumpan, operan bola untuk menyelamatkan serangan lawan. Kemudian penelitian Iyakrus (2018) sepaksila dapat diajarkan sebagai dasar untuk bermain sepak takraw, tanpa menguasai teknik sepaksila seorang atlit tidak mampu bermain dengan baik. 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 di sebut juga sebagai ibu dari permainan sepak takraw (Suprayitno, 2018). Pendapat Iyakrus (2018) model latihan bermain adalah model latihan yang tepat untuk meningkatkan keterampilan sepak takraw bagi pemula karena penyampaian dengan bentuk bermain akan mendatangkan kegembiraan sehingga tidak menimbulkan kebosanan dalam latihan. Kemudian pendapat Kosni, (2017) diperlukan test secara periodik untuk mengetahui kemajuan peningkatan kemampuan sepaksila bagi mahasiswa maupun atlit yang ingin meningkatkan kemampuan sepaksilanya.

Pembahasan di atas dapat disimpulkan bahwa sepak sila merupakan teknik dasar sepak takraw yang harus dikuasai dalam permainan sepak takraw. Teknik sepak sila yang dimiliki oleh para mahasiswa masih masuk dalam kategori tingkatan rendah dan kesulitan dalam memainkan permainan sepak takraw. Perlu diadakan penelitian lebih lanjut dan pemberian model serta metode pembelajaran apa yang cocok bagi para mahasiswa dalam peningkatan teknik dasar sepak sila pada pembelajaran sepak takraw. Keterbatasan peneliti hanya pada tahap mengetahui tingkat kemampuan teknik dasar sepak sila sepak takraw.

## KESIMPULAN

Hasil penelitian ini menunjukkan tingkat dasar kemampuan sepak sila mahasiswa sebelum mengikuti pembelajaran sepak takraw. Data yang diperoleh dari penelitian ini diketahui mana mahasiswa yang mempunyai keterampilan sepak sila baik, sedang, dan kurang. Hasil penelitian ini juga diharapkan menjadi bahan dasar penentuan pemberian model pembelajaran yang akan diberikan nanti pada mahasiswa guna meningkatkan kemampuan dasar sepak sila sepak takraw mahasiswa

## DAFTAR PUSTAKA

- Andino, M. (2016). Finding Kicking Range of Sepak Takraw Game: Fuzzy Logic and Dempster-Shafer Theory Approach. *Indonesian Journal of Electrical Engineering and Computer Science*. doi: 10.11591/ijeecs.v2.i1.pp187-193
- Bompa. 2015. *Theory and Methodologi of Training*, The Key to Athletic Performance, Dubuque Iowa, Kendal Hunt Publishing Company.
- Bro, R. (2010). *Sepak Takraw Basics*. Bandung: Great Experts.
- Fatwa, W.P. (2020). HUBUNGAN PERSEPSI KINESTETIK DENGAN KETERAMPILAN SEPAK SILA PADA PERMAINAN SEPAK TAKRAW. *Kinestetik:Jurnal Ilmiah Pendidikan Jasmani*. <https://doi.org/10.33369/jk.v4i1.10398>
- Hanif, S. (2015). *Sepaktakraw for students*. Jakarta: PT Raja Grafindo Persada.
- Hanif, S. (2015). *Kepelatihan Dasar Sepak Takraw*, Jakarta: PT. Raja Grafindo Persada
- Iskandar, H. (2015). Investigation Of The Head Impact Power Of A Sepak Takraw Ball On Sepak Takraw Players. *Movement, Health & Movement*, 4(2), 63-77. <https://doi.org/10.15282/mohe.v4i2.21>
- Iyakrus, (2018). Nutritional Intake Level Of Sepaktakraw Athletes In Sekolah Olahraga Negeri Sriwijaya (Sons) Palembang South Sumatra, Sriwijaya University Learning and Education. *International Conference, Palembang*. Vol 3, no 1 2018.
- Jawis, M. N. (2005). Anthropometric and physiological profiles of sepak takraw players Commentary. *British Journal of Sports Medicine*,39(11),825-829. doi:10.1136/bjism.2004. 016915
- Kosni. N. A and Dkk. (2017). Determination Association Of Anthropometric And Performance Ability In Sepak takraw Youth Athlete Using Unsupervised Multivariate. *Journal of Fundamental and Applied Sciences*, vol 9, no. 2S.
- Muzyka, J. L., & Luker, C. S. (2016). *The Flipped Classroom Volume 1: Background and Challenges*. Washington, DC: American Chemical Society. <https://doi.org/10.1021/bk-2016-1223>
- Ozen, S. O. (2017). The effect of motivation on student achievement. In E. Karadag (Ed.), *The Factors Effecting Student Achievement: Meta-Analysis of Empirical Studies* (pp. 35–56). Cham, Switzerland: Springer Internasional Publishing. [https://doi.org/10.1007/978-3-319-56083-0\\_3](https://doi.org/10.1007/978-3-319-56083-0_3)
- Patrice, A. (2018). Pengembangan Model Latihan Sepak Sila Pada Permainan Sepak Takraw. *JSCE: Jurnal Ilmiah Sport Coaching and Education*. <https://doi.org/10.21009/JSCE.02205>
- Rohman, H. (2020). Faktor Kondisi Fisik Dominan Penentu Keterampilan Bermain Sepak Takraw. *Jurnal Messana*. <https://doi.org/10.24036/jm.v%vi%i.127>
- S. Barep, Sugiyanto & T.Sugihartono. (2017). Upaya Meningkatkan Kemampuan Sepak Sila Melalui Variasi Latihan Berpasangan Pada Permainan Sepak Takraw Siswa Kelas V Sd Negeri 18 Kota Bengkulu. *KINESTETIK : Jurnal Ilmiah Pendidikan Jasmani*, 1 (1)
- Sulaiman. (2014). Alat Tes Keterampilan Sepak Takraw Bagi Atlet Sepak Takraw Jawa Tengah. *Journal of Physical Education, Health and Sport*.

- Suprayitno. (2018). Hasil Belajar Sepak Sila Permainan Sepak Takraw. *Jurnal Ilmu Keolahragaan*. 17(1). 58-68.
- Zarei, A., & Ramkissoon, H. (2020). Sport Tourists' Preferred Event Attributes and Motives: A Case of Sepak Takraw, Malaysia. *Journal of Hospitality & Tourism Research*, 109634802091309. doi:10.1177/1096348020913091