

## **II. TINJAUAN PUSTAKA**

### **A. Pendidikan Jasmani**

Pendidikan jasmani dan kesehatan pada dasarnya merupakan bagian integral dari sistem pendidikan secara keseluruhan, bertujuan untuk mengembangkan aspek kesehatan, kebugaran jasmani, keterampilan berpikir kritis, stabilitas emosional keterampilan social penalaran dan tindakan moral melalui aktivitas jasmani dan olahraga.

Pendidikan jasmani mengandung dua pengertian yaitu pendidikan untuk jasmani dan pendidikan melalui aktivitas jasmani. Pendidikan untuk jasmani mengandung pengertian bahwa jasmani merupakan tujuan akhir dari proses pendidikan dengan mengabaikan aspek yang lain, sedangkan pendidikan melalui aktivitas jasmani mengandung pengertian bahwa tujuan pendidikan dapat dicapai melalui aktivitas jasmani. Tujuan pendidikan ini umumnya menyangkut aspek kognitif, afektif dan psikomotor. Ketiga aspek tersebut dapat dibentuk melalui aktivitas jasmani yang berupa gerak jasmani atau olahraga. Aktivitas jasmani tersebut harus dikelola secara sistematis, dipilih sesuai karakteristik peserta didik, tingkat kematangan, kemampuan, pertumbuhan dan perkembangan peserta didik sehingga mampu

meningkatkan aspek kognitif, afektif dan psikomotor. (Sudiman Husein, 2008 : 11 dalam Semilokakarya Penjas-Olahraga Unila)

Pendidikan jasmani adalah suatu proses pembelajaran melalui aktivitas jasmani yang didesain untuk meningkatkan kebugaran jasmani, mengembangkan keterampilan motorik, pengetahuan dan perilaku hidup sehat dan aktif, sikap sportif, dan kecerdasan emosi. Lingkungan belajar diatur secara seksama untuk meningkatkan pertumbuhan dan perkembangan seluruh ranah, baik jasmani, psikomotor, kognitif dan afektif setiap siswa. Pengalaman yang disajikan akan membantu siswa untuk memahami mengapa manusia bergerak dan bagaimana cara melakukan gerakan secara aman, efisien dan efektif.

### **1. Ruang Lingkup Pendidikan Jasmani**

Ruang lingkup mata pelajaran Pendidikan Jasmani di SMA/MA meliputi aspek-aspek sebagai berikut :

- a. Permainan dan olahraga meliputi : olahraga tradisional, permainan, eksplorasi gerak, keterampilan lokomotor non-lokomotor, dan manipulatif, atletik, kasti, rounders, kippers, sepak bola, bola basket, bola voli, tenis meja, tenis lapangan, bulu tangkis, dan beladiri, serta aktivitas lainnya.

- b. Aktivitas pengembangan meliputi : mekanika sikap tubuh, komponen kebugaran jasmani, dan bentuk postur tubuh serta aktivitas lainnya.
- c. Aktivitas senam meliputi : ketangkasan sederhana, ketangkasan tanpa alat, ketangkasan dengan alat, dan senam lantai, serta aktivitas lainnya.
- d. Aktivitas ritmik meliputi : gerak bebas, senam pagi, senam kebugaran jasmani, dan senam aerobik serta aktivitas lainnya.
- e. Aktivitas air meliputi : permainan di air, keselamatan air, keterampilan bergerak di air, dan renang serta aktivitas lainnya.
- f. Pendidikan luar kelas, meliputi : piknik/karyawisata, pengenalan lingkungan, berkemah, menjelajah, dan mendaki gunung.
- g. Kesehatan, meliputi penanaman budaya hidup sehat dalam kehidupan sehari-hari, khususnya yang terkait dengan perawatan tubuh agar tetap sehat, merawat lingkungan sehat, memilih makanan dan minuman yang sehat, mencegah dan merawat cedera, mengatur waktu istirahat yang tepat dan berperan aktif dalam kegiatan pertolongan pertama pada kecelakaan dan usaha kegiatan sekolah.

## **2. Keberhasilan Program Pendidikan Jasmani**

Karakteristik seseorang yang terdidik jasmanianya adalah sebagai berikut :

- a. Memiliki keterampilan-keterampilan yang penting untuk melakukan bermacam-macam kegiatan fisik antara lain :

- 1) Bergerak menggunakan konsep-konsep kesadaran tubuh, kesadaran ruang, usaha, dan hubungannya.
  - 2) Menunjukkan kemampuan dalam aneka ragam keterampilan manipulatif, lokomotor, dan non-lokomotor.
  - 3) Menunjukkan kemampuan dalam aneka ragam keterampilan manipulatif, lokomotor dan non-lokomotor baik yang dilakukan secara perorangan maupun dengan orang lain.
  - 4) Menunjukkan kemampuan pada aneka ragam bentuk aktifitas jasmani.
  - 5) Menunjukkan penguasaan pada beberapa bentuk aktivitas jasmani.
  - 6) Memiliki kemampuan tentang bagaimana cara mempelajari keterampilan baru.
- b. Bugar secara fisik
- 1) Menilai, meningkatkan, dan mempertahankan kebugaran jasmaninya.
  - 2) Merancang program kebugaran jasmani sesuai dengan prinsip latihan tetapi tidak membahayakan.
- c. Berpartisipasi dalam program pembinaan kesehatan melalui aktivitas jasmani minimal 3 x per minggu.
- d. Mengetahui manfaat dari keterlibatan dalam aktivitas jasmani.
- 1) Mengidentifikasi masalah, peyorbanan, dan kewajiban yang berkaitan dengan teraturnya partisipasi dalam aktivitas jasmani.

- 2) Menyadari akan faktor resiko-resiko dan keselamatan yang berkaitan dengan teraturnya partisipasi dalam aktivitas jasmani.
  - 3) Menerapkan konsep-konsep dan prinsip-prinsip pengembangan keterampilan gerak.
  - 4) Memahami bahwa hakekat sehat tidak sekedar fisik yang bugar.
  - 5) Mengetahui aturan, strategi, dan perilaku yang harus dipenuhi pada aktivitas jasmani yang dipilih.
  - 6) Mengetahui bahwa partisipasi dalam aktivitas jasmani dapat memperoleh dan meningkatkan pemahaman terhadap budaya majemuk dan budaya internasional.
  - 7) Memahami bahwa aktivitas jasmani memberi peluang untuk mendapatkan kesenangan, aktualisasi diri dan berkomunikasi.
- e. Menghargai aktivitas jasmani dan kontribusinya terhadap gaya hidup yang sehat
- 1) Menghargai hubungan dengan orang lain yang diperoleh dari partisipasi dalam aktivitas jasmani.
  - 2) Hormat terhadap peraturan yang terdapat dalam aktivitas jasmani sebagai cara untuk mencapai kesehatan dan kesejahteraan sepanjang hayat.
  - 3) Menikmati perasaan bahagia yang diperoleh dari partisipasi teratur dalam aktivitas jasmani.

## B. Karakteristik Siswa SMA

Siswa ekstrakurikuler sepak takraw di SMA Negeri 1 Purbolinggo berada dalam rentang usia 16 – 19 tahun. Dalam tahap-tahap pengembangan, usia tersebut berada pada kategori remaja akhir atau *postpuberty / adolecence* (Bompa, 2000: 11). Remaja akhir mempunyai berbagai karakteristik dalam pertumbuhan dan perkembangan baik secara fisik maupun psikisnya.

Karakteristik tersebut adalah sebagai berikut :

### a. Karakteristik Fisiologis

Pertumbuhan fisik remaja akhir berada dalam periode yang maksimal. Pertumbuhan pada masa remaja yang berupa pertumbuhan ukuran tubuh (tinggi dan berat badan), proporsi tubuh, organ reproduksi, dan pertumbuhan endokrinikal mulai mencapai kematangan pada masa remaja akhir. Sedangkan Bompa (2000: 11) menjelaskan bahwa pertumbuhan fisik remaja akhir mulai menurun, berada dalam perkembangan yang seimbang, dan mulai pada tahap pematangan fungsi fisiologis.

### b. Karakteristik Psikologis

Ranah psikologis mencakup ranah kognitif dan afektif. Ranah kognitif merupakan suatu domain di mana manusia menjalankan fungsinya dengan alur pikiran, sedangkan ranah afektif merupakan kawasan di mana manusia menjalankan fungsi perasaan dan emosinya. Seperti halnya pertumbuhan fisik, keadaan psikis juga mengalami perkembangan.

Dalam kajian olahraga Pate Rotellaa (1993: 206) mengemukakan bahwa remaja akhir mempunyai kecenderungan untuk berpartisipasi dalam pertandingan yang bersifat rekreatif, dan menghargai keberhasilan. Atlet sering mencari lingkungan di mana ia dapat ambil bagian. Keluarga dan pelatih mempunyai peran penting dalam keberhasilan atlet, selain itu lingkungan pergaulan dan adat kebiasaan masyarakat di sekitarnya akan turut menentukan jenis aktivitas yang hendak diikuti.

Dari uraian di atas bahwa karakteristik siswa ekstrakurikuler sepak takraw SMA secara fisiologis mulai berkembang dalam tahap maturasi antropometri serta terjadi pematangan fungsi fisiologis. Secara psikologis siswa dalam keadaan yang labil, mulai kritis, bergaul dengan sebayanya, mencari komunitas di mana bisa diterima, dan mencari jalan meniti karir.

### **C. Kegiatan ekstrakurikuler**

Jalur pendidikan terdiri atas pendidikan formal, non formal, dan informal. Pelaksanaan pendidikan tidak lepas dari kurikulum pendidikan yang bertujuan untuk merencanakan dan mengatur tujuan, isi dan bahan pengajaran guna tercapainya tujuan pendidikan. Di dalam kurikulum tingkat satuan pendidikan disebutkan bahwa pengetahuan, keterampilan, dan sikap dikembangkan berdasarkan pemahaman yang akan membentuk kompetensial individual. Kegiatan ekstrakurikuler memberikan kemungkinan perkembangan sosial, kultural, dan keterampilan yang dapat

dimanfaatkan oleh anggota masyarakat. Bentuk pendidikan diluar sekolah yang tidak formal mengakibatkan tidak adanya keseragaman pola yang bersifat nasional dan memiliki model yang sangat seragam (Tirtaraharja dan Lasula, 2000:11). Kegiatan ekstrakurikuler yang biasanya dihadirkan di sekolah adalah bentuk kegiatan yang masih berhubungan dengan kegiatan pendidikan jasmani dan kesehatan. Hal ini dikarenakan pendidikan jasmani, olahraga, dan kesehatan merupan media untuk mendorong pertumbuhan fisik, perkembangan psikis, keterampilan motorik, pengetahuan dan penalaran, penghayatan nilai-nilai (sikap-mental-emosional-sportivitas-spiritual-sosial), serta pembiasaan pola hidup sehat yang bermuara untuk merangsang pertumbuhan dan perkembangan kualitas fisik dan psikis yang seimbang.

#### **D. Kondisi Fisik**

Menurut Harsono (1988: 153) kondisi fisik atlet memegang peranan yang sangat penting dalam program latihannya. Program latihan kondisi fisik haruslah direncanakan secara baik dan sistematis dan ditujukan untuk meningkatkan kebugaran jasmani dan kemampuan fungsional sistem tubuh sehingga dengan demikian memungkinkan atlet untuk mencapai prestasi yang lebih baik.

Apabila kondisi fisik baik maka :

1. Akan ada peningkatan dalam kemampuan sistem sirkulasi darah dan kerja jantung.



2. Akan ada peningkatan dalam kekuatan, kelentukan, stamina, kecepatan, daya tahan, daya ledak, keseimbangan, reaksi, koordinasi dan ketepatan.
3. Akan ada ekonomi gerak yang lebih baik pada waktu latihan.
4. Akan ada pemulihan yang lebih cepat dalam organ-organ tubuh setelah latihan.
5. Akan ada respon yang lebih cepat dari organisme tubuh kita apabila sewaktu-waktu respon demikian dibutuhkan.

Kalau faktor-faktor tersebut tidak atau kurang tercapai setelah pembelajaran atau latihan kondisi fisik tertentu, maka hal ini perencanaan dan sistematis pembelajaran atau latihan kurang sempurna. Karena sukses dalam pembelajaran olahraga sering menuntut keterampilan yang sempurna dalam situasi stress fisik yang tinggi, maka semakin jelas bahwa kondisi fisik memegang peranan yang sangat penting dalam meningkatkan prestasi pembelajaran motorik.

Dalam melakukan pembelajaran motorik kondisi fisik dan perkembangan kebugaran jasmani yang optimal, banyak tekanan harus diberikan pada perkembangan tubuh secara keseluruhan yang teratur harus ditambah dalam intensitasnya. Dalam pembelajaran motorik atau psikomotor perlu diberikan berulang-ulang sesuai dengan tingkat kesulitan pembelajaran yang diberikan, tentu untuk menguasai pola gerak yang baik dan efektif memerlukan waktu yang cukup lama.

### **E. Teori Belajar Gerak**

Menurut Lutan (1988: 101) Belajar adalah suatu proses perubahan perilaku yang relatif permanen pada diri seseorang yang diperoleh melalui pengalaman dan latihan dan dapat diamati melalui penampilannya.

Sedangkan menurut Schimid dalam Lutan (1988: 102) mengatakan bahwa belajar motorik adalah suatu proses yang berkaitan dengan latihan atau pengalaman yang relatif permanen dalam reabilitasnya untuk merespon.

Belajar gerak berperan dalam hal upaya peningkatan kualitas gerak tubuh dalam olahraga.

Di dalam melakukan gerak yang harus dipelajari adalah pola-pola keterampilan olahraga selain itu siswa berusaha untuk mengerti gerakan tersebut yang kemudian dikomandokan kepada otot-otot untuk diwujudkan dalam gerakan tubuh baik secara keseluruhan maupun bagian saja. Untuk meningkatkan kapasitas fungsi atau kemampuan kerja organ-organ tubuh, peningkatan bisa dilakukan dengan berbentuk daya tahan fisik, koordinasi dan kontrol tubuh.

### **F. Tahapan Belajar Gerak**

Dalam proses belajar gerak ada tiga tahapan yang harus dilalui oleh siswa untuk mencapai tingkat keterampilan yang sempurna (otomatis). Tiga tahapan belajar gerak ini harus dilakukan secara berurutan, karena tahap sebelumnya adalah prasyarat untuk tahap berikutnya.

Winkel (1984: 53) tahapan belajar gerak adalah sebagai berikut :

### **1. Tahap Kognitif**

Pada tahap ini guru setiap akan memulai mengajarkan suatu keterampilan gerak, pertama kali yang harus dilakukan adalah memberikan informasi untuk menanamkan konsep-konsep tentang apa yang akan dipelajari oleh siswa dengan benar dan baik. Setelah siswa memperoleh informasi tentang apa, mengapa, dan bagaimana cara melakukan aktifitas gerak yang akan dipelajari, diharapkan di dalam benak siswa telah terbentuk motor-plan, yaitu keterampilan intelektual dalam merencanakan cara melakukan keterampilan gerak. Apabila tahap kognitif ini tidak mendapatkan perhatian oleh guru dalam proses belajar gerak, maka sulit bagi guru untuk menghasilkan anak yang terampil mempraktekkan aktivitas gerak yang menjadi prasyarat tahap belajar berikutnya.

### **2. Tahap Asosiatif/Fiksasi**

Pada tahap ini siswa mulai mempraktikkan gerak sesuai dengan konsep-konsep yang telah mereka ketahui dan pahami sebelumnya. Tahap ini juga sering disebut sebagai tahap latihan. Pada tahap latihan ini siswa diharapkan mampu mempraktikkan apa yang hendak dikuasai dengan cara mengulang-ngulang sesuai dengan karakteristik gerak yang dipelajari. Apabila siswa telah melakukan latihan keterampilan dengan benar dan baik, dan dilakukan secara berulang baik di sekolah maupun di luar sekolah, maka pada akhir tahap ini siswa diharapkan telah memiliki keterampilan yang memadai.

### **3. Tahap Otomatis**

Pada tahap ini siswa telah dapat melakukan aktivitas secara terampil, karena siswa telah memasuki tahap gerakan otomatis, artinya siswa dapat merespon secara cepat dan tepat terhadap apa yang ditugaskan oleh guru untuk melakukan. Tanda-tanda keterampilan gerak telah memasuki tahapan otomatis adalah bila seorang siswa dapat mengerjakan tugas gerak tanpa berpikir lagi terhadap apa yang akan dan sedang dilakukan dengan hasil yang baik dan benar.

## G. Keseimbangan

Barrow dan McGee dalam Harsono (1988: 223). Balance atau keseimbangan adalah kemampuan untuk mempertahankan sistem neuromuscular kita dalam kondisi statis, atau mengontrol sistem sistem neuromuscular tersebut dalam suatu posisi atau sikap yang efisien selagi kita bergerak Menurut Oxendine dalam Harsono (1988: 223), balance adalah "ease in maintaining and controlling body position," atau mudahnya orang untuk mengontrol dan mempertahankan posisi tubuh. Sedangkan Bucher dalam Harsono (1988: 223) mengatakan bahwa balance adalah "...the ability of the individual to control organic equipment neuromusculary."

Jadi ada dua macam keseimbangan :

- a. *keseimbangan statis* (static balance) dalam static balance, ruang geraknya biasanya sangat kecil, misalnya berdiri di atas dasar yang sempit (balok keseimbangan, rel kereta api), melakukan handstand, mempertahankan keseimbangan setelah berputar-putar di tempat.
- b. *Keseimbangan dinamis* (dynamic balance), yaitu kemampuan orang untuk bergerak dari satu titik atau ruang (space) ke lain titik atau ruang dengan mempertahankan keseimbangan (equilibrium), misalnya menari, latihan pada kuda-kuda atau palang sejajar, ski air, skating, sepatu roda dan sebagainya.

Bucher dalam Harsono (1988: 224) juga mengatakan bahwa “... balance is related to components of coordination and, in some skills,” artinya, keseimbangan berhubungan dengan koordinasi, dan dalam beberapa keterampilan, juga dengan agilitas. Keseimbangan yang baik akan dapat menghindarkan kita dari jatuh apabila pola berjalan kita terganggu, misalnya saat kita tersandung batu, kita dapat memposisikan diri kita karena mempunyai keseimbangan yang baik.

## **H. Koordinasi Mata dan Kaki**

### **a. Pengertian koordinasi**

Menurut Bumpa dalam Harsono (1988: 219), koordinasi adalah suatu kemampuan biomotorik yang sangat kompleks. Koordinasi erat hubungannya dengan kecepatan, kekuatan, daya tahan, dan fleksibilitas dan sangat penting untuk mempelajari dan menyempurnakan teknik dan taktik. Barrow dan McGee dalam Harsono (1988: 219), malah menambahkan bahwa dalam koordinasi termasuk juga agilitas, balance (keseimbangan), dan kinesthetic sense. Koordinasi juga penting kalau kita berada dalam situasi dan lingkungan yang asing seperti misalnya perubahan lapangan pertandingan, peralatan, cuaca, lampu penerangan, dan lawan yang dihadapi. Demikian pula koordinasi penting untuk orientasi ruang (space), seperti pada waktu berada di udara, misalnya dalam loncat indah, lompat tinggi, lompat-lompat membuat manuver di trampolin, salto, dan sebagainya.

Tingkat koordinasi atau baik tidaknya koordinasi gerak seseorang tercermin dalam kemampuan untuk melakukan suatu gerakan secara mulus, tepat (*precise*), dan efisien. Seorang atlet dengan koordinasi yang baik bukan hanya melakukan suatu keterampilan secara sempurna, akan tetapi juga mudah dan cepat dapat melakukan keterampilan yang masih baru baginya. Dia juga dapat mengubah dan berpindah secara cepat dari pola gerak yang satu ke pola gerak yang lainnya sehingga gerakannya menjadi efisien.

Keterampilan atau skillnya sendiri bisa melibatkan koordinasi mata dan kaki (*foot-eye coordination*) seperti misalnya dalam skill menendang bola atau koordinasi mata dan tangan (*eye-hand coordination*) seperti misalnya dalam skill melempar suatu obyek ke suatu sasaran tertentu. Beberapa aktifitas membutuhkan koordinasi menyeluruh (*over-all coordination*) dari tubuh, misalnya skill keterampilan senam pada palang sejajar yang memerlukan timing (perhitungan waktu) yang sempurna, pemain sepak bola harus lincah dan mempunyai kecepatan gerak (*speed of movement*) yang baik, menarik busur dan melepaskan anak panah membutuhkan gerakan yang halus, *smooth*, dan *rhythm* (irama) yang baik.

Barrow dan McGee dalam Harsono (1988: 220) berpendapat bahwa koordinasi adalah kemampuan untuk memadukan berbagai macam gerakan ke dalam satu atau lebih pola gerak khusus. Nadanya sama

dengan yang dikatakan Bucher dalam Harsono (1988: 220), yaitu “... the ability to integrate movement of different kinds into one single pattern. Wilmore dalam Harsono (1988: 221) mengatakan “ the act of movement in a organized controlled, and precise manner.”

Atlet yang koordinasinya tidak baik biasanya melakukan gerakan-gerakannya secara kaku, dengan ketegangan, dan dengan enersi yang berlebihan jika tidak efisien.

Seperti diterangkan di atas, kecepatan, kekuatan, daya tahan, kelentukan, kinesthetic sense, keseimbangan, dan ritme, semua menyumbang dan terpadu di dalam koordinasi gerak, oleh karena satu sama lain memang mempunyai hubungan yang erat. Kalau salah satu unsur tidak ada atau kurang berkembang, maka hal ini akan berpengaruh terhadap kesempurnaan koordinasi.

#### c. Koordinasi mata dan kaki

Keterampilan biasanya melibatkan koordinasi antara dua organ tubuh. Pada keterampilan yang melibatkan objek selain organ tubuh, koordinasi antara mata dengan organ tubuh lain mutlak dibutuhkan. Kinerja koordinasi mata-kaki dipusatkan pada pengembangan sistem dasar visual sederhana yang dilakukan dengan ketepatan baik. Keterampilan menendang, mengonrol dan smash kedeng membutuhkan koordinasi mata dan kaki. Koordinasi mata-kaki

mengkombinasikan antara kemampuan melihat dan keterampilan kaki. Sebagai misal dalam gerakan servis pada permainan sepak takraw, mata berfungsi antara lain untuk mempersiapkan objek yang dijadikan sasaran berdasarkan besarnya, jaraknya dan tingginya. Sedangkan kaki akan melakukan sentuhan dengan memperkirakan kekuatan yang digunakan agar hasil servis tepat sasaran.

#### **I. Permainan Sepak Takraw**

Sepak takraw adalah jenis olahraga permainan, campuran dari sepakbola dan bola voli, dimainkan di lapangan ganda bulutangkis, dan pemain tidak boleh menyentuh bola dengan tangan. Permainan sepak takraw dapat dimainkan di dalam maupun di luar ruangan dan permainan ini dimainkan oleh dua regu yang berhadapan di lapangan yang dipisahkan oleh jaring (net) yang terbentang membelah lapangan menjadi dua bagian. Setiap regu yang berhadapan terdiri atas tiga orang pemain yang bertugas sebagai *tekong* yang berdiri paling belakang, dua orang pemain lainnya menjadi pemain depan yang berada di sebelah kiri dan kanan yang disebut apit kiri dan kanan.

Kesalahan atau kegagalan dalam melakukan sepak mula berarti bukan saja hilangnya kesempatan untuk regu itu untuk mendapatkan angka tetapi juga menambah angka bagi lawan. Disini jelaslah bahwa seorang tekong itu perlu mempunyai kemampuan yang baik tentang sepak mula sehingga dapat



mencari sasaran yang lemah dan sulit untuk diterima atau dikontrol oleh lawan.

Untuk bermain sepak takraw yang baik, seseorang dituntut untuk mempunyai keterampilan yang baik. Keterampilan yang dimaksud adalah keterampilan dasar bermain sepak takraw. Tanpa kemampuan itu seseorang tidak akan bisa bermain sepak takraw dengan baik. Keterampilan yang dimaksud adalah menyepak dengan menggunakan bagian-bagian kaki, memainkan bola dengan kepala, dengan dada, dengan paha, dengan bahu (membahu), dan dengan telapak kaki.

Keterampilan dasar di atas itu antara yang satu dengan yang lainnya merupakan satu kesatuan yang tidak terpisahkan. Tanpa menguasai keterampilan dasar atau teknik dasar, sepak takraw tidak dapat dimainkan dengan baik. Teknik dasar dimiliki dengan baik apabila berlatih baik dan kontinyu. Keterampilan dasar ini, secara umum terbagi menjadi tiga kelompok, yaitu (1) *keterampilan lokomotor*, (2) *keterampilan non lokomotor*, dan (3) *keterampilan manipulatif*. Gerak lokomotor dalam sepak takraw tercermin dari dalam gerakan berpindah tempat berupa gerakan melangkah, lari beberapa langkah, melompat dengan dua kaki (misalnya ; untuk menanduk bola dalam teknik serangan di atas jaring/net), dan melompat dengan satu kaki (misalnya ; ketika melakukan serangan akrobatik di depan jarring). (Ucup Yusup.dkk, 2004:26). Gerak non lokomotor dalam sepak takraw tercermin dari dalam gerakan yang tidak

berpidah tempat yang hanya melibatkan sendi otot dalam keadaan badan si pelaku menetap, statis, tetap menumpu pada bidang tumpu seperti: menyepak bola takraw dilakukan satu kaki, membungkuk, meliuk. (Ucup Yusup.dkk, 2004:26). Gerak manipulatif dalam permainan sepak mula tercermin dalam gerakan menyepak atau menendang, mengontrol bola, menimang bola. (Ucup Yusup.dkk, 2004:27).

Menurut Drs. Sudrajat Prawirasaputra, M.Pd teknik dasar sepak takraw terdiri dari beberapa macam, yaitu :

a. Teknik dasar permainan sepak takraw

1. Sepak Sila

Cara melakukannya sebagai berikut :

- a) Pemain berdiri pada kaki kiri dan kaki kanan memantul-mantulkan bola dengan kaki kanan. Bola menyentuh bagian bawah mata kaki kaki kanan. Pandangan difokuskan kepada bola.
- b) Pantulan bola dipertinggi dengan cara sepakan diperkuat.
- c) Bila gerak kaki kiri yang dipergunakan untuk menapakkan tubuh tetap berdiri relative diam di tempat maka ini menunjukkan bahwa anda sudah mahir melakukan sepak sila.
- d) Sebaliknya bila kaki kiri itu bergeser ke kiri ke kanan dan ke belakang sehingga bergerak dalam lingkaran yang garis tengahnya lebih dari 1 (satu) meter, ini menunjukkan bahwa sepak sila anda belum stabil atau mantap.

## 2. Sepak Kuda

Cara melakukannya sebagai berikut :

- 1) Pemain berdiri pada kedua kaki menghadap datangnya bola.
- 2) Kedatangan bola disambut dengan ayunan kaki kanan dan bola memantul setelah menyentuh arah punggung kaki kanan tersebut. Pandangan mata difokuskan pada bola.
- 3) Gerakan tersebut dilakukan dengan konsentrasi pikiran ditujukan kepada kawan regunya atau ke arah daerah lawan melalui atas net (jaring) .

## 3. Sepak Badak

Sepak badak dilakukan dengan gerakan sebagai berikut :

- 1) Pemain berdiri pada kedua kaki menghadap datangnya bola.
- 2) Bola dengan kecepatan tinggi diperkirakan akan jatuh kebelakang sehingga badan tidak sempat berputar, maka tumit menyambut bola.
- 3) Pantulan bola diharapkan melambungkan supaya pemain lain punya kesempatan untuk meraih bola tersebut.
- 4) Mata diusahakan mengikuti jalannya bola walaupun hanya mampu melirik ke belakang.

## 4. Sepak Cungkil

Sepak cungkil dilaksanakan sebagai berikut :

- 1) Pemain berdiri dengan kedua kaki menghadap kedatangan bola.

- 2) Kedatangan bola yang cepat sehingga pemain tidak sempat melangkahkan kaki untuk berdiri lebih dekat dengan bola di tempat bola akan jatuh. Oleh karena itu upaya terakhir dari pemain adalah dengan cara menjangkau bola sambil melangkahkan kaki kanan jauh ke depan untuk menyambut kedatangan bola yang hampir menyentuh tanah / lantai.
- 3) Ujung kaki khususnya jari kaki sangat berperan untuk mengangkat bola dengan “cungkulan”.

#### 5. Menyundul

Untuk melaksanakan teknik sundulan kepala, sikap dasar dan pelaksanaan gerakannya sebagai berikut :

- 1) Berdiri pada kedua kaki menghadap kedatangan bola.
- 2) Heading bisa dilakukan dengan dahi samping kanan/kiri kepala, dan belakang kepala.
- 3) Bola datang setinggi kepala, maka kepalanya menyambutnya dengan suatu gerakan kaki atau tangan dan kepala guna membantu tenaga pantulan atau arah yang diperlukan.
- 4) Bola berkecepatan tinggi cukup disambut dengan kepala dan mengarahkannya.
- 5) Benturan bola pada kepala cukup keras, sehingga si pemain harus memperhitungkan akan “resiko” yang akan dirasakan.

#### 6. Memaha

Gerakan teknik memaha dilakukan dengan sikap dasar dan pelaksanaan gerak sebagai berikut :

- 1) Pemain berdiri pada kedua kaki menghadap kedatangan bola.
- 2) Bola datang langsung disambut oleh paha.

- 3) Pantulan bola tergantung pada ayunan paha dan “pengencangan” otot paha.

#### 7. Menapak

- 1) Pemain berdiri pada kedua kaki menghadap kedatangan bola.
- 2) Pemain melakukan lompatan dan ayunan kaki untuk menjangkau bola yang melambung di atas bibir net kemudian ditekan oleh telapak kaki sehingga bola langsung jatuh di daerah lawan.

#### 8. Sepak mula

Untuk melaksanakan teknik sepak mula, sikap dasar dan pelaksanaan gerakannya sebagai berikut :

- 1) Tekong berada pada kedua kaki menghadap pelambung bola (apit kiri/kanan).
- 2) Lingkaran yang berada di lapangan sebagai tempat tekong melakukan sepak mula.
- 3) Satu kaki boleh berada di luar lingkaran, tetapi salah satu kaki tidak boleh menginjak apalagi ke luar lingkaran ketika tekong melakukan sepak mula.
- 4) Setelah bola melewati net/jaring menyentuh atau tidak maka tekong boleh keluar dari lingkaran itu.
- 5) Berbagai cara dapat dilakukan tekong pada waktu melakukan sepak mula.

## 9. Smash kedeng

Smash kedeng dilaksanakan dengan sikap dasar dan gerakan sebagai berikut :

- 1) Smash dapat dilakukan dengan bagai cara.
- 2) Smash kedeng dilakukan pemain pada waktu bola umpan berada di bibir net dengan cara mengayunkan kaki sampai di atas kepala dengan sepak kuda diarahkan ke daerah lawan.

## 10. Blocking

Untuk melaksanakan teknik bendungan, pemain melakukan sikap dasar dan gerakan sebagai berikut :

- 1) Blocking dapat dilakukan dengan menggunakan tungkai maupun badan bagian belakang.
- 2) Pemain berdiri pada kedua kaki mempertahankan bola yang dimainkan lawan didaerahnya.
- 3) Pada waktu bola berada di bibir net dan lawan melakukan smash, maka pemain yang akan memblok melakukan lompat bersamaan dengan pemain lawan yang akan melakukan smash.

## J. Kerangka Pikir

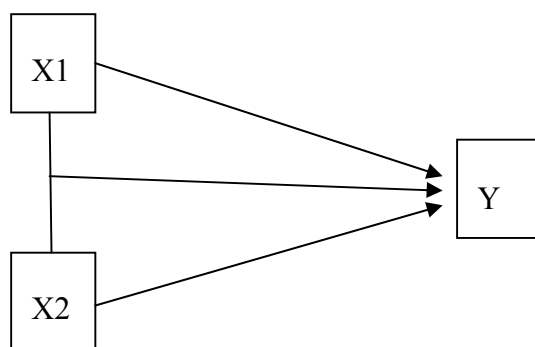
Keberhasilan dalam belajar teknik tergantung kekhususan unsur kondisi fisik yang dominan, yang merupakan peningkatan dari komponen-komponen fisik dasar daya tahan, kekuatan, kelentukan dan koordinasi yang baik. Teknik yang baik akan mempertinggi performa dalam permainan sepak takraw yang erat kaitannya dengan kemampuan gerak, kondisi fisik,, taktik dan mental.

Keseimbangan adalah kemampuan untuk mempertahankan sistem *neuromuscular* kita dalam kondisi statis, atau mengontrol sistem sistem *neuromuscular* tersebut dalam suatu posisi atau sikap yang efisien selagi kita bergerak. Koordinasi mata dan kaki merupakan mengkombinasikan antara kemampuan melihat dan keterampilan kaki.

Dalam melakukan keterampilan gerak dasar sepak mula dibutuhkan keseimbangan dan koordinasi mata dan kaki. Keseimbangan dibutuhkan pada saat melakukan sepak mula agar hasil sepakan lebih maksimal.

Sedangkan koordinasi mata dan kaki dibutuhkan untuk mengontrol bola saat melakukan sepak mula sehingga bola dapat dengan mudah diarahkan ke daerah sasaran yang diinginkan. Dengan perpaduan antara keseimbangan dan koordinasi mata dan kaki dapat dipastikan keberhasilan sepak mula.

Hubungan keseimbangan dan korrdinasi mata dan kaki terhadap hasil ketepatan sepak mula dapat digambarkan sebagai berikut :



Gambar 1 : Kerangka pikir

Keterangan :

X<sub>1</sub> : Keseimbangan

X<sub>2</sub> : Koordinasi mata dan kaki

Y : Ketepatan sepak mula

Penulis menduga bahwa kedua unsur komponen fisik keseimbangan dan koordinasi mata dan kaki memberikan kontribusi yang berarti terhadap kemampuan ketepatan sepak mula pada permainan sepak takraw.

### K. Hipotesis

Berdasarkan deskripsi teori dan kerangka pemikiran yang telah dikemukakan, maka dapat dirumuskan hipotesis penelitian sebagai berikut :

H<sub>1</sub>: Ada hubungan yang signifikan antara keseimbangan dengan ketepatan sepak mula dalam permainan sepak takraw pada siswa SMA Negeri 1 Purbolinggo.



H<sub>2</sub>: Ada hubungan yang signifikan antara koordinasi mata dan kaki dengan ketepatan sepak mula dalam permainan sepak takraw pada siswa SMA Negeri 1 Purbolinggo.

H<sub>3</sub>: Ada hubungan yang signifikan antara keseimbangan dan koordinasi mata dan kaki dengan ketepatan sepak mula dalam permainan sepak takraw pada siswa SMA Negeri 1 Purbolinggo.