II. TINJAUAN PUSTAKA

A. Belajar

Belajar merupakan suatu usaha untuk menambah dan mengumpulkan berbagai pengalaman tentang ilmu pengtahuan. Adapun ciri kegiatan yang disebut“belajar”adalah sebagai berikut (Nasution, 94:2):

a. Belajar adalah aktifitas yang menghasilkan perubahan individu yang belajar, baik aktual maupun potensial.
b. Perubahan itu pada dasarnya berubah didapatkan kemampuan baru, yang berlaku yang relatif lama.
c. Perubahan itu terjadi karena usaha.

Belajar adalah sebagai proses perubahan tingkah laku sebagai akibat adanya interaksi antara individu dengan lingkungan. Tingkah laku ini mencakup pengatahuan, ketrampilan dan sikap. Sedangkan menurut A Tabrani Rusyan, (1989: 7) mengatakan bahwa;

“Belajar dalam arti luas adalah suatu proses perubahan individu yang diyatakan dalam bentuk penguasaan, dan penilaian terhadap atau mengenai sikap dan nilai, pengtahuan dan kecakapan dasar yang terdapat dalam berbagai bidang studiy atau lebih luas lagi dalam berbagai aspek kehidupan atau pengalaman yang terorganisasi”.

Robert M. Gagne dalam buku: *The Conditioning of Learning* berpendapat bahwa:

“Belajar adalah perubahan yang terjadi dalam kemampuan manusia setelah belajar secara terus menerus, bukan hanya disebabkan karena proses pertumbuhan saja. Gagne berkeyakinan bahwa belajar dipengaruhi oleh faktor dari luar diri dan faktor dalam diri dan keduanya saling berinteraksi.”

Berdasarkan pendapat di atas dapat disimpulkan belajar adalah suatu proses perubahan tingkah laku akibat adanya interaksi, perubahan itu berupa penguasaan, sikap dan cara berfikir yang bersikap menetap sebagai hasil dari latihan dan pengalaman.

B. Gerak

Pengertian gerak adalah kegiatan atau proses perubahan tempat atau posisi ditinjau dari titik pandang tertentu, sekali hal ini sudah dilakukan maka gerak itu, tanpa memikirkan gerak itu transkusi atau rotasi maka dengan itu dapat ditetukan jarak dan arah dari titik pangkalnya. (Prof. Drs. Soedarminto 1993-197). Jadi pengertian gerak perpindahan tempat ketempat lain sesuai dengan tujuan tertentu.

C. Keterampilan Gerak Dasar

Gerak dasar adalah gerak yang berkembangnya sejalan dengan pertumbuhan dan tingkat kematangan. Ketermpilan gerak dasar merupakan pola gerak yang menjadi dasar untuk ketangkasan yang lebih kompleks. Rusli (1998) membagi tiga gerakan dasar yang melekat pada individu yaitu, 1) lokomotor, (2) gerak non lokomotor, (3) manipulatif. Rusli (1998) mendefinisikan gerak lokomotor adalah ”gerak yang digunakan untuk memudahkan tubuh dari satu tempat ke tempat lain atau memproyeksikan tubuh ke atas misalnya: jalan, lompat dan berguling”. gerak non lokomotor” adalah keterampilan yang dilakukan tanpa memindahkan tubuh dari tempatnya, misalnya membungkuk badan, memutar badan, mendorong dan menarik. Sedangkan gerak manipualtif adalah ketrampilan memainkan suatu proyek baik yang dilakukan dengan kaki maupun dengan tangan atau bagian tubuh yang lain.Gerak manipulatif ini bertujuan untuk koordinasi mata-kaki, mata-tangan, misalnya melempar, menangkap dan menendang.

D. Tahap Pembelajaran Gerak

Fitts dan Donsor mengemukakan bahwa proses keterampilan gerak terjadi dalam tiga tahap belajar, yaitu:

1. Tahap Kognitif

Merupakan tahap awal dalam belajar gerak. Pada tahapan ini, diberikan pemahaman secara lengkap mengenai bentuk gerak baru kepada peserta didik. Sebagai pemula, mereka belum memahami mengenai apa, kapan dan bagaimana gerak itu di lakukan. Oleh karena itu, kemampuan kognitif sangat berpengaruh pada tahap ini.

Pada tahap ini, proses belajar diawali dengan aktif berfikir tentang gerakan yang dipelajari. Pelajar berusaha mengetahui dan memahami gerakan dari informasi yang diberikan kepadanya. Informasi yang didiberikan bisa bersifat verbal atau bersifat visual. Informasi verbal ialah informasi yanng berbentuk penjelasan dengn menggunakan kata-kata. Disini indra pendengaran aktif berfungsi. Informasi visual adalah informasi yang dapat dilihat. Informasi ini bisa berbentuk contoh gerakan atau gambar gerakan.

Instruksi, demonstrasi, *film clips* dan informasi verbal lainnya secara khusus memberikan manfaat dalam tahapan ini. Tujuan pembelajarannya adalah agar peserta didik dapat mentransfer informasi yang sudah dipelajari sebelumnya kepada bentuk keterampilan yang dihadapinya sekarang. Contoh, beberapa keterampilan mempunyai ketentuan yang sama, sehingga perolehan informasi sebelumnya dapat digunakan untuk pengajaran yang baru. Juga, beberapa bentuk gerakan yang sudah dipelajari sebelumnya dapat disesuaikan dengan
keterampilan yang diinginkan dan menjadi pijakan bahan pengajaran selanjutnya.

1. Tahap Fiksasi/Asosiatif

   Tahap fiksasi disebut juga tahap tengah. Tahap ini ditandai dengan tingkat penguasaan gerakan dimana pelajar sudah mampu melakukan gerakan dalam rangkaian yang tidak tersendat-sendat pelaksanaannya. Dengan tetap mempraktikan berulang-ulang, pelaksanaan gerakan akan menjadi efisien, lancar, sesuai dengan keiinginannya dan kesalahan gerakan semakin berkurang.

   Untuk meningkatkan penguasaan dan kebenaran gerakan, peserta didik perlu tahu kesalahan yang diperbuatnya. Peserta didik membutuhkan motivasi dan umpan balik untuk mengetahui apa yang dilakukan itu sudah benar atau salah melalui pemberitahuan yang dilakukan oleh orang yang mengamatinya.

   Dari pengetahuan tentang kesalahannya itulah peserta didik perlu mengarahkan perhatiannya untuk membetulkan kesalahan selama mempraktikkan berulang-ulang. Kemampuan untuk mengetahui kesalahan gerakan sangat diperlukan untuk peningkatan penguasaan gerak. Untuk meningkatkan pengusaan gerak diperlukan kesempatan yang leluasa untuk praktik berulang-ulang.

   Pada tahap ini, sudah merangkaikan bagian-bagian gerakan menjadi rangkaian gerakan secara terpadu yang sangat penting untuk menguasai berbagai gerak keterampilan. Setelah rangkaian gerakan bisa dilakukan dengan baik, maka peserta didik dapat melanjutkan ketahap belajar otomatisasi.

2. Tahap Otomatisasi

   Tahap otomatisasi dapat dikatakan sebagai tahap akhir dalam belajar gerak. Tahap ini ditandai dengan tingkat penguasaan gerakan secara otomatis tanpa terpengaruh waluapun pada saat melakukan gerakan itu peseta didik harus memperhatikan hal-

hal lainnya selain gerakan yang dilakukan. Peserta didik sudah menjadi lebih terampil dan setiap gerakan yang dilakukan lebih efisien dan efektif.

Untuk mencapai tahap ini, diperlukan praktik berulang-ulang secara teratur. Setelah dicapai tahap otomatisasi kelancaran dan kebenaran gerakan masih bisa ditingkatkan, namum peningkatannya tidak lagi secepat pada tahap-tahap sebelumnya. Pada tahap ini, dimana gerakan sudah menjadi otomatis, untuk mengubah bentuk gerakan cukup sulit. Untuk mengubahnya diperlukan ketekunan.

E. Periode Perkembangan Gerak Dasar untuk Anak Usia SD

1. Fase perkembangan gerak dasar usia 2-7 tahun

   Anak usia 2-7 tahun pada dasarnya sedang mengalami masa pertumbuhan, mengalami bertambahnya pengalaman, mereka bergantung pada instruksi dan meniru yang lain. Fase perkembangan gerak dasar ini dibagi menjadi tiga tingkatan, yaitu:

   a. Tingkat awal, merupakan awal dari munculnya kesadaran anak akan pola gerak dasar, meskipun perpaduan dan koordinasi geraknya masih belum sempurna.
   b. Tingkat dasar, merupakan proses menuju pematangan ke arah pola gerak dasar. Kesadaran mengenai ruang dan waktu sudah terbentuk, sehingga gerak koordinasi sudah mulai lebih baik daripada tahap sebelumnya.
   c. Tingkat kematangan, merupakan tahap pematangan gerak dasar yang ditandai dengan semakin efisiensinya koordinasi gerak yang dilakukan. Biasanya, anak yang berada pada fase ini, sudah layak untuk mendapatkan bentuk-bentuk gerak yang lebih kompleks lagi.

2. Fase transisi usia 7-10 tahun

Pada masa ini, anak secara individu mulai dapat mengkombinasikan dan menerapkan keterampilan gerak dasar yang terkait dengan performanya dalam aktivitas jasmani. Pada fase ini, kemampuan gerak dasar dikembangkan dan diperhalus dalam situasi bermain dan situasi olahraga kecabangan. Ketermapilan berolahraga pada masa transisi merupakan suatu penerapan sederhana dari gerak dasar, menuju bentuk-bentuk gerakan yang lebih komplek dan spesifik.

3. Fase spesifikasi usia 10-13 tahun

Pada usia 10-13 tahun anak sudah dapat menentukan pilihannya akan cabang olahraga yang sangat disukainya. Secara umum, mereka sudah memiliki kemampuan dalam koordinasi dan kelincahan yang jauh lebih baik. Atas dasar pertimbangan pada faktor fisik, kognitif dan budaya, mereka memilih untuk lebih mengkhususkan pada salah satu cabang yang dianggap dapat dilakukan. Mereka sudah mulai bisa memahami kelebihan dan kekurangan yang dimilikinya.

F. **Hakikat Bermain**

Huizinga mendefinisikan bermain sebagai aktivitas bebas yang dilakukan tidak sungguh-sungguh, tidak dibatasi oleh ruang dan waktu serta aturan-aturan tertentu. Siendentop, menyatakan bahwa bermain merupakan dunia bagi kehidupan anak-anak. Bermain adalah suatu kegiatan yang dilakukan dengan atau tanpa mempergunakan alat yang menghasilkan pengertian atau memberikan informasi, memberikan kesenangan maupun mengembangkan imajinasi pada anak. Sudono (2010:1)

Buitendyk menyebutkan prisip-prinsip yang terdapat dalam permainan yaitu:

- Kita bermain dengan suatu barang atau seseorang;

- Kemungkinan bermain banyak sekali, tetapi ada batas-batas yang menentukan yaitu aturan-aturan dan lapangan/tempat;
- Dalam permainan terdapat suatu klimaks, mula-mula dari lemah kemudian semakin lama semakin kuat dan turun menjadi lemah kembali; dan
- Ada pertukaran antara ketegangan dan kekendoran.

Selain berguna sebagai media untuk pembentukan gerak, sebagian besar para ahli psikologi meyakini bahwa bermain merupakan dasar bagi pembentukan perilaku dimasa anak-anak , sehingga sangat dibutuhkan untuk mendapatkan pengetahuan mengenai kehidupan sosial dan perkembangan fisiknya.

G. Pengertian Bermain dalam Pendidikan Anak

Bermain adalah suatu kegiatan yang dilakukan dengan atau tanpa mempergunakan alat yang menghasilkan pengertian atau memberikan informasi, memberikan kesenangan maupun mengembangkan imajinasi pada anak. Menurut Mayke dalam Sudono (2010:3) menyatakan bahwa belajar dengan bermain memberikan kesempatan kepada anak untuk memanipulasi, mengulang-ulang, menemukan sendiri, bereksplorasi, mempraktikan, dan mendapatkan bermacam-macam konsep serta pengertian yang tidak terhitung banyaknya. Dari pengertian tersebut kita dapat memahami bahwa bermain merupakan suatu kebutuhan bagi anak yang dapat memberikan dampak yang positif untuk seluruh aspek perkembangan anak. Dengan bermain kita dapat memberikan kesempatan yang lebih banyak kepada anak untuk bereksplorasi sehingga pemahaman tentang konsep maupun pengertian dasar suatu pengetahuan dapat dipahami oleh anak dengan lebih mudah.

H. Sumber Belajar dan Alat Permainan

1. Pengertian Sumber Belajar dan Alat Permainan

Sumber belajar adalah bahan termasuk juga alat permainan untuk memberikan informasi maupun berbagai keterampilan kepada murid maupun guru antara lain buku referensi, buku cerita, gambar-gambar, narasumber, benda atau hasil-hasil budaya. Sudono (2010:7)

Sedangkan alat permainan adalah semua alat bermain yang digunakan oleh anak untuk memenuhi naluri bermainnya dan memiliki berbagai macam sifat seperti mengelompokkan, menyempurnakan suatu desain, atau menyusun sesuai bentuk utuhnya. Sudono (2010:7)

2. Fungsi Sumber Belajar dan Alat Permainan

Menurut Sudono (2010: 7-9) Sumber belajar berfungsi untuk memberikan kesempatan proses berasosiasi kepada anak untuk mendapatkan dan memperkaya pengetahuan dengan menggunakan berbagai alat, buku, narasumber atau tempat. Selain itu sumber belajar juga berfungsi untuk meningkatkan perkembangan anak dalam berbahasa melalui berkomunikasi dengan mereka tentang hal-hal yang berhubungan dengan sumber belajar atau hal lainnya Sedangkan alat permainan berfungsi untuk mengenali lingkungan mengenal lingkungan dan membimbing anak untuk mengenali kekuatan maupun kelemahan dirinya. Sudono (2010:8)

I. Teori Bermain

a. Teori Kelebihan Tenaga dari Herbert Spencer

Berbunyi bahwa tenaga yang berlebihan yang ada pada anak itu menuntut jalan keluar dan dapat disalurkan dalam permainan.

b. Teori Rekreasi dari Lazarus

Permainan itu adalah keasyikan yang bukan dalam bentuk bekerja dan bermaksud untuk bersenang-senang serta istirahat. Permainan dilakukan oleh orang-orang setelah lelah bekerja dan bermaksud menyegarkan kembali jiwa dan raganya.

c. Teori Persiapan atau latihan

Memandang bermain sebagai latihan manusia sebelum dewasa untuk mempersiapkan beberapa fungsi-fungsi keperluan hidup. Berdasarkan beberapa pendapat ahli ahli diatas, dapat disimpulkan bahwa permainan adalah suatu kegiatan yang dilakukan oleh seseorang dengan sukarela untuk bersenang-senang atau rekreasi dan persiapan atau latihan di dalam mempersiapkan kehidupan bermasyarakat.

J. Manfaat Bermain Bagi Anak

1. Di pandang dari sudut kesehatan

Tiap manusia memiliki naluri untuk bergerak, terlebih untuk anak-anak yang memiliki naluri untuk bergerak sangat besar. Gerakan itu sangat berguna untuk fungsi-fungsi jasmani dan rohani. Bergerak sama pentingnya dengan mekan, minum, tidur. Melarang anak bergerak artinya menahan, merintangi pertumbuhan dan perkembangan jasmani dan rohani anak.

Bergerak dalam permainan yang dimainkan dalam suasana gembira mempunyai pengaruh yang baik bagi organ-organ dalam yang mendorong pertumbuhan. Oleh karena itu, suasana gembira dalam latihan-latihan dan permainan-permainan harus selalu diusahakan oleh guru.

Dalam permainan anak banyak sekali bergerak, ini mempunyai pengaruh yang baik terhadap peredaran darah dan pernafasan. Luas pernafasan diperbesar, ruang dada

diperbesar kesemua jurusan sehingga paru-paru berfunngsi lebih baik. Semua alat-alat pernfasan menjadi terlatih , jantung pun menjadi lebih kuat memompa darah keseluruh tubuh. Karena permainan dan latihan tesebut maka organ tubuh kita berfungsi lebih baik dan pada gilirannya akan meningkatkan kesegaran jasmani dan kesehatan.

2. **Dipandang dari sudut pendidikan**

   Anak-anak itu senang bemain, permainan itu dilakukan dengan gembira. Oleh karena itu, segala sesuatu yang diajarkan pada waktu itu dapat ditangkap dengan baik. Ahli-ahli pendidikan menganjurkan supaya permainan menjadi alat pendidikan yang utama, untuk menuntun pertumbuhan jasmani dan rohani.

K. Hubungan Permainan dengan Cabang-Cabang Olahraga

Permainan merupakan bagian dari pendidikan jasmani yang mempunyai banyak kegiatan seperti halnya kegiatan olahraga pada umumnya, dengan bermain maka terpaculah perkembangan manusia secara menyeluruh misalnya perkembangan-perkembangan jasmani, koordinasi gerak, kejiwaan dan sosial. Dengan tumbuh dan berkembanganya manusia secara keseluruhan melalui kegiatan-kegiatan yang ada pada permainan ini, berarti anak-anak dipersiapkan untuk mengikuti kegiatan-kegiatan bidang studi olahraga yang lain, yang juga menuntut keterampilan gerak, kekuatan, kelincahan, kemasakan mental dan pendekatan jarak sosial.

Dalam semua kegiatan bidang studi pendidikan jasmani pada hakikatnya menggarap hal yang sama yaitu gerak manusia. Permainan pada umumnya disenangi oleh anak-anak, rasa senang saat bermain, merupakan situasi yang memudahkan guru untuk mengadakan pengarahan sesuai dengan tujuan-tujuan, termasuk pengarahan

mempersiapkan anak untuk mempelajari atau meningkatkan keterampilan dalam bidang cabang

olahraga-olahraga lain.

L. Alat Bantu (peraga)

Alat bantu (peraga) adalah alat yang digunakan pendidik dalam menyampaikan pendidikan, alat peraga sangat penting dengan adanya alat peraga ini maka bahan dengan mudah dipahami oleh siswa. Alat tersebut berguna agar bahan pelajar yang disampaikan oleh guru lebih mudah diterima atau dipahami peserta didik. Dalam proses belajar mengajar alat peraga dipergunakan dengan tujuan membantu guru agar proses belajar sisiwa lebih berhasil dalam proses pembelajaran dan efektif serta efesien. Di bawah ini merupakan pengertian alat peraga menurut:

a. Tayar Yusuf (1985 : 52) Alat peraga adalah alat yang dapat didengarkan atau dapat memperagakan bahan-bahan tersebut, sehingga murid-murid dapat menyaksikan langsung, mengamat-amati dengan cermat, memegang atau merasakan bahan-bahan peragaan pelajar itu.
b. Menurut Asosiasi Pendidikan Nasional (NEA) dalam Nirvan Diana (1992:2) bahwa media merupakan alat Bantu yang diperlukan oleh guru dan siswa agar dapat memperjelas materi dan dapat lebih mengefektifkan proses belajar mengajar.

M. Alat Belajar

Dalam kamus besar bahasa Indonesia pengertian dari alat adalah “yang dipakai untuk mengerjakan sesuatu“. Alat merupakan bagian dari fasilitas pendidikan yang digunakan untuk proses kegiatan belajar mengajar. Dengan alat pembelajaran guru dapat memberikan contoh secara langsung tentang materi tersebut agar mudah dipahami dan dimengerti oleh siswa.

Dari uraian di atas penulis menyimpulkan bahwa modifikasi alat pembelajaran merupakan

upaya seorang guru untuk merubah alat pembelajaran yang sesungguhnya menjadi berbeda dari yang sebelumnya dengan tujuan untuk meningkatkan pembelajaran kemudian memperoleh hasil yang lebih baik dan dicapai dengan sebaik-baiknya.

N. Modifikasi Alat Pembelajaran

Di dalam kamus bahasa Indonesia modifikasi adalah ”pengubahan” dan berasal dari kata ”ubah” yang berarti ”lain atau beda” mengubah dapat diartikan dengan ”menjadikan lain dari yang sebelumya” sedangkan dari arti pengubahan adalah ”proses”, perubahan atau cara mengubah, kemudian mengubah dapat juga diartikan pembaruan. Tidak mengherankan bahwa pada mulanya dalam pembaruan berpokok pada metode mengajar, bukan karena mengajar itu penting melainkan mengajar itu bermaksud menimbulkan efek belajar pada siswa yang bertujuan untuk mencapai tujuan pembelajaran.

Dalam pendidikan pembaruan dapat diartikan suatu upaya sadar yang dilakukan untuk memperbaiki praktek pendidikan dengan sungguh-sungguh. Pada kamus bahasa Indonesia pengertian dari alat adalah “yang dipakai untuk mengerjakan sesuau” alat meupakan bagian dari fasilitas pendidikan yang digunakan untuk proses kegiatan kegiatan belajar mengajar. Oleh sebab itu dengan adanya alat pembelajaran guru dapat memberikan contoh secara langsung tentang materi yang akan dibeikan kepada siswa, dengan bertujuan agar mudah dipahami dan dapat dimengerti oleh peserta didik atau siswa.

Sepaham dengan pendapat yang telah disampaikan sebelumnya Lutan (1998:2) menjelaskan bahwa “Modifikasi adalah perubahan keadaan dapat berupa bentuk, isi, fungsi, cara penggunaan dan manfaat tanpa sepenuhnya menghilangkan aslinya”.

Ada beberapa tujuan dari modifikasi Menurut Lutan (1988:3) yaitu :

1. Siswa memperoleh kepuasan dalam mengikuti pelajaran.
2. Meningkatkan kemungkinan keberhasilan dalam berpartisipasi.

3. Siswa dapat melakukan pola gerak secara benar.

Untuk melakukan modifikasi dalam pembelajaran guru haruslah memperhatikan segi keamanan dan keefektivitasannya, sebab pengembangan modifikasi akan sia-sia apabila hasil yang diperoleh tidak membawa dampak yang lebih baik. Menurut Aussie (1996:5), pengembangan modifikasi dilakukan dengan berbagai pertimbangan seperti:

1. Anak-anak belum memiliki kematangan fisik dan emosional seperti orang dewasa.
2. Berolahraga dengan peralatan dan peraturan yang dimodifikasi akan mengurangi cidera pada anak.
3. Olahraga yang dimodifikasi akan mampu mengembangkan keterampilan anak lebih cepat dibanding dengan peralatan standar untuk orang dewasa.
4. Olahraga yang dimodifikasi menumbuhkan kegembiraan dan kesenangan pada anak-anak dalam situasi kompetitif.

Menurut Arief (2008:14) terdapat beberapa komponen dari sarana dan prasarana olahraga yang bisa dimodifikasi di antaranya adalah:

1) ukuran, berat, bentuk peralatan, 2) Lapangan bermain, 3) Waktu bermain atau lamanya bermain.

Dari pendapat para ahli yang telah dikemukakan, peneliti berpendapat bahwa modifikasi adalah pengembangan materi dengan cara merubah keadaan, bentuk, fungsi, susunan tanpa merubah hakikat aslinya, semua pengembangan itu dilakukan bertujuan untuk mempermudah proses belajar sehingga dapat mencapai hasil yang diinginkan.

O. Sepak Takraw

Permaianan sepak takraw dilakukan di lapangan yang berukuran 13,4m x 6,1m yang dibagi oleh dua garis dan net (jaring) setinggi 1,55m dengan lebar 72cm, dan lubang jaring sekitar 4 – 5 cm.

Bola yang diamainkan terbuat dari rotan atau fiber glass yang dianyam dengan lingkaran antara 42–44 cm. Permainan sepak takraw dimainkan oleh dua regu yang masing-masing regu terdiri dari 3 orang pemain ynag bertugas sebagai *tekong* berdiri paling belakang, dua orang lainnya menjadi pemain depan yang berada di sebelah kiri dan kanan yang disebut *apit kiri* dan *apit kanan*. Permainan sepak takraw berlangsung tanpa menggunakan tangan untuk memukul bola bahkan tidak boleh menggunakan lengan.

Bola hanya boleh menyentuh atau dimainkan oleh kaki, pada dada, bahu dan kepala. Permainan sepak takraw diawali dengan sepak mula atau servis yang dilakukan oleh tekong. Sepak mula dilakukan oleh tekong atas lambungan bola oleh pelambung yang diarahkan ke tekong, tekong harus berada di dalam lingkaran yang telah disediakan. Tekong harus mengarahkan bola ke daerah lawan melalui atas net (jaring). Dilain pihak lawan harus menerima bola itu dan mengembalikannya ke daerah lawan. Dalam hal ini mereka diberi kesempatan menyentuh bola sebanyak tiga kali. Satu set permainan dianggap selesai bila salah satu regu telah mencapai angka 15 lebih dulu bila tanpa ada deuce. Pertandingan kedua regu ini dianggap selesai bila salah satu regu telah mencapai dua set lebih dulu. Setelah satu set berakhir maka kedua regu diberi waktu 2 menit untuk pindah tempat (Ucup Yusup dkk, 2004:10).

Berikut ini adalah beberapa teknik dasar bermain sepak takraw menurut Sudrajat Prawirasaputra (1999:24).

1. Sepak sila adalah sepakan menggunakan kaki bagian dalam, cara melakukannya berdiri dengan kedua kaki menghadap datangnya bola kemudian berdiri dengan satu kaki tumpuan dengan kaki yang satunya diangkat sehingga telapak kakinya menghadap lutut kaki sebelahnya. Kedatangan bola disambut oleh kaki dengan posisi sepak sila, bola menyentuh kaki dibawah mata kaki dan diarahkan kembali ke teman atau dikembalikan ke lawan. Sepak sila ini biasanya digunakan untuk melakukan sepakan sajian awal (servis) atau sepak mula, untuk menerima smesh dan langsung dilambungkan kepada apit kanan atau kiri, untuk

mengumpan kepada smeser.

2. Sepak kuda adalah sepakan menggunakan punggung kaki, cara melakukannya berdiri dengan kedua kaki menghadap datangnya bola dan datangnya bola disambut dengan ayunan kaki, bola memantul setelah menyentuh punggung kaki. Gerakan tersebut ditujukan untuk kawan atau dapat juga dikembalikan kepada lawan yang fungsinya sebagai smes yaitu dengan cara melakukan gulingan badan (seperti salto) dan sentakan kaki pada waktu melakukan sepakan.
3. Sepak badak adalah sepakan menggunakan tumit, teknik ini biasanya dilakukan apabila bola dengan kecepatan tinggi akan jatuh ke belakang dan badan tidak sempat berputar, maka tumit yang menyambut bola. Pantulan bola diharapkan melambung kembali agar pemain memiliki kesempatan untuk meraih bola tersebut. Ketepatan sentuhan bola pada tumit cukup sulit karena pemain tidak dapat melihat dengan sempurna maka perasaan atau *"feeling"* atau kemampuan nirmotorik sangat berperan.
4. Sepak cungkil, fungsinya adalah sebagai upaya mengangkat bola yang hampir menyantuh tanah dan jauh dari jangkauan. Cara melakukannya pemain berdiri dengan dua kaki menghadap datangnya bola, kedatangan bola yang cepat sehingga pemain tidka sempat melangkahkan kaki untuk berdiri lebih dekat dengan bola tempat bola akan jatuh. Oleh karena itu upaya terakhir dari pemain adalah dengan cara menjangkau bola sambil melangkahkan kaki jauh ke tempat bola akan jatuh.

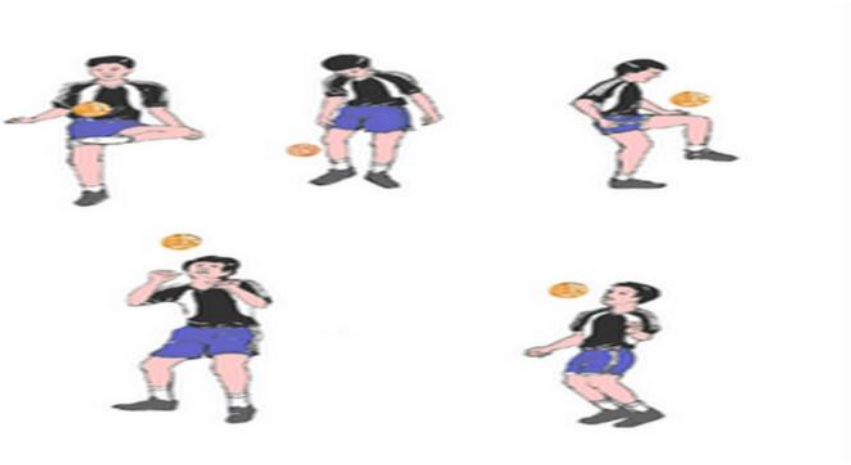
Selain teknik-teknik menggunakan sepakan, teknik yang sering digunakan adalah sundulan dan menahan atau kontrol menggunakan paha (memaha) dan menahan menggunakan dada (mendada).

1. Menyundul *(heading)* adalah gerakan menyambut atau melanjutkan laju bola menggunakan kepala. Fungsinya sebagai gerakan membendung *"blocking"* atau juga dapat digunakan untuk menyerang dan mengumpan.
2. Memaha adalah gerakan menahan/ mengontrol bola menggunakan paha, cara melakukannya

berdiri menghadap datangnya bola, ketika bola datang langsung disambut dengan paha pantulan paha tergantung pada ayunan dan pengencangan otot paha. Fungsi memaha adalah sebagai penahan smes atau sepakmula.

3. Mendada adalah menahan/ mengontrol bola menggunakan dada, cara melakukannya pemain berdiri menghadap kedatangan bola kemudian bola yang datang disambut oleh busungan dada, pantulan tergantung pada gerakan punggung dan pengencangan otot dada. Fungsi mendada adalah sebagai penahan smes atau sepakmula.

Gambar 1. Games sepak takraw



Gambar .2 Bentuk-bentuk memainkan bola dalam Sepak Takraw

P. Servis

Servis dalam permainan sepak takraw adalah sajian pertama dalam bermain dan merupakan serangan pertama terhadap lawan dan seharusnya memenuhi aturan-aturan pelaksanaannya yang

benar dan baik. Dengan demikian servis merupakan sepak permulaan yang harus dikuasai terlebih dahulu perkenaanya pada kaki bahagian dalam dan permukaan yang terlebar.

Gambar. 3 Pelaksanaan Servis dalam Takraw Gb.4 Bola Takraw

Q. Hipotesis

Hipotesis adalah alat yang sangat besar kegunaannya dalam penyelidikan ilmiah karena dapat menjadi penuntun kearah proses penelitian untuk menjelaskan permasalahan yang harus dicari pemecahannya. Kemudian para ahli menafsirkan arti hipotesis adalah suatu jawaban sementara terhadap permasalahan penelitian, sampai terbukti melalui data yang terkumpul, dalam Arikunto (2002). Berdasarkan kerangka fikir yang telah disampaikan, maka dapat diajukan hipotesis yaitu:

Ha: ”Jika menggunakan alat modifikasi menggunakan bola terbuat dari kertas, pelastik, dan rotan sesungguhnya yang lebih ringan, maka dapat meningkatkan kemampuan gerak dasar servis dalam bermain sepak takraw siswa SD”.

Adapun hipotesis kerjanya pada penelitian ini adalah sebagai berikut:

Ha_1 : Jika menggunakan alat modifikasi menggunakan bola terbuat dari kertas, yang lebih ringan, maka dapat meningkatkan kemampuan gerak dasar servis dalam bermain sepak takraw siswa Kelaskelas V SD Negeri 2 Kebagusan Gedongtataan”.

Ha_2 : Jika menggunakan alat modifikasi menggunakan bola terbuat dari pelastik, maka dapat meningkatkan kemampuan gerak dasar servis dalam bermain sepak takraw Kelaskelas V SD Negeri 2 Kebagusan Gedongtataan".

Ha_3 : Jika menggunakan alat modifikasi menggunakan bola terbuat rotan (Bola aslinya yang lebih ringan), maka dapat meningkatkan kemampuan gerak dasar servis dalam bermain sepak takraw Kelaskelas V SD Negeri 2 Kebagusan Gedongtataan".