



# Global Journal Sport Science

<https://jurnal.sainsglobal.com/index.php/gjss>

Volume 2, Nomor 2 April 2024

e-ISSN: xxxx-xxxx

DOI.10.35458

---

## ANALISIS KEMAMPUAN SEPAK SILA DALAM PERMAINAN SEPAKTAKRAW PADA SISWA SMA NEGERI 4 BANTAENG

Ika Utami Putri GS<sup>1</sup>, Muh. Adnan Hudain<sup>2</sup>, Andi Ihsan<sup>3</sup>

<sup>1</sup>Fakultas Ilmu Keolahragaan dan Kesehatan, Universitas Negeri Makassar, Makassar

<sup>2</sup>Fakultas Ilmu Keolahragaan dan Kesehatan, Universitas Negeri Makassar, Makassar

<sup>3</sup>SMA Negeri 4 Bantaeng, Makassar-Sulawesi Selatan

[ikautamiputri078@gmail.com](mailto:ikautamiputri078@gmail.com)

---

### Abstrak

Analisis kemampuan sepak sila dalam permainan sepaktakraw pada siswa SMA Negeri 4 Bantaeng. Skripsi. Jurusan Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi, Fakultas Ilmu Keolahragaan. Universitas Negeri Makassar (dibimbing oleh Muh. Adnan Hudain dan Andi Ihsan). Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui analisis kemampuan sepak sila dalam permainan sepaktakraw pada siswa SMA Negeri 4 Bantaeng. Jenis penelitian ini adalah penelitian deskriptif kuantitatif. Metode yang digunakan adalah survei dan teknik pengumpulan data menggunakan tes dan pengukuran. Populasi dalam penelitian ini adalah siswa SMA Negeri 4 Bantaeng. Karena semua populasi dalam penelitian ini dijadikan sampel, maka penelitian ini merupakan penelitian populasi yang berjumlah 20 siswa. Instrumen yang digunakan adalah tes kemampuan sepak sila dalam permainan sepaktakraw selama 60 detik. Teknik analisis data menggunakan deskripsi persentase. Hasil penelitian menunjukkan bahwa analisis kemampuan sepak sila dalam permainan sepaktakraw pada siswa SMA Negeri 4 Bantaeng. Berada pada kategori "sangat baik" sebesar 5% (2 siswa sepaktakraw), kategori "Baik" 20% (5 siswa sepaktakraw), kategori "sedang" sebesar 40% (8 siswa sepaktakraw), kategori "Kurang" sebesar 25% (5 siswa sepaktakraw), dan kategori "Sangat Kurang" sebesar 10% (3 siswa sepaktakraw). Berdasarkan nilai rata-rata yaitu 44.05, analisis kemampuan sepak sila dalam permainan sepaktakraw pada siswa SMA Negeri 4 Bantaeng masuk dalam kategori "Sedang".

**Kata kunci:** *analisis, kemampuan, sepak sila, sepaktakraw*

### PENDAHULUAN

Berkembangnya ilmu pengetahuan dan teknologi di zaman sekarang ini begitu pesat, perkembangan tersebut dirasakan masyarakat terutama di dunia pendidikan. Dampak perkembangan tersebut merambah ke segala bidang termasuk pada bidang olahraga yang menyebabkan olahraga menjadi lebih beragam. Berbagai temuan terutam di bidang olahraga, sudah mulai dikaji dan dikembangkan menjadi lebih baik. Berbagai temuan telah membantu para pelaku olahraga untuk membuat mereka lebih mudah mempelajari dan memperdalam pada suatu bidang olahraga. Terbukti dari berbagai aspek yang dikembangkan mulai dari sistem, program latihan, manajemen, evaluasi, peraturan serta dalam segi fasilitas. Aspek-aspek di atas

membuktikan bahwa perkembangan ilmu pengetahuan dan teknologi terutama di bidang olahraga sangatlah pesat. Hampir semua cabang olahraga terdampak akibat perkembangan ilmu pengetahuan dan teknologi tersebut, salah satunya yaitu cabang olahraga sepaktakraw.

Olahraga sepaktakraw merupakan permainan yang sederhana yang menggunakan bola rotan kini dimodifikasi sampai menjadi permainan yang sempurna yang dilengkapi dengan berbagai peraturan permainan yang kompleks. Untuk bermain sepaktakraw yang seseorang dituntut untuk mempunyai kemampuan atau keterampilan yang baik. Kemampuan yang dimaksud adalah kemampuan dasar bermain sepaktakraw. Tanpa kemampuan itu seseorang tidak akan bisa bermain.

Menurut Hanif (2017) sepaktakraw adalah salah satu olahraga yang sudah lama dikenal di indonesia. Kini sepaktakraw tidak saja dijadikan sebagai permainan untuk mengisi waktu luang melainkan sudah menjadi cabang olah raga yang dipertandingkan baik di tingkat nasional, regional maupun internasional. Meskipun bisa dibilang sepaktakraw adalah olahraga yang relatif baru dikalangan masyarakat, namun orang-orang mulai tertarik dengan sepaktakraw. Dilihat dari beberapa sekolah yang mulanya tidak ada ekstrakurikuler sepaktakraw sekarang jadi mengadakannya dan juga club olahraga khususnya sepaktakraw bermunculan di masyarakat. Hal itu berakibat dengan bertambahnya peserta pada event POR pelajar, dilanjut dengan adanya event POPDA yang semakin banyak karena sudah dalam ranah Provinsi, sehingga persaingan pun menjadi ketat dan kompetitif. Fenomena itu ditanggapi oleh para pengurus dengan antusias, sehingga mereka mengambil langkah dengan menyeleksi para atlet yang sudah berpartisipasi dalam POPDA untuk dikirim ke event Nasional yaitu POPWIL. Ketika atlet banyak dan seleksi menjadi sangat ketat maka atlet yang lolos akan memiliki kualitas yang baik, karena POPWIL adalah sebuah event tingkat nasional dan disambung event berikutnya yaitu POPNAS. Dengan mulai berkembangnya olahraga sepaktakraw para pelatih baru pun bermunculan, tidak sedikit juga yang mulai mengembangkan sendiri cara-cara melatih para atletnya. Namun tentunya para pelatih belum terlalu paham tentang olahraga sepaktakraw, terbukti ketika event berlangsung masih banyak pelatih yang kurang mengetahui peraturan dan tata cara bermain sepaktakraw. Meskipun bisa dikatakan banyak pelatih bermunculan, namun tidak menutup kenyataan bahwa masih banyak juga yang belum paham tentang olahraga sepaktakraw itu sendiri.

Dari prestasi dalam nomor pertandingan, tim sepaktakraw baik putra maupun putri pada siswa SMA Negeri 4 Bantaeng perolehan hasil belum cukup baik walaupun hasil dari tahun ke tahun ada peningkatan, terutama perolehan hasil kejuaraan untuk nomor pertandingan putra, perolehan medali sangat jarang, hal ini disebabkan kurangnya persiapan menghadapi pertandingan, seperti latihan penguatan keterampilan menerima bola pertama. Keterampilan menerima bola pertama adalah kunci dari permainan yang sesungguhnya, kesalahan dalam menerima bola pertama akan sangat merugikan bagi tim karna bola sama saja belum dalam permainan yang melibatkan serangan dan bertahan, hal itu juga membuat tim lawan mendapat poin dengan mudah tanpa melewati really point. Permainan yang tidak didasari keterampilan yang baik akan menghasilkan pemain yang buruk dan kurang menarik untuk ditonton. Salah satu faktor penyebab kegagalan dalam pertandingan dikarenakan kurangnya keterampilan dan pengalaman bertanding.

Untuk dapat bermain sepaktakraw dengan baik, seseorang dituntut untuk mempunyai kemampuan atau keterampilan yang baik. Kemampuan yang sangat penting dan sangat perlu adalah kemampuan dasar bermain sepaktakraw. Salah satu teknik dasar dari sepaktakraw adalah sepak sila. Sepak sila adalah usaha menyepak bola dengan menggunakan kaki bagian dalam yang bertujuan untuk menerima atau menimang bola, menguasai bola, mengoper bola ke teman dan menyelamatkan serangan lawan.

Selama latihan berjalan dengan baik semangatnya atlet untuk mencapai prestasi, untuk mengembangkan keterampilan/bakat atlet dalam bermain sepaktakraw, sebelum memulai latihan atlet diberi motivasi dan penjelasan dari pelatih, kemudian atlet melakukan pemanasan sebelum memasuki kegiatan inti berupa stretching, static, dinamik, dan aktivitas berpasangan, setelah

pemanasan memasuki ke inti dan pendinginan. Saat atlet melakukan gerakan sepak sila untuk pemula atlet merasakan sakit ketika bola mengenai mata kaki, ketika bola dekat dengan net atlet kesulitan untuk menerima bola menggunakan teknik sepak sila. Walau ada beberapa masalah di sepak sila tetapi tidak membuat atlet menyerah / patah semangat untuk bermain sepaktakraw. Dengan kondisi di atas maka peneliti ingin menerapkan permainan sepaktakraw menggunakan teknik sepak sila dengan pendekatan permainan net. Atlet melakukan gerakan sepak sila secara individu dan menimang-nimang bola, setelah itu atlet melakukan gerakan sepak sila berpasangan dibatasi dengan net setelah menimang bola atlet mengoper bola ke teman pasangannya. Dengan latihan tersebut harapannya ingin meningkatkan kemampuan atlet dalam bermain sepaktakraw.

Siswa mengikuti latihan sepaktakraw di SMA Negeri 4 Bantaeng diharapkan dapat meningkatkan prestasi keterampilan bermain sepaktakraw khususnya teknik sepak sila. Sepak sila dalam permainan sepaktakraw merupakan teknik yang sering digunakan. Sepak sila digunakan untuk menerima dan menimang (menguasai) bola, mengumpam dan antaran bola, menyelamatkan bola dari serangan lawan. Atas dasar uraian latar belakang masalah diatas, peneliti merasa tertarik untuk mendalami dan meneliti secara ilmiah kemampuan sepak sila dalam bermain sepaktakraw.

Berdasarkan uraian di atas penulis ingin mengadakan penelitian yang berjudul "Analisis Kemampuan Sepak Sila dalam Permainan Sepaktakraw pada Siswa SMA Negeri 4 Bantaeng".

## METODE

Jenis penelitian Jenis penelitian ini adalah penelitian deskriptif kuantitatif. Penelitian deskriptif adalah upaya mendeskripsikan, mencatat, menganalisis dan menginterpretasikan kondisi-kondisi yang saat ini terjadi atau yang ada.

Lokasi penelitian SMA Negeri 4 Bantaeng Provinsi Sulawesi Selatan dan adapun waktu penelitian akan diaksanakan selama 2 bulan mulai dari Maret- April 2024.

Penelitian ini merupakan penelitian deskriptif kuantitatif yaitu mengenai kemampuan sepak sila dalam permainan sepaktakraw, artinya dalam penelitian ini peneliti hanya ingin menggambarkan tingkat kemampuan sepak sila dalam permainan sepaktakraw Pada Siswa SMA Negeri 4 Bantaeng. Metode yang digunakan dalam penelitian adalah survei dengan teknik tes dan pengukuran untuk mengumpulkan data.

Dalam penelitian ini menggunakan dua sumber data yaitu;

1. Sumber Data Primer, data primer adalah data yang diperoleh langsung dari lapangan baik dengan menggunakan sistem observasi atau wawancara. Observasi merupakan pengamatan langsung di lapangan sedangkan wawancara melakukan tanya jawab serta menggunakan pertanyaan atau bertanya langsung kepada subjek penelitian.
2. Sumber Data Sekunder, data sekunder yaitu data yang langsung dikumpulkan oleh peneliti sebagai penunjang dari sumber pertama. Dalam penelitian ini kuesioner berupa angket merupakan sumber data sekunder.

Menurut Sugiyono (2011: 61) Populasi adalah wilayah generalisasi yang terdiri atas: obyek/subyek yang mempunyai kualitas dan karakteristik tertentu yang ditetapkan oleh peneliti untuk dipelajaridan kemudian ditarik kesimpulannya. Populasi dalam penelitian ini berjumlah 30 siswa sepaktakraw Pada Siswa SMA Negeri 7 Pangkep.

Menurut Sugiyono (2011: 62) Sampel adalah bagian dari jumlah dan karakteristik yang dimiliki oleh populasi. Bila populasi besar, dan peneliti tidak mungkin mempelajari semua yang ada pada populasi itu. Apa yang dipelajari dari sampel, kesimpulannya akan

dapat diberlakukan untuk populasi. Untuk itu sampel yang diambil dari populasi harus betul-betul representative (mewakili).

Teknik analisis data yang digunakan dalam penelitian ini adalah analisis deskriptif kuantitatif dengan persentase. Data yang diperoleh kemudian dianalisis dan dinyatakan dalam bentuk kuantitatif dengan persentase. Untuk menentukan kategori tersebut menggunakan rumus statistik. Analisa data yang digunakan dalam penelitian ini menggunakan statistik deskriptif kuantitatif dengan persentase.

Setelah semua data yang dibutuhkan terkumpul, langkah selanjutnya adalah menganalisis data sehingga data tersebut dapat ditarik suatu kesimpulan. Analisis data ini dilakukan dengan bantuan SPSS Versi 20 For Windows untuk mencari nilai tengah (median), nilai rata-rata (mean), nilai tertinggi (maxsimum), nilai terendah (minimun), dan standar deviasi (SD). Setelah diperoleh data dalam bentuk 1skormaka data dapat dikategorikan sesuai kategori yang telah ditentukan. Pengkategorian dikelompokkan menjadi 5 kategori yaitu: Baik sekali, baik cukup, kurang, kurang sekali. Sedangkan untuk pengkategorian menggunakan acuan 5 batas norma (Anas Sudijono, 2009: 453), sebagai berikut:

Tabel 4.2. Tabel Lima Batas Norma  
Sumber: Anas Sudijono, (2011: 453)

NO	INTERVAL	KATEGORI
1.	$X > M + 1,5 SD$	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.	$X \leq M - 1,5 SD$	Sangat Kurang

Setelah data dikelompokkan dalam setiap kategori, kemudian mencari persentase masing-masing data dengan rumus persentase sesuai dengan rumus dari Anas Sudijono (2011: 43) sebagai berikut:

$$P = F/N \times 100$$

Keterangan:

P = Persentase

F = Frekuensi

N = Jumlah Frekuensi atau banyaknya individu

## HASIL DAN PEMBAHASAN

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui analisis kemampuan sepak sila dalam permainan sepaktakraw pada siswa SMA Negeri 4 Bantaeng. Hasil penelitian ini dimaksudkan untuk menggambarkan data, yaitu analisis kemampuan sepak sila dalam permainan sepaktakraw pada siswa SMA Negeri 4 Bantaeng berdasarkan hasil tes kemampuan sepak sila. Analisis kemampuan sepak sila dalam permainan sepaktakraw pada siswa SMA Negeri 4 Bantaeng diukur menggunakan lembar observasi tes

kemampuan sepak sila. Untuk mengukur kecenderungan tingkat kemampuan sepak sila dalam permainan sepaktakraw dilakukan dengan pengkategorian menjadi lima kriteria yaitu sangat tinggi, tinggi, sedang, rendah, sangat rendah. Analisis data penelitian menggunakan teknik analisis deskriptif kuantitatif dengan persentase dalam bentuk distribusi frekuensi menggunakan bantuan komputer program SPSS versi 20.0 for windows dan disajikan dalam bentuk histogram.

### 1. Analisis Statistik Deskriptif Data

Hasil analisis statistik deskriptif analisis kemampuan sepak sila dalam permainan sepaktakraw pada Siswa SMA Negeri 4 Bantaeng, didapat skor terendah (*minimum*) 35 poin, skor tertinggi (*maksimum*) 52 poin, rerata (*mean*) 44,05 poin, nilai tengah (*median*) 44,00 poin, nilai yang sering muncul (*mode*) 40 poin, *standar deviasi* (SD) 4.513. Hasil selengkapnya dapat dilihat pada tabel 4.1 sebagai berikut:

Tabel 4.1. Deskriptif Statistik Analisis kemampuan sepak sila dalam permainan sepaktakraw pada Siswa SMA Negeri 4 Bantaeng.

Statistic	Kemampuan sepak sila
N	20
Mean	44.05
Median	44.00
Mode	40
Std. Deviation	4.513
Minimum	35
Maksimum	52

### 2. Interpretasi Data

Apabila ditampilkan dalam bentuk distribusi frekuensi, analisis kemampuan sepak sila dalam permainan sepaktakraw pada Siswa SMA Negeri 4 Bantaeng menggunakan rumus berikut:

Tabel 4.2. Tabel Lima Batas Norma

Sumber: Anas sudjono, (2011: 453)

No	Interval	Kategori
1.	$X > M + 1,5 SD$	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.	$X \leq M - 1,5 SD$	Sangat Kurang

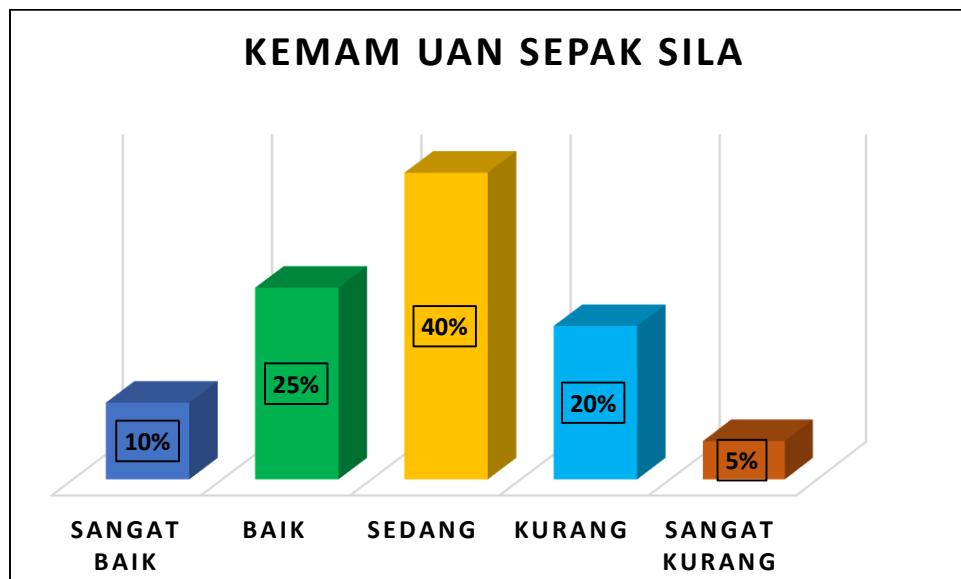
Dari hasil tes maka dapat dikategorikan analisis kemampuan sepak sila dalam permainan sepaktakraw pada Siswa SMA Negeri 4 Bantaeng. Perhitungan tersebut disajikan dalam tabel sebagai berikut:

Tabel 4.3. Distribusi Frekuensi Analisis kemampuan sepak sila dalam permainan

sepaktakraw pada Siswa SMA Negeri 4 Bantaeng.

No	Interval	Frekuensi	Kategori	Persentase
1	$50.82 > X$	2	Sangat Baik	10%
2	$46.31 < X \leq 50.82$	5	Baik	25%
3	$41.79 < X \leq 46.31$	8	Sedang	40%
4	$37.28 < X \leq 41.79$	4	Kurang	20%
5	$X \leq 37.28$	1	Sangat Kurang	5%
Jumlah		20		100%

Berdasarkan distribusi frekuensi pada tabel 4.3 tersebut di atas, analisis kemampuan sepak sila dalam permainan sepaktakraw pada Siswa SMA Negeri 4 Bantaeng. dapat disajikan pada gambar 4.1 sebagai berikut:



Gambar 4.1. Diagram Kemampuan Sepak Sila Dalam Permainan Sepaktakraw Pada siswa SMA Negeri 4 Bantaeng.

Berdasarkan tabel 4.3 dan gambar 4.1 di atas, menunjukkan bahwa analisis kemampuan sepak sila dalam permainan sepaktakraw pada Siswa SMA Negeri 4 Bantaeng berada pada kategori "sangat kurang" sebesar 5% (1 siswa sepaktakraw), kategori "Kurang" sebesar 20% (4 siswa sepaktakraw), kategori "sedang" sebesar 40% (8 siswa sepaktakraw), kategori "Baik" sebesar 25% (5 siswa sepaktakraw), dan kategori "Sangat Baik" sebesar 10% (2 siswa sepaktakraw). Berdasarkan nilai rata-rata yaitu 44.05, analisis kemampuan sepak sila dalam permainan sepaktakraw pada Siswa SMA Negeri 4 Bantaeng masuk dalam kategori "Sedang".

Berdasarkan hasil analisis data yang telah dilaksanakan, didapat bahwa analisis kemampuan sepak sila dalam permainan sepaktakraw pada Siswa SMA Negeri 4 Bantaeng masuk dalam kategori sedang dengan persentase terbesar yaitu 40%. hal ini

sesuai dengan latar belakang masalah yang kita jadikan acuan dalam penelitian ini, dan memang benar analisis kemampuan sepak sila dalam permainan sepaktakraw pada Siswa SMA Negeri 4 Bantaeng masuk kategori sedang.

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui analisis kemampuan sepak sila dalam permainan sepaktakraw pada Siswa SMA Negeri 4 Bantaeng. Diharapkan siswa yang mengikuti sepaktakraw mengetahui dan mampu memahami indikator-indikator teknik sepak sila yang benar. Hasil analisis data menunjukkan bahwa analisis kemampuan sepak sila dalam permainan sepaktakraw pada Siswa SMA Negeri 4 Bantaeng berada pada kategori sedang dengan nilai rata-rata, yaitu 44.05 dan persentase terbesar yaitu 40%.

Dari hasil pengkategorian tes kemampuan sepak sila dalam permainan sepaktakraw pada Siswa SMA Negeri 4 Bantaeng diketahui bahwa:

Terdapat 2 siswa yang melakukan sepakan yang berkategori sangat baik, hal ini diketahui siswa tersebut sudah berlatih sepaktakraw sejak dibangku sekolah dasar dan telah mewakili sekolah dalam kejuaraan antar perkumpulan atau club tingkat daerah. Siswa yang berkategori sangat baik tersebut berposisi sebagai pengumpan atau apik kanan. Selain itu siswa tersebut telah mengetahui komponen yang mendukung keberhasilan sepak sila seperti berdiri dengan dua kaki terbuka berjarak selebar bahu, kaki sepak digerakkan melipat setinggi lutut kaki tumpu, bola dikenai atau bersentuh dengan bagian dalam kaki sepak pada bagian bawah dari bola, kaki tumpu agak ditekuk sedikit, badan dibungkukkan sedikit, mata melihat kepada bola, kedua tangan dibuka dan dibengkokkan pada siku untuk menjaga keseimbangan, dan pergelangan kaki sepak pada waktu menyepak ditegakkan atau dikeraskan.

Terdapat 5 siswa berkategori baik, hal ini diketahui siswa tersebut juga telah berlatih sepaktakraw mulai dari bangku sekolah dan telah mewakili clubnya pada kejuaraan antar perkumpulan atau club tingkat daerah. Siswa yang berkategori baik tersebut berposisi sebagai pengumpan atau apik kanan dan tekong. Selain itu siswa tersebut telah mengetahui komponen yang mendukung keberhasilan sepak sila, namun pada saat tes dilakukan siswa tersebut pandangannya kurang dipusatkan pada bola karena ada temannya bermain-main pada saat melakukan tes sehingga konsentri terganggu sehingga kontrol irama sepak sila yang dihasilkan kurang maksimal.

Terdapat 8 siswa berkategori sedang, hal ini diketahui siswa tersebut juga telah berlatih sepaktakraw lumayan lama diperkirakan 1 tahunan sejak duduk di bangku kelas satu SMA dan sering mengikuti perlombaan Tingkat RT yang senantiasa dilaksanakan pada hari-hari tertentu seperti perlombaan 17 agustus/perlombaan yang diadakan oleh kecamatan. Siswa yang berkategori baik tersebut berposisi sebagai pengumpan atau apik kanan, tekong, dan posisi smash. Selain itu siswa tersebut telah mengetahui komponen yang mendukung keberhasilan sepak sila, namun pada saat tes dilakukan siswa tersebut tangan kurang dibuka dan tidak dibengkokkan membuat keseimbangannya kurang stabil dan pandangannya kurang dipusatkan pada bola karena ada temannya bermain-main pada saat melakukan tes sehingga konsentri terganggu sehingga kontrol irama sepak sila yang dihasilkan kurang maksimal.

Terdapat 4 siswa berkategori kurang, hal ini diketahui siswa tersebut jarang melaksanakan latihan dan kurang serius dalam melaksanakan latihan. siswa tersebut belum mengetahui secara mendalam komponen yang mendukung keberhasilan sepak sila seperti, posisi badan berada dalam keseimbangan yang baik sehingga memberikan

tenaga dan kontrol saat melakukan sepak sila dengan baik, posisi kaki kurang ditekuk dan badannya agak tegak. Pergelangan kaki sepak pada waktu menyepak ditegakkan atau dikeraskan, sehingga hasil tes yang didapatkan kurang maksimal.

Terdapat 1 siswa yang berkategori sangat kurang, hal ini diketahui bahwa siswa yang menjadi sampel adalah siswa hampir dikatakan jarang melakukan atau mengikuti kegiatan sepaktakraw hal ini dikarenakan siswa tersebut tidak suka dengan olahraga tersebut.

Munurut saya hasil penelitian yang saya laksanakan di SMA Negeri 4 Bantaeng, Ada beberapa hal penting yg harus diperbaiki yaitu bagaimana meningkatkan minat siswa pada sepaktakraw. Dengan memberikan ruang kepada para siswa agar dapat meningkatkan permainan sepaktakraw dengan menggunakan Teknik dasar sepaktakraw yang benar, dengan cara mengaktifkan kembali akstrakulikuler sepaktakraw di sekolah tersebut. sehingga siswa dapat mengembangkan potensi di bidang sepaktakraw dan siswa bisa melakukan permainan sepaktakraw dengan baik, karna hasil penelitian yang saya lakukan di sekolah tersebut banyak siswa yang berkategori sedang dan berkategiru kurang dalam permainan sepaktakraw. karna jarangnya melakukan permainan sepaktakraw, sehingga ada baiknya jika ekstrakurikuler sepaktakraw di sekolah bisa di manfaatkan kembali, agar menjadi daya tarik siswa dalam meningkatkan minat bermain takraw.

Untuk dapat menguasai sepak sila yang baik dan benar maka diperlukan ke konsistenan dan kerja keras, sepak sila merupakan hal yang sangat penting dan perlu mendapatkan perhatian dalam permainan sepaktakraw, karena sepak sila adalah pertahanan awal didalam permainan sepaktakraw itu sendiri. Teknik dasar sepak sila harus dikuasai oleh seorang pemain sepaktakraw. Karena teknik dasar sepak sila di atas merupakan teknik yang dominan sering dipakai dalam bermain sepaktakraw dan digunakan untuk menyerang, mengumpam, menerima, dan mengontrol bola. Hal tersebut didukung pendapat Hanif (2017:34) menjelaskan kegunaan sepak sila salah satunya adalah untuk melakukan umpan atau hantaran pada spiker. Kemampuan dan kemahiran mengumpam sangat penting dalam permainan sepaktakraw, karena umpan-umpan yang sempurna maka akan menghasilkan serangan yang baik dan sempurna pula. Ketika memberikan umpan maka ada beberapa hal yang harus diperhatikan seperti : 1) arah umpan yang diberikan, 2) tinggi umpan yang dikehendaki oleh teman, 3) jenis dan bentuk smash yang akan dilakukan, 4) ketenagan dalam memberikan umpan, 5) bola tidak terlalu kencang.

## **KESIMPULAN**

Berdasarkan hasil analisis data, deskripsi, pengujian hasil penelitian, dan pembahasan, dapat diambil kesimpulan bahwa: Analisis kemampuan sepak sila dalam permainan sepaktakraw pada Siswa SMA Negeri 4 Bantaeng berada pada kategori sedang dengan nilai rata-rata 44.05, dan persentase sebesar 40%.

## **UCAPAN TERIMA KASIH**

Terima kasih Kedua orang tua penulis, Gassing dan Sahariah yang sudah berjuang membentuk dan memberikan segala yang terbaik untuk penulis. Karya ini penulis dedikasikan kepada ayah dan ibu yang tak pernah lepas memanjatkan doa sehingga penulis bisa sampai di titik ini. Penulis meminta maaf atas segala kesalahan

yang pernah penulis lakukan. Semoga Allah SWT memberikan kelapangan pahala dan derajat yang tinggi untuk kedua orang tua penulis.

Terima kasih untuk Adik-adik penulis, Henri Kurnia G, Naura Khalifah Putri G dan Muhammad Algifari Kurnia G yang menjadi motivasi penulis untuk selalu bisa kuat, bertahan, dan semangat untuk bisa segera menyelesaikan PPG ini. Penulis meminta maaf atas segala kesalahan yang pernah penulis lakukan. Semoga kalian selalu dalam lindungan Allah SWT dan menjadi adik kebanggaan penulis.

Terima kasih untuk sahabat tercintaku yang telah mensupport, memberi semangat dan telah menemani perjuangan penulis selama mengerjakan kewajiban perkuliahan ini Semoga Allah SWT senantiasa memberikan keberkahan dalam kehidupannya.

Terima kasih kepada Dosen Dr. Muh.Adnan Hudain, M.Pd dan Prof.Dr Andi Ikhsan, M.Kes yang telah memberikan kebaikan, masukan, dan ilmu yang telah diberikan kepada penulis. Penulis meminta maaf atas segala kesalahan yang pernah penulis lakukan Semoga Allah SWT senantiasa melindungi dan membalas kebaikan yang diberikan.

Terima kasih untuk keluarga besar PPG Prajabatan gelombang satu tahun 2023 yang saya tidak bisa disebutkan namanya satu persatu, terima kasih yang sangat mendalam atas segala bantuan yang diberikan selama perkuliahan.

Terima kasih kepada SMA Negeri 4 Bantaeng menjadi lokasi penelitian penulis karena telah memberikan wadah untuk pengembangan dan pengaplikasian teori PJOK secara langsung di lapangan.

Terima kasih kepada diri penulis sendiri yang telah berjuang selama ini atas *ups and downs* yang telah dilalui selama kuliah PPG ini. Semoga keberkahan selalu menyertai penulis.

## **DAFTAR PUSTAKA**

- Amirullah. (2001). *Sumbangan Kecepatan Gerak, Waktu Reaksi, dan Koordinasi terhadap Keterampilan Bermain sepaktakraw*. Fakultas Ilmu Keolahragaan: Universitas Negeri Yogyakarta
- Anas Sudjiono. (2008). *Statistik Pendidikan*. Jakarta: PT Raja Grafindo Persada
- Ramlili, M, pd, Dkk. (2019). *Diktat sepaktakraw*. Makassar. FIK UNM
- Sulaiman. (2010) *Paparan kuliah sepaktakraw*. Semarang: UPT percetakan dan penerbitan UNNES PRESS.
- Suprayitno. (2018). *Hasil belajar sepak sila permainan sepaktakraw*. Jurnal ilmu keolahragaan. 17 (7)
- Kafi Priyangga Wibawa(2016) *Tingkat Kemampuan Servis dan Kemampuan Smash sepaktakraw Putra Peserta Ekstrakurikuler SMP Negeri 32 Purworejo*. Skripsi. Yogyakarta:FIK UNY

Jam'an (2011) *Analisis Tingkat Kesegaran Jasmani Terhadap Kemampuan sepak sila Manttoanging Junior Makassar*. Skripsi. Makassar: FIK UNM

Agunta Jamal (2013) *Pengaruh Latihan Skipping Terhadap Ketetapan Jump Smash pada Atlet sepaktakraw Putra SMP Santa Maria Kota Selatan*. Skripsi. Gorontalo. UNG

Kamaruddin, I. (2019). *Pengaruh Kemampuan Fisik Terhadap Keterampilan smash Dalam Permainan Sepaktakraw*. SPORTIVE: Journal Of Physical Education, Sport and Recreation, 2(2), 114.

Kharisma Alfiansyah.(2013).*Taktik dan Teknik Permainan Sepaktakraw*. Diakses dari <http://fadilkharisma.wordpress.com> padatanggal 08 februari 2022  
Kunta,Sapta.(2010). Modern Yuma Pustaka: Surakarta

Menegpora.(2005). *Sistem Keolahragaan Nasional*. Jakarta: Kemenpora.

Moh. UzerUsman danLilis Setiawati. (2016). *UpayaOptimalisasi Kegiatan Belajar Mengajar*. Bandung: PT. Remaja RosdakaryaBandung

Nurhasan. (2001). *Tes dan Pengukuran dalamPendidikan Jasmani*. Jakarta: Direktorat Jendral Olahraga.

Poole, James. (2019).*Belajar Sepaktakraw* . Bandung: Pionir Jaya.

Ratih A.P. (2013).*Hubungan Ketepatan Pukulan Servis,Dropshot,dan Smash dalam Bermain Sepaktakraw*.FakultasIlmu Keolahragaan:Universitas Negeri Yogyakarta.

Saryono.(2008).*MetodologiPenelitianKesehatan*.Yogyakarta:MitraCendikiaPress.

Slameto. (2001).*Evaluasi Pendidikan*. Jakarta: BumiAksar.

Sudjana. (2005).*Metoda Statistika*. Bandung: Tarsito.

Suharsimi Arikunto. (2006). *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktik*. Jakarta: Rineka Cipta.

Sugiyono.(2006).*Statistika Untuk Penelitian*. Bandung: CV Alfabeta.

Syahri, Alhusni. (2007).*Gemar Bermain sepaktakraw*. Surakarta: CVSetiAji.

Ramli,M, pd, Dkk. (2019). *Diktat sepaktakraw* . Makassar. FIK UNM

TonyGrice.(2002).*Petunjuk Praktis Bermain sepaktakraw Untuk pemula dan Lanjut*.Jakarta: PT. RajaGrafindo Persada.

Universitas Negeri Makassar (2019). *Pedoman Penulisan Tugas Akhir Maha atlet sepaktakraw*. Makassar

Moh. Uzer Usman dan Lilis Setiawati. (2013). *Upaya Optimalisasi Kegiatan Belajar Mengajar*. Bandung: PT. Remaja Rosdakarya Bandung.

Nurhasan. (2001). *Tes dan Pengukuran dalam Pendidikan Jasmani*. Jakarta: Direktorat Jendral Olahraga.

Ramli,M, pd, Dkk. (2019). *Diktat sepaktakraw* . Makassar. FIK UNM

Ratih A.P. (2013). *Hubungan Ketepatan Pukulan Servis, Dropshot, dan Smash dalam Bermain sepaktakraw* Fakultas Ilmu Keolahragaan: Universitas Negeri Yogyakarta.

Saryono. (2008). *Metodologi Penelitian Kesehatan*. Yogyakarta: Mitra Cendikia Press

Sudjana. (2005). *Metoda Statistika*. Bandung: Tarsito.

Sugiyono. (20017). *Statistika Untuk Penelitian*. Bandung: CV Alfabeta.

.Universitas Negeri Makassar (2019). *Pedoman penulisan tugas Akhir Maha atlet Sepaktakraw*. makassar Praktik.