

## FAKTOR – FAKTOR YANG MEMPENGARUHI KESULITAN MENGONTROL BOLA DARI SERANGAN LAWAN PADA PERMAINAN SEPAK TAKRAW OLAHRAGA TAKRAW

Rico Samuel<sup>1</sup>, Aditia Ekel Suranta Sitepu<sup>2</sup>  
[samuelrico174@gmail.com](mailto:samuelrico174@gmail.com)<sup>1</sup>, [aditiaekel12@gmail.com](mailto:aditiaekel12@gmail.com)<sup>2</sup>  
Universitas Negeri Medan

### ABSTRAK

Sepak takraw merupakan cabang olahraga yang menuntut keterampilan teknis tinggi dan kemampuan strategi yang matang. Salah satu aspek krusial dalam permainan ini adalah kemampuan pemain dalam mengontrol bola yang diterima dari lawan. Namun, masih banyak pemain yang mengalami kesulitan dalam aspek tersebut, terutama ketika menghadapi serangan cepat dan akurat. Penelitian ini bertujuan untuk menganalisis faktor-faktor yang menyebabkan kesulitan pemain sepak takraw dalam mengontrol bola serta mencari solusi untuk mengatasinya. Metode penelitian yang digunakan adalah deskriptif kuantitatif, dengan melibatkan 30 pemain aktif yang pernah bertanding di tingkat daerah hingga nasional. Instrumen yang digunakan meliputi kuesioner, observasi, dan wawancara. Hasil penelitian menunjukkan bahwa faktor teknis, seperti penguasaan teknik dasar yang belum optimal, menjadi penyebab utama kesulitan kontrol bola. Selain itu, faktor psikologis seperti tekanan mental saat pertandingan dan pola latihan yang belum spesifik terhadap situasi permainan turut memengaruhi performa pemain. Temuan tambahan mengungkapkan bahwa kurangnya evaluasi teknik dan masalah koordinasi tubuh juga menjadi hambatan. Penelitian ini menyarankan agar program latihan difokuskan pada peningkatan kontrol bola yang realistis dan berbasis situasi pertandingan, serta diimbangi dengan pembinaan mental yang terstruktur. Diharapkan hasil penelitian ini dapat menjadi acuan bagi pelatih dan pembina dalam menyusun program pelatihan yang lebih efektif dan berkelanjutan.

**Kata Kunci:** Sepak Takraw, Kontrol Bola, Teknik Dasar, Faktor Psikologis, Pola Latihan.

### ABSTRACT

*Sepak takraw is a sport that requires high technical skills and mature strategic abilities. One crucial aspect of this game is the player's ability to control the ball received from the opponent. However, many players still have difficulty in this aspect, especially when facing fast and accurate attacks. This study aims to analyze the factors that cause sepak takraw players' difficulty in controlling the ball and find solutions to overcome it. The research method used is quantitative descriptive, involving 30 active players who have competed at the regional and national levels. The instruments used include questionnaires, observations, and interviews. The results of the study indicate that technical factors, such as suboptimal mastery of basic techniques, are the main causes of difficulty in controlling the ball. In addition, psychological factors such as mental pressure during the match and training patterns that are not specific to the game situation also affect player performance. Additional findings revealed that the lack of technical evaluation and body coordination problems were also obstacles. This study suggests that training programs should be focused on improving realistic ball control based on match situations, and balanced with structured mental coaching. It is hoped that the results of this study can be a reference for coaches and trainers in compiling more effective and sustainable training programs.*

**Keywords:** Sepak Takraw, Ball Control, Basic Techniques, Psychological Factors, Training Patterns.

### PENDAHULUAN

Sepak takraw merupakan salah satu cabang olahraga yang membutuhkan keterampilan teknis tinggi dan strategi permainan yang efektif. Dalam permainan ini, kemampuan mengontrol bola yang diterima dari lawan menjadi aspek penting yang

menentukan keberhasilan tim. Namun, banyak pemain sepak takraw masih mengalami kesulitan dalam mengontrol bola, terutama ketika menghadapi serangan lawan yang cepat dan memiliki akurasi tinggi. Itu terjadi tidak hanya pada kalangan pemula atau amatiran banyak di temui pada pertandingan – pertandingan daerah , provinsi atau nasional bahkan internasional. Hal ini tentu sangat harus di perhatikan agar suatu pertandingan dapat berjalan sesuai keinginan dan tercipta permainan yang indah dan perlawanan yang sangat ketat juga sengit.

Beberapa hal yang harus di perhatikan pemain juga pelatih terhadap para atlet yang ada pada cabang olahraga sepak takraw berikut faktor-faktor seperti kurangnya Latihan teknik yang tidak sempurna, serta faktor psikologis dapat mempengaruhi kemampuan pemain dalam mengontrol bola. Oleh karena itu, penelitian ini bertujuan untuk menganalisis faktor-faktor yang mempengaruhi kesulitan pemain sepak takraw dalam mengontrol bola yang diterima dari lawan dan mencari solusi efektif untuk meningkatkan keterampilan pemain dalam aspek ini.

## **METODOLOGI**

Penelitian ini menggunakan pendekatan deskriptif kuantitatif dengan tujuan untuk menganalisis faktor-faktor yang memengaruhi kesulitan pemain sepak takraw dalam mengontrol bola yang diterima dari lawan. Metode ini dipilih agar peneliti dapat menggambarkan kondisi objektif di lapangan berdasarkan data yang diperoleh dari responden.

### **1. Subjek Penelitian**

Subjek dalam penelitian ini adalah pemain sepak takraw yang tergabung dalam klub atau tim di tingkat daerah hingga nasional. Jumlah responden ditentukan menggunakan teknik purposive sampling dengan kriteria sebagai berikut:

- Berstatus aktif sebagai atlet sepak takraw minimal 2 tahun terakhir.
- Pernah mengikuti pertandingan resmi tingkat daerah, provinsi, atau nasional.

### **2. Instrumen Penelitian**

Instrumen yang digunakan dalam penelitian ini berupa:

- Kuesioner tertutup, yang berisi pernyataan-pernyataan terkait faktor teknis, psikologis, dan latihan yang mempengaruhi kontrol bola.
- Observasi, dilakukan selama latihan atau pertandingan untuk melihat secara langsung pola permainan dan kendala dalam mengontrol bola.
- Wawancara, dilakukan kepada beberapa pemain terpilih untuk memperdalam informasi yang tidak tertangkap melalui kuesioner.

### **3. Prosedur Pengumpulan Data**

- Penyusunan dan validasi instrumen oleh ahli olahraga dan pelatih sepak takraw
- Penyebaran kuesioner kepada responden sesuai dengan kriteria yang telah ditentukan.
- Pelaksanaan observasi saat sesi latihan atau pertandingan berlangsung.
- Wawancara mendalam kepada beberapa responden dan pelatih sebagai data pendukung.

### **4. Analisis Data**

Data yang diperoleh dari kuesioner dianalisis menggunakan teknik statistik deskriptif, seperti persentase, rata-rata, dan standar deviasi, untuk mengetahui distribusi jawaban responden. Sementara data observasi dan wawancara dianalisis secara kualitatif, untuk mendukung dan memperkuat hasil kuantitatif yang diperoleh.

## HASIL DAN PEMBAHASAN

Penelitian ini melibatkan 30 responden yang terdiri dari atlet sepak takraw tingkat daerah dan nasional. Data diperoleh melalui penyebaran kuesioner, observasi langsung saat latihan dan pertandingan, serta wawancara dengan pelatih dan beberapa atlet. Berikut adalah hasil analisis berdasarkan kategori faktor yang diteliti.

NO.	FAKTOR	PERNYATAAN	JUMBLAH RESPONDEN SETUJU	PRESENTASE%
1.	Teknis	Kesulitan mengontrol bola karena Teknik dasar belum sempurna	23	76,7%
2.	Teknis	Kehilangan control saat menerima smash cepat dari lawan	19	63,3%
3.	Psikologis	Merasa gugu atau tertekan saat pertandingan resmi	18	60,0%
4.	Psikologis	Tekanan dari pelatih / rekan tim mengganggu fokus permainan	16	53,3%
5.	Latihan	Latihan tidak spesifik untuk mnegontrol bola dari serangan lawan	21	70,0%
6.	Latihan	Latihan kurang bervariasi tidak menyesuaikan situasai saat pertandingan	17	56,7%

Temuan tambahan dari ebservasi dan wawancara :

NO	TEMUAN	KETERANGAN
1.	Masalah koordinasi dan keseimbangan pada saat menerima bola	Terjadi terutama pada posisi bertahan
2.	Evaluasi Teknik tidak dilakukan secara berkala	Pemain tidak mengetahui kesalahan yang dilakukan secara berulang
3.	Tidak ada program betrbagai ragam control bola	Latihan hanya monoton pada strategi , service ,smash.

## PEMBAHASAN

Berdasarkan hasil penelitian, ditemukan bahwa terdapat beberapa faktor dominan yang menyebabkan kesulitan pemain sepak takraw dalam mengontrol bola dari lawan, yaitu faktor teknis, psikologis, dan kualitas latihan. Masing-masing faktor saling berkaitan dan berkontribusi terhadap performa pemain saat menerima bola.

### 1. Faktor Teknis

Sebagian besar pemain (76,7%) mengaku belum menguasai teknik dasar secara sempurna, terutama dalam hal kontrol bola menggunakan kaki bagian dalam dan dada. Hal ini menunjukkan bahwa penguasaan teknik dasar masih menjadi persoalan mendasar bagi banyak atlet, bahkan pada level kompetisi daerah atau nasional. Ketidaksempurnaan teknik menyebabkan bola sering tidak terkendali saat diterima, apalagi ketika bola datang dengan kecepatan tinggi.

Kesulitan teknis ini diperkuat oleh observasi lapangan, di mana ditemukan bahwa pemain cenderung melakukan gerakan refleks tanpa kontrol yang baik. Artinya, reaksi

pemain belum dibarengi dengan eksekusi teknis yang tepat, yang seharusnya menjadi hasil dari latihan rutin dan terstruktur.

## 2. Faktor Psikologis

Faktor psikologis juga memainkan peran penting. Sebanyak 60% responden menyatakan merasa gugup atau tertekan dalam pertandingan, terutama saat menghadapi lawan yang unggul atau saat berada dalam posisi tertinggal. Kondisi mental seperti ini dapat mengganggu fokus dan pengambilan keputusan, termasuk saat menerima dan mengontrol bola.

Tekanan dari pelatih atau rekan tim juga turut memperburuk situasi psikologis pemain. Ini menunjukkan bahwa pembinaan mental belum menjadi bagian integral dari sistem latihan. Padahal, dalam olahraga kompetitif, stabilitas mental sangat krusial untuk mempertahankan performa.

## 3. Faktor Latihan

kemampuan kontrol bola, khususnya terhadap serangan lawan yang cepat dan terarah. Latihan yang monoton dan tidak realistis terhadap kondisi pertandingan juga menjadi keluhan sebagian besar atlet. Hal ini menyebabkan kurangnya adaptasi terhadap situasi nyata yang terjadi saat pertandingan.

Wawancara dengan pelatih mengonfirmasi bahwa program latihan umumnya masih berfokus pada penguatan teknik dasar umum dan belum menyorot secara detail pada situasi menerima bola dari serangan lawan. Dengan demikian, ada kebutuhan mendesak untuk merancang program latihan yang lebih variatif, realistis, dan berbasis situasi pertandingan.

## 4. Temuan Tambahan

Masalah koordinasi dan keseimbangan juga ditemukan sebagai faktor penghambat dalam penguasaan bola. Ini merupakan aspek yang sering luput dari perhatian pelatih, padahal sangat penting dalam mendukung teknik dasar. Selain itu, minimnya evaluasi teknik membuat pemain tidak mengetahui kesalahan yang terus diulang, sehingga tidak ada perbaikan signifikan.

## KESIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan, dapat disimpulkan bahwa kesulitan pemain sepak takraw dalam mengontrol bola dari lawan disebabkan oleh kombinasi beberapa faktor, yaitu aspek teknis, psikologis, dan pola latihan yang belum efektif. Mayoritas pemain masih belum menguasai teknik dasar dengan sempurna, terutama dalam menghadapi bola dari smash lawan yang cepat dan terarah. Selain itu, tekanan mental yang dialami saat bertanding, seperti rasa gugup dan kurang percaya diri, turut memengaruhi kemampuan pemain dalam menjaga konsentrasi dan stabilitas kontrol bola. Latihan yang monoton dan tidak menggambarkan situasi pertandingan nyata juga menjadi kendala utama yang menghambat peningkatan keterampilan ini. Di samping itu, masalah koordinasi tubuh, keseimbangan, serta minimnya evaluasi teknik turut memperburuk kondisi tersebut.

Melihat permasalahan tersebut, disarankan agar pelatih merancang program latihan yang lebih spesifik dan kontekstual terhadap situasi pertandingan, dengan menekankan pada peningkatan kemampuan kontrol bola dari serangan lawan. Latihan teknik dasar harus terus dikembangkan secara konsisten dan bervariasi, disertai dengan evaluasi berkala agar kesalahan teknis dapat segera diperbaiki. Selain itu, pembinaan psikologis juga penting dilakukan, seperti pelatihan fokus dan pengendalian emosi, agar pemain dapat tampil optimal dalam berbagai situasi pertandingan. Kerja sama antara pelatih, atlet, dan tenaga ahli sangat diperlukan guna menciptakan sistem pembinaan yang menyeluruh dan berkelanjutan demi meningkatkan performa atlet sepak takraw secara keseluruhan.

## **DAFTAR PUSTAKA**

- Afriani, D., & Wijaya, R. (2020). Psikologi olahraga: Teori dan aplikasi dalam pembinaan atlet. Bandung: Alfabeta.
- Hidayat, R. (2019). Pelatihan teknik dasar olahraga sepak takraw. Jakarta: RajaGrafindo Persada.  
<https://doi.org/10.21009/jpjo.062.06>
- Kusuma, A., & Nugroho, Y. (2021). Pengaruh latihan kontrol bola terhadap keterampilan bermain sepak takraw. *Jurnal Pendidikan Jasmani dan Olahraga*, 6(2), 112–120.
- Ramadhan, I., & Suryana, D. (2020). Hubungan antara latihan koordinasi dan kemampuan kontrol bola dalam permainan sepak takraw. *Jurnal Ilmu Keolahragaan*, 8(1), 45–53.
- Sukadiyanto, & Yudhasmara, A. (2011). Pengantar teori dan metodologi melatih fisik. Yogyakarta: Lubuk Agung.
- Widiastuti, A., & Hartati, S. (2022). Analisis faktor psikologis yang mempengaruhi performa atlet pada cabang olahraga beregu. *Jurnal Ilmiah Olahraga*, 11(1), 29–37.