

BAB II

KAJIAN PUSTAKA

A. Deskripsi Teori

1. Hakekat Kelincahan

Kelincahan merupakan salah satu komponen kesegaran jasmani yang sangat diperlukan pada semua aktivitas yang membutuhkan kecepatan perubahan posisi tubuh dan bagian-bagiannya. Di samping itu kelincahan merupakan prasyarat untuk mempelajari dan memperbaiki keterampilan gerak dan teknik olahraga, terutama gerakan-gerakan yang membutuhkan koordinasi gerak (Ismaryati, 2006: 41). Menurut Ismaryati (2006: 41) kelincahan adalah kemampuan untuk mengubah arah dan posisi tubuh atau bagian-bagiannya secara cepat dan tepat. Selain dikerjakan dengan cepat dan tepat, perubahan-perubahan tadi harus dikerjakan dengan tanpa kehilangan keseimbangan. Dari batasan ini terdapat tiga hal yang menjadi karakteristik kelincahan yaitu : (1) Perubahan arah lari, (2) Perubahan posisi tubuh, dan (3) Perubahan arah bagian-bagian tubuh.

Kelincahan merupakan kualitas fisik yang sangat kompleks. Di dalamnya melibatkan interaksi dari beberapa unsur fisik yang lain seperti kecepatan reaksi, kekuatan, kelentukan, *motor skill*, keseimbangan dan koordinasi *neuromuscular* (Harsono, 1988: 15). Kelincahan pada dasarnya adalah gerakan yang merupakan perpaduan dari kecepatan dan gerak berubah arah, sehingga bentuk tes kelincahan terdiri dari lari cepat yang disertai dengan perubahan arah larinya (Sri Haryono, 2008: 27).

Kelincahan berfungsi untuk meningkatkan prestasi maksimal dalam cabang olahraga. Menurut Suharno HP (1992: 103), kelincahan berfungsi untuk: (a) mengkoordinasikan gerakan-gerakan berganda/simultan, (b) mempermudah penguasaan teknik-teknik tinggi, (c) gerakan-gerakan efisien, efektif, ekonomis dan (d) mempermudah orientasi terhadap lawan dan lingkungan. Dikatakan pula faktor-faktor penentu baik tidaknya kelincahan adalah: (a) kecepatan reaksi, (b) kemampuan berorientasi pada *problem* yang dihadapi, (c) kemampuan mengatur keseimbangan, (d) tergantung kelentukan sendi-sendi dan (e) kemampuan untuk mengerem gerak-gerak motorik.

Suharno (1994: 11) mengatakan bahwa kelincahan merupakan kemampuan dari seseorang untuk mengubah posisi dan arah secepat mungkin sesuai dengan situasi yang dihadapi dan dikehendaki. Sementara Harsono (1988: 172) berpendapat bahwa kelincahan merupakan kemampuan untuk mengubah arah dan posisi tubuh dengan cepat dan tepat pada waktu sedang bergerak, tanpa kehilangan keseimbangan dan kesadaran akan posisi tubuhnya.

Menurut Bompas (1993: 6) mengatakan bahwa karakteristik kelincahan sangat unik karena kelincahan memainkan peranan yang khusus terhadap mobilitas fisik, kelincahan bukan merupakan kemampuan fisik tunggal akan tetapi tersusun dari komponen koordinasi, kekuatan, kelentukan, waktu reaksi, dan power. Komponen-komponen tersebut saling berinteraksi .

Pengukuran-pengukuran kelincahan menurut Ismaryati (2006: 42-48) antara lain : (1) *Squat thrust*, (2) *Dogging run*, (3) *LSU Agilty obstacle*, dan (4) *Hexagonal obstacle*. Berdasarkan beberapa pendapat di atas, maka dapat disimpulkan bahwa kelincahan adalah kemampuan untuk bergerak cepat dan tepat secara fleksibel dalam mengubah posisi tubuh tanpa kehilangan kesadarannya.

2. Hakekat Kelentukan

Kelentukan adalah kemampuan persendian untuk bergerak secara leluasa (Djoko Pekik Irianto, 2004: 4). Kelentukan sebagai salah satu komponen kesegaran jasmani, merupakan kemampuan menggerakkan tubuh atau bagian-bagiannya seluas mungkin tanpa terjadi ketegangan sendi dan cedera otot (Ismaryati, 2006: 101).

Menurut Ismaryati (2006: 101), kelentukan dibagi menjadi dua macam yaitu kelentukan dinamis (aktif) dan kelentukan statis (pasif). Kelentukan dinamis adalah kemampuan menggunakan persendian dan otot secara terus menerus dalam ruang gerak yang penuh dengan cepat, dan tanpa tahanan gerakan. Misalnya menendang bola tanpa tahanan atau beban pada otot-otot *hamstring* dan sendi panggul, kelentukan dinamis sangat sulit diukur. Kelentukan statis adalah kemampuan sendi untuk melakukan gerak dalam ruang yang besar, misalnya gerakan *split*. Jadi dalam kelentukan statis yang diukur adalah besarnya ruang gerak.

Menurut Djoko Pekik Irianto (2004: 68), kualitas kelentukan dipengaruhi oleh stuktur sendi, kualitas otot tendo dan ligamen, usia,

serta suhu. Menurut Mochamad Sajoto (1998: 51), kelentukan adalah kemampuan persendian, *ligamen* dan *tendo* disekitar persendian, untuk melakukan gerakan seluas-luasnya. Kelentukan persendian berpengaruh terhadap mobilitas dan dinamika kerja seseorang dan bermanfaat untuk mengurangi kemungkinan cedera (Djoko Pekik Irianto, 2004: 68). Hal ini sesuai dengan pendapat Mochhammad Sajoto (1998: 51) bahwa kelentukan penting karena apabila seseorang mengalami kurang luas gerak dalam persendiannya, maka hal ini akan menimbulkan gangguan kurang gerak dan mudah menimbulkan cedera serta kurang cepatnya kelenturan gerakan kita, sehingga aktifitas kita menjadi terbatas serta beban otot menjadi lebih berat.

Menurut Bompas (1983: 317-318), faktor-faktor yang mempengaruhi kelentukan seseorang antara lain :

- a. Bentuk, tipe, struktur, sendi, *ligament* dan *tendo*.
- b. Otot sekitar persendian.
- c. Umur dan jenis kelamin. Anak-anak dan wanita pada umumnya memiliki kelentukan yang baik. Kelentukan yang maksimal dicapai pada umur 15-16 tahun.
- d. Temperatur tubuh dan otot. Pada suhu 40 derajat Celsius kelentukan meningkat 20%, sedangkan pada suhu 18 derajat Celsius menurun 10-20%.
- e. Waktu harian, kelentukan optimum terjadi pada pukul 10.00-11.00 dan pada pukul 16.00-17.00 WIB, sebagai akibat perubahan biologis sistem syaraf pusat dan tegangan otot.
- f. Kelelahan dan emosi.

Bertambahnya usia seseorang, maka hal ini memiliki konsekuensi munculnya gangguan pada persendian tubuh bagian bawah dan sering diikuti oleh penurunan keseimbangan dan gangguan berjalan (Pusat Pengkajian dan Pengembangan IPTEK MENPORA, 1999: 8). Untuk

menghindari hal-hal yang tidak diinginkan, seiring dengan bertambahnya usia seseorang, maka seseorang perlu menjaga kelentukan, yaitu dengan melakukan gerakan-gerakan merenggang persendian dan mengatur otot hingga batas tertentu dalam jangka waktu tertentu.

Menurut Pusat Pengkajian dan Pengembangan IPTEK MENPORA (1999: 64) takaran latihan kelentukan adalah sebagai berikut: frekuensi; intensitas, ukuran intensitas latihan adalah sampai muncul rasa tidak enak; *time* berkisar antara 10-60 detik; dengan lama latihan tiap *session* 3-20 menit. Berdasarkan beberapa pendapat di atas, maka dapat disimpulkan bahwa kelentukan adalah kemampuan melakukan gerakan-gerakan merenggang dan mengatur otot hingga batas tertentu dalam jangka waktu tertentu.

3. Hakekat Keterampilan

Menurut Amung Ma'mun dan Yudha M. Saputra (2000: 57), “keterampilan adalah derajat keberhasilan yang konsisten dalam mencapai suatu tujuan dengan efektif dan efisien”. Menurut Amung Ma'mun dan Yudha M. Saputra (2000: 67)” berdasarkan keterlibatan tubuh dalam pola gerak, keterampilan dibagi menjadi dua yaitu: keterampilan gerak kasar (*gross motor skill*) dan keterampilan gerak halus (*file motor skill*)”. Istilah keterampilan gerak kasar dan keterampilan gerak halus secara umum digunakan untuk mengkatagorikan tipe-tipe gerak. Namun keduanya dapat juga menggambarkan secara umum mengenai perkembangan gerak, keterampilan gerak kasar secara khusus dikontrol

oleh otot-otot besar atau kelompok otot. Otot tersebut ukurannya relatif besar, contohnya otot paha dan otot betis. Otot-otot tersebut berintegrasi untuk menghasilkan gerakan seperti berjalan, lari, dan loncat. Keterampilan gerak halus secara khusus dikontrol oleh otot-otot kecil. Keterampilan ini melibatkan koordinasi yang memerlukan ketepatan derajat tinggi untuk berhasilnya keterampilan ini.

Menurut Sudrajat Prawirasaputra (2000: 19-22) menyatakan bahwa penguasa keterampilan pada setiap cabang olahraga berlandaskan pada penguasaan keterampilan dasar. Keterampilan dasar ini, secara umum menjadi tiga kelompok, yaitu keterampilan nonlokomotor, keterampilan lokomotor, dan keterampilan manipulatif. Dari ketiga keterampilan dasar tersebut diuraikan sebagai berikut :

a. Keterampilan Non-lokomotor

Keterampilan nonlokomotor adalah jenis keterampilan yang dilakukan dengan menggerakkan anggota badan yang melibatkan sendi dan otot dalam keadaan badan si pelaku menetap, statis, kaki tetap mempu pada bidang tumpu. Gerakan yang termasuk gerakan non-lokomotor adalah berdiri tegak dengan salah satu kaki diangkat, keterampilan dasar ini termasuk keterampilan keseimbangan (*balance*), makin tinggi titik berat badan dari titik bidang tumpu, makin labil keseimbangan seseorang. Makin kecil bidang tumpu, juga makin labil posisi keseimbanga, karena gerakan teknik dasar sepaktakraw yang dominan berupa menyepak bola yang dilakukan

dengan salah satu kaki, maka kaki tumpu harus memiliki kekuatan otot yang memadai untuk mempertahankan keseimbangan.

b. Keterampilan Lokomotor

Keterampilan lokomotor adalah keterampilan untuk menggerakkan anggota badan dalam keadaan titik berat badan berpindah dari satu tempat ke tempat lain. Sepaktakraw berlangsung dalam sebuah petak lapangan datar dengan keterampilan dominan bola dengan kaki, maka bentuk keterampilan dasar dominan adalah:

- 1) Berpindah tempat berupa gerakan melangkah.
- 2) Lari beberapa langkah.
- 3) Melompat dengan satu kaki.
- 4) Meloncat dengan dua kaki.

Keterampilan dasar dominan jenis lokomotor ini harus didukung oleh kekuatan, kecepatan, dan power seperti untuk gerakan melompat.

c. Keterampilan Manipulatif

Keterampilan manipulatif adalah keterampilan anggota badan, tangan atau kaki, untuk mengontrol bola. Keterampilan manipulatif yang dominan dalam sepaktakraw adalah menyepak bola dengan bola kaki. Kaki berperan untuk mengontrol bola seperti dalam bola voli dengan menggunakan tangan. Keterampilan dasar itu tentunya tidak berdiri sendiri-sendiri. Dalam satu teknik dasar sepaktakraw misalnya sepak sila, maka dibutuhkan kemampuan

untuk mempertahankan keseimbangan (keterampilan non-lokomotor dan keterampilan manipulatif). Koordinasi anggota tubuh dibutuhkan untuk menampilkan gerak dengan daya dan alur gerak yang selaras terutama ayunan kaki penyepak.

Amung Ma'mun dan Yudha M. Saputra (2000: 83) mengemukakan ada tiga hal yang dapat diidentifikasi dalam tahap belajar keterampilan gerak yaitu:

1) Tahapan Verbal-kognitif

Ketika seseorang memulai mempelajari suatu keterampilan baru, pada umumnya dihadapkan pada masalah-masalah yang melibatkan aspek kognitif. Tahap ini ditandai dengan banyaknya kesalahan dalam gerak-gerak yang kasar. Sebagai contoh pada saat belajar sepakan yang tidak mengenai bola, gerakannya cenderung kasar dan tidak rileks.

2) Tahapan Motorik

Peserta didik selanjutnya memasuki tahap motorik, banyak persoalan yang terkait dengan aspek kognitif telah dipecahkan, dan sekarang fokusnya adalah membentuk organisasi pola gerak yang lebih efektif dalam menghasilkan gerakan. Biasanya yang harus dikuasai peserta didik pertama kali dalam belajar motorik adalah kontrol, konsistensi sikap berdiri dan rasa percaya diri.

3) Tahapan Otomatisasi

Pada tahap otomatisasi atau kebiasaan gerak, seseorang yang telah mencapai tahap ini tidak lagi banyak menggunakan aktifitas kognitif karena keterampilan telah dikuasai dengan baik. Tahapan *otonom* merupakan hasil dari latihan yang keras, yang menghasilkan respon tanpa harus berkonsentrasi pada gerakan.

Dari uraian diatas dapat ditarik kesimpulan bahwa keterampilan diartikan sebagai kompetensi yang diperagakan oleh seseorang dalam melaksanakan suatu tugas yang berkaitan dengan pencapaian suatu tujuan yang didapat melalui proses belajar dengan melalui beberapa tahapan latihan.

4. Hakekat Sepaktakraw

a. Pengertian Sepaktakraw

Sepaktakraw merupakan olahraga permainan yang unik. Permainan sepaktakraw merupakan kombinasi dari permainan sepak bola dan bola voli. Mengenai pengertian permainan sepaktakraw, menurut Persetasi (1996:7) menyatakan bahwa, Sepaktakraw adalah suatu permainan yang dilakukan di atas lapangan empat persegi panjang, rata, baik terbuka maupun tertutup, serta bebas dari semua rintangan dan lapangan dibatasi oleh net. Bola yang dipakai terbuat dari rotan atau plastik (*synthetic fibre*) yang dianyam bulat. Permainan ini menggunakan seluruh anggota tubuh, kecuali tangan.

Bola dimainkan dengan mengembalikannya ke lapangan lawan melewati net. Permainan ini dilakukan oleh dua regu, masing-masing terdiri dari 3 orang pemain. Tujuan dari setiap pemain adalah mengembalikan bola ke lapangan lawan.

Jumlah pemain dalam permainan sepak takraw terdiri dari tiga orang untuk setiap regu, yang terdiri dari dua orang sebagai apit kanan dan apit kiri, sedang satu orang sebagai tekong. Cara memainkan bola dengan menyundul, mendada, memaha dan berbagai macam sepakan. Teknik-teknik gerakan dalam permainan sepak takraw memiliki persamaan dengan sepak bola.

Menurut Sudrajat Prawirasaputra (2000: 5) menyatakan bahwa permainan sepak takraw dilakukan di lapangan yang berukuran 13,24 kali 6,10 meter yang dibagi dua oleh garis dan net (jaring) setinggi 1,55 dengan lebar 72 cm, dan lubang jaring sekitar 4-5 cm. Bola yang dimainkan terbuat dari rotan atau *fibre glass* yang dianyam dengan lingkaran antara 41-43 cm. Permainan sepak takraw dilakukan oleh kedua regu yang saling berhadapan di lapangan yang dipisahkan oleh net (jaring) yang terbang membelah lapangan menjadi dua bagian. Setiap regu terdiri atas tiga orang pemain yang masing-masing memiliki tugas 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. Pada suatu permainan, *tekong* berfungsi sebagai penyepak bola

pertama(sepak mula), sedangkan apit kanan dan apit kiri berfungsi sebagai pengumpan atau penyemes.

Menurut Sulaiman (2004: 4) “suatu permainan yang menggunakan bola terbuat dari rotan (takraw), dimainkan di atas lapangan yang datar berukuran panjang 13,40 m dan lebar 6,10 m. Ditengah-tengah dibatasi oleh jaring atau net seperti permainan bulutangkis. Pemainnya terdiri dari dua pihak yang berhadapan, masing-masing terdiri dari 3 (tiga) orang. Dalam permainan ini yang dipergunakan terutama kaki dan semua anggota badan kecuali tangan. Tujuan dari setiap pihak adalah mengembalikan bola sedemikian rupa sehingga dapat jatuh di lapangan lawan atau menyebabkan lawan membuat pelanggaran atau salah.

1). Lapangan Sepaktakraw



Gambar 1. Lapangan sepaktakraw
Sumber : Sulaiman (2004: 16)

- a. Panjang Lapangan: 13,42 meter.
- b. Lebar Lapangan: 6,10 meter.

c. Garis Batas.

Garis (*lines*) yang lebarnya ± 5 cm.

d. Lingkaran Tengah

Ditengah sebuah lapangan ada lingkaran yaitu tempat melakukan sepakan permulaan (*service*) dengan garis tengah lingkaran 61 cm.

e. Garis Seperempat Lingkaran

Pada penjuru tengah kedua lapangan terdapat garis seperempat lingkaran tempat melambungkan bola kepada pemain yang melakukan sepakan permulaan (*service*) dengan jari-jari 90 cm.

f. Tiang

Dua buah tiang sebagai tempat pengikat jaring, didirikan pada sebelah luar kedua garis samping kiri dan kanan dengan jarak 30,5 cm dari garis samping. Tinggi tiang 1,35 meter.

g. Jaring (*net*)

Jaring dibuat dari bahan benang kasar (*nylon*) dengan ukuran lubang-lubangnya 4-5 cm. Lebar jaring 72 cm dan panjangnya tidak lebih dari 6,71 m. Pada pinggir atas, bawah dan samping dibuat pita selebar ± 5 cm yang diperkuat dengan tali yang diikatkan pada kedua ring. Tinggi jaring 1,35 m dari tanah/ lantai.

2). Bola Takraw



Gambar 2. Bola sepaktakraw
Sumber : Sulaiman (2004: 16)

Bola terbuat dari bahan rotan atau fiber dengan berat antara 170- 180 gram. Lingkaran bola 42 cm sampai 42 cm.

b. Teknik Dasar Bermain Sepaktakraw

Menurut Fouzee dalam M. Husni Thamrin (1995: 6) “ keterampilan dasar yang perlu dikuasai seseorang pemain untuk bermain sepaktakraw ialah: sepak sila, sepak kuda, sepak cungkil, menapak, memaha, memandek, membahu, menanduk dengan dahi, menanduk dengan kepala bagian belakang, menanduk dengan sisi kanan dan kiri kepala “. Selanjutnya menurut Sudrajat Prawirasaputra (2000: 24) “ teknik sepaktakraw meliputi sepakan yaitu: sepaksila,sepakkuda, sepakbadek, sepakcungkil, *haeding* (sundulan kepala), menahan, mendada, manapak, sepakmula (servis), *smash*, dan *bloking*. ”.

Muhammad Suhud (1990: 13-19) mengemukakan bentuk-bentuk teknik sepaktakraw adalah sebagai berikut: sepak sila, sepak

kuda, menahan, sundulan, dan sepak samping. Menurut Sulaiman (2004: 17-31) teknik-teknik dasar dalam bermain sepak takraw adalah :

- 1) Sepak Sila
Sepak sila adalah menyepak bola dengan menggunakan kaki bagian dalam. Sepak sila digunakan untuk menerima dan menguasai (menimbang bola), mengumpan dan menyelamatkan serangan lawan (pertahanan).
- 2) Sepak Kuda (sepak kura)
Sepak kuda adalah menyepak bola dengan menggunakan kura kaki atau punggung kaki. Sepak kuda digunakan untuk memainkan bola yang datangnya rendah dan keras atau kencang, pertahanan, menguasai bola dalam usaha penyelamatan bola.
- 3) Sepak Cungkil
Sepak cungkil adalah menyepak bola dengan menggunakan ujung kaki. Sepak cungkil digunakan untuk mengambil dan menyelamatkan bola yang jauh dan rendah.
- 4) Sepak Tapak (manapak)
Sepak tapak atau manapak adalah sepakan atau menyepak bola dengan menggunakan telapak kaki. Manapak digunakan untuk: *smash* ke pihak lawan, servis *dropsot*, menahan/memblok *smash* pihak lawan, menyelamatkan bola dekat atau diatas net (jaring).
- 5) Sepak Badek
Sepak badek adalah menyepak bola dengan menggunakan kaki bagian luar. Sepak badek digunakan untuk menyelamatkan bola dari serangan lawan, mengontrol atau menguasai bola dalam usaha penyelamatan.
- 6) Servis (sepak mula)
Servis atau sepak mula merupakan awal dari permainan sepak takraw. Sepak mula dilakukan oleh tekong ke arah lawan dan merupakan cara kerja yang penting karena *point* atau angka dapat diperoleh oleh regu yang melakukannya.

- 7) *Block* (menahan)
Block atau menahan adalah salah satu dari beberapa cara gerak kerja bertahan. *Block* yang baik dapat menahan bola *smash* dan kembali kelapangan lawan. *Block* dapat dilakukan dengan tungkai kaki, atau dengan punggung badan.
- 8) *Heading* (kepala)
Heading adalah memainkan bola dengan menggunakan kepala. Teknik ini dapat digunakan untuk memberi umpan kepada teman, melakukan serangan.
- 9) *Memaha*
Memaha adalah memainkan bola dengan menggunakan paha dalam usaha untuk mengontrol bola. *Memaha* digunakan untuk menahan, menerima, dan menyelamatkan serangan dari lawan. Membentuk dan menyusun serangan.
- 10) *Mendada*
Mendada adalah mengontrol atau memainkan bola dengan menggunakan dada.
- 11) *Membahu*
Membahu adalah memainkan bola dengan menggunakan bagian bahu yaitu batas lengan dengan leher. *Membahu* digunakan dalam usaha mempertahankan serangan dari pihak lawan yang mendadak atau tiba-tiba, dimana pihak bertahan dalam keadaan terdesak dan dalam posisi yang kurang baik.
- 12) *Smash*
Smash adalah mengembalikan bola kelapangan lawan dengan kedua kaki melayang di udara dan salah satu kaki melakukan sepakan dengan tajam dan keras dengan tujuan mematikan lawan.

Menurut Ratinus Darwis dan Dt. Penghulu Basa (1992: 58) “kesemua unsur teknik dasar diatas harus dikuasai dengan baik untuk menjadi pemain sepak takraw yang baik”.

Berdasarkan uraian diatas dapat disimpulkan bahwa peningkatan prestasi sepak takraw tidak hanya mengandalkan teknik

dasar yang bagus, melainkan masih banyak faktor yang menunjang peningkatan prestasi seperti taktik dan mental. Sekalipun banyak ragam teknik dasar yang harus dikuasai dalam permainan sepak takraw, namun faktor-faktor yang sangat dominan dipakai dalam permainan sepak takraw yaitu: sepak mula, sepak sila, sepak kuda, *heading*, dan *smash*.

c. Teknik Dasar Sepak Sila

1) Pengertian dan Pentingnya Sepak Sila

Menurut Ratinus Darwis & Dt. Penghulu Basa (1992: 16) mengemukakan bahwa sepak sila adalah menyepak bola dengan menggunakan kaki bagian dalam. Sepak sila digunakan untuk: (a) menerima dan menimang bola, (b) mengumpan dan antaran bola, (c) menyelamatkan serangan lawan. Sedangkan menurut Sulaiman (2004: 18), sepak sila adalah menyepak bola dengan menggunakan kaki bagian dalam. Sepak sila digunakan untuk menerima dan menimang atau menguasai bola, mengumpan antaran bola dan untuk menyelamatkan serangan lawan.

Sudrajat Prawirasaputra (2000: 24) mengemukakan bahwa sepak sila adalah :

- a. Berdiri pada kedua kaki menghadap ke arah datangnya bola.
- b. Berdiri pada satu kaki, pada kaki kiri atau kanan.

- c. Bila berdiri pada kaki kiri, maka kaki kanan ditarik ke atas dan telapak kakinya menghadap lutut kaki kiri kemudian di turunkan setinggi mata, kaki kiri ditarik lagi ke atas sampai setinggi lutut berulang-ulang.
- d. Pemain berdiri pada dua kaki, kaki kiri di depan kaki kanan, berat badan bertumpu pada kaki kiri, menghadap pelambung bola.

2) Pelaksanaan Teknik Dasar Sepak Sila

Menurut Ratinus Darwis & Dt. Penghulu Basa (1992: 16-17) teknik melakukan sepak sila adalah :

- a. Berdiri dengan kaki terbuka berjarak selebar dua bahu.
- b. Kaki sepak digerakkan melipat setinggi lutut kaki tumpu.
- c. Bola dikenai atau bersentuh dengan bagian dalam kaki, sepak pada bagian bawah dari bola.
- d. Kaki tumpu agak ditekuk sedikit, badan dibungkukkan sedikit.
- e. Mata melihat kepada bola.
- f. Kedua tangan dibuka dan dibengkokkan pada siku sebagai penjaga keseimbangan.
- g. Pergelangan kaki sepak pada waktu menyepak ditegangkan atau dikeraskan.
- h. Bola disepak keatas lurus melewati tinggi kepala.

Menurut Ratinus Darwis & Dt. Penghulu Basa (1992: 115), untuk berolahraga diperlukan pembinaan fisik secara umum berkenaan dengan kekuatan, daya tahan, kecepatan, kelincahan, dan kelentukan. Secara khusus kondisi fisik meliputi stamina, daya ledak, reaksi, koordinasi, ketepatan, dan keseimbangan. Permainan sepak takraw khususnya keterampilan sepak sila memerlukan kondisi tubuh dan kondisi fisik yaitu kelincahan dan kelentukan. Oleh sebab itu perlu beberapa kemampuan tersebut dilatih agar mendapatkan kondisi puncak sehingga dapat mencapai prestasi maksimal.



Gambar 3. Teknik melakukan sepak sila
Sumber : Ratinus Darwis dan Dt. Penghulu Basa (1992: 16)

Menurut Sudrajat Prawirasaputra (2000: 25) untuk melakukan teknik dasar sepak sila adalah :

- a. Pemain berdiri pada kaki kiri dan kaki kanan memantulkan 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 digunakan untuk menapakkan tubuh tetap berdiri relative diam ditempat maka ini menunjukkan bahwa anda sudah mahir melakukan sepak sila.
- d. Sebaiknya bila kaki kiri itu bergeser ke kiri ke kanan dan ke belakang sehingga bergerak dalam lingkaran yang garis tengahnya lebih dari satu meter, ini menunjukkan bahwa sepak sila anda belum stabil atau mantap.



Gambar. 4 Teknik melakukan sepak sila
Sumber : Sudrajat Prawirasaputra (2000: 25)

Menurut M. Husni Thamrin (1995: 28) teknik melakukan sepak sila adalah :

- a. Berdiri dengan dua kaki terbuka berjarak selebar bahu.
- b. Kaki sepak digerakan melipat setinggi lutut kaki tumpu.
- c. Bola disentuh dengan kaki bagian dalam.

- d. Kaki tumpu agak ditekuk sedikit, badan dibungkukkan sedikit.
- e. Mata melihat kepada bola.
- f. Kedua tangan dibuka dan dibengkokkan pada siku untuk menjaga keseimbangan.
- g. Pergelangan kaki seapak pada waktu menyepak ditegangkan.
- h. Bola disepak ke atas lurus melewati tinggi badan.

5. Karakteristik Siswa SD

Annarino yang dikutip oleh Sukintaka (1992: 41), bahwa anak kelas bawah (6-8 tahun), mempunyai karakteristik sebagai berikut :

- a. Waktu reaksi lambat, koordinasi jelek, membutuhkan banyak variasi otot besar, senang kejar-mengejar, memanjat, berkelahi, berburu, dan memanjat.
- b. Aktif, energik, dan senang kepada suara yang berirama.
- c. Tulang lembek dan mudah berubah bentuk.
- d. Jantung mudah dalam keadaan yang membahayakan.
- e. Rasa untuk mempertimbangkan dan pemahaman berkembang.
- f. Koordinasi mata dan tangan berkembang, masih tetap belum dapat menggunakan otot-otot halus dengan baik.
- g. kesehatan umum tidak menentu, mudah terpengaruh terhadap penyakit, dan daya perlawanannya rendah.

Pemberian pembatasan umur pada pendapat di atas menandakan bahwa dalam pemberian aktivitas jasmani, disesuaikan dengan fase dan sifat siswa dalam pemberian pendidikan, dalam hal ini pendidikan jasmani yang diberikan pada siswa oleh guru dalam pembelajaran pendidikan jasmani perlu mendalami dan memahami karakteristik siswa sebagai peserta didik.

Masa usia sekolah dasar sering disebut juga sebagai masa intelektual atau masa keserasian bersekolah. Pada masa keserasian ini secara relatif, anak-anak lebih mudah dididik dari pada masa sebelum

dan sesudahnya. Menurut Syamsu Yusuf (2000:24) bahwa karakteristik siswa kelas bawah antara lain: Masa kelas rendah (6/7-9/10 tahun), memiliki sifat khas sebagai berikut: Adanya hubungan positif yang tinggi antara keadaan jasmani dengan prestasi. Jadi apabila jasmani sehat akan berpengaruh terhadap prestasi yang diperoleh.

- a. Sikap tunduk kepada peraturan-peraturan yang tradisional.
- b. Adanya kecenderungan memuji diri sendiri. Dalam hal ini mereka lebih suka menyebut diri mereka sendiri.
- c. Suka membanding-bandingkan dirinya dengan anak yang lain.
- d. Apabila tidak dapat menyelesaikan suatu soal, maka soal itu dianggap tidak penting.
- e. Pada masa ini anak menghendaki nilai yang baik, tanpa mengingat apakah prestasinya memang pantas diberi nilai baik atau tidak.

Menurut Rita Eka Izzaty, dkk (2008: 104) Masa anak-anak akhir sering disebut sebagai masa usia sekolah atau masa sekolah dasar. Masa ini dialami anak pada usia 6 tahun sampai masuk ke masa pubertas dan masa remaja awal yang berkisar pada usia 11-13 tahun. Pada masa ini anak sudah matang bersekolah dan sudah siap masuk sekolah dasar. Menurut Rita Eka Izzaty, dkk (2008: 105-117) Menambahkan Karakteristik dan perkembangan masa anak-anak akhir dapat dilihat dari:

a. Perkembangan Fisik

Pertumbuhan fisik cenderung lebih stabil atau tenang sebelum memasuki masa remaja yang pertumbuhannya begitu cepat baik dari kemampuan akademik dan belajar berbagai ketrampilan. Jaringan lemak berkembang lebih cepat daripada jaringan otot yang

berkembang pesat pada masa pubertas. Disamping itu kegiatan jasmani diperlukan untuk lebih menyempurnakan berbagai ketrampilan menuju keseimbangan tubuh, bagaimana menedang bola dengan tepat sasaran, mengantisipasi gerakan. Pada prinsipnya selalu aktif bergerak penting bagi anak.

b. Perkembangan Kognitif

Menurut Piaget yang dikutip Rita Eka Izzaty, dkk (2008: 105), masa anak-anak akhir berada dalam tahap operasi konkret dalam berfikir (usia 7-12 tahun), dimana konsep yang pada awal masa kanak-kanak merupakan konsep yang samar-samar dan tidak jelas sekarang lebih konkret. Anak menggunakan operasi mental untuk memecahkan masalah-masalah yang aktual, anak mampu menggunakan kemampuan mentalnya untuk memecahkan masalah yang bersifat konkret. Berkurangnya rasa egonya dan mulai bersikap sosial.

c. Perkembangan emosi

Emosi memainkan peran yang penting dalam kehidupan anak. Akibat dari emosi ini juga dirasakan oleh fisik anak terutama bila emosi itu kuat dan berulang-ulang. Anak belajar mengendalikan ungkapan-ungkapan emosi yang kurang dapat diterima seperti: amarah, menyakiti perasaan teman, menakut-nakuti dan sebagainya. Hurlock yang dikutip Rita Eka Izzaty, dkk (2008: 112), menyatakan bahwa ungkapan emosi yang muncul pada masa ini masih sama

dengan masa sebelumnya, seperti: amarah, takut, cemburu, ingin tahu, iri hati, gembira, sedih, dan kasih sayang.

d. **Perkembangan Sosial**

Sejak lahir anak dipengaruhi oleh lingkungan sosial dimana ia berada secara terus-menerus. Orang-orang yang disekitarnya yang banyak mempengaruhi perilaku sosialnya. Keinginan untuk diterima dalam kelompok sebayanya sangat besar. Anak berusaha agar teman-teman dikelompoknya menyukai dirinya. Santrock yang dikutip Rita Eka Izzaty, dkk (2008: 105) menyatakan bahwa anak sering berfikir: Apa yang bisa aku lakukan agar semua temanku menyukaiku?. Apa yang salah padaku?. Mereka berupaya agar mendapat simpati dari teman-temannya, bahkan ingin menjadi anak yang paling populer dikelompoknya.

6. Hakekat Ekstrakurikuler

Kegiatan ekstrakurikuler adalah program yang dipilih peserta didik berdasarkan bakat dan minat. Yudha M. Saputra (1998: 9) berpendapat bahwa kegiatan ekstrakurikuler adalah kegiatan diluar 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: sepak bola, bola voli dan sepaktakraw. Disamping ekstrakurikuler olahraga terdapat ekstrakurikuler pramuka, dan masih banyak lagi kegiatan ekstrakurikuler yang dilaksanakan di sekolah. Dari 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.

Berdasarkan uraian di atas dapat disimpulkan bahwa kegiatan ekstrakurikuler adalah kegiatan diluar jam pelajaran yang dilaksanakan di sekolah maupun diluar sekolah yang bertujuan untuk menambahkan wawasan dan keterampilan siswa sesuai dengan ekstrakurikuler yang diikuti oleh siswa.

B. Penelitian yang Relevan

Untuk melengkapi dan membantu dalam mempersiapkan penelitian ini, peneliti mencari bahan-bahan penelitian yang ada dan relevan dengan penelitian yang akan diteliti. Hasil penelitian yang relevan dengan penelitian ini diperlukan guna mendukung kajian teoritik yang dikemukakan, sehingga dapat digunakan sebagai landasan pada penyusunan kerangka berfikir. Adapun penelitian yang relevan dengan penelitian ini adalah :

1. Marfian Sudarmawan (2011) yang berjudul “ Hubungan antara kelincahan dan kelentukan dengan keterampilan sepak sila siswa SMP

N1 Ngemplak yang mengikuti ekstrakurikuler sepaktakraw” penelitian ini bertujuan untuk mengetahui adanya hubungan antara kelincahan dan kelentukan dengan keterampilan sepak sila dengan sampel berjumlah 30 siswa. Hasil dari penelitian ini memperoleh bahwa ada hubungan yang signifikan antara kelincahan dan kelentukan dengan keterampilan sepak sila siswa SMP N1 Ngemplak yang mengikuti ekstrakurikuler sepaktakraw sebesar 0,530 dalam taraf signifikan 5%.

2. Wahid Faojan (2011) yang berjudul ”Hubungan antara kebugaran jasmani dengan ketrampilan dasar sepaktakraw siswa SMA Negeri 1 Wanadadi Banjarnegara yang mengikuti ekstrakurikuler sepaktakraw” penelitian ini bertujuan untuk mengetahui adanya hubungan antara kebugaran jasmani dengan ketrampilan dasar sepaktakraw dengan sampel berjumlah 20 siswa. Cara pengumpulan data berupa tes, untuk kebugaran jasmani menggunakan tes TKJI tahun 1999 sedangkan tes ketrampilan dasar sepaktakraw menggunakan M.Husni Thamrin,dkk (1995). Hasil penelitian menunjukkan ada hubungan yang signifikan antara kebugaran jasmani dengan ketrampilan dasar sepaktakraw siswa SMA Negeri 1 Wanadadi Banjarnegara yang mengikuti ekstrakurikuler sepaktakraw. Hal ini ditunjukkan dengan besarnya koefisien korelasi sebesar 0.724 dan p sebesar 0.000 pada taraf signifikan 5%.

C. Kerangka Berpikir

Berdasarkan kajian teoritik diatas bahwa untuk dapat bermain sepaktakraw dengan baik, seseorang dituntut untuk mempunyai kelincahan

dan kelentukan yang baik serta keterampilan sepak sila dalam bermain sepaktakraw. Kelincahan adalah kemampuan untuk mengubah secara cepat arah tubuh atau bagian tubuh tanpa gangguan pada keseimbangan dan kelentukan adalah kemampuan melakukan gerakan-gerakan merenggang dan mengatur otot hingga batas tertentu dalam jangka waktu tertentu.

Keterampilan yang dimaksud adalah keterampilan sepak sila bermain sepaktakraw. Keterampilan tersebut itu antara satu dengan yang lainnya merupakan satu kesatuan yang tidak terpisahkan. Keterampilan dasar akan dimiliki dengan baik apabila berlatih dengan baik dan *countinue*.

Oleh karena itu untuk mengetahui hubungan antara kelincahan dan kelentukan terhadap keterampilan sepak sila siswa SD Negeri 2 Bojanegara Kecamatan Padamara Kabupaten Purbalingga yang mengikuti ekstrakurikuler sepaktakraw tahun pelajaran 2011/2012 diperlukan suatu tes kelincahan, kelentukan dan keterampilan sepak sila.

D. Rumusan Hipotesis

Berdasarkan landasan teori yang di uraikan di atas, maka hipotesis dalam penelitian ini adalah “Ada hubungan antara kelincahan dan kelentukan terhadap keterampilan sepak sila siswa SD Negeri 2 Bojanegara Kecamatan Padamara Kabupaten Purbalingga yang mengikuti ekstrakurikuler sepaktakraw”