



SURVEI KEMAMPUAN SEPAK SILA DALAM PERMAINAN SEPAK TAKRAW PADA SISWA KELAS VII UPTD SMP NEGERI 4 KUPANG

Yaret Edison Tabais ^a, Matheos J. Boru S.Pd^b, Yolis . Y.A.Djami^c

Universitas Persatuan Guru 1945 NTT, yarettabais@gmail.com

Universitas Persatuan Guru 1945 NTT, adyboru91@gmail.com

Universitas Persatuan Guru 1945 NTT, yolisdjami@gmail.com

Info Artikel

Sejarah Artikel:

Diterima: 1 Mei 2026

Direvisi: 5 Mei 2026

Disetujui: 20 Mei 2026

Keywords:

Survei, Sepak Sila, Sepak Takraw

Abstrak

Penelitian ini dilatarbelakangi oleh pentingnya penguasaan teknik dasar sepak sila dalam permainan sepak takraw pada siswa sekolah menengah pertama. Sepak sila merupakan teknik dasar yang sangat penting karena digunakan untuk menerima, mengontrol, dan mengoper bola dalam permainan sepak takraw. Namun, kemampuan sepak sila siswa kelas VII UPTD SMP Negeri 4 Kupang masih bervariasi dan belum diketahui secara pasti tingkat kemampuannya. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui tingkat kemampuan sepak sila dalam permainan sepak takraw pada siswa kelas VII UPTD SMP Negeri 4 Kupang. Metode penelitian yang digunakan adalah penelitian deskriptif kuantitatif dengan metode survei. Subjek penelitian adalah seluruh siswa kelas VII UPTD SMP Negeri 4 Kupang yang dijadikan sampel penelitian. Teknik pengumpulan data dilakukan melalui tes keterampilan sepak sila menggunakan instrumen tes sepak sila dalam permainan sepak takraw. Data yang diperoleh kemudian dianalisis menggunakan teknik analisis deskriptif persentase untuk mengetahui kategori kemampuan siswa yang meliputi sangat baik, baik, cukup, kurang, dan sangat kurang. Hasil penelitian menunjukkan bahwa kemampuan sepak sila siswa kelas VII UPTD SMP Negeri 4 Kupang berada pada kategori yang bervariasi. Sebagian siswa memiliki kemampuan yang baik dalam melakukan sepak sila, namun masih terdapat siswa yang mengalami kesulitan dalam menjaga keseimbangan, ketepatan sentuhan bola, dan koordinasi gerakan. Secara umum, kemampuan sepak sila siswa berada pada kategori cukup baik. Dengan demikian, diperlukan latihan yang teratur dan pembelajaran yang lebih efektif agar kemampuan sepak sila siswa dalam permainan sepak takraw dapat meningkat secara optimal.

Abstract

This study was motivated by the importance of mastering the basic technique of sepak sila in the game of sepak takraw among junior high school students. Sepak sila is a fundamental technique used to receive, control, and pass the ball in sepak takraw games. However, the sepak sila ability of seventh-grade students at UPTD SMP Negeri 4 Kupang varied and its level had not been clearly identified. This study aimed to determine the level of sepak sila ability in sepak takraw among seventh-grade students at UPTD SMP Negeri 4 Kupang. The research method used was a quantitative descriptive study with a survey method. The subjects of this study were all seventh-grade students of UPTD SMP Negeri 4 Kupang who were used as the

research sample. Data collection techniques were carried out through a sepak sila skill test using a sepak sila test instrument in sepak takraw games. The data obtained were then analyzed using descriptive percentage analysis techniques to determine students' ability categories, including very good, good, fair, poor, and very poor. The results of the study showed that the sepak sila ability of seventh-grade students at UPTD SMP Negeri 4 Kupang varied across categories. Some students demonstrated good ability in performing sepak sila, while others still experienced difficulties in maintaining balance, ball contact accuracy, and movement coordination. In general, students' sepak sila ability was categorized as fairly good. Therefore, regular practice and more effective learning methods are needed to improve students' sepak sila ability in sepak takraw optimally.

Alamat korespondensi:

p-ISSN: 2623-1646

Jl. Perintis Kemerdekaan III, No 40, Kota Baru, Kupang

e-ISSN: 2986-4038

E-mail: Jss45@gmail.com

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 stres. Masyarakat harus memahami pentingnya olahraga untuk mempertahankan kesehatan jasmaninya sesuai dengan tingkat kemampuan dan kesenangan seseorang tersebut. Tidak dapat unsur perbedaan seperti ras, agama, golongan, status ekonomi, usia, jenis kelamin didalam aktivitas olahraga, semua dapat berolahraga sesuai dengan kebutuhan dan tujuan masing-masing. Sehingga peneliti tertarik untuk meneliti tentang Menurut Idricha (2019) olahraga merupakan kebutuhan jasmani setiap orang yang harus selalu di penuhi agar tubuh agar sehat.

Olahraga banyak cara dan ragamnya, mulai dari olahraga ringan sampai olahraga yang berat. Tidak sulit untuk melakukan olahraga berjalan mondar mandir seperti aktivitas harian yang biasa di lakukan sekolah adalah termasuk olahraga keren aktivitas tersebut menggerakkan minat siswa-siswi, sehingga mereka mengadari bahwa, Olahraga sebagai alat untuk menjunjung tinggi nama Bangsa di pentas dunia, prestasi puncak olahraga tidak dapat begitu saja di peroleh 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 di rencanakan dengan sistematis dan di lakukan secara terus menerus dengan teknik yang benar. Penan seorang pelatih sangat penting untuk mengawasi dan memberikan metode penelitian yang tepat untuk mewujudkan tujuan itu.

Menurut Tampu Bolon dalam buku Hanif, (2015) sepak takraw merupakan cabang olahraga yang di pertandingkan dan hasil modifikasi olahraga asli tradisional sepak raga. Sepak takraw adalah salah satu cabang yang beregu yang dimainkan oleh tiga orang pemain dalam setiap regu yang terdiri dari tekong, apit kanan, dan apit kiri. Sepak takraw adalah sepak raga permainan rakyat yang telah dimodifikasi untuk dijadikan suatu permainan yang kompetitif dan terus refolusi seiringnya perkembangan zaman, ilmu pengetahuan dan teknologi sehingga bisa dilombakan atau dipertandingkan.

METODE PENELITIAN

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

Metode penelitian ini menggunakan survei. Peneliti melakukan pengambilan data secara langsung ke sekolah, penelitian ini bertujuan untuk mengetahui, tentang survei kemampuan sepak sila dalam permainan sepak takraw di SMP Negeri 4 Kupang.

Data yang diperoleh kemudian diolah menggunakan analisis statistik deskriptif untuk mengetahui kategori kemampuan siswa.

Data dianalisis menggunakan statistik deskriptif yaitu : 1). Menghitung nilai rata-rata (mean). 2). Menghitung nilai maksimum dan minimum. 3). Menghitung persentase kategori kemampuan. 4). Mengelompokkan hasil ke dalam kategori : Sangat Baik (80-89), Baik (71-75), Cukup Baik (60-68), Kurang (50-55), Sangat Kurang (<42). Menggunakan Rumus persentase :

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

HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil Penelitian

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui tingkat kemampuan teknik dasar sepak sila dalam permainan sepak takraw pada siswa kelas VII SMP Negeri 4 Kupang. data diperoleh dari 32 orang siswa kelas VII melalui instrumen tes sepak sila, di mana siswa melakukan passing ke udara sebanyak mungkin dalam durasi waktu tertentu. berdasarkan hasil penelitian dari 32 orang siswa hanya terdapat 15 orang siswa yang mampu melakukan passing ke udara sesuai dengan durasi waktu yang di tentukan. dan peneliti memberikan responden, di peroleh gambaran distribusi skor sebagai berikut: a. Skor tertinggi (89), b. Skor terendah (42), c. Rata-rata (mean 70%)

Dari 32 orang siswa di atas peneliti hanya dapat mengambil 15 orang siswa sebagai sampel penelitian secara lanjut dalam sepak sila sesuai tingkat kemampuan mereka yang mempunyai skor tertinggi. namun sebelumnya melanjutkan ke penelitian berikut, terlebih dahulu siswa harus mengikuti tiga tahap sebelum proses pembelajaran di lakukan Berdasarkan hasil pengamatan yang dilakukan selama pelaksanaan tes kemampuan teknik dasar sepak sila pada siswa kelas VII SMP Negeri 4 Kupang, terlihat bahwa siswa menunjukkan variasi kemampuan dalam melakukan gerakan tersebut. Pengamatan dilakukan pada saat siswa melaksanakan tes sepak sila selama waktu yang telah ditentukan oleh peneliti. Secara umum, sebagian siswa telah mampu melakukan teknik sepak sila dengan cukup baik sesuai dengan prinsip dasar gerakan, yaitu menggunakan kaki bagian dalam sebagai perkenaan dengan bola serta menjaga keseimbangan tubuh saat melakukan sepakan. Siswa yang memiliki kemampuan baik terlihat mampu mempertahankan bola tetap berada di udara dalam beberapa kali sepakan secara berurutan. Hal ini menunjukkan bahwa siswa tersebut memiliki koordinasi gerak yang baik antara kaki dan bola serta memiliki tingkat konsentrasi yang cukup saat

melakukan tes. Penelitian ini menggunakan instrumen tes sepak sila untuk mengukur tingkat ketrampilankordinasi kaki dan bola.berikut adalah data mentah yang di lakukan:

Tabel 1.1 tabel pertemuan pertama (1) Data Hasil Tes Sepak Sila Siswa Kelas VII SMP Negeri 4 Kupang:

No	Nama siswa	Skor pertama	Skor kedua	Skor ketiga	Skor skor	Total
1	Farel	25	27	29		81
2	Marfin	26	29	33		89
3	Geral	21	24	23		68
4	paskal	22	25	28		75
5	Jean	15	18	26		59
6	Asmi	16	18	21		55
7	Salom	23	25	27		75
8	Sesilia	20	20	20		60
9	Ardin	24	27	30		81
10	Stefani	10	15	25		50
11	Defan	25	27	29		81
12	Diksan	24	27	29		80
13	Daniel	21	25	27		73
14	Mesya	10	14	16		42
15	Yakolia	25	27	29		81
	Total					70%

Berdasarkan data di atas kita dapat mengelompokan kemampuan siswa ke dalam beberapa kategori interval untuk melihat distribusi frekuensi kemapuan mereka.

Tabel 1.2 Distribusi Frekuensi Kemampuan sepak sila Siswa kelas VII UPTD SMP Negeri 4 Kupang

Kategori	Rentang Skor	Frekuensi Jumlah siswa	Presentase(%)
Sangat baik	80-89	5	33,3%
Baik	71-75	4	26,6%
Cukup	60-68	2	13,3%
Kurang	50-55	3	20%
Kurang sekali	42	1	6,6%
Total (n)		15	100%

Dari tabel frekuensi tersebut, terlihat bahwa mayoritas siswa kelas VII SMP Negeri 4 kupang berada pada kategori “Baik” dengan presentase sebesar 26,6% Sementara itu siswa yang memiliki kemampuan dalam kategori “ sangat baik hanya berjumlah 5 orang (33,3%).

Pembahasan

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan terhadap 15 siswa, diperoleh data mengenai hasil skor yang dicapai siswa melalui tiga kali penilaian. Data tersebut kemudian dianalisis untuk mengetahui tingkat kemampuan atau hasil belajar siswa secara keseluruhan. Pembahasan Hasil Skor Siswa Berdasarkan tabel hasil skor siswa, diketahui bahwa setiap siswa memperoleh nilai dari tiga kali penilaian yang kemudian dijumlahkan menjadi total skor. Dari hasil tersebut terlihat bahwa terdapat perbedaan kemampuan antar siswa dalam menyelesaikan tugas atau tes yang diberikan. Beberapa siswa memperoleh skor yang cukup tinggi, seperti Marfin dengan total skor 89, serta Ardin, Defan, dan Yakolia yang masing-masing memperoleh skor 81. Hal ini menunjukkan bahwa siswa tersebut memiliki pemahaman yang baik terhadap materi yang diberikan. Di sisi lain, terdapat juga siswa yang memperoleh skor yang relatif rendah seperti Mesya dengan skor 42, Jean dengan skor 59 dan Stefani dengan skor 50. Hal ini menunjukkan bahwa masih ada siswa yang mengalami kesulitan dalam memahami materi atau menyelesaikan soal yang diberikan. Secara keseluruhan, rata-rata hasil yang diperoleh siswa adalah 70%, yang menunjukkan bahwa kemampuan siswa berada pada tingkat baik. Hal ini berarti sebagian siswa sudah mampu memahami materi, namun masih diperlukan upaya peningkatan pembelajaran agar hasil belajar dapat lebih optimal.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa kemampuan siswa dalam mengikuti pembelajaran memiliki perbedaan antara satu siswa dengan siswa lainnya. Perbedaan tersebut dapat dijelaskan melalui teori hasil belajar dan faktor-faktor yang memengaruhi kemampuan siswa dalam proses pembelajaran.

Menurut Muhibbin Syah (2017), hasil belajar merupakan perubahan yang terjadi pada diri siswa setelah mengikuti proses pembelajaran, baik dalam aspek pengetahuan, sikap, maupun keterampilan. Dalam penelitian ini, skor yang diperoleh siswa menunjukkan tingkat penguasaan siswa terhadap materi atau keterampilan yang telah diajarkan. Semakin tinggi skor yang diperoleh siswa, maka semakin baik pula tingkat pemahaman dan kemampuan siswa dalam melaksanakan tugas pembelajaran.

Selain itu, Slameto (2018) menjelaskan bahwa hasil belajar dipengaruhi oleh dua faktor, yaitu faktor internal dan faktor eksternal. Faktor internal meliputi minat, motivasi, kondisi fisik, bakat, dan kemampuan siswa. Sedangkan faktor eksternal meliputi lingkungan belajar, metode mengajar guru, sarana dan prasarana, serta dukungan keluarga. Berdasarkan hasil penelitian, siswa yang memperoleh skor tinggi diduga memiliki motivasi belajar dan kemampuan memahami materi yang lebih baik dibandingkan siswa yang memperoleh skor rendah.

Menurut Nana Sudjana (2019), keberhasilan belajar siswa dapat diketahui melalui evaluasi atau penilaian yang dilakukan secara terencana. Penilaian yang dilakukan sebanyak tiga kali dalam penelitian ini bertujuan untuk melihat konsistensi kemampuan siswa dalam proses pembelajaran. Dari hasil penilaian tersebut diketahui bahwa rata-rata kemampuan siswa mencapai 70%, sehingga dapat dikategorikan dalam tingkat baik. Hal ini menunjukkan bahwa sebagian besar siswa telah mampu mengikuti pembelajaran dengan cukup baik.

Dalam konteks pendidikan jasmani dan olahraga, Agus Mahendra (2020) menjelaskan bahwa keterampilan siswa dapat meningkat melalui latihan yang dilakukan secara teratur dan berulang. Semakin sering siswa melakukan latihan, maka koordinasi gerak, keterampilan, dan

pemahaman teknik akan semakin berkembang. Oleh karena itu, siswa yang masih memperoleh skor rendah memerlukan bimbingan dan latihan tambahan agar kemampuan mereka dapat meningkat secara optimal.

Berdasarkan teori-teori tersebut dapat disimpulkan bahwa perbedaan hasil skor siswa dipengaruhi oleh kemampuan individu, motivasi belajar, serta proses latihan dan pembelajaran yang diterima siswa. Rata-rata hasil sebesar 70% menunjukkan bahwa kemampuan siswa secara umum sudah berada pada kategori baik, namun masih perlu peningkatan melalui pembelajaran yang lebih efektif, latihan yang rutin, dan perhatian khusus bagi siswa yang memiliki kemampuan rendah

SIMPULAN DAN SARAN

Simpulan

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan mengenai survei kemampuan sepak sila dalam permainan sepak takraw pada siswa kelas VII UPTD SMP Negeri 4 Kupang, maka dapat ditarik beberapa kesimpulan sebagai berikut:

Kemampuan siswa kelas VII UPTD SMP Negeri 4 Kupang dalam melakukan teknik dasar sepak sila pada permainan sepak takraw menunjukkan tingkat kemampuan yang bervariasi. Sebagian siswa telah mampu melakukan teknik sepak sila dengan cukup baik, namun masih terdapat beberapa siswa yang belum menguasai teknik tersebut secara optimal. Hal ini terlihat dari hasil tes yang menunjukkan perbedaan tingkat kemampuan siswa dalam melakukan sepak sila. Secara umum kemampuan sepak sila siswa berada pada kategori cukup, sehingga masih perlu ditingkatkan melalui latihan yang lebih terarah, terprogram, dan berkelanjutan dalam proses pembelajaran pendidikan jasmani. Penguasaan teknik dasar seperti sepak sila sangat penting dalam permainan sepak takraw karena teknik ini merupakan salah satu teknik dasar yang sering digunakan dalam menerima, mengontrol, dan mengumpan bola kepada teman satu tim.

Saran

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan, maka peneliti memberikan beberapa saran sebagai berikut: 1). Bagi guru pendidikan jasmani diharapkan dapat memberikan pembelajaran teknik dasar sepak takraw khususnya teknik sepak sila secara lebih terstruktur, menggunakan metode latihan yang bervariasi sehingga siswa lebih mudah memahami dan menguasai teknik tersebut. 2). Bagi Siswa diharapkan lebih aktif dan serius dalam mengikuti pembelajaran pendidikan jasmani serta rajin berlatih teknik dasar sepak takraw agar kemampuan bermain sepak takraw khususnya teknik sepak sila dapat meningkat. 3). Bagi Sekolah diharapkan dapat menyediakan sarana dan prasarana olahraga yang memadai untuk mendukung proses pembelajaran pendidikan jasmani, khususnya dalam cabang olahraga sepak takraw.

DAFTAR PUSTAKA

- Agus Mahendra. (2020). *Teori Belajar dan Pembelajaran Pendidikan Jasmani*. Bandung: FPOK UPI.
- Anjani, P. (2023). Manfaat Latihan Kestabilan Dalam Peningkatan Keseimbangan Tubuh: Kajian Literatur. *Jurnal Edukasimu*, 3(4), 1-21.
- Aji (2016). *Buku Olahraga Paling Lengkap*. Pamulang: Ilmu Bumi Pamulang
- Alexander (2015). *Pendidikan Jasmani dan Olahraga: Pendekatan Komunitas dan Lingkungan Belajar*. Jakarta.
- Adrian Sya 'ban (2020). Analisis Kemampuan Teknik Dasar Sepak Takraw. *Jurnal Pendidikan Olahraga*.
- Agung Pratama (2020). Teknik Perhitungan Statistik dalam Analisis Data. *Jurnal Statistik*.
- Bloom, B. S. (2013). *Taxonomy of Educational Objectives: The Classification of Educational Goals*. New York: Longman.
- Endang (2019). Tes Sepak Sila dalam Sepak Takraw. *Jurnal Olahraga*.
- Harsono (2015). *Teknik dan Strategi Sepak Takraw*. Jakarta: PT RajaGrafindo Persada.
- Hanif (2015). *Sepak Takraw*. Jakarta: Raja Grafindo Persada
- Hatmoko (2017). *Teknik Dasar Permainan Bola Takraw*. Yogyakarta: UNY Press
- Hubertus (2015). *Melatih Olahraga Dan Sepak Takraw: Menuju Prestasi Puncak*. Yogyakarta: UNY Press.
- Idricha (2019). *Physical Education For Elementary Schools*. Padang: UNP Press
- Muhibbin Syah. (2017). *Psikologi Pendidikan dengan Pendekatan Baru*. Bandung: PT Remaja Rosdakarya.
- Nana Sudjana. (2019). *Penilaian Hasil Proses Belajar Mengajar*. Bandung: PT Remaja Rosdakarya.
- Samarayasa (2016). *Teknik Dasar Sepak Takraw*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar
- Saputro (2017). *Teknik Servis Sepak Takraw*. Surakarta: UNS Press.
- Suprayitno (2018). *Teknik dan Teknik Sepak Takraw*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar.
- Sugiyono (2019). *Metode Penelitian Kuantitatif dan Kualitatif*. Bandung: Alfabeta
- Slameto. (2018). *Belajar dan Faktor-Faktor yang Mempengaruhinya*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Wayan (2021). *Teknik Dasar Sepak Takraw: Sepak Sila*. Denpasar: Udayana University Press.
- Zulman, D. M., Shah, N. H., Verghese, A. (2018). Evolutionary pressures on the electronic health record: Caring for complexity. *JAMA*, 320(10), 923–924.