

BAB II KAJIAN PUSTAKA

A. Kajian Teori

1. Hakikat Keterampilan

Suatu pembelajaran gerak sangat erat kaitannya dengan istilah terampil. Seseorang dikatakan terampil jika ia mampu menguasai suatu gerak yang telah dilatihkan dengan baik. Menurut Amung Ma'mun dan Yudha M. Saputra, (2000: 57), Keterampilan adalah derajat keberhasilan yang konsisten dalam mencapai suatu tujuan dengan efektif dan efisien. Semakin tinggi kemampuan seseorang mencapai tujuan yang diharapkan, maka semakin terampil orang tersebut.

Menurut Schmidt yang dikutip dalam Amung Ma'mun dan Yudha M. Saputra, (2000: 61), keterampilan merupakan kemampuan untuk membuat hasil akhir dengan kepastian yang maksimum, tetapi dengan pengeluaran energi dan waktu yang minimum. Sedangkan menurut Singer yang dikutip dalam Amung Ma'mun dan Yudha M. Saputra, (2000: 61), keterampilan adalah derajat keberhasilan yang konsisten dalam mencapai suatu tujuan dengan efisiensi dan efektif.

Menurut Amung Ma'mun dan Yudha M. Saputra, (2000: 58), untuk memperoleh tingkat keterampilan diperlukan pengetahuan yang mendasar tentang bagaimana keterampilan tertentu dihasilkan atau diperoleh serta faktor-faktor apa saja yang berperan dalam mendorong penguasaan keterampilan. Pada intinya bahwa suatu keterampilan itu baru dapat

dikuasai apabila dipelajari atau dilatihkan dengan persyaratan tertentu, satu diantaranya adalah kegiatan pembelajaran atau latihan keterampilan tersebut dilakukan secara terus menerus dalam jangka waktu tertentu yang memadai.

Keterampilan gerak kasar secara khusus dikontrol oleh otot-otot besar atau kelompok otot. Keterampilan ini tidak terlalu menekankan ketepatan (*precission*) dalam pelaksanaannya. Berlari, melompat, melempar dan kebanyakan keterampilan dalam olahraga dimasukkan sebagai keterampilan gerak kasar.

Keterampilan gerak halus secara khusus dikontrol oleh otot-otot kecil atau halus. Banyak gerak yang menggunakan tangan dipertimbangkan sebagai gerak halus. Keterampilan ini melibatkan koordinasi neuromuskuler yang memerlukan ketepatan derajat tinggi untuk berhasilnya keterampilan ini.

Pencapaian suatu keterampilan dipengaruhi oleh banyak faktor yang secara umum dibedakan menjadi tiga hal yang utama, yaitu 1) faktor proses belajar mengajar, 2) faktor pribadi, dan 3) faktor situasional (Amung Ma'mun dan Yudha M. Saputra, 2000: 70).

Amung Ma'mun dan Yudha M. Saputra, (2000: 83) mengemukakan bahwa ada tiga hal yang dapat diidentifikasi dalam tahap belajar keterampilan gerak, yaitu 1) tahapan verbal-kognitif, 2) tahapan motorik, dan 3) tahapan otomatisasi. Ketiga tahap belajar di atas diuraikan

sebagai berikut:

a. Tahapan Verbal-Kognitif

Pada tahapan ini, tugasnya adalah memberikan pemahaman secara lengkap mengenai bentuk gerakan baru kepada peserta didik. 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.

b. Tahapan Motorik

Pertama kali yang harus dikuasai oleh peserta didik pada tahapan ini adalah kontrol dan konsistensi sikap berdiri, rasa percaya diri. Peserta didik mulai membangun sebuah program motorik untuk menyempurnakan suatu gerakan. Ketidak konsistensian dari satu kali latihan ke latihan yang lain dilihatnya sebagai upaya peserta didik untuk mencari solusi baru mengenai gerakannya. Konsistensi secara berangsur-angsur meningkat dan gerakannya mulai stabil dan antisipasi meningkat. Tahapan motorik secara umum agak lebih lama daripada tahapan verbal-kognitif, barangkali perlu waktu beberapa minggu atau bulan untuk menguasai keterampilan olahraga dan bahkan cenderung lebih lama apabila peserta didik tersebut mempunyai kesulitan.

c. Tahapan Otomatisasi.

Pada tahapan ini program motorik sudah berkembang dengan baik dan dapat mengontrol gerak dalam waktu singkat. Peserta didik sudah menjadi terampil dan setiap gerakan yang dilakukan lebih efektif dan efisien. Bahkan untuk suatu keterampilan olahraga tertentu nampak dilakukan dengan gerakan rileks tapi mantap.

Menurut Sudrajat Prawirasaputra (2000: 19-22), penguasaan keterampilan pada setiap cabang olahraga berlandaskan pada penguasaan keterampilan dasar yaitu keterampilan dasar tersebut secara umum terbagi menjadi tiga kelompok, yaitu 1) keterampilan lokomotor, 2) keterampilan non lokomotor, dan 3) keterampilan manipulatif. Dari ketiga keterampilan dasar tersebut diuraikan sebagai berikut:

a. Keterampilan Locomotor

Locomotor adalah keterampilan untuk menggerakkan anggota badan dalam keadaan titik berat badan berpindah dari satu tempat ke tempat lain. Bentuk keterampilan dasar dominan dalam sepak takraw adalah berpindah tempat berupa gerakan melangkah, lari beberapa langkah, meompat dengan dua kaki, dan melompat dengan satu kaki. Keterampilan ini harus

didukung oleh kekuatan dan kecepatan serta *power* seperti untuk gerakan melompat.

b. Keterampilan non Lokomotor

Non lokomotor adalah keterampilan yang dilakukan dengan menggerakkan anggota badan yang melibatkan sendi dan otot dalam keadaan badan si pelaku menetap, statis, kaki tetap menumpu pada bidang tumpu atau tetap berpegang pada pegangan. Keterampilan ini didukung oleh keseimbangan untuk mempertahankan posisi tubuh dan kekuatan otot tungkai yang dipakai sebagai penumpu.

c. Keterampilan Manipulatif

Manipulatif adalah keterampilan menggunakan anggota badan, tangan atau kaki untuk mengontrol bola. Keterampilan manipulatif dominan dalam sepaktakraw yaitu menyepak bola dengan kaki.

Dari beberapa uraian di atas dapat disimpulkan bahwa keterampilan diartikan sebagai kemampuan atau kompetensi yang diperagakan oleh seseorang dalam melaksanakan suatu tugas yang berkaitan dengan pencapaian suatu tujuan yang didapat melalui proses belajar. Di mana dalam melaksanakan sebuah pelatihan atau pembelajaran harus dilaksanakan secara terus menerus dan berpedoman pada prosedur latihan yang tepat.

2. Permainan Sepaktakraw

Sepaktakraw merupakan cabang permainan asli kreasi dari bangsa Melayu yang tumbuh dan berkembang di Indonesia sampai meluas ke tanah semenanjung Indo-Cina dan kepulauan Mindanao di Pilipina. Permainan sepaktakraw di Myanmar disebut "Chin Loong", di Thailand disebut "Takraw", di Cina disebut "Teng chew", di Pilipina disebut "Sipa" sedangkan di Malaysia dan Singapura disebut "Sepak Raga".

Beberapa daerah di Indonesia seperti Kalimantan, Sulawesi, dan Sumatera telah mengenal permainan sepaktakraw dengan sebutan "sepakraga" yaitu permainan anak negeri yang masih menggunakan bola

yang terbuat dari rotan. Setiap pemain hanya menunjukkan kemahirannya dalam penguasaan bola dengan memainkan bola rotan dengan seluruh anggota badan kecuali tangan untuk mempertahankan bola agar tidak jatuh ke tanah.

Menurut Ratinus Darwis dan Penghulu Basa (1992: 6), perubahan nama sepakraga jaring menjadi sepaktakraw diresmikan tanggal 27 Maret 1965 di Kuala Lumpur di Stadion negara Kuala Lumpur pada waktu pesta olahraga Asia Tenggara (SEAP GAMES). Istilah Sepaktakraw merupakan perpaduan antara bahasa Malaysia dan bahasa Muangthai yaitu:

- a. *Sepak* berasal dari bahasa Malaysia yang berarti sepak.
- b. *Takraw* berasal dari bahasa Muangthai yang berarti bola rotan.

Menurut Ucup Yusup, dkk. (2004: 10), sepaktakraw merupakan sebuah permainan yang dilakukan di lapangan berukuran 13,4 M x 6,10 M yang dibagi dua garis dan net (jaring) setinggi 1,55 M dengan lebar 72 cm dan lubang jaring sekitar 4-5 cm. Bola yang dimainkan terbuat dari rotan atau *fiber glass* yang dianyam dengan lingkaran antara 42-44 cm. Permainan ini dilakukan 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 dan dua orang lainnya menjadi pemain depan yang berada di sebelah kiri dan kanan yang disebut *apit kiri* dan *kanan*.

Permainan sepak takraw itu merupakan perpaduan atau penggabungan tiga buah permainan yaitu permainan sepak bola, bola voli, dan bulutangkis (Ratinus Darwis dan Penghulu Basa, 1992: 2). Menurut Depdikbud (1999: 141), sepak takraw ialah bentuk permainan yang dimainkan dua regu masing-masing terdiri dari tiga pemain di atas lapangan seluas lapangan bulutangkis, menggunakan net dan bola yang terbuat dari rotan atau bahan sintesis dengan gerakan menyepak atau menggunakan seluruh anggota badan kecuali dengan tangan.

Berdasarkan pernyataan-pernyataan di atas, maka dapat disimpulkan bahwa olahraga sepak takraw merupakan sebuah permainan yang dimainkan di atas lapangan empat persegi panjang dengan permukaan yang rata baik di tempat terbuka (*outdoor*) maupun di ruangan tertutup (*indoor*) yang bebas rintangan dan dimainkan oleh dua regu yang dibatasi dengan jaring (net). Tujuan dari setiap tim adalah mengembalikan bola sedemikian rupa sehingga dapat jatuh di lapangan lawan atau menyebabkan lawan membuat pelanggaran atau bermain salah sehingga menghasilkan poin.

3. Teknik Dasar Permainan Sepak Takraw

Untuk dapat bermain sepak takraw dengan baik, seseorang dituntut untuk mempunyai kemampuan atau keterampilan yang baik. Kemampuan yang sangat penting dan sangat perlu adalah kemampuan dasar bermain sepak takraw (Ratinus Darwis dan Penghulu Basa, 1992: 15). Tanpa menguasai kemampuan dasar atau teknik dasar, maka permainan

sepaktakraw tidak dapat dimainkan dengan baik. Agar dapat melatih penguasaan teknik dan taktik permainan sepaktakraw harus berpedoman pada gerakan-gerakan yang mudah ke sulit. Oleh karena itu, dalam usaha menguasai dan meningkatkan keterampilan teknik sepaktakraw harus dilakukan latihan secara kontinyu, sistematis dan metodelis.

Muhammad Suhud dalam Husni Thamrin, dkk.(1995: 5) mengatakan bahwa untuk melatih penguasaan teknik dan taktik permainan sepaktakraw terutama bagi pemula harus berpedoman pada gerakan-gerakan dari yang mudah ke sukar, dari yang dikuasai ke yang belum dikuasai.

Menurut Husni Thamrin dan Yudianto (2006: 6), unsur-unsur teknik dasar memainkan bola takraw adalah teknik menyepak, memainkan dengan kepala, memainkan dengan dada, memaha dan membahu. Sedangkan menurut Ucup Yusup, dkk. (2004: 30-42) dan Sudrajat Prawirasaputra (2000: 24-37), teknik dasar dalam bermain sepaktakraw meliputi:

a. Sepaksila

Sepaksila berfungsi sebagai sepakan sajian awal (servis) atau sepak mula, untuk menerima smes dan langsung disambungkan dan diarahkan kepada apit kiri atau kanan, dan untuk menyuguhkan umpan kepada smesher.

b. Sepakkuda

Fungsi sepakkuda adalah sebagai sepakan smes yaitu dengan cara melakukan gulingan badan (seperti salto) dan sentakan kaki pada waktu melakukan sepakan.

c. Sepakbadak

Fungsi sepakbadak ini sebagai upaya untuk meraih bola yang datang cepat dan pemain tidak sempat memutarakan badan.

d. Sepakcungkil

Kedatangan bola yang cepat sehingga pemain tidak sempat melangkahkan kaki untuk berdiri lebih dekat dengan bola di tempat bola akan jatuh. Fungsi sepakcungkil yaitu sebagai upaya mengangkat bola yang hampir menyentuh tanah atau jauh dari jangkauan kaki.

e. *Heading* (Sundulan Kepala)

Fungsi heading ini sebagai alat pembendung (*blocking*) atau smes juga digunakan sebagai umpan.

f. Memaha

Fungsi memaha bola adalah sebagai penahan smes atau sepak mula.

g. Mendada

Fungsi mendada bola adalah sebagai penahan bola smes atau sepak mula.

h. Menapak

Fungsi menapak bola ini adalah sebagai alat serangan dengan cara menekan bola “umpan” yang berada di bibir net.

i. Sepak mula (Servis)

Fungsi sepak mula adalah sebagai awal dari permainan.

j. *Smash* kedeng

Fungsi smes kedeng adalah sebagai alat serangan untuk bola di daerah lawan.

k. Blocking

Fungsi *blocking* adalah sebagai alat pertahanan untuk menggagalkan serangan lawan.

Menurut Ratinus Darwis dan Penghulu Basa (1992: 16), teknik dasar bermain sepak takraw adalah: 1) sepakan/ menyepak, meliputi; sepaksila, sepakkuda, sepakcungkil, menapak, dan sepak badek/ sepak simpuh. 2) main kepala (*heading*), meliputi; dahi, samping kanan kepala, samping kiri kepala, belakang kepala. 3) mendada, 4) memaha, dan 5) membahu. Sedangkan menurut Fouzee yang dikutip dalam Husni Thamrin, dkk. (1995: 6), keterampilan dasar yang perlu dikuasai oleh seorang pemain untuk bermain Sepaktakraw ialah: sepaksila, sepakkuda, sepakcungkil, menapak, memaha, badek, mendada, membahu, menanduk dengan dahi, menanduk dengan belakang kepala, menanduk dengan sisi kanan dan kiri.

Berdasarkan uraian di atas dapat disimpulkan bahwa unsur-unsur teknik dasar bermain sepak takraw ialah teknik menyepak, teknik memainkan dengan kepala, teknik mendada, teknik memaha dan teknik membahu. Teknik dasar yang harus dikuasai oleh seorang pemain sepak takraw banyak ragamnya, peneliti hanya menentukan faktor-faktor

keterampilan bermain sepak takraw yang sangat dominan dipakai dalam permainan sepak takraw, yaitu sepak mula, sepak sila, sepak kuda, *heading* dan *smash*. Hal ini disebabkan karena teknik dasar di atas merupakan teknik yang dominan sering dipakai dalam bermain sepak takraw.

B. Karakteristik siswa SD kelas IV, V, dan VI

Anak yang berada di kelas awal SD adalah anak yang berada pada rentangan usia dini. Masa usia dini ini merupakan masa perkembangan anak yang pendek tetapi merupakan masa yang sangat penting bagi kehidupannya. Oleh karena itu, pada masa ini seluruh potensi yang dimiliki anak perlu didorong sehingga akan berkembang secara optimal. Mereka memandang dunia dalam keseluruhan yang utuh, dan menganggap tahun yang akan sebagai waktu yang masih jauh. Yang mereka pedulikan adalah sekarang (kongkrit), dan bukan masa depan yang belum mereka pahami (abstrak). Menurut Rita Eka Izzaty, dkk. (2008: 116-117) masa kanak-kanak akhir menjadi dua fase dan masing-masing fase tersebut memiliki ciri-ciri sendiri.

1. Masa kelas rendah Sekolah Dasar yang berlangsung antara usia 6/7 tahun-9/10 tahun, biasanya mereka duduk di kelas 1, 2, dan 3 Sekolah Dasar. Ciri-ciri anak masa kelas rendah adalah:
 - a) Ada hubungan yang kuat antara keadaan jasmani dan prestasi sekolah.
 - b) Suka memuji diri sendiri.
 - c) Kalau tidak dapat menyelesaikan suatu tugas atau pekerjaan, tugas atau pekerjaannya itu dianggap tidak penting.
 - d) Suka membandingkan dirinya dengan anak lain, jika hal itu menguntungkan dirinya, dan
 - e) Suka meremehkan orang lain.
2. Masa kelas tinggi Sekolah Dasar yang berlangsung antara usia 9/10 tahun-12/13 tahun, biasanya mereka duduk di kelas 4, 5, dan 6 Sekolah Dasar. Ciri-ciri anak masa kelas tinggi adalah:
 - a) Perhatiannya tertuju pada kehidupan praktis sehari-hari.
 - b) Ingin tahu, ingin belajar, dan realistis.

- c) Timbul minat pada pelajaran-pelajaran khusus.
- d) Anak memandang bahwa nilai sebagai ukuran yang tepat mengenai prestasi belajarnya di sekolah .
- e) Anak-anak suka membentuk kelompok sebaya atau peergroup untuk bermain bersama, mereka membuat peraturan sendiri dalam kelompoknya.

C. Hakikat Ekstrakurikuler

Kegiatan ekstrakurikuler adalah program yang dipilih peserta didik berdasarkan bakat dan minat. Yudha M. Saputra (1998: 9) berpendapat bahwa kegiatan ekstrakurikuler adalah kegiatan di luar jam pelajaran sekolah, yang dilakukan di sekolah atau di luar sekolah dengan tujuan untuk memperluas pengetahuan siswa, mengenai hubungan antara mata pelajaran, menyalurkan minat dan bakat, serta melengkapi pembinaan manusia seutuhnya. Kegiatan ini dilakukan berkala atau hanya dalam waktu-waktu tertentu dan ikut dinilai.

Terdapat beberapa jenis kegiatan ekstrakurikuler olahraga yang dilaksanakan di sekolah yaitu ekstrakurikuler olahraga antara lain: sepakbola, bolavoli dan sepaktakraw. Di samping ekstrakurikuler olahraga terdapat ekstrakurikuler pramuka, dan masih banyak lagi kegiatan ekstrakurikuler yang dilaksanakan di sekolah. Beberapa jenis kegiatan ekstrakurikuler mempunyai tujuan yang hampir sama yaitu untuk meningkatkan kemampuan, keterampilan dan pengetahuan siswa mengingat terbatasnya jam pelajaran yang disediakan sekolah untuk program ekstrakurikuler.

D. Penelitian Yang Relevan

Beberapa penelitian telah dilakukan oleh mahasiswa yang mempunyai kaitan terhadap masalah yang peneliti tulis pada cabang olahraga sepaktakraw,

diantaranya adalah:

1. Muhamad Muhsin (2008) yang berjudul “Tingkat Keterampilan Bermain Sepaktakraw Mahasiswa PJKR Non Reguler Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Yogyakarta” penelitian ini dilakukan terhadap mahasiswa PJKR non Reguler Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Yogyakarta yang mengambil mata kuliah sepaktakraw pada semester ganjil pada tahun 2006/2007 sebanyak 54 mahasiswa dan semuanya dijadikan subjek penelitian. Teknik pengumpulan data menggunakan metode survey dan instrumen yang di gunakan adalah instrumen buatan M. Husni Thamrin, dkk (1995) yang terdiri atas sepakmula, sepaksila, sepakkuda, *heading*, dan *smash* tes ini adalah battery tes yang telah memiliki tingkat validitas tes, yaitu : sepakmula 0,369. Sepaksila 0,720. Sepakkuda 0,729. *Heading* 0,577. Dan *Smash* 0,647 dan tingkat reabilitas instrumen adalah 0,742. Hasil menunjukan 3 orang atau 5,56% dalam kategori “Sangat baik”, 17 orang dalam kategori “Sedang”, 15 orang dalam kategori kurang dan 3 orang dalam kategori “Sangat kurang”.
2. Subandiyo (2009) yang berjudul” Tingkat Keterampilan Bermain Sepaktakraw Siswa Sekolah Sepaktakraw (SST) di Kabupaten Purworejo” populasi yang digunakan dalam penelitian ini adalah para Siswa Sekolah Sepaktakraw (SST) di Kabupaten Purworejo sebanyak 20 orang siswa dan semuanya dijadikan subjek penelitian. Cara pengambilan data dengan menggunakan metode sensus dan instrumen yang di gunakan adalah instrumen buatan M. Husni Thamrin, dkk (2008) yang terdiri atas

sepakmula, sepaksila, sepakkuda, *heading*, dan *smash* tes ini telah memiliki tingkat validitas tes, yaitu : sepakmula 0,460. Sepaksila 0,531. Sepakkuda 0,643. *Heading* 0,588. Dan *Smash* 0,409. Reabilitas instrumen 0,7572. Teknik analisis data dalam penelitian ini menggunakan teknik analisis diskriptif kuantitatif. Hasil penelitian menunjukkan bahwa dari 20 orang siswa yang mengikuti tes keterampilan bermain sepak takraw yaitu terdapat 2 orang siswa dalam kategori “Baik sekali”, 15 siswa atau 75% dalam kategori “Baik”, 2 siswa atau 10% dalam kategori “Sedang” dan hanya terdapat 1 siswa atau 5% dalam kategori “Kurang”

E. Kerangka Berpikir

Sebuah sekolah memiliki kegiatan ekstrakurikuler yang harus dilaksanakan yaitu melakukan pembinaan, pelatihan, dan menyalurkan bakat dari anggotanya di luar jam pelajaran, sehingga mampu menggali bakat dari siswa dengan tujuan utama meningkatkan keterampilan dan prestasi dari setiap siswa tersebut. Pelaksanaan evaluasi dalam ekstrakurikuler merupakan aktivitas penting yang harus dilaksanakan secara rutin sehingga pembina mampu mengetahui sejauh mana perkembangan dari siswa tersebut. Hal ini akan sangat berguna bagi pembina untuk menentukan tindakan yang harus dilaksanakan dengan bertolak dari hasil evaluasi yang telah dilakukan.

Proses latihan yang dilaksanakan pada ekstrakurikuler sepak takraw di SD Negeri 2 Aglik Kecamatan Grabag Kabupaten telah berlangsung lama, sehingga perlu diadakan sebuah evaluasi mengenai hasil pelaksanaan pembinaan selama ini. Oleh karena itu, untuk mengetahui seberapa jauh

tingkat keterampilan bermain sepaktakraw siswa SD Negeri 2 Aglik Kecamatan Grabag Kabupaten Purworejo yang mengikuti ekstrakurikuler sepaktakraw dibutuhkan suatu tes kecakapan bermain sepaktakraw sebagai tolak ukurnya.

Tes keterampilan bermain sepaktakraw yang dilakukan terhadap siswa SD Negeri 2 Aglik Kecamatan Grabag Kabupaten Purworejo merupakan salah satu upaya yang dilakukan guru untuk mengetahui perkembangan siswa dalam menguasai keterampilan bermain sepaktakraw. dengan teridentifikasinya tingkat keterampilan bermain sepaktakraw siswa SD Negeri 2 Aglik Kecamatan Grabag Kabupaten purworejo, diharapkan dapat dijadikan sebagai cermin bagi proses pembelajaran dan pembinaan selanjutnya agar dapat meningkatkan prestasi sepaktakraw khususnya siswa SD Negeri 2 Aglik Kecamatan Grabag dan insan olahraga di Kabupaten Purworejo umumnya.