



Ekstrakurikuler Permainan Sepak Takraw di Tiga Jenjang Sekolah

Dhika Bayu Mahardhika ^{1*}, Andika Nurdiansyah ², Hanifa Nur Hasanah ³

¹⁻³ Program Studi Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi, Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan, Universitas Singaperbangsa Karawang, Indonesia

Email: dhika.bayumahardhika@fkip.unsika.ac.id ^{1*}, andikan862@gmail.com ²,
hanifanurhasanah07@gmail.com ³

Korespondensi email: dhika.bayumahardhika@fkip.unsika.ac.id

Abstract. Sepak takraw is a traditional sport originating from Southeast Asia and is very popular in countries such as Malaysia, Thailand, and Indonesia. The main objective of this study is to conduct a literature analysis on sepak takraw extracurricular activities held at various levels of schools. This study was conducted by 4th semester students of class B of the Physical Education, Health and Recreation Study Program, Faculty of Teacher Training and Education, class of 2023. The results of observations in 80 schools spread across the areas of Jakarta, Bekasi, Cikarang, Karawang, and Purwakarta revealed that the existence of sepak takraw as part of extracurricular activities and physical education learning materials is still very limited. This finding shows the lack of attention to this traditional sport in the educational environment, so systematic efforts are needed to introduce, develop, and integrate sepak takraw into physical education programs in schools. This study uses a qualitative method because the data collected and analyzed are non-numerical, such as interviews, observations, and field texts. The purpose of this study is to conduct a literature analysis on sepak takraw extracurricular activities held in schools at each level.

Keywords: Sepak takraw, Traditional sports, Extracurriculars, Physical education

Abstrak. Sepak takraw adalah olahraga tradisional yang berasal dari Asia Tenggara dan sangat populer di negara-negara seperti Malaysia, Thailand, dan Indonesia. Tujuan utama dari penelitian ini adalah untuk melakukan analisis literatur mengenai kegiatan ekstrakurikuler sepak takraw yang diselenggarakan di berbagai jenjang sekolah. Penelitian ini dilakukan oleh mahasiswa semester 4 kelas B Program Studi Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi, Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan, angkatan 2023. Hasil observasi di 80 sekolah yang tersebar di wilayah Jakarta, Bekasi, Cikarang, Karawang, dan Purwakarta mengungkapkan bahwa keberadaan olahraga sepak takraw sebagai bagian dari kegiatan ekstrakurikuler maupun materi pembelajaran pendidikan jasmani masih sangat terbatas. Temuan ini menunjukkan minimnya perhatian terhadap olahraga tradisional tersebut di lingkungan pendidikan, sehingga diperlukan upaya sistematis untuk memperkenalkan, mengembangkan, dan mengintegrasikan sepak takraw dalam program pendidikan jasmani di sekolah-sekolah. Penelitian ini menggunakan metode kualitatif karena data yang dikumpulkan dan dianalisis bersifat non-numerik, seperti wawancara, observasi, dan teks lapangan. Tujuan dari penelitian ini adalah untuk melakukan analisis literatur mengenai ekstrakurikuler sepak takraw yang diadakan di sekolah setiap jenjang nya.

Kata kunci: Sepak takraw, Olahraga tradisional, Ekstrakurikuler, Pendidikan jasmani

1. PENDAHULUAN

Sepak takraw adalah olahraga tradisional yang berasal dari Asia Tenggara, khususnya populer di negara-negara seperti Malaysia, Thailand, dan Indonesia. Olahraga ini menggabungkan elemen sepak bola dan voli dimana pemain menggunakan kaki, kepala, lutut, dan dada untuk mengoper bola yang terbuat dari rotan. Keunikan sepak takraw terletak pada teknik dan keterampilan yang diperlukan untuk mengontrol bola tanpa menggunakan tangan yang menjadikan salah satu olahraga paling menarik dan menantang.

Olahraga sepak takraw dimainkan oleh dua tim, dimana masing-masing tim terdiri dari tiga orang. Adapaun cara memainkan olahraga ini yaitu dengan menyepak bola

melewati net serta bola tidak boleh menyentuh arah. Sepak takraw telah berkembang dari permainan tradisional menjadi olahraga kompetitif yang diakui secara internasional. Sejak tahun 1980-an sepak takraw telah menjadi bagian dari program olahraga di berbagai ajang internasional, termasuk SEA Games dan ASIAN Games. Pertumbuhan popularitasnya juga didorong oleh pembentukan federasi internasional dan penyelenggaraan kejuaraan dunia.

Dalam konteks penelitian sepak takraw menawarkan banyak aspek yang menarik untuk dieksplorasi mulai dari teknik permainan strategi tim, hingga dampak sosial dan budaya dari olahraga ini. Jurnal ini bertujuan untuk memberikan wawasan mendalam mengenai perkembangan sepak takraw, ekstrakurikuler sepak takraw di sekolah, teknik-teknik yang digunakan, serta tantangan yang dihadapi dalam upaya mempromosikan olahraga ini di tingkat global. Dengan demikian, diharapkan penelitian ini dapat berkontribusi pada pemahaman yang lebih baik tentang sepak takraw dan peran dalam masyarakat.

Menurut (Isnanto, 2019:5) menyatakan bahwa sepak takraw merupakan olahraga yang termasuk ke dalam olahraga bola kecil. Sepak takraw juga termasuk olahraga yang mengandalkan kekuatan kaki. Permainan sepak takraw merupakan gabungan antara permainan bola voli dengan permainan sepak bola. Sedangkan menurut Sulaiman dalam Isnanto, 2019:6 sepak takraw merupakan suatu permainan yang menggunakan bola yang terbuat dari rotan, dimainkan di atas lapangan yang datar berukuran panjang 13,40m dan lebar 6,10 m. di tengah-tengah dibatasi oleh jaring net setinggi 1,55m. Permainan sepak takraw ini menggunakan kaki dan semua anggota tubuh kecuali tangan. Tujuan dari setiap pihak adalah mengembalikan bola dengan sedemikian rupa sehingga dapat jatuh di daerah lawan.

Di Indonesia, organisasi pertama yang menaungi sepak takraw adalah Persatuan Sepak Raga Seluruh Indonesia (PERSERAS) didirikan pada tahun 1971 namun, pada tahun 1986 dirubah menjadi Persatuan Sepak Takraw Seleuruh Indonesia (PERSETASI). PERSETASI telah menjadi anggota internasional. Sepak Takraw Federation (ISTAF) dan Asian Sepak Takraw Federation (ASTAF). Jadi, dapat diambil kesimpulan bahwa sepak takraw merupakan sebuah permainan yang dimainkan di atas lapangan dengan permukaan yang datar baik di ruangan terbuka maupun tertutup yang dimainkan oleh dua regu dengan dibatasi oleh jaring net.

Menurut (Baharulli Husin, 2011:1) Olahraga sepaktakraw berasal dari permainan rakyat yang dimodifikasi menjadi permainan modern yang dipertandingkan. Permainan ini dimainkan oleh 3 (tiga) orang pemain yang terdiri dari Tekong, Apit Kanan dan Apit kiri

dengan menggunakan bola yang terbuat dari rotan/plastic (*sintetic fiber*) dan dimainkan diatas lapangan yang berukuran 44 *feet*/kaki (13,40 m) panjang dan 20 *feet*/kaki (6,10) lebar. Ditengah-tengah lapangan dibatasi *net*/jaring (seperti permainan bola voli) dengan panjang net 6,10 lebar 70 cm dan mata jaring jala 6-8 cm.

2. METODE

Penelitian ini menggunakan metode kualitatif karena data yang dikumpulkan dan dianalisis bersifat non-numerik, seperti wawancara, observasi, dan teks lapangan. Tujuan dari penelitian ini adalah untuk melakukan analisis literatur mengenai ekstrakurikuler sepak takraw yang diadakan di sekolah setiap jenjang nya. Dengan melakukan analisis dan observasi terhadap berbagai sumber dan tiap sekolah, diharapkan penelitian ini dapat menjadi acuan kepada guru atau pihak sekolah untuk mengadakan kembali kegiatan ekstrakurikuler sepak takraw di sekolah tersebut.

Dalam penelitian kualitatif juga dikenal tata cara pengumpulan data yang lazim, yaitu melalui studi pustaka dan studi lapangan. Studi pustaka (berbeda dengan Tinjauan Pustaka) dilakukan dengan cara mengkaji sumber tertulis seperti dokumen, laporan tahunan, peraturan perundangan, dan diploma/sertifikat. Sumber tertulis ini dapat merupakan sumber primer maupun sekunder, sehingga data yang diperoleh juga dapat bersifat primer atau sekunder.

Pengumpulan data melalui studi lapangan terkait dengan situasi alamiah. Peneliti mengumpulkan data dengan cara bersentuhan langsung dengan situasi lapangan, misalnya mengamati (observasi), wawancara mendalam, diskusi kelompok (*focused group discussion*), atau terlibat langsung dalam penilaian. Selanjutnya teknik analisis dan interpretasi dalam penelitian kualitatif yang tidak berhubungan langsung dengan angka biasanya berbentuk verbal (narasi, deskripsi, atau cerita) dan seringkali berbentuk visual (foto atau gambar). Selain itu penelitian kualitatif tidak memiliki rumus yang bersifat mutlak untuk mengolah dan menginterpretasikan data, tetapi berupa pedoman untuk mengorganisasikan data, pengkodean (kodifikasi) dan analisis data, penghayatan dan pengkayaan teori, serta interpretasi data. (Dwiyanto, 2021)

3. HASIL

Penelitian ini dilakukan oleh mahasiswa semester 4 kelas B dari Program Studi Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi, Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan, angkatan 2023. Observasi dilakukan di 80 sekolah dari jenjang SD, SMP, hingga

SMA/SMK/MA yang tersebar di wilayah Jakarta, Bekasi, Cikarang, Karawang, dan Purwakarta.

Setiap kelompok terdiri dari 4-5 mahasiswa dan mengunjungi 10 sekolah. Adapun hasil temuan observasi secara umum dapat dirinci sebagai berikut.

- **Sekolah yang memiliki ekstrakurikuler sepak takraw aktif:** 1 sekolah (SMP NEGERI 232 Jakarta)
- **Sekolah yang pernah mengikuti lomba sepak takraw:** 2 sekolah (SMP NEGERI 232 Jakarta dan SD NEGERI Dukuh Karya II Karawang)
- **Sekolah yang pernah menjadikan sepak takraw sebagai bagian dari bahan pelajaran:** 1 sekolah (SMP NEGERI 1 Pedes Karawang)
- **Sekolah yang pernah memiliki eskul sepak takraw namun sudah tidak aktif:** 1 sekolah (SD NEGERI Kali Buaya II Karawang)
- **Sekolah yang tidak memiliki eskul, tidak pernah mengikuti lomba, dan tidak menjadikan sepak takraw sebagai bahan ajar :** 75 sekolah

Tabel 1. Rekapitulasi Akhir (8 kelompok, 80 sekolah)

Wilayah	Jumlah Sekolah	Ada Ekskul	Pernah Lomba	Pernah Diajarkan	Pernah Aktif	Tidak Ada Sama Sekali
Jakarta	10	1	1	0	0	9
Bekasi	10	0	0	0	0	10
Cikarang	10	0	0	0	0	10
Karawang (1)	10	0	0	0	0	10
Karawang (2)	10	0	1	1	0	8
Karawang (3)	10	0	0	0	0	10
Karawang (4)	10	0	0	0	1	9
Purwakarta	10	0	0	0	0	10
Total	80	1	2	1	1	75

Dari 80 sekolah, 1 sekolah aktif memiliki eskul sepak takraw (1,25%). Dua sekolah pernah ikut lomba (2,5%). Satu sekolah pernah mengajarkan sepak takraw (1,25%). Satu sekolah punya riwayat eskul tetapi sudah tidak aktif, 75 sekolah (93,75%) tidak memiliki aktivitas sepak takraw sama sekali. Temuan ini menunjukkan bahwa secara umum keberadaan sepak takraw sebagai kegiatan ekstrakurikuler maupun materi pembelajaran sangat minim di sekolah-sekolah yang diamati.

4. PEMBAHASAN

Sepak takraw bukan hanya sekadar olahraga, tapi juga warisan budaya bangsa Indonesia yang perlu dilestarikan. Ekstrakurikuler sepak takraw di sekolah merupakan wadah bagi para siswa untuk mempelajari, mengembangkan, dan menjunjung tinggi tradisi sepak takraw. (*Ekstrakurikuler Sepak Takraw*, 2025)

Permainan sepak takraw dijadikan kegiatan ekstarakurikuler untuk menambah wawasan siswa dan menyalurkan minat dan bakat yang dimiliki oleh siswa untuk meningkatkan kualitas diri. (Ramadhani, 2019)

Sepak takraw merupakan salah satu materi pilihan yang dikembangkan di lingkungan sekolah seperti SD, SMP/MTS, SMA atau SMK. Namun tidak setiap sekolah mengembangkan permainan sepak takraw. Hal ini disebabkan beberapa alasan, diantaranya keterbatasan sarana prasarana seperti tidak memiliki area untuk membuat lapangan permainan sepak takraw, sehingga lebih mengutamakan area untuk olahraga yang wajib diajarkan dalam pendidikan jasmani seperti bola voli, sepak bola, dan bola basket. (SUSANA, 2013)

Hasil observasi ini menunjukkan bahwa tingkat olahraga sepak takraw di sekolah baik sebagai ekstrakurikuler maupun sebagai bagian dari kegiatan lomba masih sangat rendah. Dari total 80 sekolah, hanya 1 sekolah (1,25%) yang memiliki ekstrakurikuler aktif, dan hanya 2 sekolah (2,5%) yang pernah mengikuti lomba sepak takraw. Bahkan sebagian besar sekolah tidak mengenal sepak takraw sama sekali sebagai bagian dari pembelajaran Penjas maupun kegiatan tambahan.

Salah satu usaha untuk meningkatkan prestasi adalah melalui latihan yang sistematis, berulang-ulang, dan terukur dengan melibatkan berbagai disiplin ilmu pengetahuan serta penerapan prinsip-prinsip dan aspek latihan yang meliputi fisik, teknik, taktik, dan mental. Permainan sepak takraw memiliki tingkat kesulitan yang sangat tinggi dikarenakan bentuk bola yang kecil, dengan karakter bola yang liar, serta dengan gerakan yang sulit.

Faktor-faktor yang mungkin menyebabkan minimnya sepak takraw di sekolah antara lain: Para siswa merasa kesulitan untuk menguasai teknik-teknik dasar pada sepak takraw karena proses pembelajarannya hanya beberapa kali pertemuan saja, di tambah lagi minat siswa akan permainan sepak takraw juga tidak terlalu tinggi. Kurangnya tenaga pengajar yang memiliki kompetensi atau pengalaman di bidang sepak takraw. Minimnya sarana dan prasarana, seperti lapangan dan perlengkapan sepak takraw yang memadai. Kurangnya minat siswa terhadap olahraga ini, yang kalah populer dibandingkan dengan sepak bola, futsal, ataupun basket. Tidak adanya dorongan atau program dari sekolah maupun dinas

pendidikan untuk mengembangkan cabang olahraga tradisional seperti sepak takraw. (Tamrin, 2018)

Sepak takraw merupakan salah satu cabang olahraga yang memiliki nilai budaya lokal yang kuat serta bisa mengembangkan kemampuan fisik, koordinasi, dan kerjasama tim bagi siswa. Keberadaan sepak takraw di sekolah bisa menjadi sarana pelestarian budaya sekaligus pembinaan atlet usia dini.

Temuan ini mengindikasikan pentingnya upaya sosialisasi dan pengembangan sepak takraw di lingkungan sekolah, terutama dengan pendekatan kolaboratif antara guru penjas, pihak sekolah, dan dinas terkait. Hal ini juga bisa menjadi bahan evaluasi untuk menyusun program ekstrakurikuler yang lebih beragam dan berakar pada olahraga tradisional Nusantara.

5. KESIMPULAN

Hasil observasi yang dilakukan di 80 sekolah yang tersebar di wilayah Jakarta, Bekasi, Cikarang, Karawang, dan Purwakarta menunjukkan bahwa keberadaan olahraga sepak takraw sebagai bagian dari kegiatan ekstrakurikuler maupun materi pembelajaran pendidikan jasmani masih sangat terbatas. Hanya sebagian kecil sekolah yang memiliki kegiatan ekstrakurikuler sepak takraw yang aktif atau pernah berpartisipasi dalam kompetisi sepak takraw. Sebagian besar sekolah bahkan belum mengenal sepak takraw sebagai bagian dari kurikulum pendidikan jasmani maupun sebagai kegiatan ekstrakurikuler yang ditawarkan kepada peserta didik. Temuan ini mengindikasikan kurangnya perhatian dan pemahaman terhadap olahraga tradisional tersebut dalam lingkungan pendidikan, serta perlunya upaya untuk memperkenalkan dan mengembangkan sepak takraw di tingkat sekolah.

SARAN

Untuk mendukung pengembangan olahraga sepak takraw di wilayah Karawang, Bekasi, dan Jakarta, terdapat beberapa langkah yang dapat dilakukan. Pertama, sekolah-sekolah diharapkan mulai memperkenalkan dan menambah kegiatan ekstrakurikuler sepak takraw melalui pelatihan dasar dan pengenalan olahraga kepada siswa. Kedua, pemerintah daerah atau dinas pendidikan diharapkan mengadakan pelatihan bagi guru olahraga agar memiliki kemampuan membina olahraga sepak takraw di sekolah masing-masing. Ketiga, penyediaan sarana dan prasarana seperti lapangan dan peralatan sepak takraw perlu diupayakan oleh sekolah dan pihak terkait agar kegiatan pembelajaran dan latihan dapat berjalan optimal.

Keempat, diperlukan sosialisasi dan promosi sepak takraw sebagai upaya pelestarian olahraga tradisional yang memiliki nilai budaya tinggi, sehingga generasi muda semakin mengenal dan mencintai olahraga ini. Terakhir, penyelenggaraan turnamen atau kompetisi antar sekolah dapat menjadi ajang pengembangan bakat sekaligus memotivasi siswa untuk menggeluti sepak takraw secara lebih serius dan berkelanjutan.

DAFTAR PUSTAKA

- Arikunto, S. (1996). *Prosedur penelitian: Suatu pendekatan praktek*. Renika Cipta.
- Ateng, A. K. (1992). *Azas dan landasan pendidikan jasmani*. Dirjen Dikti.
- Dwiyanto, D. (2021). Metode kualitatif: Penerapannya dalam penelitian. 0, 1–7.
- Ekstrakurikuler Sepak Takraw. (2025). Retrieved from <https://www.smpn1kramatmulya.sch.id/2024/06/ekstrakurikuler-sepak-takraw.html>
- Haidar, M. A. (2023). *Hubungan power otot tungkai dan kelenturan dengan kemampuan smash sunback dalam permainan sepak takraw pada atlet PSTA AL-ANWAR Pacitan* (Doctoral dissertation, STKIP PGRI Pacitan).
- Harsono. (1998). *Coaching dan aspek-aspek psikologi dalam coaching*. Depdikbud Dirjen Dikti.
- Hidayat, R., Budi, D. R., Purnamasari, A. D., Febriani, A. R., & Listiandi, A. D. (2020). Faktor fisik dominan penentu keterampilan bermain sepak takraw. *Jurnal Mensana*, 5(1), 33–39.
- Ilmu Keolahragaan, 17, 58–68.
- Kurniawan, W. P., & Firdaus, M. (2021). Pendekatan bermain sebagai solusi mengenalkan teknik dasar sepak takraw. *Jurnal SPORTIF: Jurnal Penelitian Pembelajaran*, 1(1), 226–241.
- Ramadhani, F. (2019). Kegiatan ekstrakurikuler sepak takraw di SD Negeri 2 Papringan. Retrieved from <http://eprints.ums.ac.id/77832/1/NASKAH%20PUBLIKASI.pdf>
- Sugihartono, T., & Sugiyanto. (2017). Upaya meningkatkan kemampuan sepak sila melalui variasi latihan berpasangan pada permainan sepak takraw siswa kelas V SD Negeri 18 Kota Bengkulu. *Jurnal Ilmiah Pendidikan Jasmani*, 1(1), 1–5.
- Sulaiman. (2008). *Sepak takraw: Pedoman bagi guru olahraga pembina, pelatih, dan atlet*. Unnes Press.
- Suprayitno. (2018). Hasil belajar sepak sila permainan sepak takraw (studi eksperimen tentang pengaruh gaya mengajar dan kemampuan motorik pada mahasiswa PJKR FIK Unimed). *Jurnal*.

- Susana, A. (2013). Penggunaan media pelatihan bola modifikasi terhadap hasil prestasi sepak sila pada ekstrakurikuler sepak takraw (studi pada peserta ekstrakurikuler SMP Negeri 3 Srengat Kabupaten Blitar). *Jurnal Pendidikan Olahraga dan Kesehatan*, 1(1), 137–143.
- Tamrin, M. (2018). Upaya meningkatkan hasil belajar permainan sepak takraw dengan memodifikasi permainan pada murid kelas V Negeri 79 Kota Parepare. 1(12), 1–15.
- Ucup, Y. (2004). *Pembelajaran permainan sepak takraw*. DEPDIK NAS Dirjendiknasmen.
- Wijaya, M. K., Putra, A. A. N., Adnyana, I. W., Widianari, N. L. G., Vanagosi, K. D., & Kresnayadi, I. P. E. (2022). Kemampuan sepak sila dalam sepak takraw pada siswa kelas X MIPA-4 SMA Negeri 2 Abiansemai. *Jurnal Pendidikan Kesehatan Rekreasi*, 8(1), 134–145. <https://doi.org/10.5281/zenodo.5860701>