

BAB II

KAJIAN PUSTAKA

A. Deskripsi Teori

1. Hakikat Keseimbangan

Memelihara kedudukan equilibrium yang terkendali tanpa menghiraukan berbagai tenaga internal dan eksternal yang bekerja pada tubuh, merupakan suatu prasyarat dasar agar penampilan keterampilan olahraga berhasil

Keseimbangan menurut Harsono (1988:23), adalah kemampuan untuk mempertahankan sistem *neuromuscular* tersebut dalam suatu posisi atau sikap yang efisien selagi kita bergerak. Sementara itu, menurut Ratinus Darwis (1992:119), keseimbangan (*balance*) adalah kemampuan untuk mempertahankan sistem saraf otot tersebut dalam suatu posisi atau sikap yang efisien selagi kita bergerak.

Menegenai hal tersebut, terdapat dua macam keseimbangan menurut Harsono (1988:23) yaitu:

a. Keseimbangan statis (*statis balance*)

Dalam keseimbngan statis, ruang geraknya sangat kecil, misalnya berdiri di atas dasar yang sempit (balok keseimbangan, rel kereta api), melakukan hand stand, mempertahankan keseimbangan setelah berputar-putar di tempat.

b. Keseimbangan dinamis (*dynamik balance*)

Kemampuan orang untuk bergerak dari satu titik atau ruang ke lain titik dengan mempertahankan keseimbangan, misalnya menari, latihan pada kuda-kuda atau palang sejajar, ski air, skating, sepatu roda dan sebagainya.

Keseimbangan melibatkan berbagai gerakan di setiap segmen tubuh dengan didukung oleh sistem muskuloskeletal dan bidang tumpu. Kemampuan untuk menyeimbangkan masa tubuh dengan bidang tumpu akan membuat manusia mampu untuk beraktivitas secara efektif dan efisien.

Keseimbangan merupakan interaksi yang kompleks dan integrasi/interaksi sistem sensorik (*vestibular*, *visual*, dan *somatosensorik* termasuk *proprioceptor*) dan muskuloskeletal (otot, sendi dan jaringan lunak lain) yang dimodifikasi/di atur dalam otak (kontrol motorik, sensorik, basal ganglia, cerebellum, dan area asosiasi) sebagai respon terhadap perubahan kondisi eksternal dan internal. Serta dipengaruhi oleh faktor lain seperti, usia, motivasi, kognisi, lingkungan, kelelahan, pengaruh obat dan pengalaman terdahulu.

Untuk mengatur pemeliharaan badan agar tetap seimbang, terdapat prinsip-prinsip yang mengatur keseimbangan menurut Pate Rotella (1993:190) yang di kutip dari http://repository.upi.edu/operator/upload/s_kor_0807700_chapter2.pdf adalah sebagai berikut:

- a. *Garis gaya berat.* Suatu garis khayal yang menggambarkan tarikan vertikal gaya berat. Vektor gaya ini melewati pusat gaya berat dan merupakan suatu faktor penting yang menentukan keseimbangan.
- b. *Dasar dukungan.* Suatu daerah yang menggambarkan permukaan dan seluruh berat badan terbagi di atasnya. Ukuran dan bentuk dasar dukungan merupakan variabel penting untuk mempertahankan keseimbangan.
- c. *Seimbang/ tidak seimbang/ keseimbangan netral.* Keseimbangan tubuh manusia seringkali digolong-golongkan menurut kemampuannya menahan gaya yang dimaksudkan untuk mengacukan keseimbangan. Perbedaan utama diantara engelompokkan keseimbangan terlihat dalam kegiatan pusat gaya berat apabila suatu gaya dikenakan pada suatu benda.

2. Hakikat Kelincahan

Di dalam Kamus Besar Bahasa Indonesia kelincahan berasal dari kata dasar lincah yang berarti sifat-sifat lincah. Kelincahan merupakan salah satu komponen kesegaran jasmani yang sangat diperlukan pada semua aktivitas yang membutuhkan kecepatan perubahan posisi tubuh dan bagian-bagiannya.

Disamping itu kelincahan merupakan prasyarat untuk mempelajari dan memperbaiki keterampilan gerak dan teknik olahraga, terutama gerakan-gerakan yang membutuhkan koordinasi gerak. 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.

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). Menurut Ratinus Darwis (1992: 117), kelincahan (*agility*) adalah kemampuan seseorang untuk merubah posisi dan arah secepat mungkin sesuai dengan situasi yang dihadapi dan dikehendaki.

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.

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.

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.

3. Hakikat 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 (*fine 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.

Jadi dalam melakukan keterampilan sepaksila, keterampilan gerak halus mempunyai peranan yang lebih besar menentukan keberhasilan dalam melakukan gerakan sepaksila karena gerakan sepaksila memerlukan koordinasi dan ketepatan yang cukup tinggi. Koordinasi anggota tubuh untuk menciptakan gerak dengan daya dan alur gerak yang selaras terutama ayunan kaki penyepak dan ketepatan menyepak bola pada saat melakukan sepaksila agar bola dapat disepak dengan hasil gerak sepakan yang baik.

Menurut Sudrajat Prawirasaputra (2000: 19-22), penguasaan 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, gerakan sepaksila masuk dalam keterampilan nonlokomotor dan keterampilan manipulatif

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 nonlokomotor 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 keseimbangan, karena gerakan teknik dasar sepak takraw yang dominan berupa menyepak bola yang dilakukan dengan salah satu kaki, maka kaki tumpu harus memiliki kekuatan otot yang memadai untuk mempertahankan keseimbangan.

Keterampilan manipulatif adalah keterampilan anggota badan, tangan atau kaki, untuk mengontrol bola. Keterampilan manipulatif yang dominan dalam sepak takraw adalah menyepak bola dengan bola kaki. Kaki berperan untuk mengontrol bola seperti dalam bolavoli dengan menggunakan tangan. Keterampilan dasar itu tentunya tidak berdiri sendiri-sendiri. Dalam satu teknik dasar sepak takraw misalnya sepaksila, maka dibutuhkan kemampuan untuk mempertahankan keseimbangan (keterampilan nonlokomotor dan keterampilan manipulatif). Koordinasi anggota tubuh dibutuhkan untuk menampilkan gerak dengan daya dan alur gerak yang selaras terutama ayunan kaki penepak.

4. Hakikat Sepak takraw

a. Pengertian Sepak takraw

Sepak takraw merupakan olahraga permainan yang unik. Permainan sepak takraw merupakan kombinasi dari permainan sepak bola dan bolavoli. Mengenai pengertian permainan sepak takraw, menurut PERSETASI (1996:7) menyatakan bahwa, Sepak takraw 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 sepakbola.

Menurut Sudrajat Prawirasaputra (2000: 5), 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.

b. Teknik Dasar Bermain Sepaktakraw

Menurut Fouzee dalam M. Husni Thamrin (1995: 6) “keterampilan dasar yang perlu dikuasai seseorang pemain untuk bermain sepaktakraw ialah: sepaksila, 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: sepaksila, sepak kuda, menahan, sundulan, dan sepak samping. Menurut Sulaiman (2004: 17-31) teknik-teknik dasar dalam bermain sepaktakraw adalah : sepaksila, sepak kuda(sepak kura), sepak cungkil, sepak tapak, sepak badek, servis(sepak mula), block(menahan), heading(kepala), memaha, mendada, membahu, smash.

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

Berdasarkan uraian diatas dapat disimpulkan bahwa peningkatan prestasi sepaktakraw tidak hanya mengandalkan teknik dasar yang bagus, melainkan masih banyak faktor yang menужang peningkatan prestasi seperti fisik, taktik dan mental. Sekalipun banyak ragam teknik dasar yang harus dikuasai dalam permainan sepaktakraw, namun faktor-faktor yang sangat dominan dipakai dalam permainan sepaktakraw yaitu: sepak mula, sepaksila, sepak kuda, *heading*, dan *smash*.

c. Teknik Dasar Sepaksila

1) Pengertian dan Pentingnya Sepaksila

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

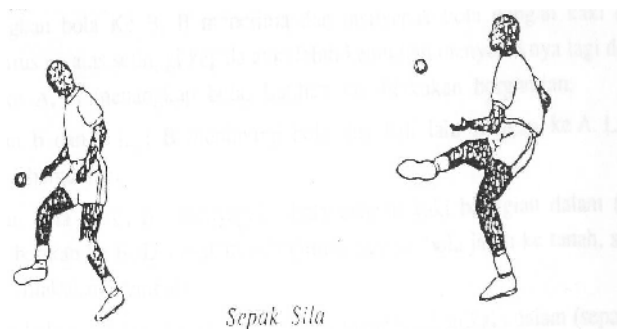
Sudrajat Prawirasaputra (2000: 24) mengemukakan bahwa sepaksila adalah :

- a. Berdiri pada kedua kaki menghadap kearah 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 Sepaksila

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



Gambar 1. Teknik melakukan sepaksila

Menurut Sudrajat Prawirasaputra (2000: 25) untuk melakukan teknik dasar sepaksila 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 sepaksila.
- 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 sepaksila anda belum stabil atau mantap.



Gambar. 2 Teknik melakukan sepaksila

Menurut M. Husni Thamrin (1995) teknik melakukan sepaksila 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 sepak pada waktu menyepak ditegangkan.
- h. Bola disepak ke atas lurus melewati tinggi badan.

5. Hubungan antara Keseimbangan dngan Keterampilan Sepaksila

Dalam mencapai prestasi olahraga sepaktakraw sangat diperlukan kondisi fisik yang baik. Salah satu faktor pendukung kondisi fisik yang baik adalah keseimbangan. Untuk dapat melakukan sepaksila dengan pola rangkain gerakan yang baik sangatlah bergantung terhadap keseimbangan. Menurut Zulfikar (2008) yang dikutip dari jurnal.pdii.lipi.go.id/admin/jurnal/4208115124_1829-8443.pdf, kondisi fisik merupakan kemampuan dasar yang harus dimiliki setiap atlet terutama atlet sepaktakraw, karena dalam kondisi fisik terdapat faktor-faktor kekuatan, daya tahan, keseimbangan, kelincahan, kelenturan, koordinasi kecepatan reaksi dan lain sebagainya. Menurut Aziz, Teo. et al. (2003) yang dikutip dari <http://www.scribd.com/doc/52477000/Sepaktakraw>, komponen fisik yang diperlukan dalam permainan sepaktakraw salah satunya adalah keseimbangan setelah melakukan passing bola. Dengan demikian keseimbangan ada hubungannya dengan sepaksila karena keseimbangan diperlukan saat melakukan sepaksila dalam permainan sepaktakraw.

6. Hubungan antara Kelincahan dengan Ketrampilan Sepaksila

Menurut Ratinus Darwis (1992:117), Kelincahan (*agility*) adalah kemampuan seseorang untuk merubah posisi dan arah secepat mungkin sesuai dengan situasi yang dihadapi dan dikehendaki. Salah satu faktor pendukung kondisi fisik yang baik adalah kelincahan. Kelincahan sangat diperlukan untuk terampil dalam gerakan sepaksila. Menurut Zulfikar (2008) yang dikutip dari jurnal.pdii.lipi.go.id/admin/jurnal/4208115124_1829-8443.pdf, kondisi fisik merupakan kemampuan dasar yang harus dimiliki setiap atlet terutama atlet sepaktakraw, karena dalam kondisi fisik terdapat faktor-faktor kekuatan, daya tahan, keseimbangan, kelincahan, kelenturan, koordinasi kecepatan reaksi dan lain sebagainya. Menurut Aziz, Teo. et al. (2003) yang dikutip dari <http://www.scribd.com/doc/52477000/Sepaktakraw>, komponen fisik yang diperlukan dalam permainan sepaktakraw salah satunya adalah kelincahan dan koordinasi dalam passing terhadap bola. Dari pendapat di atas dapat disimpulkan bahwa ada hubungan antara kelincahan dengan sepaksila, karena dalam melakukan gerakan sepaksila kelincahan sangat diperlukan untuk terampil dalam gerakan sepak sila. Semakin bagus kelincahan tubuh kita semakin bagus juga gerakan sepaksilanya.

7. Karakteristik Siswa SD

Karakteristik atau sifat siswa sekolah dasar (SD), menurut data yang diambil dari (<http://pgri-lebak.org/artikel/111-karakteristik-dan->

kebutuhan-anak-sekolah-dasar-html:31-07-2012) adapun bentuk dan karakteristik siswa sekolah dasar (SD) khususnya dapat diuraikan sebagai berikut :

a. Pengertian Karakteristik Siswa Sekolah Dasar (SD)

Karakteristik menurut Puerwadarminto adalah watak, tabiat, atau sifat-sifat kejiwaan. Dengan pengertian tersebut dapat penulis katakan bahwa karakteristik siswa adalah merupakan semua watak yang nyata dan timbul dalam suatu tindakan siswa dalam kehidupannya setiap saat. Sehingga demikian, karena watak dan perbuatan manusia yang tidak akan lepas dari kodrat dan sifat, serta bentuknya yang berbeda-beda.

b. Bentuk Karakteristik Siswa Sekolah Dasar (SD)

1) Senang Bermain

Karakteristik ini menuntut guru SD untuk melaksanakan kegiatan pendidikan yang bermuatan permainan lebih-lebih untuk kelas rendah. Guru SD hendaknya merancang model pembelajaran yang memungkinkan adanya unsur permainan di dalamnya. Guru hendaknya menyumbangkan model pengajaran yang serius tapi santai.

2) Senang Bergerak

Orang dewasa dapat duduk berjam-jam, sedangkan anak SD dapat duduk dengan tenang paling lama sekitar 30 menit. Oleh

karena itu guru hendaknya merancang model pembelajaran yang memungkinkan anak berpindah dan bergerak.

3) Senang Bekerja dalam Kelompok

Karakteristik ini membawa implikasi bahwa guru harus merancang model pembelajaran yang memungkinkan anak untuk bekerja atau belajar dalam kelompok. Guru dapat meminta siswa untuk membentuk kelompok kecil dengan anggota 3 sampai 4 orang untuk mempelajari atau menyelesaikan suatu tugas secara kelompok.

4) Senang Melakukan atau Memperagakan Suatu Secara Langsung

Ditinjau dari teori perkembangan kognitif, anak SD memasuki tahap operasional kongkrit. Dari apa yang dipelajari di sekolah, ia belajar menghubungkan konsep-konsep baru dengan konsep-konsep lama. Bagi anak SD, penjelasan guru tentang materi pembelajaran akan lebih dipahami jika anak melaksanakan sendiri. Sama halnya memberi contoh bagi orang dewasa dengan demikian guru hendaknya merancang model pembelajaran yang memungkinkan anak terlibat langsung dalam proses pembelajaran. Sebagai contoh anak akan lebih memahami tentang gerakan solat jika langsung dengan prakteknya.

Siswa di Sekolah Dasar Negeri 2 Kalibagor, Kecamatan Kebumen mempunyai bermacam-macam karakteristik diantaranya adalah senang bermain, setiap istirahat pasti ada siswa yang bermain di halaman sekolah.

Selain itu juga senang bergerak, siswa putra khususnya sangat senang sekali bergerak kalau disuruh diam pada saat baris menunggu giliran melakukan praktek dalam olahraga pasti ada yang bergerak keluar dari barisan. Karakteristik siswa yang lainnya adalah senang bekerja dalam kelompok, misalnya saat di melakukan kegiatan berkelompok, saling berebut melakukan perintah guru.

8. 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 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: sepakbola, bolavoli dan sepaktakraw. Disamping ekstrakurikuler olahraga terdapat ekstrakurikuler pramuka, dan masih banyak lagi kegiatan ekstrakurikuler yang dilaksanakan disekolah. 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 diatas 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.

Di Sekolah Dasar Negeri 2 Kalibagor, Kecamatan Kebumen menyelenggarakan ekstrakurikuler sepak takraw. Tujuan diadakannya ekstrakurikuler sepak takraw di Sekolah Dasar Negeri 2 Kalibagor, Kecamatan Kebumen adalah untuk mengembangkan bakat dan minat siswa, serta untuk meningkatkan prestasi siswa di bidang olahraga khususnya sepak takraw. Sebelum kegiatan ekstrakurikuler dilaksanakan terlebih dahulu dibuat program ekstrakurikuler sepak takraw Sekolah Dasar Negeri 2 Kalibagor, Kecamatan Kebumen. Adapun program ekstrakurikuler sepak takraw terdapat pada lampiran halaman 86.

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. Hasil penelitian dari Masyhadi (2012) yang berjudul “Hubungan Antara Keseimbangan, Kelentukan dan Kelincahan Dengan Keterampilan Sepaksila Mahasiswa PJKR UNY yang Mengikuti Olahraga Pilihan Sepaktakraw Semester Genap Tahun Ajaran 2011/2012”. Hasil penelitian ini dengan sampel 33 orang mahasiswa menunjukkan bahwa ada hubungan yang signifikan antara keseimbangan, kelentukan dan kelincahan dengan keterampilan sepaksila. Hal ini ditunjukkan dengan besarnya koefisien korelasi sebesar 0,790, F_{hitung} sebesar 16,059 dan F_{tabel} sebesar 2,93. Serta sumbangan yang diberikan secara keseluruhan dari ketiga variabel bebas (keseimbangan, kelentukan dan kelincahan) dengan keterampilan sepaksila sebesar 64,2%.
2. Hasil penelitian dari Tri Widiyanto (2012) yang berjudul “Hubungan Antara Kelincahan dan Kelentukan Terhadap Keterampilan Sepaksila Siswa SD Negeri 2 Bojanegara Kecamatan Padamara Kabupaten Purbalingga yang Mengikuti Ekstrakurikuler Sepaktakraw”. Hasil penelitian ini dengan sampel 20 orang siswa menunjukkan bahwa ada hubungan yang signifikan antara kelincahan dan kelentukan dengan keterampilan sepaksila. Hal ini ditunjukkan dengan besarnya r_{hitung} sebesar 0,891 dan r_{tabel} sebesar 0,444. Serta sumbangan relatif yang diberikan variabel kelincahan sebesar 41,37%, sumbangan relatif yang diberikan variabel kelentukan sebesar 75,66% dan sumbanagn efektif yang diberikan variabel kelincahan sebesar 32,81%, sumbangan efektif yang diberikan kelentukan sebesar 59,99%.

C. Kerangka Berpikir

Berdasarkan kajian teoritik diatas bahwa untuk dapat bermain sepak takraw dengan baik, seseorang dituntut untuk mempunyai keseimbangan dan kelincahan yang baik serta keterampilan sepak sila dalam bermain sepak takraw.

1. Hubungan antara keseimbangan dengan keterampilan sepak sila

Untuk dapat melakukan sepak sila dengan pola rangkain gerakan yang baik sangatlah bergantung terhadap keseimbangan. Menurut Burhan Basyiruddin (2012) yang dikutip dari <http://burhanbasyiruddin04.blogspot.com/2012/01/teknik-dasar.html>,

Teknik dalam melakukan sepak sila yaitu:

- a. Posisi badan rileks,seimbang,dan tidak kaku.
- b. Posisi tangan diangkat setinggi dada untuk menjaga keseimbangan
- c. Posisi kaki diangkat menyila,diayunkan dengan cepat mengikuti arah bola

Dengan demikian keseimbangan diperlukan dalam melakukan sepak sila dalam permainan sepak takraw.

2. Hubungan antara kelincahan dengan keterampilan sepak sila

Menurut Ratinus Darwis (1992:117), Kelincahan (*agility*) adalah kemampuan seseorang untuk merubah posisi dan arah secepat mungkin sesuai dengan situasi yang dihadapi dan dikehendaki. Menurut Ratinus Darwis (1992:16), sepak sila digunakan untuk :

- a. Menerima dan menimang (menguasai) bola
- b. Mengumpan dan antaran bola
- c. Menyelamatkan serangan lawan

Dari pendapat di atas dapat disimpulkan bahwa dalam melakukan gerakan sepaksila kelincahan sangat diperlukan untuk terampil dalam gerakan sepak sila. Semakin bagus kelincahan tubuh kita semakin bagus juga gerakan sepaksilanya.

Oleh karena itu untuk mengetahui hubungan antara keseimbangan dan kelincahan dengan keterampilan sepaksila pada siswa peserta ekstrakurikuler sepaktakraw di Sekolah Dasar Negeri 2 Kalibagor, Kecamatan Kebumen diperlukan suatu tes keseimbangan, kelincahan dan keterampilan sepaksila.

D. Rumusan Hipotesis

Berdasarkan landasan teori yang di uraikan di atas, maka hipotesis dalam penelitian ini adalah sebagai berikut:

1. Ada hubungan antara keseimbangan dan keterampilan sepaksila pada siswa peserta ekstrakurikuler sepaktakraw di Sekolah Dasar Negeri 2 Kalibagor, Kecamatan Kebumen.
2. Ada hubungan antara kelincahan dan keterampilan sepaksila pada siswa peserta ekstrakurikuler sepaktakraw di Sekolah Dasar Negeri 2 Kalibagor, Kecamatan Kebumen.
3. Ada hubungan antara keseimbangan dan kelincahan dengan keterampilan sepaksila pada siswa peserta ekstrakurikuler sepaktakraw di Sekolah Dasar Negeri 2 Kalibagor, Kecamatan Kebumen.