

## **PENGEMBANGAN MODEL LATIHAN TEKNIK DASAR SEPAK SILA DALAM PERMAINAN SEPAKTAKRAW PADA ATLET USIA DINI**

### ***MODEL DEVELOPMENT OF BASIC TECHNICAL FOOTBALL TECHNIQUES IN FOOTBALL TAKRAW FOR EARLY ATHLETEES***

**Asry Syam**

Prodi Pendidikan Jasmani dan Kesehatan Rekreasi, Fakultas Olahraga dan Kesehatan, Universitas Negeri Gorontalo

Kontak koresponden: [asri.syam@ung.ac.id](mailto:asri.syam@ung.ac.id)

#### **ABSTRAK**

Penelitian ini bertujuan untuk menghasilkan model latihan teknik dasar sepak sila dengan menggunakan model latihan yang benar dan tepat sehingga bisa menghasilkan produk yang berkualitas. Metode penelitian yang digunakan adalah metode penelitian dan pengembangan (*research and development*). Instrumen penelitian meliputi lembar kuesioner. Hasil temuan penelitian ini menemukan bahwa uji coba kelompok besar telah menemukan hasil yang sangat baik sehingga tidak dilakukan revisi produk. Rata-rata persentase nilai kuesioner pada uji coba kelompok besar sebesar 100 %. Hal tersebut menunjukkan bahwa model latihan teknik dasar Sepak sila pada atlet usia dini yang dilakukan peneliti tergolong kategori sangat baik.

**Kata Kunci:** pengembangan; latihan; sepak sila; takraw

#### ***ABSTRACT***

*This study aims to produce a basic soccer technique training model using the correct and appropriate training model so that it can produce quality products. The research method used is the research and development method. The research instrument includes a questionnaire sheet. The findings of this study found that the large group trial had found very good results so that no product revision was carried out. The average percentage value of the questionnaire in the large group trial was 100%. This shows that the basic technique of Silat training for athletes at an early age by the researchers is in the very good category.*

**Keywords:** *development; exercise; sepak sila; takraw*

## Pendahuluan

Permainan Sepak takraw merupakan permainan yang menyerupai permainan Bulu tangkis dan Bola voli (Fauzy et al., 2018; Ilham, 2021; Wiyaka et al., 2018). Permainan Sepak takraw bola dikembalikan ke lapangan lawan menggunakan kaki, kepala, dan badan (Heriansyah & Suhartiwi, 2021). Permainan sepak takraw merupakan permainan yang dilakukan oleh dua regu yang berhadapan di lapangan yang dipisahkan oleh jaring (net) yang terbentang membelah lapangan menjadi dua bagian (Suprayitno, 2018). Setiap regu yang berhadapan terdiri atas tiga orang pemain yang bertugas sebagai tekong yang berdiri paling belakang, dua orang lainnya menjadi pemain depan yang berada disebelah kiri dan kanan yang disebut apit kanan dan apit kiri (Masa & Haryanto, 2022).

Permainan ini permainan beregu yang dimainkan oleh dua regu baik putra maupun putri, yang masing-masing regu terdiri dari tiga orang pemain (Zulkifli et al., 2020). Permainan ini yang di pergunakan terutama kaki dan semua anggota badan kecuali tangan (Artyhadewa, 2017). Tujuan dari setiap regu adalah mengembalikan bola sedemikian rupa sehingga dapat jatuh dilapangan lawan atau menyebabkan lawan membuat pelanggaran atau bermain salah (Armelia, 2009).

Permainan Sepak takraw dalam menyepak merupakan gerakan yang dominan (Putra et al., 2020; Zawi & Yusoff, 2008). Dikatakan bahwa keterampilan menyepak itu merupakan ibu dari permainan Sepak takraw karena bola di mainkan dengan kaki, mulai dari permulaan permainan sampai membuat angka, salah satu dari kemampuan dasar atau teknik dasar menyepak tersebut adalah sepak sila. Sepak sila adalah menyepak bola dengan menggunakan kaki bagian dalam.

Sepak sila adalah suatu teknik dasar penting dan utama dalam permainan Sepak takraw, karena kemampuan penguasaan sepak sila yang baik akan memudahkan seseorang dalam mengontrol, mengumpan, menerima bola, dan menahan bola dari serangan lawan (Syam, 2019). Sepak sila adalah menyepak dengan menggunakan kaki bagian dalam (Darmiyanti et al., 2021). Sepak sila adalah teknik menyepak bola takraw dengan menggunakan salah satu kaki bagian dalam yang ditekuk menyerupai posisi bersila sedangkan kaki yang lain menjadi tumpuan.

Sejak tahun 2004 sampai dengan sekarang Provinsi Gorontalo menjadi salah satu daerah pemasok atlet ke Pelatnas untuk dipersiapkan memperkuat tim Indonesia diberbagai *event* Internasional (Syam, 2019). Bagi Provinsi Gorontalo sendiri cabang Sepak takraw telah dijadikan sebagai cabang olahraga unggulan daerah sesuai rekomendasi dari KONI pusat kepada KONI Provinsi Gorontalo dimana KONI Pusat telah menetapkan 3 cabang olahraga unggulan daerah yakni Sepak takraw, Ski air dan Atletik. Hal ini didasarkan pada prestasi cabang olahraga tersebut pada PON XVIII tahun 2012 di Pekanbaru, Riau dimana cabang olahraga ini mampu mempersembahkan medali emas untuk Provinsi Gorontalo. Jika ditinjau dari hasil prestasi yang telah diraih oleh cabang olahraga Sepak takraw, Gorontalo memang cukup membanggakan, namun untuk dapat mempertahankan hal ini diperlukan keseriusan dan kerja keras semua pihak terutama dalam hal pembibitan dan pembinaan secara berjenjang, karena sebuah prestasi bisa terus terjaga dan berkesinambungan apabila ditunjang oleh proses pembinaan yang berenjang mulai dari atlet Senior, Junior, pelajar dan di tingkat pemasalan pada

anak usia dini.

Berdasarkan hasil observasi di lapangan, para atlet masih sangat kesulitan untuk menguasai bola Takraw yang dimainkan karena selain bolanya yang masih terasa berat juga masih terasa terlalu keras untuk anak seusia mereka. Hal ini membuat atlet menjadi kesakitan terutama pada area mata kaki. Selain itu para atlet masih merasa kesulitan untuk menyepak bola setinggi yang diinginkan karena bola yang digunakan berukuran standar yakni seberat 180 gram dengan lingkaran 44 cm. Secara seksama jika dilihat, bola dengan ukuran standar Internasional ini belum cocok dengan karakteristik anak usia dini yang masih dalam masa pertumbuhan, dimana otot-otot mereka belum mampu mengadaptasi beban latihan yang terlalu berat. Selain itu rentang perhatian anak usia 8-9 tahun masih cenderung pendek. Pemberian instruksi yang terlalu rumit akan sulit dipahami sehingga latihan yang membutuhkan strategi khusus masih sulit diserap anak bahkan justru membuatnya bingung.

## **Metode**

Model pengembangan yang akan dikembangkan pada penelitian ini adalah model latihan teknik dasar sepak sila pada permainan sepak takraw dengan menggunakan balon dan diterapkan pada atlet usia dini pada klub Duta Utama di Kota Gorontalo. Struktur model pengembangannya adalah model latihan teknik dasar Sepak sila pada permainan Sepak takraw dengan menggunakan balon sebagai pengganti bola takraw.

Model latihan sepak sila dengan menggunakan balon pada atlet usia dini. Hasil yang diharapkan dari produk penelitian ini adalah pengembangan model latihan teknik dasar sepak sila pada permainan Sepak takraw dengan menggunakan balon sebagai pengganti bola takraw yang sesungguhnya. Balon adalah sebuah kantung fleksibel yang umumnya berisikan gas seperti helium, hidrogen, nitrogen dan udara. Balon yang telah diisi udara akan menjadi ringan sehingga tidak mudah jatuh ke tanah. Sehingga dengan demikian para atlet akan memperoleh kesempatan untuk mengambil awalan guna melakukan sepakan berikutnya. Balon yang tidak mudah jatuh akan menjadi rangangan tersendiri bagi anak untuk terus menimangnya agar tidak jatuh ke tanah. Selain itu balon memiliki daya tarik tersendiri bagi anak usia dini sehingga suasana latihan akan sangat menyenangkan bagi mereka.

## **Hasil**

### *Penyajian Data Uji Coba*

Data yang diperoleh dalam penelitian pengembangan ini melalui dua cara, yaitu data dari tinjauan ahli yang diuji cobakan kepada kelompok kecil dan data dari uji coba kelompok besar. Data meliputi: (1) data evaluasi tahap pertama, yaitu tinjauan ahli dan data dari hasil uji coba kelompok kecil, (2) data evaluasi tahap kedua, yaitu data dari hasil uji coba kelompok besar.

### *Kuesioner Ahli Sebelum Uji Coba Kelompok Kecil*

Kuesioner yang digunakan untuk ahli berupa sejumlah aspek yang harus dinilai kelayakannya. Faktor yang digunakan dalam kuesioner berupa kualitas rentangan evaluasi mulai

dari “Sangat Tidak Setuju (score=1)” sampai dengan “Sangat Setuju (score=5)” Berikut ini merupakan hasil tinjauan ahli sebelum uji coba kelompok kecil dilakukan.

Data hasil kuesioner para ahli di bidang Sepak takraw diperoleh rata-rata persentase sebesar 96% yang artinya masuk dalam kategori penilaian “Sangat Baik”. Kesimpulan dari hasil tersebut adalah model latihan sepak sila dengan menggunakan balon dalam permainan Sepak takraw ini dapat digunakan untuk uji coba kelompok kecil.

#### *Hasil Data Uji Coba Kelompok Kecil*

Berikut ini adalah hasil analisis deskriptif persentase uji coba kelompok kecil yang dilakukan peneliti pada atlet Sepak takraw usia dini di Klub Duta Utama. Kelompok kecil terdiri dari 4 orang atlet usia dini. Instrumen tes dalam uji coba kelompok kecil terdiri dari kuesioner yang dibagikan pada sampel penelitian.

#### *Kuesioner Uji Coba Kelompok Kecil*

Dari tabel hasil kuesioner uji coba kelompok kecil di atas, 10 pertanyaan yang termasuk kategori “Sangat Baik”. Rata-rata persentase nilai kuesioner pada uji coba kelompok kecil sebesar 100%. Rata-rata tersebut menunjukkan bahwa model latihan teknik dasar sepak sila dengan menggunakan balon yang dilakukan peneliti tergolong dalam kategori “SANGAT BAIK”.

#### *Uji Coba Kelompok Besar*

Uji coba kelompok besar dikembangkan dengan menggunakan subjek uji coba 8 atlet Sepak takraw usia dini Klub Duta Utama. Uji coba ini dilakukan dengan membagikan kuesioner pada sampel kelompok besar Hasil kuesioner uji kelompok besar sebanyak 8 atlet Sepak takraw usia dini di atas terdapat 10 pertanyaan yang masuk kedalam kategori “Sangat Baik”. Rata-rata persentase nilai kuesioner pada uji coba kelompok besar sebesar 100%. Hal tersebut menunjukkan bahwa model latihan teknik dasar sepak sila dengan menggunakan balon yang dilakukan peneliti tergolong dalam kategori “SANGAT BAIK”.

#### *Hasil Akhir*

Berdasarkan penelitian pengembangan model latihan teknik dasar sepak sila dengan menggunakan balon, dapat diambil garis besar bahwa melalui metode tersebut efektif digunakan pada saat latihan sepak sila khusus atlet Sepak takraw usia dini.

### **Pembahasan**

Penelitian ini mempunyai hasil bahwa penggunaan balon sebagai latihan Sepak sila usia dini terbukti efektif karena mempunyai banyak keunggulan yaitu: Balon memiliki tekstur yang sangat lembut sehingga tidak menimbulkan rasa sakit pada saat ditimang. Balon lebih ringan dibandingkan bola takraw sehingga para atlet akan lebih mudah menyepak bola setinggi yang diinginkan. Balon lebih lambat jatuh ke bawah sehingga para atlet masih mempunyai kesempatan untuk mengambil awalan sebelum melakukan sepakan berikutnya. Balon yang lebih

lambat jatuh akan memberi peluang kepada atlet untuk dapat melakukan sepakan lebih banyak sehingga secara otomatis atlet akan lebih terlatih bagaimana cara mengayunkan kaki pada saat meniming bola. Akan tercipta suasana kompetisi antar sesama atlet dalam mempertahankan balon masing-masing agar tidak jatuh ke tanah. Suasana latihan akan lebih menyenangkan karena balon tidak mudah jatuh dan setiap anak usia dini pasti menyukai balon, sehingga pelatihan ini tetap mengacu pada konsep pembelajaran anak usia dini “*Play and Learning*” (Bermain sambil belajar, Belajar seraya bermain)

## **Kesimpulan**

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan pada bab sebelumnya, maka dapat disimpulkan bahwa: Telah dihasilkan suatu bentuk model latihan yang dapat di gunakan untuk melatih teknik dasar sepak sila dalam permainan Sepak takraw. Produk model latihan teknik dasar Sepak sila dengan menggunakan balon dapat digunakan sebagai model latihan untuk mengembangkan keterampilan teknik dasar sepak sila pada atlet usia dini. Model latihan teknik dasar Sepak sila dengan menggunakan balon dapat digunakan sebagai model latihan untuk mengembangkan keterampilan teknik dasar sepak sila pada atlet usia dini.

## **Referensi**

- Armelia. (2009). *Bermain Sepak Takraw*. Aneka Ilmu.
- Artyhadewa, M. S. (2017). Pengembangan model permainan sepak takraw sebagai pembelajaran pendidikan jasmani bagi anak SD kelas atas. *Jurnal Keolahragaan*, 5(1). <https://doi.org/10.21831/jk.v5i1.12804>
- 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). <https://doi.org/10.23887/jiku.v8i3.29826>
- Fauzy, F. A. A., Shah, Z. A., Rd Saedudin, R., Kasim, S., Azadin, A. A., Ahmar, A. S., & Hidayat, R. (2018). Registration system and UTM games decision using the website application. *International Journal of Engineering and Technology(UAE)*, 7. <https://doi.org/10.14419/ijet.v7i2.2.12320>
- Heriansyah, & Suhartiwi, A. (2021). *Permainan Sepak Takraw Sejarah, Teknik Dasar, Peraturan Pertandingan dan Perwasitan*. CV. Jakad Media Publishing.
- Ilham, A. (2021). Pengaruh Latihan Single Leg Bound dan Split Jump Terhadap Kemampuan Servis Punggung Sepak Takraw. *Journal of Physical Activity and Sports (JPAS)*, 2(1). <https://doi.org/10.53869/jpas.v2i1.43>
- Masa, S., & Haryanto, A. I. (2022). *Perbedaan pengaruh metode dril terhadap teknik dasar sepak takraw*. 4(1), 10–16.
- Putra, F. W., Suwo, R., & Nasarudin, N. (2020). Hubungan Persepsi Kinestetik Dengan Keterampilan Sepak Sila Pada Permainan Sepak Takraw. *KINESTETIK*. <https://doi.org/10.33369/jk.v4i1.10398>

- Suprayitno. (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).
- Syam, A. (2019). Analisis Kemampuan Inteligensi Atlet Cabang Olahraga Sepak Takraw Provinsi Gorontalo. *Jambura Journal of Sports Coaching*, 1(2). <https://doi.org/10.37311/jjsc.v2i1.2385>
- Wiyaka, I., Hasibuan, M. N., & Purba, P. H. (2018). Perbedaan Pengaruh Koordinasi Mata-Kaki Dan Metode Pembelajaran Terhadap Kemampuan Servis Atas Sepak Takraw Pada Mahasiswa PKO FIK UNIMED. *JURNAL PRESTASI*, 2(3). <https://doi.org/10.24114/jp.v2i3.10127>
- Zawi, M. K., & Yusoff, M. S. (2008). Kinematic analysis of the kuda and sila service techniques in sepak takraw. *Malaysian Journal of Sport Science and Recreation*, 4(1).
- Zulkifli, Z., Yani, A., Kamarudin, Sasmariato, Alficandra, & Henjilito, R. (2020). Pengaruh Dua Gaya Mengajar Mosston dan Dukungan Motor Ability Mahasiswa Terhadap Hasil Belajar Teknik Dasar Sepak Takraw. *Journal Sport Area*, 5(1). [https://doi.org/10.25299/sportarea.2020.vol5\(1\).4693](https://doi.org/10.25299/sportarea.2020.vol5(1).4693)