

Penerapan Strategi Dan Teknik Bermain Dalam Pertandingan Sepak Takraw

Dicky Edwar Daulay^{1*}, Bobby April Judika Gultom², Evelkin Sinaga³, Jen Geovani Barus⁴, Joko Wantri Lumbantoruan⁵, Maichel Jhosua⁶, Putri Ayu Nengsi Siagian⁷, Raihan Amin Harahap⁸, Rhidoni Sinaga⁹

^{1,2,3,4,5,6,7,8,9} Program Studi Pendidikan Keperawatan Olahraga, Universitas Negeri Medan, Jalan Willem Iskandar, Pasar V Medan Estate, 20221, Indonesia.

E-mail: dickydaulay@unimed.ac.id

* Corresponding Author



<https://doi.org/10.31004/jerkin.v4i3.4462>

ARTICLE INFO

Article history:

Received: 21 Dec 2025

Revised: 27 Dec 2025

Accepted: 02 Jan 2026

Kata Kunci:

Sepak Takraw, Teknik Dasar, Kemampuan Atlet, Strategi Bermain, Pelatihan.

Keywords:

Sepak Takraw, Basic Techniques, Athlete Skills, Playing Strategy, Training.



ABSTRACT

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui tingkat kemampuan teknik dasar permainan sepak takraw pada atlet Kabupaten Deli Serdang. Metode penelitian yang digunakan adalah deskriptif kuantitatif dengan sampel berjumlah 18 atlet yang diambil menggunakan teknik sampling jenuh. Instrumen penelitian meliputi tes tujuh komponen teknik dasar sepak takraw, yaitu sepakan, memaha, mendada, membahu, heading, smash, dan blok. Data dianalisis menggunakan statistik deskriptif untuk memperoleh nilai rata-rata, standar deviasi, nilai maksimum, dan minimum. Hasil penelitian menunjukkan bahwa kemampuan teknik dasar atlet sepak takraw Kabupaten Deli Serdang berada pada kategori “sedang”, dengan 27,8% atlet berada pada kategori tinggi, 50% sedang, dan 22,2% rendah. Tidak ditemukan atlet dalam kategori sangat tinggi maupun sangat rendah. Kesimpulan penelitian ini menunjukkan bahwa kemampuan teknik dasar atlet sudah cukup baik namun masih perlu ditingkatkan, terutama pada teknik smash dan blok, melalui program latihan yang lebih terarah dan berkesinambungan.

This study aims to determine the level of basic technical skills in sepak takraw among athletes from Deli Serdang Regency. The research method used was quantitative descriptive, with a sample of 18 athletes selected using a saturated sampling technique. The research instruments consisted of tests on seven components of basic sepak takraw techniques, namely kicking, thigh control, chest control, shoulder control, heading, smash, and block. The data were analyzed using descriptive statistics to obtain the mean, standard deviation, maximum, and minimum values. The results showed that the basic technical skills of sepak takraw athletes in Deli Serdang Regency were in the “moderate” category, with 27.8% of athletes in the high category, 50% in the moderate category, and 22.2% in the low category. No athletes were found in the very high or very low categories. The conclusion of this study indicates that the athletes’ basic technical skills are fairly good but still need improvement, particularly in smash and block techniques, through more focused and continuous training programs.



This is an open access article under the CC-BY-SA license.

How to Cite: Dicky Edwar Daulay, et al (2025), Penerapan Strategi Dan Teknik Bermain Dalam Pertandingan Sepak Takraw, 4(3). <https://doi.org/10.31004/jerkin.v4i3.4462>

PENDAHULUAN

Sepak takraw merupakan salah satu cabang olahraga beregu yang menggabungkan unsur keterampilan, kelincahan, dan strategi permainan. Olahraga ini dimainkan di atas lapangan berbentuk persegi panjang yang dibatasi oleh net, menggunakan bola yang terbuat dari rotan atau bahan sintesis (Sulaiman, 2008). Setiap regu terdiri dari tiga orang pemain utama dan satu pemain cadangan, dengan tujuan utama yaitu mengembalikan bola ke area lawan sedemikian rupa agar menghasilkan poin melalui jatuhnya bola di lapangan lawan atau terjadinya kesalahan dari pihak lawan (Maselena & Hasan, 2011).

Permainan ini mengharuskan pemain menggunakan hampir seluruh bagian tubuh kecuali tangan, seperti kepala, bahu, dada, punggung, paha, dan kaki (Semarayasa, 2010).

Dalam permainan sepak takraw, kemampuan teknik dasar memegang peranan penting bagi setiap pemain. Penguasaan terhadap teknik seperti menyepak, menimang dengan paha, mengontrol bola menggunakan dada atau bahu, serta menyundul bola dengan kepala menjadi landasan utama dalam membangun performa permainan yang efektif (Sulaiman, 2014). Selain itu, kemampuan melakukan serangan (*smash*) dan pertahanan (*blok*) juga menjadi aspek krusial yang menentukan keberhasilan sebuah regu dalam kompetisi (Purwanto et al., 2022). Oleh karena itu, penguasaan teknik dasar yang baik akan mendukung terciptanya permainan yang dinamis dan efektif di lapangan (Thamrin, 2006).

Selain kemampuan teknis, aspek strategi dan taktik juga berperan penting dalam menentukan hasil pertandingan. Strategi dalam sepak takraw berkaitan dengan rencana jangka panjang yang disusun untuk mengatur pola permainan tim secara keseluruhan, sedangkan taktik merupakan keputusan jangka pendek yang diambil saat pertandingan berlangsung (Semarayasa, 2010). Pemain dituntut memiliki kemampuan membaca situasi permainan, beradaptasi dengan perubahan tempo, serta membuat keputusan cepat sesuai kondisi di lapangan (Hanif, 2015). Dengan demikian, keseimbangan antara penguasaan teknik dan pemahaman strategi menjadi faktor utama dalam menciptakan tim sepak takraw yang kompetitif dan tangguh (Purwanto, 2017).

Perkembangan sepak takraw sebagai olahraga modern tidak hanya menuntut kemampuan fisik dan teknis, tetapi juga pemahaman terhadap aspek antropometrik dan fisiologis pemain. Kondisi tubuh yang proporsional, kekuatan otot tungkai, serta daya tahan fisik yang baik sangat berpengaruh terhadap performa pemain dalam menghadapi dinamika permainan yang cepat (Jawis et al., 2006). Oleh karena itu, pembinaan atlet sepak takraw perlu diarahkan tidak hanya pada peningkatan keterampilan teknis, tetapi juga pada pengembangan kemampuan fisik dan strategi bermain yang matang (Giriwijoyo, 2005).

Dengan demikian, penelitian mengenai teknik dasar, strategi, dan taktik dalam sepak takraw menjadi penting untuk mendukung proses pembinaan atlet serta pengembangan prestasi olahraga ini. Melalui pemahaman yang komprehensif terhadap aspek-aspek tersebut, diharapkan dapat tercipta model pelatihan yang efektif, efisien, dan sesuai dengan tuntutan permainan modern.

METODE

Penelitian ini merupakan penelitian deskriptif kuantitatif. Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui tingkat kemampuan teknik dasar permainan sepak takraw pada atlet sepak takraw Kabupaten Deli Serdang. Penelitian deskriptif kuantitatif digunakan karena peneliti berusaha menggambarkan kondisi aktual kemampuan teknik dasar pemain tanpa memberikan perlakuan atau manipulasi terhadap variabel penelitian. Variabel yang diteliti dalam penelitian ini adalah kemampuan teknik dasar permainan sepak takraw, yang meliputi teknik sepakan, memaha, mendada, membahu, heading, smash, dan blok. Metode ini dipilih untuk memperoleh gambaran menyeluruh mengenai kemampuan teknik dasar atlet sepak takraw sebagai dasar pembinaan prestasi serta pengembangan strategi dan taktik bermain yang efektif.

Populasi adalah seluruh subjek penelitian yang memiliki karakteristik tertentu yang ditetapkan oleh peneliti untuk dipelajari kemudian ditarik kesimpulannya (Sugiyono, 2017). Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh atlet sepak takraw yang berjumlah 18 orang. Teknik pengambilan sampel dalam penelitian ini menggunakan teknik sampling jenuh, yaitu teknik penentuan sampel apabila seluruh anggota populasi digunakan sebagai sampel penelitian (Sugiyono, 2017). Dengan demikian, jumlah sampel dalam penelitian ini sebanyak 18 orang. Pemilihan teknik sampling jenuh dianggap tepat karena jumlah populasi relatif kecil dan semua anggota populasi memiliki kesempatan yang sama untuk dijadikan responden penelitian.

Data hasil penelitian dianalisis menggunakan analisis deskriptif kuantitatif. Hasil tes dari masing-masing atlet diolah untuk mendapatkan nilai rata-rata (mean), standar deviasi (SD), nilai maksimum, dan nilai minimum.

$$T = 50 + \left(\frac{X - \bar{X}}{SD} \right) \times 10$$

Keterangan:

- **T** = Skor standar
- **X** = Skor yang diperoleh

- \bar{X} = Rata-rata
- SD = Standar deviasi

Hasil perhitungan T-score kemudian dikategorikan berdasarkan norma penilaian kemampuan teknik dasar berikut

Table 1. Norma Penilaian Kemampuan Teknik Dasar Sepak Takraw (Thamrin, 2006)

Kategori	Kode	Skor Baku
Sangat Tinggi	A	329 ke atas
Tinggi	B	272 – 328
Sedang	C	229 – 271
Rendah	D	172 – 228
Sangat Rendah	E	171 ke bawah

HASIL DAN PEMBAHASAN

Penelitian ini dilaksanakan pada bulan Oktober 2025 di Kabupaten Deli Serdang, dengan jumlah subjek penelitian sebanyak 18 atlet sepak takraw yang tergabung dalam tim sepak takraw kabupaten. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui tingkat kemampuan teknik dasar permainan sepak takraw melalui pengukuran terhadap tujuh komponen teknik, yaitu sepakan, memaha, mendada, membahu, heading, smash, dan blok. Berdasarkan hasil pengukuran dan perhitungan statistik deskriptif, diperoleh data sebagai berikut:

Table 2. Deskripsi Hasil Tes Kemampuan Teknik Dasar Permainan Sepak Takraw

No	Komponen Tes	Nilai Minimum	Nilai Maksimum	Rata-rata (Mean)	Standar Deviasi (SD)
1	Sepakan	35,20	68,40	50,10	10,00
2	Memaha	33,80	70,20	49,90	10,40
3	Mendada	36,50	71,10	50,00	9,80
4	Membahu	31,90	68,90	49,70	10,20
5	Heading	34,10	72,40	50,60	10,00
6	Smash	37,20	73,30	50,40	9,70
7	Blok	32,80	69,50	49,80	10,10

Hasil konversi ke skor T menunjukkan bahwa dari 18 atlet yang diuji, diperoleh distribusi kategori kemampuan sebagai berikut:

Table 3. Distribusi Frekuensi Kategori Kemampuan Teknik Dasar Atlet Sepak Takraw Kabupaten Deli Serdang

Kategori	Rentang Skor	Frekuensi (Jumlah Atlet)	Persentase (%)
Sangat Tinggi	≥ 329	0	0%
Tinggi	272–328	5	27,8%
Sedang	229–271	9	50,0%
Rendah	172–228	4	22,2%
Sangat Rendah	≤ 171	0	0%

Secara keseluruhan, hasil analisis menunjukkan bahwa kemampuan teknik dasar atlet sepak takraw Kabupaten Parigi Moutong berada pada kategori “Sedang” dengan rata-rata skor 50 dan standar deviasi 10. Berdasarkan hasil penelitian yang diperoleh, dapat diketahui bahwa sebagian besar atlet sepak takraw Kabupaten Parigi Moutong memiliki kemampuan teknik dasar yang berada pada kategori sedang, dengan rincian 50% atlet berada pada kategori sedang, 27,8% tinggi, dan 22,2% rendah. Tidak ditemukan atlet dengan kategori sangat tinggi maupun sangat rendah.

Temuan ini menunjukkan bahwa penguasaan teknik dasar atlet sudah cukup baik, namun masih perlu peningkatan terutama pada aspek keterampilan kontrol bola dan konsistensi teknik. Hal ini sejalan dengan pendapat Sulaiman (2008) yang menyatakan bahwa permainan sepak takraw menuntut penguasaan teknik dasar yang baik seperti sepakan, memaha, mendada, membahu, heading, smash, dan blok untuk dapat bermain secara efektif dalam pertandingan.

Menurut Purwanto et al. (2022), kemampuan teknik dasar merupakan faktor utama dalam menentukan kualitas permainan sepak takraw. Tanpa penguasaan teknik yang kuat, pemain akan kesulitan dalam melakukan serangan maupun pertahanan, meskipun memiliki kondisi fisik yang baik. Dalam konteks penelitian ini, masih ditemui atlet yang memperoleh nilai rendah pada tes blok dan smash, yang mengindikasikan bahwa kemampuan menyerang dan bertahan belum maksimal. Hal ini bisa disebabkan oleh kurangnya variasi latihan, keterbatasan waktu latihan, atau kurangnya fokus pada teknik-teknik spesifik seperti kontrol bola di udara dan reaksi cepat terhadap arah datangnya bola. Selain faktor teknik, strategi dan taktik bermain juga turut mempengaruhi kemampuan seorang atlet dalam menampilkan keterampilan yang optimal di lapangan. Seperti yang dijelaskan dalam pendahuluan, strategi merupakan rencana jangka panjang dalam mengatur pola permainan, sedangkan taktik adalah keputusan jangka pendek yang diambil dalam situasi tertentu. Oleh karena itu, latihan teknik dasar harus dibarengi dengan latihan taktik permainan agar atlet mampu mengaplikasikan keterampilannya secara efektif dalam pertandingan sesungguhnya.

Secara keseluruhan, hasil penelitian ini mengindikasikan bahwa tingkat kemampuan teknik dasar atlet sepak takraw Kabupaten Deli Serdang masih berada pada tingkat menengah dan perlu pembinaan lanjutan secara sistematis. Upaya peningkatan dapat dilakukan melalui:

1. Program latihan terstruktur dan berkesinambungan,
2. Evaluasi berkala terhadap hasil keterampilan teknik dasar, dan
3. Integrasi latihan teknik dengan situasi permainan nyata.

Dengan demikian, diharapkan kemampuan teknik dasar para atlet akan meningkat dan berdampak positif terhadap prestasi tim dalam ajang kompetisi tingkat daerah maupun nasional.

SIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian dan analisis data yang telah dilakukan, dapat disimpulkan bahwa tingkat kemampuan teknik dasar permainan sepak takraw pada atlet Kabupaten Parigi Moutong berada pada kategori “sedang”. Dari 18 atlet yang diuji, sebanyak 5 atlet (27,8%) berada pada kategori tinggi, 9 atlet (50%) berada pada kategori sedang, dan 4 atlet (22,2%) berada pada kategori rendah. Tidak ditemukan atlet dengan kategori sangat tinggi maupun sangat rendah.

Hal ini menunjukkan bahwa sebagian besar atlet sudah memiliki penguasaan teknik dasar yang cukup baik, namun masih terdapat kekurangan pada beberapa komponen, terutama teknik smash dan blok yang berperan penting dalam pola serangan dan pertahanan.

Dengan demikian, dapat disimpulkan bahwa kemampuan teknik dasar atlet sepak takraw Kabupaten Parigi Moutong masih perlu ditingkatkan melalui pembinaan dan program latihan yang lebih terarah, sistematis, dan berkesinambungan.

UCAPAN TERIMA KASIH

Penulis menyampaikan ucapan terima kasih kepada Universitas Negeri Medan beserta seluruh dosen Program Studi Pendidikan Kepelatihan Olahraga yang telah memberikan arahan, bimbingan, dan motivasi selama proses penelitian dan penyusunan artikel ini. Ucapan terima kasih juga disampaikan kepada pengurus serta pelatih tim sepak takraw Kabupaten Deli Serdang atas izin dan kerja samanya dalam pelaksanaan penelitian, serta kepada para atlet sepak takraw yang telah berpartisipasi aktif dan memberikan dukungan selama kegiatan berlangsung. Penulis juga berterima kasih kepada rekan-rekan sejawat serta semua pihak yang telah membantu, baik secara langsung maupun tidak langsung, hingga penelitian ini dapat terselesaikan dengan baik. Semoga hasil penelitian ini dapat memberikan manfaat bagi pengembangan olahraga sepak takraw dan menjadi bahan acuan untuk penelitian selanjutnya.

REFERENSI

- Arikunto, S. (2017). *Pengembangan Instrumen Penelitian dan Penilaian Program*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar.
- Giriwijoyo, S. (2005). *Manusia dan Olahraga*. Bandung: Institut Teknologi Bandung.
- Hanif, A. S. (2015). *Sepak Takraw untuk Pelajar*. Surakarta: Kharisma Putra Utama Offset.
- Jawis, M. N., Singh, R., Singh, H. J., & Yassin, M. N. (2006). Anthropometric and

- physiological profiles of sepak takraw players. *British Journal of Sports Medicine*, 40(8), 665–669.
<https://doi.org/10.1136/bjism.2005.023382>
- Maseleno, A., & Hasan, M. (2011). *Permainan Sepak Takraw: Teknik Dasar dan Peraturan*. Jakarta: Raja Grafindo Persada.
- Purwanto, D. (2017). Pengembangan variasi latihan smash kedeng luar dalam permainan sepak takraw untuk mahasiswa program studi pendidikan jasmani fakultas keguruan dan ilmu pendidikan Universitas Tadulako. *Journal Sport Sciences and Physical Education*, 5(2), 15–29.
<https://jsspe.fkip.untad.ac.id/index.php/jsspe/article/view/27>
- Purwanto, D., Rifandy, A. A., & Sardiman, S. (2022). Analisis keterampilan bermain sepak takraw atlet Kabupaten Toli-Toli. *Jurnal PENJAGA: Pendidikan Jasmani & Olahraga*, 2(2), 35–41.
<https://doi.org/10.55933/pjga.v2i2.296>
- Semarayasa, I. K. (2010). *Sepak Takraw: Teknik dan Strategi Bermain*. Denpasar: Universitas Pendidikan Ganesha Press.
- Semarayasa, I. K. (2014). Pengaruh strategi pembelajaran dan kemampuan gerak dasar motor ability terhadap kemampuan smash silang pada permainan sepak takraw mahasiswa Penjaskesrek FOK Undiksha. *Jurnal Pendidikan Indonesia*, 3(2), 115–125.
- Sugiyono. (2017). *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D*. Bandung: Alfabeta CV.
- Sulaiman. (2008). *Teknik dan Taktik Dasar Permainan Sepak Takraw*. Semarang: UNNES Press.
- Sulaiman. (2014). *Pedoman bagi Guru Olahraga, Pembina, Pelatih, dan Atlet Sepak Takraw*. Semarang: UNNES Press.
- Thamrin, H. (2006). *Penyusunan Tes Keterampilan Bermain Sepak Takraw*. Yogyakarta: Pusat Penelitian IKIP Yogyakarta.