

ANALISIS TEKNIK SEPAK SILA PADA CABANG OLAHRAGA TAKRAW

Boris Tubbur Manurung¹, Murniati², Ibrahim Wiyaka³, Dicky Edwar Daulay⁴

borismanurung2406@gmail.com¹, murniatismorangkir07@gmail.com²,
ibrahimwiyaka10@gmail.com³, dickydaulay@unimed.ac.id⁴

Universitas Negeri Medan

ABSTRAK

Penelitian ini bertujuan untuk menganalisis kesalahan yang terjadi dalam pelaksanaan teknik sepak sila pada cabang olahraga sepak takraw. Sepak sila merupakan teknik dasar yang penting untuk mengontrol bola dalam permainan, terutama saat menerima servis atau mengatur serangan. Observasi dilakukan terhadap sejumlah atlet pelajar dalam sesi latihan dan pertandingan internal sekolah. Data dikumpulkan melalui rekaman video dan lembar observasi, kemudian dianalisis secara deskriptif kualitatif. Hasil penelitian menunjukkan bahwa kesalahan yang paling sering terjadi meliputi posisi tubuh yang tidak seimbang, kontak bola yang tidak tepat pada kaki bagian dalam, serta kurangnya koordinasi mata dan kaki. Faktor penyebab kesalahan di antaranya adalah minimnya penguasaan teknik dasar, kurangnya latihan berulang, dan ketidaksiapan mental saat menerima bola. Temuan ini diharapkan menjadi dasar bagi pelatih untuk memperbaiki metode olahraga latihan dan meningkatkan kemampuan dasar atlet dalam teknik sepak sila.

Kata Kunci: Sepak Takraw, Sepak Sila, Analisis Kesalahan, Teknik Dasar, Pelatihan.

ABSTRACT

This study aims to analyze errors that occur in the implementation of sepak sila techniques in the sport of sepak takraw. Sepak sila is an important basic technique for controlling the ball in the game, especially when receiving a serve or organizing an attack. Observations were made on a number of student athletes in training sessions and internal school matches. Data were collected through video recordings and observation sheets, then analyzed descriptively qualitatively. The results showed that the most common errors included unbalanced body positions, improper ball contact on the inside of the foot, and lack of eye and foot coordination. Factors causing errors include minimal mastery of basic techniques, lack of repeated practice, and mental unpreparedness when receiving the ball. These findings are expected to be the basis for coaches to improve training methods and improve athletes' basic abilities in sepak sila techniques.

Keywords: Sepak Takraw, Sepak Sila, Error Analysis, Basic Techniques, Sports Training.

PENDAHULUAN

Sepak takraw merupakan salah satu cabang olahraga yang menuntut kombinasi antara kelincahan, kekuatan, koordinasi, dan keterampilan teknik yang tinggi. Dalam permainan ini, teknik dasar memegang peran penting sebagai fondasi untuk menciptakan strategi yang efektif dan menjaga ritme permainan. Salah satu teknik dasar yang paling sering digunakan adalah sepak sila, yaitu teknik menyepak bola menggunakan kaki bagian dalam untuk menerima, mengontrol, atau mengoper bola ke rekan satu tim. Namun, dalam praktiknya, banyak pemain—terutama pada tingkat pemula dan pelajar—masih sering melakukan kesalahan saat menerapkan teknik sepak sila. Kesalahan ini dapat menyebabkan bola tidak terkendali, kehilangan peluang serangan, atau bahkan memberikan poin gratis bagi lawan. Kesalahan dalam melakukan sepak sila umumnya disebabkan oleh kurangnya penguasaan teknik, posisi tubuh yang tidak tepat, atau kurangnya koordinasi antara penglihatan dan gerak kaki.

Melihat pentingnya peran teknik sepak sila dalam permainan sepak takraw, maka diperlukan kajian khusus yang membahas jenis-jenis kesalahan yang sering terjadi dalam pelaksanaannya. Penelitian ini bertujuan untuk menganalisis kesalahan teknik sepak sila yang

dilakukan oleh atlet pelajar serta mengidentifikasi faktor-faktor penyebab kesalahan tersebut. Hasil dari penelitian ini diharapkan dapat memberikan masukan kepada pelatih dan pemain untuk meningkatkan efektivitas latihan serta memperbaiki kualitas teknik dasar dalam permainan sepak takraw.

METODOLOGI

Penelitian ini menggunakan pendekatan deskriptif kualitatif yang bertujuan untuk mengidentifikasi dan menganalisis jenis-jenis kesalahan dalam pelaksanaan teknik sepak sila pada olahraga sepak takraw. Subjek penelitian adalah 10 orang pelajar tingkat SMA yang tergabung dalam ekstrakurikuler sepak takraw di salah satu sekolah menengah di SMA.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil penelitian menunjukkan bahwa kesalahan dalam melakukan teknik sepak sila masih sering terjadi pada sebagian besar atlet pelajar yang menjadi subjek penelitian. Berdasarkan hasil observasi dan analisis video terhadap 10 atlet yang masing-masing melakukan 5 kali percobaan teknik sepak sila, ditemukan total 43 kesalahan dari 50 percobaan yang diamati. Kesalahan yang teridentifikasi diklasifikasikan ke dalam beberapa kategori sebagai berikut:

Jenis Kesalahan	Frekuensi	Persentase
Posisi tubuh tak seimbang	12	27,9%
Kontak bola tidak tepat	11	25%
Koordinasi mata dan kaki kurang	7	16,2%
Salah Langkah sat menapak	4	9,3%

1. Temuan Kualitatif

- Posisi tubuh yang tidak tepat sering kali menyebabkan pemain kehilangan keseimbangan saat melakukan sepak sila, sehingga bola melambung tidak terarah.
- Kontak bola yang dilakukan dengan area kaki yang salah (misalnya menggunakan telapak atau ujung kaki) menyebabkan pantulan bola tidak terkendali.
- Beberapa atlet juga tampak ragu atau terlambat dalam merespons datangnya bola, yang menunjukkan masih kurangnya koordinasi visual-motorik.
- Atlet yang sering melakukan kesalahan umumnya memiliki teknik dasar yang belum matang dan menunjukkan kurangnya jam latihan.

2. Perbedaan Antarpemain

Pemain yang sudah memiliki pengalaman latihan lebih dari satu tahun cenderung melakukan kesalahan lebih sedikit, khususnya dalam hal kontrol bola. Sementara itu, pemain pemula banyak melakukan kesalahan dasar seperti posisi tubuh dan kontak bola yang salah.

PEMBAHASAN

Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan terhadap 10 atlet pelajar dalam pelaksanaan teknik sepak sila pada olahraga sepak takraw, dapat disimpulkan bahwa masih terdapat banyak kesalahan yang dilakukan oleh pemain, terutama dalam aspek fundamental teknik. Jenis kesalahan yang paling sering terjadi meliputi posisi tubuh yang tidak seimbang, kontak bola yang tidak tepat pada bagian kaki, kontrol bola yang kurang akurat, serta koordinasi antara mata dan kaki yang belum optimal. Faktor penyebab utama kesalahan tersebut antara lain adalah kurangnya penguasaan teknik dasar, minimnya pengalaman latihan, dan lemahnya fokus atau konsentrasi saat menerima bola. Atlet yang memiliki jam latihan lebih tinggi cenderung melakukan kesalahan lebih sedikit, yang menunjukkan bahwa frekuensi dan kualitas latihan sangat berpengaruh terhadap penguasaan teknik sepak sila.

Oleh karena itu, pelatih perlu memberikan penekanan khusus dalam pelatihan teknik dasar, terutama melalui latihan berulang (drill) yang terfokus pada postur tubuh, akurasi sepakan, dan latihan koordinasi visual-motorik. Dengan pendekatan latihan yang tepat, diharapkan kesalahan dapat diminimalkan sehingga keterampilan teknik sepak sila para pemain dapat meningkat

secara signifikan.

KESIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan terhadap 10 atlet pelajar dalam pelaksanaan teknik sepak sila pada olahraga sepak takraw, dapat disimpulkan bahwa masih terdapat banyak kesalahan yang dilakukan oleh pemain, terutama dalam aspek fundamental teknik. Jenis kesalahan yang paling sering terjadi meliputi posisi tubuh yang tidak seimbang, kontak bola yang tidak tepat pada bagian kaki, kontrol bola yang kurang akurat, serta koordinasi antara mata dan kaki yang belum optimal. Faktor penyebab utama kesalahan tersebut antara lain adalah kurangnya penguasaan teknik dasar, minimnya pengalaman latihan, dan lemahnya fokus atau konsentrasi saat menerima bola. Atlet yang memiliki jam latihan lebih tinggi cenderung melakukan kesalahan lebih sedikit, yang menunjukkan bahwa frekuensi dan kualitas latihan sangat berpengaruh terhadap penguasaan teknik sepak sila.

Oleh karena itu, pelatih perlu memberikan penekanan khusus dalam pelatihan teknik dasar, terutama melalui latihan berulang (drill) yang terfokus pada postur tubuh, akurasi sepakan, dan latihan koordinasi visual-motorik. Dengan pendekatan latihan yang tepat, diharapkan kesalahan dapat diminimalkan sehingga keterampilan teknik sepak sila para pemain dapat meningkat secara signifikan.

DAFTAR PUSTAKA

- Arsil, A., & Hermawan, A. (2019). Analisis Teknik Dasar Sepak Takraw pada Atlet Sekolah Menengah. *Jurnal Olahraga Prestasi*, 15(1), 22–30.
- Hidayat, R. (2021). Pengaruh Latihan Teknik Dasar Terhadap Kemampuan Sepak Sila Atlet Muda. *Jurnal Pendidikan Jasmani*, 9(2), 104–112.
- Istiqomah, S., & Prasetyo, B. (2020). Evaluasi Kesalahan Teknik Sepak Sila Dalam Permainan Sepak Takraw. *Jurnal Sport Science*, 5(3), 88–94.
- Kemenpora RI. (2018). Modul Pelatihan Cabang Olahraga Sepak Takraw. Jakarta: Kementerian Pemuda dan Olahraga Republik Indonesia.