



**SURVEI PELAKSANAAN EKSTRAKURIKULER SEPAK TAKRAW  
DI SEKOLAH DASAR NEGERI SE-KECAMATAN KANGKUNG  
KABUPATEN KENDAL TAHUN 2015**

**SKRIPSI**

Diajukan dalam rangka menyelesaikan studi Strata 1  
untuk memperoleh gelar sarjana pendidikan  
pada Universitas Negeri Semarang

Oleh

**UNNES**  
**TONIS SUKO WIDODO FILIAL PRIMA**  
6101411144  
UNIVERSITAS NEGERI SEMARANG

**PENDIDIKAN JASMANI KESEHATAN DAN REKREASI  
FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN  
UNIVERSITAS NEGERI SEMARANG  
2015**

## ABSTRAK

Tonis Suko W.F.P. 2015 *Survei Pelaksanaan Ekstrakurikuler Sepak Takraw di Sekolah Dasar Negeri Se-Kecamatan Kangkung Kabupaten Kendal Tahun 2015*. Skripsi. Jurusan Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi Fakultas Ilmu Keolahragaan, Universitas Negeri Semarang. Pembimbing Dr. Sulaiman M.Pd.

Kata Kunci: Pelaksanaan, Ekstrakurikuler, Sepak Takraw

Kecamatan Kangkung merupakan salah satu daerah di Kabupaten Kendal yang melakukan pembinaan ekstrakurikuler sepak takraw di sekolah dasar. Prestasi yang diraih Kecamatan Kangkung sangat baik. Permasalahan penelitian ini adalah bagaimana pelaksanaan ekstrakurikuler dan hambatan apa saja yang mempengaruhi pelaksanaan ekstrakurikuler sepak takraw di sekolah dasar se-kecamatan Kangkung. Tujuan Penelitian ini adalah untuk mengetahui bagaimana pelaksanaan kegiatan ekstrakurikuler sepak takraw di sekolah dasar negeri se-Kecamatan Kangkung pada tahun 2015, faktor yang menghambat pelaksanaan ekstrakurikuler serta prestasi yang diraih.

Penelitian ini adalah penelitian deskriptif kualitatif. Lokasi penelitian yaitu sekolah dasar negeri yang ada di Kecamatan Kangkung yang melaksanakan kegiatan ekstrakurikuler sepak takraw, sekolah tersebut antara lain SD N 1 Jungsemi, SD N 2 Jungsemi, SD N 3 Jungsemi dan SD N 2 Kalirejo. Subjek penelitian ini adalah kepala sekolah, pelatih ekstrakurikuler dan dua peserta di masing-masing sekolah. Teknik pengumpulan data pada penelitian ini adalah observasi, wawancara dan dokumentasi. Untuk keabsahan data peneliti menggunakan triangulasi dengan sumber. Analisis data menggunakan reduksi data, penyajian data dan penarikan kesimpulan.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa pelaksanaan kegiatan ekstrakurikuler sepak takraw di sekolah dasar negeri se-Kecamatan Kangkung pada tahun 2015 berjalan dengan baik. Hal ini terlihat bahwa semua SD N yang ada mempunyai waktu latihan yang terjadwal dengan baik dan dilaksanakan secara rutin, sarana dan prasarana yang disediakan oleh setiap sekolah yang cukup memadai, adanya program pertandingan ujicoba serta pencapaian prestasi oleh tim sepak takraw Kecamatan Kangkung yang sangat baik. Sedangkan faktor penghambat pelaksanaan ekstrakurikuler sepak takraw yaitu cuaca, sarana dan prasarana, lingkungan, kurangnya minat siswa dan dukungan dari orang tua.

Simpulan dari penelitian ini yaitu pelaksanaan ekstrakurikuler sepak takraw di Sekolah Dasar Negeri Se-Kecamatan Kangkung pada tahun 2015 berjalan dengan baik. Meskipun pelaksanaan ekstrakurikuler sepak takraw berjalan dengan baik tetapi masih terdapat beberapa hambatan dalam pelaksanaannya, faktor yang menghambat pelaksanaannya yaitu cuaca, sarana dan prasarana, lingkungan, kurangnya minat siswa serta kurangnya motivasi dari orang tua. Saran yang diberikan yaitu sekolah sebaiknya lebih meningkatkan ketersediaan sarana dan prasarana olahraga dan lebih memberikan dukungan kepada siswa untuk mengembangkan bakatnya, peserta lebih disiplin berlatih agar kemampuannya dalam bermain sepak takraw terus meningkat dan hendaknya orang tua selalu memberikan dukungan kepada peserta ekstrakurikuler.

## PERNYATAAN

Yang bertanda tangan dibawah ini, saya:

Nama : Tonis Suko Widodo Filial Prima

NIM : 6101411144

Jurusan : Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi

Judul : Survei Pelaksanaan Ekstrakurikuler Sepak Takraw di Sekolah Dasar Negeri Se- kecamatan Kangkung Kabupaten Kendal tahun 2015

Menyatakan dengan sesungguhnya bahwa skripsi ini hasil karya saya sendiri dan tidak menjiplak (plagiat) karya ilmiah orang lain, baik seluruhnya maupun sebagian. Bagian di dalam tulisan ini yang merupakan kutipan dari karya ahli atau orang lain, telah diberi penjelasan sumbernya sesuai dengan tata cara pengutipan. Apabila pernyataan saya ini tidak benar saya bersedia menerima sanksi akademik dari Universitas Negeri Semarang dan sanksi hukum sesuai yang berlaku di wilayah Negara Kesatuan Republik Indonesia.

UNNES  
UNIVERSITAS NEGERI SEMARANG  
Semarang,

2015

Yang menyatakan,



Tonis Suko Widodo Filial Prima  
6101411144

## PENGESAHAN

Skripsi atas nama Tonis Suko Widodo Filial Prima, NIM 6101411144, Program Studi Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi, Judul Survei Pelaksanaan Ekstrakurikuler Sepak Takraw di Sekolah Dasar Negeri Se-Kecamatan Kangkung Kabupaten Kendal Tahun 2015 telah dipertahankan dihadapan sidang Panitia Penguji Skripsi Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Semarang pada hari Selasa, tanggal 22 September 2015.

### Panitia Ujian



Ketua  
Dr. H. Harry Pramono, M.Si.  
NIP. 195910191985031001



PANITIA UJIAN SKRIPSI  
Sekretaris  
JURUSAN PJKR - FIK  
UNIVERSITAS NEGERI SEMARANG

Andry Akhiruyanto, S. Pd. M. Pd.  
NIP. 198101292003121001

### Dewan Penguji

1. Drs. Hermawan Pamot R, M.Pd. (Ketua) (Penguji 1)  
NIP. 196510201991031002
2. Dr. Tommy Soenyoto, M.Pd. (Anggota) (Penguji 2)  
NIP. 197703032006041003
3. Dr. Sulaiman, M.Pd. (Anggota) (Penguji 3)  
NIP. 196206121989011001

## MOTTO DAN PERSEMBAHAN

### Motto:

- ❖ Pahlawan yang sebenarnya dalam hidup seorang manusia adalah ibunya sendiri
- ❖ Sesungguhnya bersama kesulitan ada kemudahan. Maka apabila engkau telah selesai (dari suatu urusan), tetaplah tetaplah bekerja keras (untuk urusan yang lain) dan hanya kepada Tuhanmulah engkau berharap. (QS. Al-Insyiroh: 6-8)

### Persembahan

Saya persembahkan karya sederhana ini kepada:

1. Kepada orang tuaku tercinta, terimakasih telah senantiasa memberikan dukungan dan doa-doa yang diberikan tiada henti kepada saya.
2. Adik-adiku dan seluruh keluarga besar yang selalu memberikan dukungan.
3. Teman-teman PPLM SEPAK TAKRAW UNNES yang selalu memberikan semangat.
4. Sahabat-sahabat Almamater FIK UNNES

## KATA PENGANTAR

Puji syukur kehadirat Allah SWT yang Maha Mendengar lagi Maha Melihat dan atas segala limpahan rahmat, taufik, serta hidayah-Nya sehingga penulis dapat menyelesaikan karya tulis yang berbentuk skripsi ini sesuai dengan waktu yang telah direncanakan.

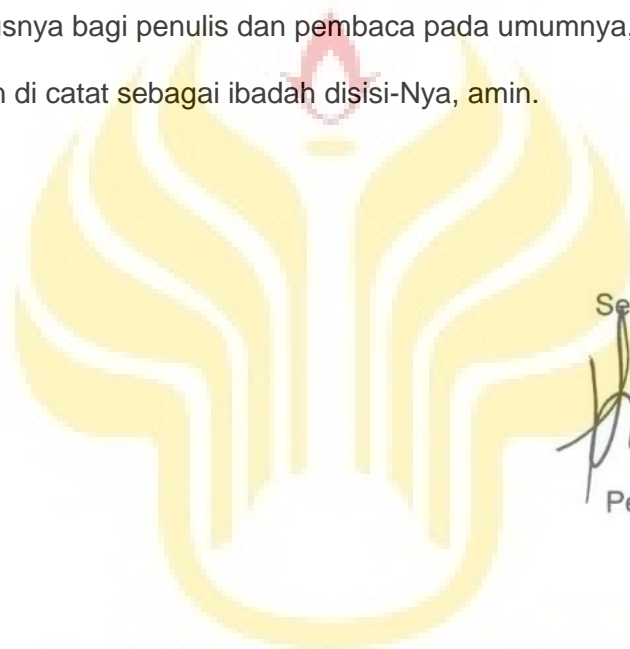
Dalam penulisan Skripsi ini, penulis memahami bahwa tidak akan berhasil tanpa bimbingan, motivasi dan bantuan dari berbagai pihak, sehingga pada kesempatan ini penulis mengucapkan terimakasih kepada:

1. Rektor Universitas Negeri Semarang yang telah memberikan kesempatan kepada peneliti menjadi mahasiswa UNNES.
2. Dekan Fakultas Ilmu Keolahragaan, Universitas Negeri Semarang yang telah memberikan ijin penelitian.
3. Ketua Jurusan Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi, Fakultas Ilmu Keolahragaan, Universitas Negeri Semarang yang telah memberikan arahan dalam penyusunan skripsi.
4. Bapak Dr. Sulaiman, M.Pd. selaku pembimbing yang telah memberi bimbingan, arahan dan masukan dalam penyusunan skripsi ini.
5. Dosen serta Staf Tata Usaha FIK UNNES yang telah memberikan bantuan dan bimbingannya.
6. Kepala Sekolah SDN 1 Jungsemi, SDN 2 Jungsemi, SDN 3 Jungsemi dan SDN 2 Kalirejo yang telah memberi ijin penelitian.
7. Pelatih ekstrakurikuler di SDN 1 Jungsemi, SDN 2 Jungsemi, SDN 3 Jungsemi dan SDN 2 Kalirejo yang telah membantu proses penelitian.
8. Peserta kegiatan ekstrakurikuler sepak takraw di Kecamatan Kangkung yang membantu proses penelitian.



9. Semua pihak yang telah memberi bantuan dalam penyusunan skripsi ini yang tidak dapat penulis sebutkan satu-persatu.

Semoga Allah SWT memberikan balasan yang berlipat ganda kepada semuanya. Demi perbaikan selanjutnya, saran dan kritik yang membangun akan penulis terima dengan senang hati. Akhirnya hanya kepada Allah SWT kita kembalikan semua urusan dan semoga skripsi ini dapat bermanfaat bagi semua pihak, khususnya bagi penulis dan pembaca pada umumnya, semoga Allah SWT meridhoi dan di catat sebagai ibadah disisi-Nya, amin.



Semarang, 2015

*[Handwritten signature]*  
Penulis

**UNNES**  
UNIVERSITAS NEGERI SEMARANG

## DAFTAR ISI

	Halaman
HALAMAN JUDUL.....	i
ABSTRAK.....	ii
LEMBAR PERNYATAAN.....	iii
HALAMAN PERSETUJUAN .....	iv
MOTTO DAN PERSEMBAHAN .....	v
KATA PENGANTAR.....	vi
DAFTAR ISI.....	viii
DAFTAR TABEL.....	xi
DAFTAR LAMPIRAN .....	xiii
<b>BAB</b>	
<b>1. PENDAHULUAN</b>	
1.1 Latar Belakang Masalah .....	1
1.2 Identifikasi Masalah .....	8
1.3 Pembatasan Masalah .....	9
1.4 Rumusan Masalah.....	9
1.5 Tujuan Penelitian.....	10
1.6 Manfaat Penelitian.....	10
<b>2. KAJIAN PUSTAKA</b>	
2.1 Hakikat Pendidikan.....	12
2.2 Pembinaan Dan Pengembangan Olahraga Usia Dini Program Ekstrakurikuler Di Sekolah Dasar .....	12
2.2.1 Pendidikan Jasmani.....	12
2.2.2 Intrakurikuler.....	15
2.2.3 Kokurikuler .....	15
2.2.4 Ekstrakurikuler.....	15
2.3 Tujuan Pendidkan Jasmani .....	15
2.4 Olahraga.....	17
2.4.1 Sarana dan Prasarana Olahraga .....	18



2.4.1.1	Sarana olahraga.....	18
2.4.1.2	Prasarana olahraga.....	19
2.5	Ekstrakurikuler.....	20
2.5.1	Pengertian Ekstrakurikuler.....	20
2.5.2	Tujuan Ekstrakurikuler.....	21
2.5.3	Asas Pelaksanaan Ekstrakurikuler.....	21
2.5.4	Bentuk Pelaksanaan Ekstrakurikuler.....	22
2.5.5	Langkah-langkah Pelaksanaan Ekstrakurikuler.....	22
2.5.6	Jenis Kegiatan Ekstrakurikuler.....	22
2.6	Sepak Takraw.....	23
2.6.1	Pengertian Sepak Takraw.....	23
2.6.2	Teknik Dasar Sepak Takraw.....	24
<b>3. METODE PENELITIAN</b>		
3.1	Jenis dan Pendekatan Penelitian.....	28
3.2	Lokasi Penelitian.....	28
3.3	Kedudukan Peneliti.....	29
3.4	Sumber Data Penelitian.....	29
3.5	Instrumen dan Teknik Pengumpulan Data.....	30
3.5.1	Instrumen Penelitian.....	30
3.5.2	Teknik Pengumpulan Data.....	30
3.5.2.1	Observasi.....	31
3.5.2.2	Wawancara.....	32
3.5.2.3	Dokumentasi.....	33
3.6	Pemeriksaan Keabsahan Data.....	35
3.7	Teknik Analisis Data.....	36
3.7.1	Reduksi Data ( <i>Data Reduction</i> ).....	37
3.7.2	Penyajian Data ( <i>Data Display</i> ).....	38
3.7.3	Kesimpulan ( <i>Conclusion Drawing</i> ).....	38
<b>4. HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN</b>		
4.1	Hasil Penelitian.....	39
4.1.1	SD N 1 Jungsemi.....	39
4.1.1.1	Hasil Observasi.....	39
4.1.1.2	Hasil Wawancara.....	40
4.1.1.3	Triangulasi.....	44

4.1.2	SD N 2 Jungsemi.....	46
4.1.2.1	Hasil Observasi .....	46
4.1.2.2	Hasil Wawancara.....	47
4.1.2.3	Triangulasi.....	54
4.1.3	SD N 3 Jungsemi.....	55
4.1.3.1	Hasil Observasi .....	55
4.1.3.2	Hasil Wawancara.....	56
4.1.3.3	Triangulasi.....	60
4.1.4	SD N 2 Kalirejo .....	62
4.1.4.1	Hasil Observasi .....	62
4.1.4.2	Hasil Wawancara.....	63
4.1.4.3	Triangulasi.....	65
4.2	Pembahasan .....	66
4.2.1	Pelaksanaan Ekstrakurikuler .....	67
4.2.2	Hambatan Pelaksanaan Ekstrakurikuler .....	72
4.2.3	Prestasi .....	75
5.	SIMPULAN DAN SARAN	
5.1	Simpulan .....	77
5.1.1	Pelaksanaan Ekstrakurikuler .....	77
5.1.2	Hambatan Pelaksanaan Ekstrakurikuler .....	78
5.1.3	Prestasi .....	79
5.2	Saran.....	79
	DAFTAR PUSTAKA.....	80
	LAMPIRAN .....	82

## DAFTAR TABEL

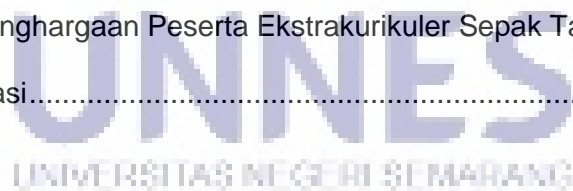
<b>Tabel</b>	<b>Halaman</b>
1.1 Rekap Hasil POPDA Kabupaten Kendal Cabang Sepak Takraw Tingkat Sekolah Dasar .....	3
1.2 Data Prestasi Atlet Sepak Takraw Kecamatan Kangkung .....	4
3.1 Teknik Pengumpulan Data .....	34
4.1 Hasil Observasi Pelaksanaan Ekstrakurikuler Sepak Takraw SD N 1 Jungsemi .....	40
4.2 Program Latihan Ekstrakurikuler Sepak Takraw SD N 1 Jungsemi ...	42
4.3 Hasil Observasi Pelaksanaan Ekstrakurikuler Sepak Takraw SD N 2 Jungsemi .....	46
4.4 Hasil Observasi Pelaksanaan Ekstrakurikuler Sepak Takraw SD N 3 Jungsemi .....	55
4.5 Program Latihan Ekstrakurikuler Sepak Takraw SD N 3 Jungsemi ...	57
4.6 Hasil Observasi Pelaksanaan Ekstrakurikuler Sepak Takraw SD N 2 Kalirejo.....	61
4.7 Program Latihan Ekstrakurikuler Sepak Takraw SD N 2 Kalirejo.....	63
4.8 Rekap Latar Belakang Pelaksanaan Ekstrakurikuler Sepak Takraw Sekolah Dasar Negeri di Kecamatan Kangkung.....	67
4.9 Rekap Waktu Pelaksanaan Kegiatan Ekstrakurikuler Sepak Takraw Sekolah Dasar Negeri di Kecamatan Kangkung.....	68
4.10 Rekap Perekrutan Peserta Ekstrakurikuler Sepak Takraw Sekolah Dasar Negeri di Kecamatan Kangkung.....	70

4.11 Rekap Sarana dan Prasarana Ekstrakurikuler Sepak Takraw Sekolah Dasar Negeri di Kecamatan Kangkung .....	71
4.12 Rekap Hambatan Pelaksanaan Ekstrakurikuler Sepak Takraw Sekolah Dasar Negeri di Kecamatan Kangkung .....	72
4.13 Rekap Prestasi Ekstrakurikuler Sepak Takraw Sekolah Dasar Negeri di Kecamatan Kangkung.....	75



## DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran	Halaman
1. Pedoman Instrumen Penelitian .....	82
2. Pedoman dan Rubrik Observasi .....	83
3. Pedoman Dokumentasi.....	85
4. Pedoman Wawancara Kepala Sekolah.....	86
5. Pedoman Wawancara Pelatih Ekstrakurikuler Sepak Takraw .....	88
6. Pedoman Wawancara Peserta Ekstrakurikuler Sepak Takraw.....	90
7. Rubrik Penilaian Ekstrakurikuler Sepak Takraw Sekolah Dasar.....	92
8. Hasil Wawancara dengan Kepala Sekolah .....	94
9. Hasil Wawancara dengan Pelatih Ekstrakurikuler Sepak Takraw.....	104
10. Hasil Wawancara dengan Peserta Ekstrakurikuler Sepak Takraw .....	112
11. Surat Keterangan Dosen Pembimbing .....	128
12. Surat Izin Penelitian .....	129
13. Surat Bukti Telah Melaksanakan penelitian .....	130
14. Piagam Penghargaan Peserta Ekstrakurikuler Sepak Takraw .....	134
15. Dokumentasi.....	153



## BAB I

### PENDAHULUAN

#### 1.1 Latar Belakang Masalah

Pada hakekatnya pembangunan nasional adalah pembangunan manusia Indonesia seutuhnya baik dalam aspek fisik, mental emosional maupun sosial. Salah satu upaya untuk mencapai tujuan pendidikan nasional yaitu melalui pendidikan. Pendidikan adalah suatu usaha untuk menciptakan situasi belajar mengajar. Pendidikan berperan penting dalam kehidupan manusia, melalui pendidikan kita dapat mengembangkan potensi sehingga dapat menjadi manusia yang lebih berguna bagi bangsa dan negara. Pendidikan adalah usaha manusia untuk menumbuhkan dan mengembangkan potensi-potensi pembawaan baik jasmani maupun rohani sesuai dengan nilai-nilai yang ada di dalam masyarakat dan kebudayaan (Ihsan, 2008: 1). Berdasarkan pengertian tersebut pendidikan terbagi menjadi dua yaitu pendidikan jasmani dan pendidikan rohani.

Pendidikan jasmani dapat diartikan sebagai pendidikan jasmani, olahraga dan kesehatan (Penjasorkes) merupakan salah satu kelompok pelajaran wajib yang ada dalam kurikulum pembelajaran pada tingkat satuan pendidikan sekolah dasar, sekolah menengah pertama, dan sekolah menengah atas atau sekolah menengah kejuruan. Penjasorkes di sekolah memiliki peranan yang sangat penting, yaitu memberikan kesempatan kepada semua siswa untuk melakukan pembelajaran melalui aktivitas jasmani, olahraga, dan kesehatan secara sistematis. Penjasorkes merupakan mata pelajaran yang mempunyai aspek-aspek yang luas, tidak hanya bertujuan untuk meningkatkan kemampuan fisik saja, tetapi penjasorkes juga bertujuan untuk meningkatkan kemampuan sosial

dengan mengembangkan kerjasama dengan sesama, meningkatkan pengetahuan, mengembangkan nilai-nilai karakter bangsa, mencukupi kebutuhan gerak serta sebagai alat untuk mencetak atlet-atlet yang handal.

Sekolah merupakan dasar pembinaan dan pengembangan olahraga, baik bagi siswa maupun masyarakat pada hakikatnya tidak dapat dipisahkan dari pembinaan dan pengembangan olahraga. Pembinaan dan pengembangan olahraga ini akan berjalan baik jika siswa sebagai pelaku utama dapat mengikuti proses pembinaan tersebut dengan baik. Salah satu wadah pembinaan di sekolah dalam mengembangkan bakat di bidang olahraga yaitu melalui kegiatan ekstrakurikuler. Menurut Moh. Uzer Usman (2010: 148), kegiatan ekstrakurikuler merupakan kegiatan belajar yang waktunya di luar waktu yang telah ditetapkan dalam susunan program seperti kegiatan pengayaan, perbaikan yang berkaitan dengan program kurikuler atau kegiatan lain yang bertujuan memantapkan pembentukan kepribadian seperti kegiatan pramuka, usaha kesehatan sekolah, palang merah indonesia, olahraga, kesenian, koperasi sekolah, peringatan hari-hari besar agama/nasional, dan lain-lain.

Salah satu jenis kegiatan ekstrakurikuler olahraga yang ada di sekolah dasar yaitu permainan sepak takraw. Sepak takraw merupakan salah satu cabang olahraga yang masih sedikit dilakukan proses pembinaannya pada kegiatan ekstrakurikuler, terutama di tingkat sekolah dasar. Pada kenyataannya sepak takraw merupakan olahraga yang kemampuan keterampilannya tidak bisa di raih secara instan, tetapi harus dilakukan dari usia dini. Oleh karena itu peran dari kegiatan ekstrakurikuler sepak takraw di sekolah dasar sangat penting untuk menunjang kemampuan keterampilan atlet. Hal yang sama juga terjadi di Kabupaten Kendal, dari 20 kecamatan yang ada di Kabupaten Kendal hanya



beberapa kecamatan saja yang melakukan pembinaan kegiatan ekstrakurikuler sepak takraw di sekolah dasar. Salah satu kecamatan di Kabupaten Kendal yang melaksanakan kegiatan tersebut yaitu Kecamatan Kangkung melalui sekolah-sekolah dasar negeri yang ada di kecamatan tersebut. Begitu juga dari beberapa sekolah dasar negeri yang ada di kecamatan Kangkung hanya beberapa sekolah saja yang melaksanakan kegiatan ekstrakurikuler sepak takraw. Dari 28 sekolah dasar negeri yang ada di kecamatan Kangkung, hanya ada 4 sekolah yang melaksanakan kegiatan ekstrakurikuler tersebut. Sekolah-sekolah itu antara lain SD N 1 Jungsemi, SD N 2 Jungsemi, SD N 3 Jungsemi, dan SD N 2 Kalirejo.

Berdasarkan hasil Pekan Olahraga Pelajar Daerah (POPDA) tingkat Kabupaten Kendal pada tingkat sekolah dasar, prestasi yang diraih oleh Kecamatan Kangkung dalam cabang sepak takraw sangat baik. Hal ini dapat dilihat dari tabel berikut.

Tabel 1.1 Rekap Hasil POPDA Kabupaten Kendal Cabang Sepak Takraw

Tingkat Sekolah Dasar.

Tahun	Juara I	Juara II	Juara III
2010	Kec. Kangkung	Kec. Patean	Kec. Pegandon Kec. Ngampel
2011	Kec. Kangkung	Kec. Pegandon	Kec. Ngampel
2012	Kec. Kangkung	Kec. Ngampel	Kec. Pegandon
2013	Kec. Kangkung	Kec. Patean	Kec. Pagandon Kec. Ngampel
2014	Kec. Kangkung	Kec. Pegandon	Kec. Ngampel Kec. Brangsong
2015	Kec. Kangkung	Kec. Ngampel	Kec. Brangsong Kec. Kendal

Sumber: Panitia POPDA Sepak Takraw Tingkat Kabupaten Kendal

Sedangkan untuk prestasi atlet sepak takraw kecamatan Kangkung secara individual dapat dilihat pada tabel berikut.

Tabel 1.2 Data Prestasi Atlet Sepak Takraw Kecamatan Kangkung

<b>NO</b>	<b>NAMA</b>	<b>ASAL SEKOLAH</b>	<b>KEJUARAAN</b>	<b>JUARA</b>
1	Ihsanul Hanif Adi Prasetya	SD 2 Jungsemi	• POPDA Jateng 2010	• 3
2	Musyahidi Adi Cahyono	SD 2 Jungsemi	• POPDA Jateng 2010 • POPDA Jateng 2011	• 3 • 2
3	Roy Sasmita Aji	SD 2 Jungsemi	• POPDA Jateng 2010	• 3
4	M. Rizal Muthohar	SD 2 Jungsemi	• POPDA Jateng 2010 • POPDA Jateng 2011 • POPDA Jateng 2012 • O2SN Nasional 2012	• 3 • 2 • 1 • 1
5	Anwar Budiyanto	SD 2 Jungsemi	• POPDA Jateng 2011 • POPDA Jateng 2012 • POPDA Jateng 2013 • O2SN Nasional 2012	• 2 • 1 • 1 • 1
6	Ahmad	SD 2 Jungsemi	• POPDA Jateng 2011	• 2
7	Alim Gufron	SD 2 Jungsemi	• POPDA Jateng 2011	• 2
8	Eka Ade Aryanto	SD 2 Jungsemi	• POPDA Jateng 2012 • POPDA Jateng 2013 • O2SN Nasional 2012	• 1 • 1 • 1
9	M. Eko Purwanto	SD 2 Jungsemi	• POPDA Jateng 2012 • POPDA Jateng 2013 • POPDA Jateng 2014 • O2SN Jateng 2013	• 1 • 1 • 1 • 3
10	M. Arif Saerodin	SD 2 Jungsemi	• POPDA Jateng 2012 • POPDA Jateng 2013 • POPDA Jateng 2014 • O2SN Nasional 2013	• 1 • 1 • 1 • 1

11	Rizal Muhaimin	SD 2 Jungsemi	• POPDA Jateng 2013	• 1
12	M. Andriansyah	SD 2 Jungsemi	• POPDA Jateng 2014	• 1
13	Riski Putra Hartawan	SD 2 Jungsemi	• POPDA Jateng 2014 • O2SN Jateng 2013	• 1 • 3
14	Hafiz Lutfil Aziz	SD 2 Jungsemi	• POPDA Jateng 2014	• 1
15	M. Abdullah	SD 2 Jungsemi	• POPDA Karesidenan 2015	• 1
16	Dimas Ardiansyah	SD 2 Jungsemi	• POPDA Karesidenan 2015	• 1
17	Anjar Fahrurrohman	SD 3 Jungsemi	• POPDA Karesidenan 2015	• 1
18	Julio Nurhandika	SD 2 Kalirejo	• POPDA Kabupaten 2015	• 1
19	Abdul Rouf	SD 2 Jungsemi	• POPDA Kecamatan 2015	• 1
20	Rafli R.	SD 1 Jungsemi	• POPDA Kecamatan 2015	• 3
21	M. Candra	SD 1 Jungsemi	• POPDA Kecamatan 2015	• 3
22	Ridwan	SD 1 Jungsemi	• POPDA Kecamatan 2015	• 3
23	Raden A Bayu Samudra	SD 3 Jungsemi	• POPDA Kecamatan 2015	• 3
24	Nur Wakhid	SD 3 Jungsemi	• POPDA Kecamatan 2015	• 3
25	Alwi Khasan	SD 3 Jungsemi	• POPDA Kecamatan 2015	• 3
26	Danang Febriansyah	SD 3 Jungsemi	• POPDA Kecamatan 2015	• 3
27	Riko Bagus Pratama	SD 2 Kalirejo	• POPDA Kecamatan 2015	• 2
28	Lutfi Hakim	SD 2 Kalirejo	• POPDA Kecamatan 2015	• 2

Sumber : Pelatih Tim POPDA Sekolah Dasar Kabupaten Kendal

Meskipun prestasi yang diraih Kecamatan Kangkung dalam cabang sepak takraw sangat baik, tetapi dalam pelaksanaan ekstrakurikuler yang dilakukan oleh sekolah dasar yang ada di Kecamatan Kangkung masih mengalami beberapa hambatan dalam pelaksanaannya. Banyak faktor yang mempengaruhi jalannya kegiatan ekstrakurikuler, faktor-faktor tersebut seperti sarana dan prasarana. Sarana dan prasarana merupakan faktor penting dalam kelancaran pelaksanaan ekstrakurikuler, ketersediaan sarana dan prasarana yang memadai akan membuat pelaksanaan kegiatan ekstrakurikuler dapat berjalan lebih lancar. Berdasarkan hasil pengamatan peneliti sarana prasana yang dimiliki oleh sekolah dasar negeri yang menjalankan kegiatan ekstrakurikuler sepak takraw yaitu, SD N 2 Jungsemi mempunyai 3 lapangan sepak takraw, 4 net, dan 10 bola sepak takraw. SD N 3 Jungsemi mempunyai 2 lapangan sepak takraw, 2 net, dan 8 bola sepak takraw. SD N 1 Jungsemi mempunyai 1 lapangan sepak takraw, 1 net, dan 4 bola sepak takraw. Sedangkan untuk SD N 2 Kalirejo mempunyai 1 lapangan sepak takraw, 1 net dan 7 bola sepak takraw.

Selain faktor tersebut juga masih terdapat beberapa faktor lain yang menghambat jalannya kegiatan ekstrakurikuler sepak takraw, faktor tersebut antara lain cuaca. Jika sekolah dasar sudah mempunyai sarana dan prasarana *indoor* maka faktor cuaca kurang begitu berpengaruh terhadap jalannya kegiatan ekstrakurikuler. Akan tetapi jika di sekolah belum ada sarana dan prasarana *indoor* maka faktor cuaca tersebut sangat berpengaruh atas terlaksana atau tidaknya kegiatan ekstrakurikuler. Sementara dari sekolah dasar negeri yang melaksanakan kegiatan ekstrakurikuler sepak takraw di kecamatan Kangkung belum ada yang memiliki lapangan *indoor*.

Selain itu peran/dukungan dari orang tua dan lingkungan juga sangat berpengaruh dalam perkembangan prestasi atlet. Jika orang tua mendukung maka atlet/siswa yang mengikuti kegiatan ekstrakurikuler tersebut akan selalu diarahkan dan akan mendapat motivasi dari orang tua, sehingga mempengaruhi prestasi atlet tersebut menjadi lebih baik. Sebaliknya jika orang tua kurang atau tidak mendukung maka atlet/siswa tersebut kurang atau bahkan tidak mendapatkan arahan dan motivasi sehingga pencapaian prestasinya juga kurang maksimal. Sedangkan lingkungan mempunyai pengaruh terhadap ketepatan kedatangan siswa/atlet dalam melaksanakan kegiatan ekstrakurikuler sepak takraw. Hal ini disebabkan di Kecamatan Kangkung mayoritas siswa dan siswa terutama sekolah dasar masih mengikuti Sekolah Madrasah Diniyah Awaliyah (MDA) yang pelaksanaannya belum terjadwal dengan baik, sehingga terkadang ada beberapa siswa yang terlambat datang latihan karena mengikuti kegiatan di MDA terlebih dahulu.

Keempat sekolah dasar negeri yang mengadakan program tersebut tidak semua berjalan dengan semestinya, banyak hambatan-hambatan atau kendala-kendala yang melatar belakangi atas terhambatnya pelaksanaan program ekstrakurikuler sepak takraw tersebut. Mulai dari faktor cuaca, sarana prasarana, lingkungan, dukungan orang tua, faktor pendanaan, faktor pihak sekolah maupun faktor yang berasal dari pembina ekstrakurikuler. Hampir semua sekolah dasar negeri yang mempunyai jadwal program ekstrakurikuler sepak takraw tidak melaksanakan program tersebut sesuai dengan jadwal yang telah disusun. Ini merupakan permasalahan utama dalam proses pelaksanaan program ekstrakurikuler pada sekolah dasar negeri di Kecamatan Kangkung Kabupaten Kendal. Program ekstrakurikuler sepak takraw ini hanya berjalan bila mendekati

event pertandingan yaitu POPDA. Sehingga hasil yang didapatkan tidak akan maksimal jika pelaksanaan kegiatan ekstrakurikuler sepak takraw hanya dilaksanakan menjelang POPDA. Karena keluwesan gerak dalam olahraga sepak takraw tidak bisa didapat secara instan, tetapi membutuhkan waktu dan frekuensi latihan yang banyak.

Di setiap sekolah pasti mempunyai kendala yang berbeda-beda dalam pelaksanaan kegiatan ekstrakurikuler sepak takraw, mulai dari faktor sarana prasarana, peran pihak sekolah, faktor pelatih, faktor pendanaan, faktor cuaca, dan lain-lain. Peneliti ingin mengetahui bagaimana pelaksanaan kegiatan ekstrakurikuler sepak takraw di sekolah negeri di Kecamatan Kangkung Kabupaten Kendal dengan mengangkat judul **“Survei Pelaksanaan Ekstrakurikuler Sepak Takraw di Sekolah Dasar Negeri Se-Kecamatan Kangkung Kabupaten Kendal Tahun 2015”**.

## 1.2 Identifikasi Masalah

Berdasarkan latar belakang masalah, maka dapat diidentifikasi masalah-masalah sebagai berikut.

1. Prestasi sepak takraw di Kecamatan Kangkung Kabupaten Kendal sudah baik, tetapi pada pelaksanaan kegiatan ekstrakurikuler sepak takraw di sekolah dasar negeri masih terdapat beberapa hambatan.
2. Pada setiap sekolah yang melaksanakan kegiatan ekstrakurikuler sepak takraw pasti mempunyai hambatan yang berbeda-beda.
3. Tidak semua orang tua memberikan dukungan kepada atlet/siswa yang mengikuti kegiatan ekstrakurikuler sepak takraw secara maksimal.

4. Mayoritas atlet/siswa sepak takraw mengikuti kegiatan sekolah Madrasah Diniyah Awaliyah (MDA), dimana pelaksanaannya belum terjadwal dengan baik. Sehingga berpengaruh dalam ketepatan waktu siswa/atlet berangkat ekstrakurikuler.
5. Tidak semua sekolah dasar negeri yang melaksanakan kegiatan ekstrakurikuler sepak takraw mempunyai sarana prasarana yang memadai.
6. Tidak maksimalnya kegiatan ekstrakurikuler sepak takraw ketika musim penghujan, karena semua sekolah yang melaksanakan kegiatan tersebut belum mempunyai lapangan *indoor*.

### 1.3 Pembatasan Masalah

Agar penelitian lebih fokus dan tidak meluas dari pembahasan yang dimaksud dalam skripsi ini, penulis membatasinya pada ruang lingkup penelitian tentang pelaksanaan ekstrakurikuler sepak takraw di sekolah dasar negeri Se-Kecamatan Kangkung Kabupaten tahun 2015.

### 1.4 Rumusan Masalah

Berdasarkan pemaparan mengenai latar belakang masalah, rumusan masalah yang akan dibahas dalam penelitian ini adalah sebagai berikut.

1. Bagaimana pelaksanaan kegiatan ekstrakurikuler sepak takraw di Sekolah Dasar Negeri Se-Kecamatan Kangkung Kabupaten Kendal Tahun 2015 jika dilihat dari segi
  - a. Latar belakang pelaksanaan ekstrakurikuler ?
  - b. Waktu dan pelaksanaan ekstrakurikuler ?
  - c. Perekrutan dan program latihan pelatih ?



- d. Perekrutan peserta ekstrakurikuler ?
  - e. Sarana dan prasarana yang tersedia ?
2. Hambatan-hambatan apa saja yang mempengaruhi pelaksanaan kegiatan ekstrakurikuler sepak takraw di Sekolah Dasar Negeri Se-Kecamatan Kangkung Kabupaten Kendal Tahun 2015 ?
  3. Prestasi apa saja yang pernah diraih oleh peserta ekstrakurikuler sepak takraw di Sekolah Dasar Negeri Se-Kecamatan Kangkung ?

### **1.5 Tujuan Penelitian**

Tujuan penelitian yang dilakukan peneliti adalah sebagai berikut.

1. Untuk mengetahui bagaimana pelaksanaan kegiatan ekstrakurikuler sepak takraw di Sekolah Dasar Negeri Se-Kecamatan Kangkung Kabupaten Kendal Tahun 2015 yang dilihat dari segi latar belakang pelaksanaan ekstrakurikuler, waktu pelaksanaan, perekrutan dan program latihan yang diberikan pelatih, perekrutan peserta serta sarana dan prasarana yang disediakan dalam ekstrakurikuler sepak takraw.
2. Untuk mengetahui hambatan-hambatan apa saja yang mempengaruhi pelaksanaan kegiatan ekstrakurikuler sepak takraw di Sekolah Dasar Negeri Se-Kecamatan Kangkung Kabupaten Kendal Tahun 2015.
3. Untuk mengetahui prestasi apa saja yang pernah diraih oleh peserta ekstrakurikuler sepak takraw yang ada di Sekolah Dasar Negeri Se-Kecamatan Kangkung.

### **1.6 Manfaat Penelitian**

Manfaat pelaksanaan penelitian yang dilakukan sebagai berikut.

1. Sebagai sumbangan informasi yang dapat dipakai sebagai bahan masukan bagi sekolah untuk pelaksanaan ekstrakurikuler sepak takraw yang baik sehingga dapat mencapai prestasi yang optimal.
2. Memperluas wawasan dalam pengembangan dimensi khususnya yang berkaitan dengan hambatan-hambatan yang terjadi pada pelaksanaan ekstrakurikuler sepak takraw sehingga dapat digunakan sebagai perbaikan kegiatan ekstrakurikuler sepak takraw bagi pihak sekolah.
3. Dapat digunakan sebagai referensi jika ada peneliti yang ingin melakukan penelitian serupa.



## **BAB II**

### **KAJIAN PUSTAKA**

#### **2.1 Hakikat Pendidikan**

Dalam GBHN 1973, dikemukakan pengertian pendidikan, bahwa pendidikan pada hakikatnya adalah usaha sadar untuk mengembangkan kepribadian dan kemampuan siswa di dalam dan di luar sekolah dan berlangsung seumur hidup (Achmad Munib, 2011: 26). Sedangkan menurut Fuad Ihsan (2008: 1-2), pendidikan sebagai usaha manusia untuk menumbuhkan dan mengembangkan potensi-potensi pembawaan baik jasmani maupun rohani sesuai dengan nilai-nilai yang ada di dalam masyarakat dan kebudayaan.

Pendidikan bagi kehidupan umat manusia merupakan kebutuhan mutlak yang harus dipenuhi sepanjang hayat. Tanpa adanya pendidikan mustahil suatu kelompok manusia dapat berkembang sejalan dengan cita-cita untuk maju, sejahtera dan bahagia menurut konsep pandangan hidup mereka. Untuk memajukan kehidupan mereka itulah maka pendidikan menjadi sarana utama yang perlu dikelola, secara sistematis dan konsisten berdasarkan berbagai pandangan teoretikal dan praktikal sepanjang waktu sesuai dengan lingkungan hidup manusia itu sendiri.

#### **2.2 Pembinaan Dan Pengembangan Olahraga Usia Dini Program**

##### **Ekstrakurikuler Di Sekolah Dasar**

##### **2.2.1 Pendidikan Jasmani**

Menurut H.J.S Husdarta (2010:3) pendidikan jasmani pada hakikatnya adalah proses pendidikan yang memanfaatkan aktivitas fisik dan kesehatan

untuk menghasilkan perubahan holistik dalam kualitas individu, baik dalam hal fisik, mental, serta emosional. Pendidikan jasmani diartikan sebagai proses pendidikan melalui aktivitas jasmani atau olahraga.

Dalam kurikulum sekolah dasar 1986 tentang Garis-garis Besar Program Pengajaran (GBPP) dinyatakan tentang pengertian tentang pendidikan olahraga dan kesehatan adalah pendidikan olahraga dan kesehatan adalah suatu proses pendidikan yang diarahkan untuk mendorong, membimbing, mengembangkan, dan membina kemampuan jasmani dan rohani serta kesehatan siswa dan lingkungan hidupnya, agar tumbuh dan berkembang jasmani dan rohani serta kesehatan siswa dan lingkungan hidupnya agar tumbuh dan berkembang secara harmonis dan optimal sehingga mampu melaksanakan tugas bagi dirinya dan pengembangan bangsa (Subagiyo dkk, 2008 : 1.14). Jadi, cakupan bidang studi pendidikan jasmani dan kesehatan disini luas sekali. Dengan bidang studi pendidikan jasmani dan kesehatan tersebut yang dibina dan dikembangkan bukan hanya jasmani dan rohani, tetapi kesehatan siswa dan lingkungan hidup juga dikembangkan dan dibina agar tumbuh dan berkembang secara harmonis dan optimal berarti yang terbaik apa yang dapat dicapai. Kesehatan diri siswa dan lingkungan hidupnya mendapat perhatian pula disamping olahraga, karena kesehatan adalah nilai yang sangat penting bagi manusia. Setiap orang perlu memiliki kesegaran jasmani (*physical fit*), dan kesehatan jasmani (*physical healthy*).

Pendidikan jasmani menurut Adang Suherman (2000:17) dibedakan dari dua sudut pandang, yaitu pandangan tradisional dan pandangan modern.

#### 1. Pandangan Tradisional

Pandangan ini menganggap bahwa pendidikan jasmani hanya semata-mata mendidik jasmani atau sebagai pelengkap, penyeimbang, atau penyelaras pendidikan rohani manusia.

## 2. Pandangan Modern

Pandangan ini menganggap bahwa pendidikan jasmani tidak hanya berorientasi pada jasmani saja atau hanya untuk kepentingan satu komponen saja. Pendidikan melalui jasmani didasarkan pada anggapan bahwa jiwa dan raga merupakan satu kesatuan yang utuh. Pandangan ini menganggap kehidupan manusia secara menyeluruh.

Pandangan tradisional menganggap pendidikan jasmani sebagai pelengkap pendidikan rohani manusia, tetapi kenyataan menunjukkan bahwa pelaksanaan pendidikan jasmani cenderung mengarah pada upaya memperkuat badan, memperhebat kemampuan fisik, atau kemampuan jasmaniahnya saja. Pada pandangan modern, pendidikan jasmani mendidik secara keseluruhan tidak hanya mendidik jasmani atau tubuh saja.

Menurut H.J.S Husdarta (2010: 143), pendidikan jasmani yang pada dasarnya merupakan media untuk meraih tujuan pendidikan sekaligus juga untuk meraih tujuan yang bersifat internal ke dalam aktivitas fisik itu sendiri. Melalui pendidikan jasmani, diharapkan dalam waktu jangka pendek agar para siswa memiliki kebugaran jasmani, kesenangan melakukan aktivitas fisik dari olahraga (gaya hidup yang aktif dan sehat), memiliki prestasi olahraga yang sesuai dengan tahapannya, dan memperoleh nilai-nilai pendidikan yang diperlukan bagi anak itu untuk bekal kehidupan sekarang maupun di masa yang akan datang.

Dari pendapat-pendapat yang diuraikan di atas dapat disimpulkan bahwa pendidikan jasmani adalah proses pendidikan yang ditujukan untuk mencapai tujuan pendidikan melalui aktivitas fisik.

### **2.2.2 Intrakurikuler**

Program intrakurikuler adalah mata pelajaran wajib di sekolah yang tujuan utamanya untuk meningkatkan kesegaran jasmani, lebih menekankan pada pengenalan dan kemampuan gerak dasar dan ketrampilan dasar cabang-cabang olahraga.

### **2.2.3 Kokurikuler**

Program kokurikuler adalah kegiatan belajar yang dilakukan melalui pemberian tugas-tugas dan dilakukan diluar jam belajar intrakurikuler dengan tujuan untuk lebih mendalami dan menghayati materi pelajaran yang telah dipelajari siswa melalui kegiatan intrakurikuler.

### **2.2.4 Ekstrakurikuler**

Program ekstrakurikuler adalah suatu kegiatan olahraga yang dilakukan diluar jam pelajaran sekolah dengan tujuan untuk lebih mengembangkan ketrampilan pada suatu cabang olahraga tertentu sesuai dengan pilihan/bakat dan kesenangannya. Program ekstrakurikuler merupakan kelanjutan dan perluasan dari program intrakurikuler.

## **2.3 Tujuan Pendidikan Jasmani**

Tujuan pendidikan jasmani mencakup pengembangan individu secara menyeluruh. Cakupan pendidikan jasmani tidak selalu pada aspek jasmani saja, akan tetapi juga pada aspek mental, emosional, sosial, dan spiritual.

Menurut Adang Suherman (2000: 23) secara umum tujuan pendidikan jasmani dapat diklasifikasikan ke dalam empat kategori sebagai berikut.

1. Perkembangan fisik

Tujuan ini berhubungan dengan kemampuan melakukan aktivitas-aktivitas yang melibatkan kekuatan-kekuatan fisik dari berbagai organ tubuh seseorang (*physical fitness*).

2. Perkembangan gerak

Tujuan ini berhubungan dengan kemampuan melakukan gerakan secara efektif, efisien, halus, indah, sempurna (*skillful*).

3. Perkembangan mental

Tujuan ini berhubungan dengan kemampuan berpikir dan menginterpretasikan keseluruhan pengetahuan tentang pendidikan jasmani ke dalam lingkungannya sehingga memungkinkan tumbuh dan berkembangnya pengetahuan, sikap, dan tanggung jawab.

4. Perkembangan sosial

Tujuan ini berhubungan kemampuan siswa dalam menyesuaikan diri pada suatu kelompok masyarakat.

Subagiyo dkk (2008: 3.6) mengklasifikasikan tujuan pendidikan olahraga dan kesehatan di sekolah dasar sebagai berikut.

1. Tujuan Umum

Tujuan pendidikan olahraga dan kesehatan di sekolah dasar adalah memacu pertumbuhan dan perkembangan jasmani, mental, emosional dan sosial yang selaras dalam upaya membentuk dan mengembangkan kemampuan gerak dasar, menanamkan nilai, sikap dan membiasakan hidup sehat.

2. Tujuan Khusus



Tujuan pendidikan olahraga dan kesehatan adalah sebagai berikut.

- 1) Memacu perkembangan dan aktivitas sistem peredaran darah, pencernaan, pernafasan dan saraf.
- 2) Memacu pertumbuhan jasmani seperti bertambahnya tinggi dan berat badan.
- 3) Menanamkan nilai-nilai disiplin, kerjasama, sportivitas dan tenggang rasa.
- 4) Meningkatkan keterampilan melakukan kegiatan olahraga dan memiliki sikap positif terhadap kegiatan olahraga dan kesehatan.
- 5) Meningkatkan kesegaran jasmani.
- 6) Meningkatkan pengetahuan olahraga dan kesehatan.
- 7) Menanamkan kegemaran berolahraga dan membiasakan hidup sehat sehari-hari.

## 2.4 Olahraga

Pendidikan jasmani tidak bisa dipisahkan dari olahraga, karena merupakan bagian dan saling mempengaruhi satu sama lainnya. Olahraga cukup mendominasi muatan kurikulum pendidikan jasmani pada semua tingkatan persekolahan. Demikian juga dalam praktiknya olahraga ini sangat digemari baik oleh guru maupun oleh siswanya. Olahraga digunakan untuk segala jenis kegiatan fisik, yang dapat dilakukan di darat, air, maupun di udara. Olahraga memainkan peranan yang sangat berarti dalam kehidupan budaya seluruh masyarakat.

H.J.S Husdarta (2010: 148) mengklasifikasikan olahraga yang ditinjau dari tujuannya yaitu sebagai berikut.

#### 1. Olahraga pendidikan

Olahraga yang bertujuan untuk pendidikan ini identik dengan aktivitas pendidikan jasmani yaitu cabang-cabang olahraga sebagai media pendidikan. Jadi olahraga pendidikan adalah aktivitas olahraga yang bertujuan untuk membantu meningkatkan pencapaian tujuan pendidikan.

#### 2. Olahraga rekreasi

Olahraga rekreasi adalah suatu kegiatan olahraga yang dilakukan pada waktu senggang, sehingga pelaku memperoleh kepuasan secara emosional seperti kesenangan, kegembiraan, kebahagiaan, serta memperoleh kepuasan secara fisik-fisiologis seperti terpeliharanya kesehatan dan kebugaran tubuh, sehingga tercapainya kesehatan secara menyeluruh.

#### 3. Olahraga prestasi

Olahraga prestasi adalah kegiatan olahraga yang dilakukan dan dikelola secara profesional dengan tujuan untuk memperoleh prestasi dengan tujuan untuk memperoleh prestasi optimal pada cabang-cabang olahraga.

#### 4. Olahraga rehabilitasi / kesehatan

Olahraga rehabilitasi/kesehatan adalah suatu kegiatan olahraga yang bertujuan untuk pengobatan atau penyembuhan yang biasanya dikelola oleh tim medis dan hanya untuk kelompok tertentu seperti penderita penyakit jantung koroner, penderita asma, penyembuhan setelah cedera, dan penderita penyakit lainnya yang dianjurkan oleh dokter.

### **2.4.1 Sarana dan Prasarana Olahraga**

#### **2.4.1.1 Sarana olahraga**

Istilah sarana olahraga adalah terjemahan dari "*facilities*", yaitu sesuatu yang dapat digunakan dan dimanfaatkan dalam pelaksanaan kegiatan olahraga atau

pendidikan jasmani. Menurut Soepartono (2000: 6), sarana olahraga dapat dibedakan menjadi dua kelompok yaitu sebagai berikut.

1. Peralatan (*apparatus*), ialah sesuatu yang digunakan, contoh: peti loncat, palang sejajar, dan lain-lain.
2. Perlengkapan (*device*), yaitu :
  - 1) Sesuatu yang melengkapi kebutuhan prasarana misalnya net, bendera untuk tanda, garis batas dan lain-lain.
  - 2) Sesuatu yang dapat dimainkan atau dimanipulasi dengan tangan atau kaki, misalnya: bola, raket pemukul dan lain-lain. Seperti halnya prasarana olahraga, sarana yang dipakai dalam kegiatan olahraga pada masing-masing cabang olahraga tersebut dipakai sebagai materi kegiatan.

#### **2.4.1.2 Prasarana olahraga**

Secara umum prasarana berarti segala sesuatu yang merupakan penunjang terselenggaranya suatu proses (usaha atau pembangunan). Dalam olahraga prasarana didefinisikan sebagai sesuatu yang mempermudah atau memperlancar tugas dan memiliki sifat yang relatif permanen (Soepartono, 2000: 5).

Berdasarkan definisi tersebut dapat disebutkan beberapa contoh prasarana olahraga ialah: lapangan bola basket, lapangan tenis, gedung olahraga (*hall*), stadion olahraga, stadion atletik dan lain-lain. Gedung olahraga merupakan prasarana berfungsi serba guna yang secara berganti-ganti dapat digunakan untuk pertandingan beberapa cabang olahraga. Gedung olahraga dapat digunakan sebagai prasarana pertandingan bola voli, pertandingan bulutangkis

dan lain-lain. Pengertian prasarana sebenarnya bukan hanya terbatas pada hal-hal yang terkait dengan arena kegiatan olahraga saja. Tetapi segala sesuatu di luar arena ikut memperlancar jalannya aktifitas olahraganya juga disebut prasarana.

## **2.5 Ekstrakurikuler**

### **2.5.1 Pengertian Ekstrakurikuler**

Menurut Moh. Uzer Usman (2010: 148), kegiatan ekstrakurikuler merupakan kegiatan belajar yang waktunya di luar waktu yang telah ditetapkan dalam susunan program seperti kegiatan pengayaan, perbaikan yang berkaitan dengan program kurikuler atau kegiatan lain yang bertujuan memantapkan pembentukan kepribadian seperti kegiatan pramuka, usaha kesehatan sekolah, palang merah indonesia, olahraga, kesenian, koperasi sekolah, peringatan hari-hari besar agama/nasional, dan lain-lain.

Sedangkan menurut Said Junaidi (2003: 63), ekstrakurikuler adalah suatu kegiatan olahraga yang dilakukan diluar jam pelajaran sekolah dengan tujuan untuk lebih mengembangkan keterampilan pada satu cabang olahraga sesuai dengan pilihannya/bakat dan kesenangannya. Menurut Subagiyo (2008: 5.10) ekstrakurikuler merupakan kegiatan yang dilakukan di luar jam pelajaran tatap muka, dilaksanakan di sekolah maupun di luar sekolah, untuk lebih memperkaya dan memperluas wawasan pengetahuan atau kemampuan peningkatan nilai/sikap dalam rangka penerapan pengetahuan dan kemampuan yang telah dipelajari dari berbagai mata pelajaran dalam kurikulum

Dari pendapat-pendapat tersebut dapat disimpulkan bahwa ekstrakurikuler adalah kegiatan di luar jam pelajaran sekolah yang bertujuan untuk mengembangkan bakat dan meningkatkan prestasi siswa.

### **2.5.2 Tujuan Ekstrakurikuler**

Menurut Subagiyo (2008: 5.10), tujuan dari kegiatan ekstrakurikuler adalah sebagai berikut.

- 1) Kegiatan tersebut harus dapat meningkatkan siswa dalam aspek kognitif,afektif,maupun psikomotor.
- 2) Mengembangkan bakat serta minat siswa dalam upaya pembinaan pribadi menuju pembinaan manusia seutuhnya yang positif.
- 3) Dapat mengetahui, mengenal serta membedakan hubungan antara satu mata pelajaran dengan mata pelajaran lain.

### **2.5.3 Asas Pelaksanaan Ekstrakurikuler**

Dalam melaksanakan kegiatan ekstrakurikuler perlu diperhatikan hal-hal berikut.

- 1) Kegiatan tersebut hendaknya dapat meningkatkan pengetahuan siswa, baik daerah kognitif, afektif, maupun psikomotor.
- 2) Memberi tempat serta mendorong penyaluran bakat dan minat siswa, sehingga siswa akan terbiasa melakukan kesibukan-kesibukan yang positif.
- 3) Adanya perencanaan, persiapan, dan pembinaan yang telah diperhitungkan masak-masak sehingga program ekstrakurikuler mencapai tujuan.

- 4) Faktor-faktor kemampuan para pelaksana untuk memonitor dan memberi penilaian.

#### **2.5.4 Bentuk Pelaksanaan Ekstrakurikuler**

Kegiatan ekstrakurikuler dapat dilaksanakan secara perorangan maupun secara kelompok. Kegiatan perorangan dapat memberikan dampak meningkatkan pengetahuan, penyaluran bakat dan minat siswa. Kegiatan kelompok memberi tempat dalam rangka pembinaan bermasyarakat.

#### **2.5.5 Langkah-langkah Pelaksanaan Ekstrakurikuler**

Langkah-langkah yang perlu dilakukan untuk melaksanakan kegiatan ekstrakurikuler adalah sebagai berikut.

- 1) Menyiapkan perencanaan penyusunan program dan penyaluran pembiayaan yang melibatkan kepala sekolah, wali kelas, guru dan pihak lain.
- 2) Menetapkan waktu, objek kegiatan serta kondisi lingkungannya.
- 3) Memberi evaluasi terhadap hasil-hasil kegiatan siswa.

#### **2.5.6 Jenis Kegiatan Ekstrakurikuler**

Jenis kegiatan ekstrakurikuler antara lain.

- 1) Krida, meliputi kepramukaan, Latihan Dasar Kepemimpinan Siswa (LDKS), Palang Merah Remaja (PMR), Pasukan Pengibar Bendera Pusaka (PASKIBRAKA).
- 2) Karya ilmiah, meliputi Kegiatan Ilmiah Remaja (KIR), kegiatan penguasaan keilmuan, dan kemampuan akademik, penelitian.

- 3) Latihan/lomba keberbakatan/prestasi, meliputi pengembangan bakat olahraga, seni dan budaya, cinta alam, jurnalistik, teater, dan keagamaan.
- 4) Seminar, lokakarya, dan pameran/bazar, dengan subisasi antara lain karir, pendidikan, kesehatan, perlindungan HAM, keagamaan, dan seni budaya.

Menurut Suryobroto (2009: 290), jenis-jenis kegiatan ekstrakurikuler dapat dibagi menjadi dua jenis, yaitu:

- 1) Kegiatan ekstrakurikuler yang bersifat rutin atau berkelanjutan, yaitu jenis kegiatan ekstrakurikuler yang dilaksanakan secara terus menerus selama satu periode tertentu. Untuk menyelesaikan satu program kegiatan ekstrakurikuler ini biasanya diperlukan waktu yang lama.
- 2) Kegiatan ekstrakurikuler yang bersifat periodik atau sesaat, yaitu kegiatan ekstrakurikuler yang dilaksanakan waktu-waktu tertentu saja.

## **2.6 Sepak Takraw**

### **2.6.1 Pengertian Sepak Takraw**

Sepak Takraw adalah suatu permainan yang menggunakan bola yang terbuat dari rotan (takraw), dimainkan di atas lapangan yang datar empat persegi panjang dengan panjang 13,40 m dan lebar 6,10 m. Di tengah-tengah dibatasi oleh jaring/net seperti permainan bulutangkis. Permainan ini permainan beregu yang dimainkan oleh dua regu baik putera maupun puteri, yang masing-masing regu terdiri dari 3 orang pemain. Dalam permainan permainan ini yang dipergunakan terutama kaki dan semua anggota badan kecuali tangan. Tujuan dari setiap regu adalah mengembalikan bola sedemikian rupa sehingga dapat

jatuh di lapangan lawan atau menyebabkan lawan membuat pelanggaran atau bermain salah (Sulaiman, 2008: 1-2).

Sedangkan menurut Ratinus Darwin dan Dt. Penghulu Basa (1992: 2), permainan sepak takraw dapat dikatakan perpaduan atau penggabungan antara tiga buah permainan, yaitu sepak bola, bola voli dan bulutangkis. Seperti permainan bola voli, permainan sepak takraw ini memvoli bola untuk memberi umpan kepada teman untuk *dismash* ke lapangan lawan. Seperti permainan bulutangkis karena ukuran lapangan dan netnya pun hampir sama dengan bulutangkis.

Perkembangan olahraga permainan sepak takraw di sekolah-sekolah baik dari tingkat Sekolah Dasar sampai Sekolah Menengah masih banyak hambatannya. Untuk mendukung perkembangan sepak takraw di sekolah-sekolah maka akhirnya dalam Garis-garis Besar Program Pengajaran (GBPP) atau dalam kurikulum sekolah, olahraga permainan ini telah dimasukkan sebagai salah satu olahraga pilihan.

### **2.6.2 Teknik Dasar Sepak Takraw**

Untuk bermain sepak takraw dengan baik dan benar, teknik dasar dalam bermain sepak takraw harus benar-benar dikuasai oleh pemain. Permainan sepak takraw adalah memainkan bola takraw dengan menggunakan seluruh bagian anggota badan kecuali tangan, sehingga ada banyak teknik dasar dalam permainan sepak takraw (Sulaiman, 2008:15), diantaranya : 1) teknik sepakan, 2) memaha, 3) teknik mendada (kontrol dada), 4) teknik membahu (kontrol bahu), 5) teknik kepala (sundulan kepala/ *heading*), 6) teknik *smash*, teknik *smash* ada dua yaitu *smash* kedeng dan *smash* gulung, 7) teknik tahanan (blok). Sedangkan menurut Engel (2010:21) ada beberapa teknik dasar dalam permainan sepak



takraw yang harus dikuasai, diantaranya sepakan kaki dalam, sepakan kaki luar, sepakan kaki depan, sentuhan paha, dan sundulan.

Teknik sepakan atau menyepak merupakan teknik utama dan yang paling banyak digunakan dalam permainan sepak takraw, karena cabang olahraga ini paling dominan menggunakan bagian anggota badan, yaitu kaki (Sulaiman, 2008:16). Sepak berasal dari bahasa melayu yang berarti menendang / memukul dengan kaki. Untuk melakukan sepakan dapat menggunakan kaki bagian luar, kaki bagian dalam dan kaki bagian depan. Teknik sepakan pada permainan sepak takraw meliputi sepak sila, sepak kura (sepak kuda), sepak cungkil, sepak badek (sepak simpuh), sepak mula, dan sepak tapak (Sulaiman, 2008:16-24).

Sepak sila merupakan teknik dasar yang paling dominan dalam permainan sepak takraw, sehingga banyak yang menyebut sepak sila adalah ibu dari permainan sepak takraw. Sepak sila adalah menyepak bola dengan kaki bagian dalam, yang mana pada saat menyepak posisi kaki pukul seperti orang bersila. Sepak sila disebut sebagai ibu dari permainan sepak takraw karena dengan penguasaan sepak sila, maka sudah dapat melakukan permainan sepak takraw. Fungsi dari sepak sila ini sendiri untuk menerima, menimang, menguasai bola, mengumpan, dan untuk menyelamatkan bola dari serangan lawan. Sepak kura (sepak kuda) adalah teknik menyepak atau sepakan dengan menggunakan punggung kaki (kura-kura kaki). Sepak kura (sepak kuda) dalam permainan digunakan sebagai teknik untuk memainkan bola yang datangnya rendah dan kencang atau menyelamatkan bola dari serangan lawan. Sedangkan menurut Engel (2010: 21) menyebut sepak kura dengan sepakan kaki depan, yang digunakan untuk menyelamatkan bola yang jatuh rendah di depan pemain.

Sepak cangkil menurut Sulaiman (2008: 19-20) merupakan sepakan yang menyerupai sepak kura (sepak kuda), hanya karena bola datangny jauh dari badan, maka perkenaan pukulan adalah pada jari-jari sehingga seperti orang mencangkil bola. Sedangkan sepak badek atau sepak simpuh adalah sepakan dengan menggunakan kaki bagian samping luar, sehingga sikap badan seperti orang bersimpuh. Sepak badek atau sepak simpuh digunakan saat bola jatuh disamping tubuh dan sedikit dibelakang pemain.

Sepak tapak atau menapak adalah suatu sepakan atau menyepak bola dengan menggunakan telapak kaki. Teknik sepakan ini banyak dilakukan terutama terhadap bola umpan dari lawan masuk ke lapangan kita, segera bola itu diambil/dipukul dengan sepak tapak kembali ke arah lapangan lawan dengan cepat. Sedangkan teknik memaha adalah memainkan bola dengan paha dalam usaha mengontrol bola. Perkenaan bola pada tungkai atas bagian tengah paha, tidak pada ujung (lutut/patela) ataupun pangkal paha (Sulaiman, 2008:26). Menurut Fouzee (1989: 35) memaha digunakan untuk menahan serangan lawan dan untuk membuat gerakan menyelamatkan bola.

Mendada/kontrol dada adalah teknik dasar memainkan bola dengan dada. Perkenaan bola pada bidang yang lebar (*pectoralis mayor*) pada dada kiri atau kanan, tidak pada bagian tengah dada. Mendada ini biasa digunakan untuk mengontrol bola yang tingginya sedada dan mengontrol bola yang tidak keras. Sedangkan membahu/kontrol bahu adalah memainkan bola dengan bagian badan antara batas lengan dengan leher (bahu), dalam usaha mempertahankan serangan dari pihak lawan (Sulaiman, 2008: 28).

Menyundul bola merupakan teknik dasar untuk memainkan bola dengan kepala. Menyundul dalam permainan sepak takraw digunakan untuk mengoper,

menyerang dengan tipuan sundulan. Dalam permainan tingkat tinggi, menyundul jarang digunakan, karena bola serangan dari lawan yang sangat keras sehingga sulit dan membahayakan jika ditahan dengan kepala.

Serangan atau *smash* adalah pukulan bola yang keras dan tajam ke arah bidang lapangan lawan. *Smash* dalam permainan sepak takraw sangat penting dan harus dikuasai oleh seorang pemain, karena dengan *smash* point/angka akan dengan mudah diperoleh oleh regu yang bertanding dan memenangkan pertandingan. Menurut Sulaiman (2008: 31), *smash* dapat dilakukan dengan kaki ataupun dengan kepala. *Smash* dengan kaki dapat dilakukan dengan berbagai cara yaitu bagian punggung (kura) kaki, kaki bagian luar, kaki bagian dalam, dan telapak kaki. Sedangkan *smash* dengan kepala perkenaannya pada kepala bagian depan (dahi) dan kepala bagian samping (pelipis).

Menahan serangan atau blok adalah menahan bola *smash* dari lawan agar tidak masuk dalam lapangan kita. Bertahan dalam permainan sepak takraw merupakan teknik yang juga penting, karena pertahanan yang efektif dapat meredam serangan lawan. Ketika pemain bertahan dapat melakukan blok dengan baik, akan melumpuhkan semangat tanding pihak lawan.

Sepak mula adalah teknik dasar sepakan yang dimaksudkan untuk memulai (membuka) suatu permainan/pertandingan. Menurut Fouzee (1989: 62), sepak mula ialah sepakan yang dibuat oleh tekong ke arah gelanggang (lapangan) lawan setelah menerima hantaran (umpan) dari sayap kanan atau sayap kiri (apit kanan dan apit kiri). Menurut Rick Engel (2010: 48) sepak mula seperti pitcher dalam bisbol, tekong berharap lawan tidak bisa menebak sepak mula yang akan dilakukan mungkin pendek, ke kiri, ke kanan, sudut belakang, bola cepat, melintir dan lain-lain.

## **BAB V**

### **SIMPULAN DAN SARAN**

#### **5.1 Simpulan**

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan dapat disimpulkan mengenai pelaksanaan ekstrakurikuler sepak takraw di Sekolah Dasar Negeri Se-Kecamatan Kangkung pada tahun 2015 sebagai berikut.

##### **5.1.1 Pelaksanaan Ekstrakurikuler**

Pelaksanaan ekstrakurikuler sepak takraw di Sekolah Dasar Negeri Se-Kecamatan Kangkung pada tahun 2015 berjalan dengan baik. Hal ini terlihat bahwa :

- 1) Semua Sekolah Dasar Negeri yang ada di Kecamatan Kangkung mempunyai waktu latihan yang terjadwal dengan baik dan dilaksanakan secara rutin sesuai jadwal yang telah ditetapkan.
- 2) Sekolah sangat mendukung siswanya untuk dapat mengembangkan bakat dan kemampuannya dalam olahraga sepak takraw karena tidak ada tes khusus yang diberikan pelatih bagi siswa untuk bergabung dalam ekstrakurikuler sepak takraw.
- 3) Pelatih ekstrakurikuler sepak takraw mempunyai program latihan yang sudah terjadwal dan tersusun, sehingga memudahkan proses pelaksanaan ekstrakurikuler sepak takraw.
- 4) Sarana dan prasarana yang ada di setiap Sekolah Dasar Negeri yang ada di Kecamatan Kangkung cukup memadai dan tergolong lengkap untuk menunjang pelaksanaan ekstrakurikuler sepak takraw yaitu mempunyai lapangan, bola takraw dan net.

- 5) Semua Sekolah Dasar Negeri yang ada di Kecamatan Kangkung selalu melaksanakan pertandingan ujicoba dengan sekolah lain, dimana hal ini bertujuan untuk mengukur kemampuan dan melatih mental peserta ekstrakurikuler sepak takraw untuk bertanding.
- 6) Adanya seleksi khusus yang diberikan pelatih bagi peserta untuk menyiapkan suatu kejuaraan sepak takraw, seperti tes *skill*, keterampilan teknik dasar dan bermain sepak takraw.

### 5.1.2 Hambatan Pelaksanaan Ekstrakurikuler

Meskipun pelaksanaan ekstrakurikuler sepak takraw di Sekolah Dasar Negeri yang ada di Kecamatan Kangkung baik, tetapi masih terdapat beberapa hambatan dalam pelaksanaannya. Faktor-faktor yang menghambat tersebut antara lain sebagai berikut.

- 1) Cuaca, jika keadaan cuaca tidak mendukung seperti hujan maka pelaksanaan ekstrakurikuler sepak takraw tidak dilaksanakan.
- 2) Sarana dan prasarana, yaitu tidak adanya gedung olahraga/lapangan *indoor* dan jumlah bola takraw yang masih kurang karena tidak sebanding dengan jumlah peserta ekstrakurikuler.
- 3) Lingkungan, beberapa peserta ekstrakurikuler mengikuti kegiatan Madrasah Diniyah Awaliah (MDA) yang jadwal pelaksanaannya terkadang bersamaan dengan jadwal kegiatan ekstrakurikuler sepak takraw.
- 4) Kurangnya minat siswa mengikuti ekstrakurikuler sepak takraw
- 5) Dukungan dan motivasi dari orang tua

### 5.1.3 Prestasi

Prestasi yang dicapai oleh Kecamatan Kangkung dalam olahraga sepak takraw sangat baik dengan dibuktikan selalu mendapatkan juara I dalam POPDA tingkat Kabupaten Kendal tahun 2010 – 2015 dan juga mewakili Kabupaten Kendal di tingkat provinsi dan nasional.

### 5.2 Saran

Berdasarkan kesimpulan yang ada maka hal yang dapat disarankan oleh peneliti adalah sebagai berikut.

- 1) Diharapkan peran aktif pemerintah, PSTI, guru dan pelatih ataupun semua pihak yang berkecimpung dalam dunia pendidikan memperhatikan dan berupaya menyalurkan potensi dan bakat yang dimiliki oleh siswa lewat kegiatan ekstrakurikuler sepak takraw di sekolah, serta memberikan pembinaan bagi anak usia Sekolah Dasar di masing-masing sekolah sehingga potensi siswa dalam olahraga sepak takraw dapat dikembangkan.
- 2) Sekolah sebaiknya lebih meningkatkan ketersediaan sarana dan prasarana olahraga karena sarana dan prasarana merupakan faktor terpenting dalam proses kegiatan ekstrakurikuler sepak takraw.
- 3) Untuk peserta ekstrakurikuler sepak takraw agar tetap disiplin berlatih supaya kemampuan yang telah dilatih terus meningkat agar dapat tampil maksimal ketika menghadapi pertandingan.
- 4) Orang tua peserta ekstrakurikuler sepak takraw hendaknya lebih mendukung dan memberikan motivasi kepada peserta, agar peserta ekstrakurikuler sepak takraw lebih disiplin karena faktor ini erat kaitannya dengan tingkat psikologis peserta ekstrakurikuler sepak takraw.

## DAFTAR PUSTAKA

- Achmad Munib. 2011. *Pengantar Ilmu Pendidikan*. Semarang : UPT UNNES Press.
- Adang Suherman. 2000. *Dasar-Dasar Penjaskes*. Departemen Pendidikan Nasional Direktorat Jenderal Pendidikan Dasar dan Menengah.
- Agus Raharjo. 2012. The Effect of Learning Media and Leg Muscle Flexibility on Sepak Sila Learning Outcomes in Sepak Takraw Game of PJKR FIK Students of Semarang States University. *Journal of Physical Education and Sports*, 1(1). Tersedia di <http://journal.unnes.ac.id/sju/index.php/jpes>. [diakses 12-05-2015]
- Engel, Rick. 2010. *Dasar-dasar Sepak Takraw Intruksi Lengkap/Panduan Melatih Sepak Takraw*. Bandung: Pakar Raya.
- Fouzee, H.A. 1989. *Pendidikan Jasmani Sepak Takraw*. Kuala Lumpur: Siri Maju SDN. BHN.
- Fuad Ihsan. 2008. *Dasar-dasar Kependidikan*. Jakarta: Rineka Cipta.
- H.J.S Husdarta.2010. *Sejarah dan Filsafat Olahraga*. Bandung : Alfabeta.
- Lexy J. Moleong. 2011. *Metodologi Penelitian Kualitatif*. Bandung : PT Remaja Rosdakarya.
- Moh. Nazir. 2009. *Metode Penelitian*. Bogor: Ghalia Indonesia.
- Moh. Uzer Usman. 2010. *Menjadi Guru Profesional*. Bandung : PT Remaja Rosdakarya.
- Ratinus, darwis & Penghulu Basa. 1992. *Olahraga Pilihan Sepak Takraw*. Jakarta: Depdikbud.
- Said Junaidi. 2003. *Pembinaan Olahraga Usia Dini*. Semarang: Depdikbud.
- Soepartono, 2000. *Sarana Dan Prasarana Olahraga*. Semarang: Depdikbud.
- Subagiyo dkk. 2008. *Perencanaan Pembelajaran Pendidikan Jasmani dan Kesehatan*. Jakarta: Universitas Terbuka.
- Sugiyono. 2013. *Metode Penelitian Pendidikan Pendekatan Kuantitatif, Kualitatif dan R & D*. Bandung: Alfabeta.
- Suharsimi Arikunto. 2010. *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktis*. Jakarta: Rineka Cipta.

Sulaiman. 2008. *Sepak Takraw: Pedoman bagi Guru Olahraga, Pembina dan Atlet*. Semarang: UNNES Press.

----- . 2014. Alat Tes Keterampilan Sepak Takraw Bagi Atlet Sepak Takraw Jawa Tengah. *Journal of Physical Education and Sports*, 1(2). Tersedia di <http://journal.unnes.ac.id/sju/index.php/jpes>. [diakses 12-05-2015]

Suryobroto. 2009. *Proses Belajar Mengajar Di Sekolah*. Jakarta: Rineka Cipta.

Triaji. 2013. Pola Pembinaan Prestasi Pusat Pendidikan dan Latihan Pelajar (PPLP) Sepak Takraw Putra Jawa Tengah Tahun 2013. *Jurnal Media Ilmu Keolahragaan Indonesia*. Tersedia di <http://journal.unnes.ac.id/nju/index.php/miki> [diakses 12-05-2015]

Ucup Yusuf, et al. 2004. *Pembelajaran Permainan Sepak Takraw Pendekatan Keterampilan Taktis di SMU*. Jakarta: Direktorat Jendral Olahraga.

Zahari Taha, Iskandar & Hilma. 2008. A Study of The Impact of Sepak Takraw Balls on The Head. *International Journal of Sports Science and Engineering*, 2(02):107-110. Tersedia di [www.wordacademicunion.com](http://www.wordacademicunion.com) [diakses 5-06-2015]

