**Analisis Kemampuan Gerak Sepak Sila Pada Anggota BKMF Sepaktakrow FIK UNM.**

Muh. Ramli

Jurusan Ilmu Keolahragaan

Fakultas Ilmu Keolahragaan

Universitas Negeri Makassar

Alamat

Email : ramlisaja25@gmail.com

**Abstraks**

Populasi dan sampel adalah anggota BKMF sepaktakrow FIK UNM . dipilih secara *random sampling* diperoleh sampel sebanyak 30 orang. Teknik analisis data yang digunakan analisis data, uji normalitas dan uji korelasi dengan menggunakan fasilitas computer melalui program SPSS 16.

Penelitian ini bertujuan untuk memperoleh jawaban tentang analis gerak sepak sila pada anggota BKMF Sepak takraw FIK UNM data analisis kemampuan gerak sepak sila anggota BKMF sepak takrow FIK UNM, dari 30 sampel diperoleh nilai rata-rata sebesar 22,80, nilai median (nilai tengah) diperoleh nilai sebesar 23,50, nilai simpangan baku sebesar 5,436, nilai varians sebesar 29,545 dan diperoleh nilai rentang sebesar 23 dari selisih antara nilai minimal 10 dan nilai maksimal 33 serta diperoleh nilai jumlah total sebesar 684..

Berdasarkan hasil analisis deskriktif menunjukkan bahwa, untuk ketebalan lemak diperoleh nilai mean 15.91 untuk VO2 max diperoleh nilai mean 40.17

Hasil uji normalitas data peneltian menunjukkan untuk data ketebalan lemak *p*= 0.84 dan untuk VO2 Max *p=*0.95 artinyap > 0,05, semua variabel data berdistribusi normal. Hasil uji Tdiperolehnilai p = 0,01 (P<0,05) menunjukkan hubungan ketebalan lemak dengan VO2 Max Mahasiswa IKOR Fakultas Ilmu Keolahragaan dari 30 sampel diketahui 1 sampel berada pada kategori sangat tinggi dan memperoleh nilai presentase sebesar 3.33%, 9 sampel berada pada kategori tinggi memperoleh nilai presentase sebesar 30%, 12 sampel berada pada kategori sedang memperoleh nilai presentase sebesar 40.00%, 7 sampel berada pada kategori rendah memperoleh nilai presentase sebesar 23.33%, dan 1 sampel berada pada kategori sangat rendah memperoleh nilai presentase sebesar 3.33%. Dari hasil analisis deskriptif frekuensi dapat disimpulkan bahwa hasil kategori baik memperoleh nilai tertinggi, ini membuktikan bahwa untuk analisis kemampuan gerak sepak sila anggota BKMF sepak takrow FIK UNM. Untuk kategori sedang keatas sebesar 73.337%.

Keyword : gerak sepak sila, sepak takrow

1. **Pendahuluan**

**1.1 Latar belakang masalah**

Olahraga sebagai sarana rekreasi yaitu olahraga yang dilakukan hanya untuk mengisi waktu luang atau senggang dan dilakukan dengan penuh kegembiraan. Pendidikan jasmani, olahraga dan kesehatan bertujuan untuk mengambangkan aspek kesejatan, keterampilan, kesegaran jasmani, stabilitas emosi, penalaran serta tindakan sosail melalui kegiatan aktivitas jasmani (Depdiknas, 2003).

Olahraga permainan sepaktakraw merupakan salah satu cabang olahraga yang digemari oleh masyarakat Indonesia pada umunya dan Sulawesi Selatan pada khususnya. Pembinaan olahraga sepaktakraw yang dilakukan Persatuan Sepak Takraw Seluruh Indonesia (PERSETASI) adalah kegiatan besar dan kompleks.

Dalam permainan sepak takraw, seseorang dituntut untuk mempunyai kemampuan dan keterampilan dasar bermain yang baik seperti kemampuan sepak sila (Sulaiman, 2004). Sepak sila merupakan kemampuan dasar dan landasan yang harus dibina sejak awal. Berdasarkan dari hasil pengamatan dan observasi peneliti, masih ada masyarakat yang belum mahir melakukan sepak sila. Maka dari itu penulis ingin melakukan panelitian tentang analisis kemampuan gerak sepak sila terhadap anggota BKMF Sepaktakrow FIK UNM.

* 1. **Rumusan Masalah**

Berdasarkan latar belakang masalah yang telah dikemukakan diatas maka masalah dalam penelitian ini dapat dirumuskan yaitu bagaimana kemampuan gerak sepak sila terhadap anggota BKMF Sepaktakrow FIK UNM

* 1. **Tujuan Penelitian**

Berdasarkan latar belakang dan masalah penelitian, maka tujuan dari penelitian ini adalah Untuk mengetahui kemampuan gerak sepak sila terhadap anggota BKMF Sepaktakrow FIK UNM.

* 1. **Manfaat Penelitian**

Setiap penulisan atau penelitian seseorang ataupun kelompok diharapkan dapat menberikan dampak yang positif dan berguna bagi guru/dosen, peneliti, serta bagi masyarakat :

1. Sebagai bahan informasi kepada guru pendidikan olahraga, dosen, para pelatih dan Pembina olahraga bahwapentingnya kemampuan gerak teknik dasar sepak takraw seperti sepak sila yang baik dan benar bagi siswa.
2. Sebagai masukan ataupun bahan pengembang ilmu dibidang keolahragaan menyangkut kemampuan gerak sepak sila.
3. Sebagai bahan perbandingan bagi mahasiswa yang berminat untuk mengadakan penelitian lebih lanjut dengan menperhatikan sudut pandang masalah yang lebih luas.
4. **Tinjauan Pustaka**

**2.1 Pengertian Sepak Takraw**

Sepak takraw merupakan permainan yang dikenal oleh masyarakat Indonesia dibeberapa daerah yang ada di Indonesia seperti Sulawesi, Kalimantan, dan Sumatra dengan sebutan sepak raga, yaitu permainan anak negeri yang dimana dalam memainkan sepak raga masih menggunakan bola yang terbuat dari rotan (Prawirasaputra, 1999).

Pemain sepak takraw harus menguasai beberapa sepakan yang meliputi :(1) sepakan ; sepak sila, sepak kura (kuda), sepak cungkil, sepak menapa dengan telapak kaki, dan sepak badak atau sepak samping, (2) menggunakan kepala bagian dahi, bagian samping, dan bagian belakang, (3) menggunakan dada, (4) menggunakan paha, (5) menggunakan bahu (Darwis, 1992).

* 1. **Bentuk Permainan Sepak Takraw**

Dalam permainan sepaktakraw, dimainkan oleh dua regu yang berhadapan dan dipisahkan oleh jaring (net) pada bagian tengah lapangan yang berbentuk persegi empat panjang dan rata seperti dalam permainan badminton. Tangan adalah bagian tubuh yang tidak boleh tersentuh bola, dan bagian tubuh yang terutama digunakan untuk menyentuh bola adalah kaki dan kepala.

* 1. **Lapangan Sepak Takraw**

Berikut ini merupakan ukuran lapangan sepak takraw, Menurut Ratinus Darwis dan Pengulu Basa (1992):

* 1. Panjang Lapangan: 13,42 meter.
  2. Lebar Lapangan: 6,10 meter.
  3. Garis Batas: adalah garis (lines) yang lebarnya ± 5 cm.
  4. Lingkaran Tengah: Ditengah sebuah lapangan ada lingkaran yaitu tempat melakukan sepakan permulaan (service). Dengan jari-jari garis tengah lingkaran 31 cm.
  5. Garis seperempat lingkaran: Pada penjuru tengah kedua lapangan terdapat garis seperempat lingkaran tempat melambungkan bola kepada pemain yang melakukan sepakan permulaan (service) dengan jari-jari 91 cm.
  6. Tiang: Dua buah tiang sebagai tempat pengikat jaring, didirikan pada sebelah luar kedua garis samping kiri dan kanan dengan jarak 30,5 cm dari garis samping. Tinggi tiang 1,55 meter untuk laki-laki dan 1.45 meter untuk perempuan.
  7. Jaring (net): net terbuat dari benang biasa atau nilon, besarnya mata jaring (lubang jaring) 4 sd/ 6 cm. Panjang net yang merentangi lapangan 6,71 cm sedangkan lebarnya 0,72 m. Di kedua ujung jaring tegak lurus dengan kedua garis pinggir lapangan di atas garis tengah. Tinggi net ditengahtengah lapangan 1,524 m dari permukaan lapangan sedangkan pada tiang, tinggi net itu 1,55 m. Untu murid SD sederajat tinggi net adalah1,394 m di tengah-tengah lapangan dan pada tiang tingginya 1,420 m. Di pinggir atas dan bawah dari net itu di beri pita selebar 5,3 cm.
  8. **Angka**

Menurut Ratinus Darwis dan penghulu Basa (1992), peraturan-peraturan yang berhubungan dengan angka atau poin:

* 1. Angka kemenangan untuk satu set minimal 15 point dan maksimal 18 poin.
  2. Jika masing-masing regu menang satu set saja, maka harus dilakukan pertandingan pada set ke 3 untuk penentuan kemenangan (*Rubber* set)dan diizinkan istirahat 5 menit di antara set ke 2 dan ke 3 tersebut. Pemenang games (set) ke-3 adalah pemenang pertandingan itu.
  3. Jika kedua regu mendapat 13-13 angka sama, maka regu yang terlebih dahulu mendapat angka 13 mempunyai haktambahan 5 angka dan angka perolehan sama 14-14, regu yang lebih dahulu mendapatkan angka 14 berhak minta tambahan 3 angka untuk meneruskan permainan.
  4. **Teknik Dasar Permainan Sepak Takraw**

Dalam usaha menguasai dan meningkatkan keterampilan teknik sepak takraw harus dilakukan latihan secara kontinyu, sistematik dan metodis. Tamrin (2008), bahwa teknik dasar bermain sepak takraw dibagi menjadi empat, yaitu sepakan (menyepak), main kepala (*heading*), mendada, dan memaha.

* 1. **Latihan Sepak Sila**

Siregar (1980) mengatakan tentang batasan pengertian yang jelas sebagi berikut : “*In the consistent degree of success is achieving on objective with efficiency and effective*” artinya, keterampilan adalah tingkat kematangan dan kematangan atau kemantapan dari suatu keberhasilan dalam mencapai tujuan secara efektif dan efesien.

Sesuai dengan penjelasan yang dikemukakan, maka keterampilan bermain sepak takraw merupakan suatu tingkat kemantapan untuk melaksanakan suatu teknik dasar permainan sepak takraw secara efektif dan efesien. Sehingga proses keterampilan sangat membantu dalam suatu bentuk permainan serta menjadi bagian dalam mencapai suatu penunjang untuk mencapai keterampilan yang tinggi.

* 1. **Peraturan Permainan Sepak Takrow**

**1.    Lapangan**

* Lapangan Sepaktakraw seukuran dengan lapangan Badminton yaitu : 13,40 m x 6,10 m
* Sepaktakraw dapat dimainkan dalam gedung atau di luar gedung (apabila dimainkan di dalam gedung, maka tinggi loteng minimal 8m dari lantai).
* Keempat sisi lapangan ditandai dengan cet atau lakban yang lebarnya 4cm, diukur dari pinggir sebelah luar.
* Areal bebas minimal 3m dari garis luar lapangan bebas dari rintangan
* Centre cirle yaitu garis tengah lapangan.
* Quarter circle yaitu garis seperempat lingkaran  dipojok garis tengah radius 90cm diukur dari garis sebelah dalam.
* The service circle adalah lingkaran service dengan diameter 30cm berada ditengah lapangan, jarak dari garis belakang 2,45m dan jarak dari titik tengah garis lingkaran  ke garis tengah (Centre Line) 4,25m, jarak titik tengah lingkaran adalah 3,05 m dari kiri dan kanan garis pinggir lapangan.

**2.    Ukuran Tiang Net**

* Putra: Tinggi net 1,55m dipinggir dan minimal 1,52 di bagian tengah.
* Putri: Tinggi net 1,45m dipinggir dan minimal 1,42 di bagian tengah.
* Kedudukan tiang 30cm di luar garis pinggir

**3.    Jaring atau Net**

* Net terbuat dari tali atau benang kuat atau nilon, dimana tiap lubangnya lebar 6 – 8cm.
* Lebar net 70cm dengan panjang 6,10m.

**4.   BolaTakraw** Terbuat dari plastic/fiber dimana awalnya adalah terbuat dari rotan, dengan

ukuran :

* Lingkaran 42-44cm untuk putra dan 43-45cm untuk putri.
* Berat adalah 170-180gr untuk putra dan 150-160 untuk putri.

**5.    Pemain-pemain**

* Permainan ini dimainkan oleh 2 (dua) “Regu” masing-masing regu terdiri dari 3 (tiga) orang pemain dan disetiap regu dilengkapi oleh 1 (satu) orang pemain cadangan.
* 1 (satu) dari tiga pemain di posisi belakang disebut back atau “Tekong” sebagai penyepak mula untuk memulai permainan.
* Dua orang berada didepan yang berada pada sebelah kiri tekong  disebut “Apit kiri” dan yang berada pada sebelah kanan tekong  disebut “Apit kanan”.

**6.   Kesalahan-kesalahan** a.    Kesalahan Pihak Penyepak Bola

* Apabila sebagai pelambung masih memainkan bola, melemparkan bola pada teman sendiri, memantulkan, melempar dan menangkap lagi setelah wasit menyebut posisi angka.
* Apabila mengangkat kaki, menginjak garis, menyentuh atau melewati garis bawah net ketika melakukan lambung bola.
* Tekong melompat saat melakukan service, kaki tumpuan tidak berada dalam lingkaran atau menginjank garis lingkaran servis.
* Tekong tidak menyepak bola yang dilambungkan kepadanya.
* Bola menyetuh salah seorang pemain sendiri sebelum bola melewati net.
* Bola jatuh diluar lapangan.
* Bola tidak melewati net.

b.    Kesalahan Pihak Penerima ServiceBerusaha mengalihkan perhatian lawan seperti : (isyarat tangan, menggertak, bersuara keras  atau membuat keributan).

c.    Kesalahan kedua Pihak

* Ada pemain yang mengambil bola di lapangan lawan.
* Menginjak dan melewati satu telapak kaki garis tengah.
* Ada pemain yang melewati lapangan lawan, walaupun di atas atau di bawah net kecuali pada saat ”The Follow Trugh Ball”
* Memainkan bola lebih dari tiga kali.
* Bola mengenai tangan.
* Menahan atau menjepit bola antara lengan dan badan atau antara dua kaki dengan bola.
* Bola mengenai loteng atau pembatas lainnya.

**7.    Sistem perhitungan angka**

* Apabila penerima servis melakukan kesalahan otomatis akan memperoleh angka sekaligus melakukan sepak mula lagi bagi penyepak mula.
* Angka kemenangan setiap set maksimum 21 angka, kecuali pada saat posisi angka 20-20, pemenang akan ditentukan pada saat selisih dua angka sampai batas akhir 25 poin, ketika 20-20 wasit utama menyerukan batas angka 25 poin.
* Memberikan kesempatan istirahat 2 menit masing-masing pada akhir  set pertama atau kedua termasuk Tie Break.
* Apabila masing-masing regu memenangkan satu set, maka pemain akan dilanjutkan dengan set “Tie Break” dengan 15 poin kecuali pada posis 14-14, pemenang akan ditentukan pada selisih dua angka sampai batas akhirnya angka 17.
* Sistem perhitungan angka menggunakan Rally Point
* Pergantian pemain :
  + Setiap “Regu” hanya dapat melakukan 1 (satu) kali pergantian pemain dalam satu pertandingan.
  + Pergantian pemain diperbolehkan setiap saat ketika bola mati melalui tim menejer atau pelatih yang disetujui oleh official atau petugas pertandingan.
  + Setiap regu dapat menominasikan maximum dua orang cadangan tetapi hanya boleh melakukan pergantian pemain satu kali.
  + Pemain yang mendapat kartu merah dapat diganti dengan ketentuan belum ada pergantian pemain sebelumnya.

**8.    Posisi pemain pada saat service**

* Sebelum permainan dimulai, kedua regu harus berada di lapangan masing-masing dalam posisi siap bermain.
* Dalam melakukan sepak mula, salah satu kaki tekong berada dalam garis lingkaran service.
* Kedua apit kita melakukan servis harus berada pada seperempat lingkaran.
* Lawan atau regu penerima servis bebas bergerak didalam lapangan sendiri.

**9.   Official(petugaspertandingan)**

Suatu pertandingan harus dipimpin technical sebagai berikut :

* 2 orang Technical Delegate
* 6 orang juri (dewan hakim)
* 1 orang Official Refree
* 2 orang wasit (wasit utama dan wasit dua)
* 6 orang penjaga garis samping dan belakang

**10.   Pinalti (hukuman)**

Pemain yang menggar peraturan ini akan dikenakan sangsi atau hukuman pernyataan dari wasit apabila :

* Memperlihatkan sikap tidak sopan kepada pemain atau penonton juga pada wasit atas keputusan yang diambil.
* Menghubungi wasit yang bertugas dengan keras mengenai suatu keputusan yang diambil.
* Meninggakan lapangan permainan tanpa permisi kepada wasit yang memimpin pertandingan.
* Memberikan bola kepada pihak lawan dengan menggunakan kaki atau melemparkannya dengan keras.
* Berkelakuan tidak sopan selama permainan.

**11.    Apabila hal tersebut dilanggar oleh seseorang pemain maka wasit**

**menggunakan kartu sebagai berikut:**

* Kartu Kuning

Sebagai tanda peringatan seorang pemain yang melakukan pelanggaran

terhadap tata tertib seperti yang diatas.

* Kartu Merah
* Apabila pemain telah menerima kartu kuning pada pertandingan yang sama.
* Sikap kasar dan tidak sopan seperti memukul, menendang, meludah dan lain-lain.
* Menggunakan kata-kata kotor atau mencaci maki.

1. **Metode**
   1. **Variabel dan Desain Penelitian**

Menurut Suharsimi Arikunto (2006) mengatakan bahwa variabel merupakan objek atau yang menjadi titik perhatian suatu penelitian.Jadi variabel penelitian dalam penelitian ini adalah segala sesuatu sebagai objek penelitian yang ditetapkan dan dipelajari sehingga memperoleh informasi untuk menarik kesimpulan

Desain penelitian merupakan rancangan atau gambaran yang akan digunakan untuk mencapai yang akan dirumuskan. Jenis penelitian ini adalah penilitan yang bersifat deskriptif. Model desain ini adalah sampel melakukan sepak sila selama 1 menit.

* 1. **Populasi dan Sampel**

Populasi suatu penelitian harus memiliki karakteristik yang sama atau hampir sama ( homogen ), Oleh karena itu populasi dalam penelitian ini adalah mahasiswadengan jenis kelamin laki-laki sebanyak 30 oranganggota BKMF Sepaktakrow FIK UNM. Pada penelitian ini, peneliti menggunakan teknik simple jenuh . Dimana semua populasi menjadi sampel. Sampel yang diambil dalam penelitian ini 30anggota BKMF Sepaktakrow FIK UNM.

* 1. **Teknik Pengumpulan Data**

Teknik pengumpulan data yang dipakai dalam penelitian ini adalah metode pengukuran atau perlakuan yang merupakan suatu cara pengumpulan data untuk dianalisis. Untuk memperoleh data yang sesuai dalam penelitian ini, maka teknik yang digunakan adalah metode survei kelapangan kemudian dilakukan pengukuran atau perlakuan. Setelah diketahui populasi penelitian kemudian didapat sampel untuk penelitian dengan syarat sampel yaitu jenis kelamin laki-laki, tidak cacat tubuh, tidak dalam keadaan sakit. Tes yang digunakan dalam penelitian ini adalah melakukan sepak sila selama 1 menit.

* 1. **Instrument Penelitian**

Teknik melakukan Sepaksila :

1. Berdiri dengan dua kaki terbuka berjarak selebar bahu.

2. Jarak badan terhadap bola kurang lebih sejauh separuh panjang lengan, jadi badan lebih dekat terhadap bola karena kaki pemukul berada dengan posisi seperti orang bersila (ditekuk).

3. Kaki sepak digerakkan melipat setinggi lutut kaki tumpu.

4. Bola dikenai atau bersentuh dengan bagian dalam kaki sepak pada bagian bawah bola.

5. Kaki tumpu agak ditekuk sedikit dan badan dibungkukan sedikit.

6. Kedua tangan dibuka dan di bengkokan pada siku untuk menjaga keseimbangan.

7. Pergelangan kaki sepak pada waktu menyepak dikencangkan.

8. Bola disepak ke atas lurus melewati kepala.

1. Alat yang digunakan :
2. Bola takraw
3. Peluit
4. Stopwatch
5. Blanko tes
6. Petugas
7. Pemandu tes
8. Pembantu tes
9. Pencatat nilai
10. Petunjuk pelaksanaan
11. Subjek penelitian berdiri dan melakukan sepak sila selama 1 menit
12. Berdiri dengan kedua kaki dibuka selebar bahu
13. Kaki tumpu ditekuk sedikit, badan juga dibengkokan sedikit, kemudian kaki sepak digerakkan melipat setinggi lutut kaki tumpu
14. Bola menyentuh kaki bagian dalam kaki sepak dari bagian bawah bola
15. Pandangan mata harus terfokus ke bola dan kedua tangan sebagai penjaga keseimbangan tubuh
16. Pergelangan kaki pada saat menyentuh bola ke bola harus agak keras dan ditegangkan tapi harus serileks mungkin
17. Arah sepakan bola lurus ke atas setinggi kepala
18. Penilaian : Jumlah sepakan yang dihitung selama 1 menit
    1. **Teknik Analisis Data**

Teknik analisis data dalam penelitian ini menggunakan SPSS 16.0 ( *Statistikal Product and Service Solutions* ). SPSS adalah sebuah program aplikasi yang memiliki kemampuan analisis statistic cukup tinggi serta system manajemen data pada lingkungan grafis dengan menggunakan menu-menu deskriptif dan kotak-kotak dialog yang sederhana sehingga mudah untuk dipahami cara pengoperasiannya.

1. **HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN**
   1. **Penyajian Hasil Analisis Data**
   2. **Deskripsi data**

Analisis deskriptif data dari hasil penelitian bertujuan untuk memberikan gambaran secara umum mengenai penyebaran distribusi data analisis analisis kemampuan gerak sepak sila anggota BKMF sepaktakrow FIK UNM, baik berupa ukuran letak distribusi frekuensi.

Rangkuman hasil analisis deskriptif data dikemukakan sebagai berikut:

Tabel 4.1. Rangkuman hasil analisis deskriptif data penelitian

|  |  |
| --- | --- |
| **Statistics** | **Kemampuan Gerak Sepak Sila** |
| Jumlah sampel | 30 |
| Rata – rata | 22.80 |
| Median | 23.50 |
| Simpangan baku | 5.436 |
| Varians | 29.545 |
| Rentang | 23 |
| Minimum | 10 |
| Maximum | 33 |
| Jumlah total | 684 |

Hasil analisis deskriptif data pada tabel 4.1 dataanalisis kemampuan gerak sepak sila anggota BKMF sepaktakrow FIK UNM, dari 30 sampel diperoleh nilai rata-rata sebesar 22,80, nilai median (nilai tengah) diperoleh nilai sebesar 23,50, nilai simpangan baku sebesar 5,436, nilai varians sebesar 29,545 dan diperoleh nilai rentang sebesar 23 dari selisih antara nilai minimal 10 dan nilai maksimal 33 serta diperoleh nilai jumlah total sebesar 684.

* 1. **Hasil Pengujian**

Analisis deskriptif frekuensi dilakukan untuk mengetahui kemampuan gerak sepak sila anggota BKMF sepaktakrow FIK UNM.. Rangkuman hasil analisis deskriptif data dikemukakan sebagai berikut:

**Tabel 4.2. Rangkuman analisis kemampuan gerak sepak sila anggota BKMF sepaktakrow FIK UNM.**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| No | Rentang Nilai | | Kategori | Frekuensi | Presentase |
| 1 | > | 32.584 | sangat tinggi | 1 | 3.33 |
| 2 | 26.0616 - | 32.584 | Tinggi | 9 | 30 |
| 3 | 19.5384 - | 26.0616 | Sedang | 12 | 40 |
| 4 | 13.0152 - | 19.5384 | Rendah | 7 | 23.33 |
| 5 | < | 13.0152 | sangat rendah | 1 | 3.33 |
| Jumlah | | | | 30 | 100 |

Berdasarkan tabel 4.2 di atas dapat diklasifikasi bahwa untuk analisis kemampuan gerak sepak sila anggota BKMF sepaktakrow FIK UNM, dapat dikemukakan yang terdiri dari kategori tinggi hal ini dibuktikan dengan hasil nilai rata–rata persentase kategori sedang memperoleh nilai persentase sebesar 40%, atau dengan penjelasan secara deskriptif frekuensidari 30 sampeldiketahui 1 sampel berada pada kategori sangat tinggidan memperoleh nilai presentase sebesar3.33%, 9sampel berada pada kategori tinggi memperoleh nilai presentase sebesar 30%, 12 sampel berada pada kategorisedangmemperoleh nilai presentase sebesar 40.00%, 7 sampel berada pada kategorirendah memperoleh nilai presentase sebesar 23.33%, dan 1 sampel berada pada kategorisangat rendah memperoleh nilai presentase sebesar 3.33%. Dari hasil analisis deskriptif frekuensi dapat disimpulkan bahwa hasil kategori baik memperoleh nilai tertinggi, ini membuktikan bahwauntuk analisis kemampuan gerak sepak sila anggota BKMF sepaktakrow FIK UNM.untuk kategori sedang ke atas sebesar 73.337%.

* 1. **Pembahasan hasil penelitian**

Berdasarkan data yang telah diperoleh pada penelitian analisis kemampuan gerak sepak sila anggota BKMF sepaktakrow FIK UNM, ternyata pengelolaannya dalam kategori baik. Dugaan sementara dalam penelitian ini sejalan dengan hasil analisis deskriptif frekuensi dapat disimpulkan bahwa hasil kategori sedang memperoleh nilai tertinggi 40%, ini membuktikan bahwauntuk analisis kemampuan gerak sepak sila anggota BKMF sepaktakrow FIK UNM sudah baik.

Ada beberapa faktor yang menunjang dalam peningkatan kemampuan bermain sepaktakraw. Bagi pemain sepaktaraw, kebutuhan atau kemampuan fisik yang prima sangatlah esensial karena di dalam permainan sepaktakraw dibutuhkan berbagai komponen fisik yang mendukung agar dapat bermain secara baik sehingga dapat mencapai hasil maksimal.

Adapun kebutuhan fisik yang diperlukan bagi pemain sepaktakraw meliputi dua aspek yaitu pembinaan fisik secara umum dan pembinaan fisik secara khusus. Pembinaan fisik secara umum meliputi: daya tahan, kekuatan, kecepatan, kelincahan, dan kelentukan. Sedangkan untuk pembinaan fisik secara khusus meliputi : stamina, koordinasi, keseimbangan, akurasi, automotisasi, dan komposisi tubuh. Selain itu, faktor mental pemain juga menentukan kualitas bermain.

Dengan demikian dapat ditarik sebuah kesimpulan bahwa tingkat kemampuan dasar sepaktakraw anggota BKMF sepaktakrow FIK UNM. yang berkategori baik di pengaruhi oleh beberapa unsur yang sangat berpengaruh pada kemampuan sepaktakraw khususnya sepak sila. Oleh karena itu kemampuan dasar sepak takraw pada murid perlu di perhatikan lagi terutama bagi guru yang mengajar pendidikan jasmani, karena murid yang duduk di tingkat sekolah dasar merupakan masa yang produktif dalam masa perkembangan dan pertumbuhan, oleh sebab itu usia dini di tingkat sekolah dasar sangat bagus untuk pembentukan kemampuan dasar murid. Dengan adanya kemampuan dasar yang baik, maka dapat meningkatkan permainan sepaktakraw anggota BKMF sepaktakrow FIK UNM.

1. **Kesimpulan dan Saran**
   1. **Kesimpulan**

Berdasarkan hasil analisis data dan uraian pembahasan yang telah dikemukakan maka dapat disimpulkan bahwa analisis kemampuan gerak sepak sila anggota BKMF sepak takrow FIK UNMdari30 sampel diketahui 1 sampel berada pada kategori sangat tinggi dan memperoleh nilai presentase sebesar3.33%, 9 sampel berada pada kategori tinggi memperoleh nilai presentase sebesar 30%, 12 sampel berada pada kategori sedang memperoleh nilai presentase sebesar 40.00%, 7 sampel berada pada kategori rendah memperoleh nilai presentase sebesar 23.33%, dan1 sampel berada pada kategori sangat rendah memperoleh nilai presentase sebesar 3.33%.

* 1. **Saran**

Bagi siapa saja yang berminat melakukan penelitian lebih lanjut, disarankan agar melibatkan variabel lain yang relevan dengan penelitian ini agar hasil penelitian ini dapat dikembangkan untuk memperkaya khasanah disiplin ilmu keolahragaan, khususnya dalam upaya meningkatkan kemampuan gerak sepak sila.

**DAFTAR PUSTAKA**

Abdullah. A. 1981. *Olahraga* *Untuk* *Perguruan* *Tinggi*. Jakarta: PT. Sastra Budaya.

Anwar. K. 1999. *Mari* *Bermain* *Sepak* *Takraw* ; Pengurus Besar PERSETASI Jakarta

Arikunto, Suharsimi. 2006. *Prosedur* *Penelitian* *Suatu* *Pendekatan* *Praktik*. Jakarta: PT Asdi Mahasatya.

Darwis. R. 1992. *Olahraga* *Pilihan* *Sepak* *Takraw*. Jakarta : Dirjen. Dikti.

Depdikbud

Depdiknas, 2003. *Model* *Pembelajaran* *Pendidikan* *Jasmani* *Sekolah* *Dasar*, Jakarta: Depdiknas

Harsono. 1988. *Coaching* *dan* *Aspek*-*aspek* *Psikologis* *dalam* *Coaching*. Jakarta : Depdikbud.

Mulyani. S. 2008. *Strategi* *Belajar* *Mengajar* *dan* *Perkembangan* *Peserta* *Didik*. Bandung. Universitas terbuka

Prawirasaputra. S. (1999). *Sepak* *Takraw*. Jakarta: Depdikbud

Ratinus Darwis dan Dt Pengulu basa. 1992. *Olahraga* *Pilihan* *Sepak Takraw*. Jakarta: Depdikbud.

Rita. E. I. 2008. *Perkembangan* *Peserta* *Didik*. Yogyakarta: UNY

Samsudin, 2008. *Pembelajaran* *Pendidikan* *Jasmani* *Olahraga* *dan* *Kesehatan* *SD* / *MI*, Jakarta: Litera

Sajoto, M. 1990. *Peningkatan* *dan* *Pembinaan* *Kondisi* *Fisik* *dalam* *Olahraga*. Semarang : Dhahara Prize.

Siregar, A. P. 1980. *Teknik* *Dasar* *Permainan* *Sepak* *Takraw*. Margie Group, Jakarta

Sudrajat. P. 2000. *Peraturan* *Permainan* *Olahraga* *Sepak* *Takraw*. Jakarta: Depdiknas Dirjen Pendidikan Dasar dan Menengah. Jakarta

Sugiyono. 2013. Cara Mudah Menyusun Skripsi, Tesis, dan Disertasi. Bandung : Penerbit Alfabeta Bandung.

Sukrnadinaia, Syoodik, Nana .,2005*. Landasen Psikologi Proses Pendidikan Cetakan Ketiga*. Bandung: PT. Remaja Rosdakarya Offset.

Sulaiman. 2004. *Paparan* *Kuliah* *Sepak takraw*. Semarang: UPT percetakan dan penerbitan UNNES PRESS.

Sumantri. M. dan Syaodih. N. 2008. *Perkembangan* *Peserta* *Didik*. Jakarta: Universitas Terbuka.

Thamrin. H. M. (2008). *Bahan* *Ajar* *Mata* *Kuliah*: *Olahraga* *Pilihan* *Sepak* *Takraw*. Universitas Negeri Yogyakarta

Winarno. 2004. *Media* *Pembelajaran* *Olahraga* *Sepak* *Takraw*. Gramedia Pustaka Utama. Jakarta