BAB II
KAJIAN PUSTAKA

A. Kajian Teori

1. Hakikat Keterampilan

Menurut Amung Ma'mum dan Yudha M. Saputra (2000: 57) Keterampilan adalah derajat keberhasilan yang konsisten dalam mencapai suatu tujuan dengan efisien dan efektif. Pada umumnya yang dimaksud keterampilan adalah kemampuan gerak dengan tingkat tertentu. Istilah keterampilan juga diartikan sebagai suatu perbuatan atau tugas, dan sebagai indikator dari suatu tingkat kemahiran. Sebagai indikator dari tingkat kemahiran, maka keterampilan di artikan sebagai kompetensi yang diperagakan oleh seseorang dalam melaksanakan suatu tugas yang berkaitan dengan pencapaian suatu tujuan. Semakin tinggi kemampuan seseorang mencapai tujuan yang di harapkan, maka semakin terampil orang tersebut.

Menurut Amung Ma'mum dan Yudha (2000: 70) dalam pencapaian suatu keterampilan dipengaruhi oleh banyak faktor, yaitu: (1) faktor proses belajar mengajar, (2) faktor pribadi, dan (3) faktor situasional (lingkungan). Ketiga faktor inilah yang diyakini telah menjadi penentu utama untuk mencapai keberhasilan dalam mempelajari keterampilan.

Sedangkan menurut Sudrajat Prawirasaputra (2000: 19-22), penguasaan keterampilan pada setiap cabang olahraga berlandaskan pada penguasaan keterampilan dasar. 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 Lokomotor

Keterampilan untuk menggerakkan anggota badan dalam keadaan titik berat badan berpindah dari satu tempat ke tempat lain. Bentuk keterampilan dasar dominan dalam sepaktakraw adalah berpindah tempat berupa gerakan melangkah, lari beberapa langkah, melompat dengan dua kaki, dan melompat dengan satu kaki. Keterampilan lokomotor ini harus didukung oleh kekuatan dan kecepatan serta *power* seperti untuk gerakan melompat.

b. Keterampilan non Lokomotor

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. Makin tinggi titik berat dari bidang tumpu, makin labil keseimbangan seseorang. Keterampilan ini didukung oleh keseimbangan untuk mempertahankan posisi tubuh dan kekuatan otot tungkai yang dipakai sebagai penumpu.

c. Keterampilan Manipulatif

Keterampilan menggunakan anggota badan, tangan atau kaki untuk mengontrol bola. Karena dalam sepaktakraw, bola terutama dimainkan dengan kaki dan anggota badan lain tidak boleh menggunakan tangan. Keterampilan manipulatif dominan dalam sepaktakraw yaitu menyepak bola dengan kaki.

Dengan demikian maka keterampilan menunjuk pada kualitas tertentu dari suatu tugas gerak. Di dalam keterampilan tersebut terdapat unsur efektifitas dan efisiensi, seseorang yang memiliki keterampilan yang tinggi sudah pasti memiliki unsur tersebut. Gerak keterampilan tersebut dapat dikategorikan sebagai penampilan yang terampil (*skilled performance).* Suatu keterampilan itu baru dapat dikuasai atau

diperoleh, apabila dipelajari atau dilatihkan yang dilakukan secara terus menerus dalam periode waktu tertentu.

Dari uraian di atas 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.

2. Permainan Sepaktakraw

Menurut Amelia F. (2004: 7-8) Permainan sepaktakraw dikenal masyarakat Indonesia dibeberapa daerah yang ada di Indonesia seperti Kalimantan, Sumatra dan Sulawesi dengan sebutan sepakraga, yaitu permainan anak negeri yang dimana dalam memainkan sepakraga masih menggunakan bola yang terbuat dari rotan. Dalam permainan ini setiap pemain menunjukan suatu kemahiran dalam penguasaan bola, pemain memainkan bola rotan dengan seluruh anggota badan kecuali dengan tangan seperti kaki, paha, dada, bahu, kepala dll. Permainan ini sangat menarik karena dalam permainan ini untuk mempertahankan bagaimana supaya bola tetap lama dimainkan tanpa jatuh ketanah.

Perkembangan sepaktakraw di negara Asia terutama Asia Tenggara telah mengenal permainan dengan menggunakan bola rotan ini sejak lama. Mungkin saja disetiap negara cara bermain dan nama permainannya yang berbeda-beda. Menurut Ratinus Darwis dan Penghulu Basa (1992: 5), setiap negara mempunyai nama sendiri-sendiri seperti misalnya:

a. Malaysia dengan nama sepakraga jaring.

b. Muangthai (Thailand) dengan nama takraw

c. Philipina dengan nama sipak

Indonesia sendiri yang telah mengenal permainan dengan bola rotan ini sejak abad XV yang telah dimainkan secara massal di daerah yang terutama dimainkan pada acara-acara tertentu dengan nama sepakraga. 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 Thailand yang berarti bola rotan.

Menurut Sulaiman (2004: 4), sepaktakraw merupakan suatu permainan yang menggunakan bola yang terbuat dari rotan, dimainkan di atas lapangan yang datar berukuran panjang 13,40 m dan lebar 6,10 m. Ditengah-tengah dibatasi oleh jaring net setinggi 1,55 m. 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 bermain salah.

Menurut Ratinus Darwis dan Penghulu Basa (1992: 2) Permainan sepaktakraw itu merupakan perpaduan atau penggabungan tiga buah permainan yaitu permainan sepakbola, bola voli, dan bulutangkis. Menurut

Sudrajat Prawirasaputra (2000: 5), sepaktakraw ialah permainan yang dilakukan oleh dua regu yang berhadapan di lapangan yang dipisahkan oleh jaring (net) yang tebentang membelah lapangan menjadi dua bagian. Setiap regu yang berhadapan terdiri atas tiga orang pemain yang bertugas sebagai *tekong* yang berdiri paling belakang, dua orang lainnya menjadi pemain depan yang berada disebelah kiri dan kanan yang disebut apit kanan dan apit kiri.

Berdasarkan pernyataan di atas, maka dapat disimpulkan bahwa olahraga sepaktakraw 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 regu (pihak) adalah mengembalikan bola sedemikian rupa sehingga dapat jatuh di lapangan lawan atau menyebabkan lawan membuat pelanggaran atau bermain salah.

3. Teknik-teknik Dasar dalam Sepaktakraw

Untuk dapat bermain sepaktakraw dengan baik, seseorang dituntut untuk mempunyai kemampuan atau keterampilan yang baik. Kemampuan yang sangat penting dan sangat perlu adalah kemampuan dasar bermain sepaktakraw. Menurut 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.

Menurut Sudrajat Prawirasaputra (2000: 24) teknik sepaktakraw meliputi sepakan, yaitu: sepaksila, sepakkuda, sepakbadek, sepakcungkil, heading (sundulan kepala), memaha, mendada, menapak, sepakmula (servis), smash, dan *blocking*". Menurut Ratinus Darwis dan Penghulu Basa (1992: 15) "teknik dasar sepaktakraw terdiri dari: sepaksila, sepakkuda, sepakcungkil, menapak, sepakbadek, *heading*, mendada, menahan, membahu".

Sedangkan menurut Slamet S.R. (1994: 153-155) Teknik dasar sepaktakraw antara lain: sepaksila, sepakkuda, sepakcungkil, sepaktelapak kaki, lemparan sepakmula. Menurut Sulaiman (2004: 18) untuk dapat bermain sepaktakraw yang baik, seseorang dituntut untuk mempunyai kemampuan atau keterampilan dasar bermain yang baik. kemampuan yang dimaksud adalah kemampuan dasar bermain sepaktakraw.

a. Teknik dasar dalam permainan sepaktakraw antara lain :

1) Sepaksila
2) Sepakkura atau Sepakkuda
3) Sepakbadek atau Sepaksimpuh
4) Teknik memaha atau main menggunakan paha

Teknik dasar bermain diatas antara satu dengan lainnya merupakan satu kesatuan yang tidak terpisahkan. Tanpa menguasai teknik dasar sepaktakraw permainan ini tidak dapat dimainkan dengan baik. Teknik

dasar dimiliki dengan baik jika berlatih dengan baik. Namun tidak berararti bahwa prestasi sepaktakraw itu hanya ditentukan oleh pemilik teknik dasar yang baik saja, faktor-faktor lainpun banyak lagi yang menunjang peningkatan prestasi, misalnya : fisik, mental, taktik dan strategi, dan yang lainnya.

1) Teknik Dasar Sepaksila

Menurut Sulaiman (2004: 18), sepaksila adalah menyepak bola dengan menggunakan kaki bagian dalam. Sepaksila digunakan untuk menerima dan menguasai bola, mengumpan untuk serangan *smash* dan untuk menyelamatkan serangan lawan.

Teknik melakukan Sepaksila :

a) Berdiri dengan dua kaki terbuka berjarak selebar bahu.
b) Jarak badan terhadap bola kurang lebih sejauh separuh panjang lengan, jadi badan lebih dekat terhadap bola karena kaki pemukul berada dengan posisi seperti orang bersila (ditekuk).
c) Kaki sepak digerakkan melipat setinggi lutut kaki tumpu.
d) Bola dikenai atau bersentuh dengan bagian dalam kaki sepak pada bagian bawah bola.
e) Kaki tumpu agak ditekuk sedikit dan badan dibungkukan sedikit.
f) Kedua tangan dibuka dan di bengkokan pada siku untuk menjaga keseimbangan.
g) Pergelangan kaki sepak pada waktu menyepak dikencangkan.
h) Bola disepak ke atas lurus melewati kepala.

2) Teknik Sepakkura atau Sepakkuda

Menurut Sulaiman (2004: 19), sepakkura atau sepakkuda adalah sepakan atau menyepak dengan menggunakan punggung kaki. Sepakkura atau sepakkuda digunakan untuk memainkan bola yang datangnya rendah dan kencang (keras) atau menyelamatkan bola dari serangan lawan, untuk bertahan atau menguasai bola dalam usaha menyelamatkan bola dari serangan lawan supaya tidak jatuh.

Teknik melakukan Sepakkura Atau Sepakkuda :

a) Berdiri dengan kedua kaki terbuka selebar bahu.
b) Jarak badan terhadap bola kurang lebih sejauh panjang lengan, karena kaki pemukul pada posisi punggung kaki, sehingga cenderung kaki agak lurus.
c) Lutut kaki sepak dibengkokkan sedikit sambil ujung jari kaki mengarah ke lantai, kaki tendang diangkat ke arah bola yang datang.
d) Bola disentuh pada bagian bawahnya, dengan bagian atas kaki (punggung kaki).
e) Badan dibungkukkan sedikit, kaki tumpu agak ditekuk.
f) Kedua tangan dibuka dan dibengkokkan pada siku untuk menjaga keseimbangan.
g) Bola disepak ke atas setinggi lutut.

3) Teknik Sepakbadek atau Sepaksimpuh

Menurut Sulaiman (2004: 22), sepakbadek atau sepaksimpuh adalah menyepak bola dengan kaki bagian luar atau samping luar. Disebut juga

sepaksimpuh karena menyepak bola sama seperti sikap bersimpuh. Sepakbadek digunakan untuk menyelamatkan bola dari serangan lawan, menyelamatkan bola dari *smash* lawan dan untuk mengontrol atau menguasai bola dalam usaha penyelamatan.

Teknik melakukan Sepakbadek atau Sepaksimpuh :

a) Berdiri dengan kedua kaki terbuka dengan jaraknya selebar bahu.
b) Kaki yang digunakan untuk badek digerakkan keluar, berputar pada paha dengan menghadapkan samping luar kaki ke arah bola.
c) Tinggi gerakan kaki tidak melebihi lutut.
d) Bola disentuh pada bagian bawahnya dengan menggunakan sisi luar kaki.
e) Untuk keseimbangan, badan dicondongkan sedikit ke arah berlawanan dari kaki yang digunakan (kalau kaki kiri yang digunakan badan condongkan ke kanan dan sebaliknya).
f) Untuk keseimbangan, kedua tangan dibuka dan dibengkokkan pada siku.
g) Lutut sedikit ditekuk, dan pandangan ke arah bola.

4) Teknik Memaha

Menurut Sulaiman (2004: 23), memaha adalah memainkan bola dengan paha dalam usaha mengontrol bola. Memaha dapat digunakan untuk menahan dan menerima bola dari serangan lawan, atau untuk membentuk dan menyusun serangan.

Teknik melakukan Memaha :

a) Berdiri dengan kedua kaki selebar bahu.
b) Kaki diangkat keatas dengan cara lutut ditekuk dan paha tidak melebihi tinggi pinggang (sesuaikan dengan datangnya bola).
c) Kaki tumpu ditekuk sedikit dan berat badan ada pada kaki tumpu.
d) Kedua tangan terbuka untuk menjaga keseimbangan.
e) Bola dikenakan pada paha di atas lutut, agar bola yang datang dapat memantul. Perkenaan pada baha tepat di tengah paha, tidak pada pangkal paha atau pada ujung paha (lutut).
f) Bola yang dikontrol diarahkan lururs ke atas agar dapat dikuasai lebih lanjut.

Dari beberapa uraian di atas, dapat disimpulkan bahwa untuk memainkan sepaktakraw dengan baik, dalam pengertian mampu memperagakan teknik-tekniknya dengan baik, keterampilan dasar merupakan landasan yang harus dibina sejak awal. Rangkaian latihannya secara bertahap dalam tata urut yang logis menuju pembelajaran teknik-teknik dasar sepaktakraw. Karena peragaan satu teknik dasar suatu cabang olahraga, seperti dalam sepaktakraw misalnya, didukung oleh kombinasi beberapa keterampilan dasar. Selain itu untuk dapat bermain sepaktakraw dengan baik, di samping harus memiliki kondisi fisik prima, keterampilan teknik dan taktik perlu juga dikuasai secara baik juga. Selain teknik dasar juga ada teknik khusus dalam sepaktakraw.

b. Teknik Khusus dalam permainan sepaktakraw

Selain teknik dasar dalam permainan sepaktakraw seorang pemain juga harus mempunyai atau menguasai teknik khusus. Tanpa memiliki teknik khusus itu, permainan sepaktakraw tidak bisa dilakukan dengan baik dan sempurna. Teknik khusus tidak lain adalah cara bermain sepaktakraw. Teknik khusus sangat berperan didalam sebuah permainan karena setelah bola dikuasai apa yang harus dilakukan untuk membuat serangan dan serangan itu dapat menghasilkan angka atau poin. Kemampuan atau keterampilan yang dimaksud dengan teknik khusus dalam permainan sepaktakraw di atas adalah:

1) Sepakmula (servis).
2) Menerima sepakmula.
3) Mengumpan.
4) Smash.
5) *Block*/ menahan.

Dari kelima teknik tersebut, salah satu yang membutuhkan keterampilan khusus yaitu sepakmula atau servis. Sepakmula atau servis merupakan awal untuk memulainya dalam suatu pertandingan dan menjadi serangan pertama untuk mencetak poin atau nilai.

4. Sepakmula dalam Sepaktakraw

Menurut Sulaiman (2004: 27) Pemain yang melakukan sepakmula disebut tekong. Berdiri dilingkaran tengah dan kedua pemain lainnya disebut apit kanan dan apit kiri yang berdiri didepan sudut net, pada perempat lingkaran. Sepakmula pada mulanya merupakan awal dari permainan

sepaktakraw, tetapi pada perkembangan sekarang sepakmula merupakan serangan awal. Banyak nilai diraih dari hasil sepakmula yang baik yaitu : keras dan tajam kelapangan lawan. Sepakmula dilakukan oleh tekong ke arah lapangan lawan dan merupakan cara kerja yang penting karena poin atau angka dapat diperoleh oleh regu yang melakukan sepakmula tersebut, kesalahan atau kegagalan dalam melakukan sepakmula berarti hilangnya kesempatan bagi regu itu untuk mendapatkan angka/poin. Tekong hendaknya dapat membuat sepakmula yang baik dan dapat mencari sasaran yang lemah dan sukar untuk lawan menerima dan mengontrolnya.

Menurut Nurul Ahmadi (1991) "Servis dilakukan pada permulaan dan setelah terjadinya setiap kesalahan". Penguasaan teknik servis sangat penting mengingat dengan servis suatu regu dapat menghasilkan angka. Dengan servis suatu regu dapat memimpin pertandingan sesuai kemampuan tekong yang dimiliki. Servis merupakan serangan pertama terhadap regu lawan.

Menurut Ratinus Darwis dan Penghulu Basa (1992: 61), sepakmula adalah sepakan yang dilakukan oleh tekong kearah lapangan lawan sebagai cara memulai permainan. Sepakmula merupakan cara kerja yang penting dalam sepaktakraw karena poin atau angka dapat diperoleh regu yang melakukan sepakmula. Kegagalan atau kesalahan dalam sepakmula itu berarti hilangnya kesempatan bagi regu itu untuk mendapatkan angka, sebaliknya memberi peluang kepada pihak lawan untuk mendapat angka. Sepakmula bisa dilakukan oleh pemain yang disebut "Tekong".

Sepakmula dilakukan didaerah lingkaran (*circle*), dengan kaki tumpu harus berada di dalam lingkaran tidak boleh keluar dari lingkaran tekong. Tekong berusaha memukul bola yang dilambungkan oleh pemain yang disebut "apit" kanan atau "apit" kiri, dan bola harus melewati atas net menyentuh net ataupun tidak dan masuk ke daerah permainan lawan.

Menurut Ratinus Darwis dan Dt Penghulu Basa (1992: 61-62), sepakmula adalah sepakan yang dilakukan oleh tekong kearah lapangan lawan sebagai cara memulai permainan. Untuk mengembangkan keterampilan sepakmula perlu dipahami karakteristik gerakan sepakmula. Formasi pembelajaran yang sesuai ikut menentukan keberhasilan dalam pembelajaran sepakmula. Bentuk pembelajaran sepakmula:

a. Latihan sendiri.

1) Tekong berdiri dilapangan sendiri di tempat servis
2) Seorang pemain lain berdiri di lapangan lawan untuk menerima/menangkap bola yang disepak oleh tekong.
3) Tekong melambung sendiri bola serta menyepak bola itu ke arah lapangan lawan melewati di atas net.
4) Bola disepak diarahkan ke seluruh bagian lapangan lawan.

b) Latihan berteman

1) Tekong berdiri dilapangan ditempatnya servis (lingkaran servis) dan seorang apit ditempatnya juga untuk melambungkan bola kepada tekong.
2) Tekong mengangkat salah satu lengan diangkat sejajar dengan permintaan bola yang dilambungkan oleh apit.
3) Tekong menyepak bola rendah (bola yang dilambungkan rendah), pertama arahnya bebas kemudian mengikuti arah tertentu.
4) Sepakan pertama bola biasa, untuk selanjutnya semakin keras.

Sepakmula atau servis merupakan suatu teknik penyajian bola pertama dalam permainan sepaktakraw, penguasaan teknik servis sangat penting, mengingat :

a) Dengan sepakmula suatu regu dapat menghasilkan nilai (angka).
b) Dengan sepakmula suatu regu dapat memimpin pertandingan dengan ketentuan angka atau nila lebih unggul.
c) Sepakmula merupakan serangan pertama terhadap regu lawan.

Sepakmula memang awalnya merupakan teknik dasar pembuka permainan atau pertandingan. Namun kini pada permainan tingkat tinggi, sepakmula merupakan serangan yang penting dalam memperoleh angka kemenangan dalam suatu pertandingan. Kesalahan atau kegagalan dalam melakukan sepakmula berarti hilangnya kesempatan bagi regu itu untuk mendapatkan angka. Tekong hendaknya dapat membuat sepakmula atau servis yang baik dan dapat mencari sasaran yang lemah dari lawan dan lawan sulit untuk menerima dan mengontrolnya.

Dari pengertian di atas dapat disimpulkan bahwa sepakmula/servis adalah pukulan bola yang keras dan tajam ke arah bidang lapangan lawan dengan tujuan mendapatkan poin.

5. Macam Sepakmula Dalam Sepaktakraw

Dalam permainan sepaktakraw ada berbagai macam jenis sepakmula, servis dapat dilakukan dengan menggunakan kaki. Servis dengan kaki dapat dilakukan oleh bagian punggung kaki (kura), kaki bagian dalam dan telapak punggung kaki. Selain itu dalam sepaktakraw juga ada istilah teknik

sepakmula, menurut Sulaiman (2004: 27) teknik sepakmula ditinjau dari posisi kaki pukul terhadap bola dibagi menjadi dua cara, yaitu sepakmula atas dan servis bawah.

a. Sepakmula atas

Sepakmula atas adalah pukulan servis yang dilakukan dengan menjulurkan kaki ke atas memukul bola, dan salah satu kaki bertumpu didalam lingkaran lapangan. Servis atas dilakukan memukul bola dengan kaki kanan ataupun kiri. Sepakmula atau servis merupakan awal dari permainan sepaktakraw. Sepakmula dilakukan oleh tekong kearah lawan dan merupakan cara kerja yang penting karena poin atau angka dapat diperoleh oleh regu yang melakukannya. Sepakmula yang dilakukan dengan perkenaan punggung kaki, dan hasil sepakmula ini pukulannya sangat keras dan sulit ditebak arah bolanya.

Teknik melakukan sepakmula atas.

1) Berdiri dengan salah satu kaki berada dalam lingkaran sebagai kaki tumpu, kaki yang satunya berada di luar lingkaran sebagai awalan dan berada di belakang badan. Salah satu lengan diangkat sejajar dengan permintaan bola yang akan dilambungkan oleh salah satu apit (pelambung).
2) Saat bola mencapai titik ketinggian yang diinginkan, kaki pukul diayunkan kearah bola dibantu dengan kaki tumpu jinjit. Pukulan dilakukan eksposif di atas kepala, sehingga pukulan menukik tajam ke lapangan lawan.

3) Pada saat pukulan, perkenaan kaki dengan bola dapat dilakukan dengan kaki bagian dalam, punggung kaki atau telapak kaki (tapak).
4) Hendaknya jangkauan kaki dioptimalkan dengan meluruskan kaki tumpu dengan kaki pukul punggung kaki sebagai kesatuan, sehingga bola dapat dipukul dengan jangkauan yang lebih tinggi akibatnya bola akan dapat lebih tajam masuk ke daerah lapangan permainan lawan.
5) Saat perkenaan bola, posisi kaki pukul harus berada di atas bola, supaya bola dapat dipukul tajam menukik.
6) Setelah melakukan sepakan, badan mengikuti gerak lanjutan tungkai dan kaki mendarat dengan mengeper.
7) Pemain yang tidak punya kelentukan (fleksibilitas) yang baik pada slakangan sehingga jangkauan kakinya tidak dapat melampaui tinggi kepala, maka disarankan untuk menempatkan bola di atas bahu kanan kalau memukul dengan kaki kanan, atau sebaliknya. Kalau dipaksakan bola di atas kepala, maka dalam servis bola tidak akan tercapai.

b. Sepakmula bawah

Sepakmula bawah adalah pukulan servis yang dilakukan dengan menggunakan kaki ke atas mengenai bola dengan menggunakan kaki bagian dalam, tidak dilakukan dengan putaran badan. Servis bawah dilakukan memukul bola dengan kaki kanan ataupun kiri. Sepakmula merupakan awal dari permainan sepaktakraw. Sepakmula dilakukan oleh

tekong kearah lawan dan merupakan cara kerja yang penting karena poin atau angka dapat diperoleh oleh regu yang melakukannya. Sepakmula yang di lakukan dengan perkenaan kaki bagian dalam.

Teknik melakukan servis bawah :

1) Berdiri dengan salah satu kaki berada dalam lingkaran sebagai kaki tumpu, kaki yang satunya berada di luar lingkaran sebagai awalan. Kaki tumpu diusahakan menghadap ke arah pelambung (apit).
2) Salah satu lengan menunjukan permintaan bola yang akan dilambungkan oleh apit sebagai pelambung.
3) Saat bola datang, kaki pukul diayunka dari bawah ke atas mengenai bola. Perkenaan dengan bola adalah pada kaki bagian dalam dikencangkan.
4) Bola ditendang pada saat bola setinggi lutut.
5) Berusaha bola dipukul melewati net.
6) Setelah melakukan sepakan, badan melakukan gerak lanjutan dengan mengikuti arah gerakan sepakan dan mendarat dengan mengeper.

B. Penelitian yang Relevan

Beberapa penelitian yang relevan dengan tema yang penulis pilih dan telah dilakukan sebelumnya adalah:

1. Hasil penelitian yang relevan dilakukan oleh Rudi Hantoro pada tahun 2010. Penelitian ini berjudul “Tingkat Keterampilan Sepakmula Kaki Bagian Dalam Dan Punggung kaki, Pada Siswa Sekolah Sepaktakraw Surahman Tanggulangin Kabupaten Wonogiri”. Jumlah yang mempunyai

tingkat keterampilan sebanyak 20 siswa menggunakan penelitian Deskriptif kuantitatif penelitian dengan menggunakan tes dan pengukuran dengan cara seperti sensus. Hasil penelitian termasuk dalam kategori keterampilan dengan pencapaian untuk, 1) sepakmula kaki bagian dalam 20% berkategori "Baik Sekali", 70% berkategori "Sedang 10%", 2) sepakmula menggunakan punggung kaki sebanyak 95% berkategori "baik", dan 5% berkategori "sedang".

2. Penelitian yang relevan dengan penelitian ini di lakukan oleh M. Husni Thamrin dan Yudanto (2006), tentang "Tingkat Ketrampilan Bermain Sepaktakraw Mahasiswa Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Yogyakarta". Dengan hasil penelitian menunjukkan bahwa dari 127 orang mahasiswa 7,1% berkategori "Baik Sekali"; 66,9% berkategori "Baik"; 24,4% berkategori "Sedang" dan yang berkategori "Kurang" 1,6%.

C. Kerangka Berpikir

Berdasarkan kajian teoritik di atas bahwa untuk dapat memenangkan pertandingan maka tiap regu harus bisa melakukan serangan dan pertahanan. Serangan pertama pada permainan ini dimulai dari sepakmula, dan apabila sepakmula dapat dikembalikan maka regu tersebut haruslah berusaha bertahan dan kembali lagi untuk menyerang melalui *smash.* Jadi sepakmula sangatlah menentukan di dalam permainan, karena sepakmula berfungsi untuk mengawali sebuah permainan atau mendapatkan poin. Kegagalan

dalam sepakmula bola ke lapangan lawan akan memberi pihak lawan untuk menyerang balik atau bola mati di lapangan sendiri atau bola ke luar.

Oleh karena itu, pemain sepaktakraw harus berusaha keras untuk dapat terampil melakukan sepakmula. Karena itu untuk mengetahui seberapa besar tingkat keterampilan sepakmula atas dan sepakmula bawah dalam permainan sepaktakraw pada siswa yang mengikuti ekstrakurikuler sepaktakraw di SMA Negeri 2 Purbalingga dibutuhkan suatu tes kecakapan bermain sepaktakraw, di mana letak kekurangannya dan tentunya akan segera di adakan perbaikan bila hal itu di perlukan.

Tes tingkat keterampilan sepakmula atas dan sepakmula bawah dalam permainan sepaktakraw yang dilakukan terhadap para siswa yang mengikuti ekstrakurikuler sepaktakraw di SMA Negeri 2 Purbalingga merupakan salah satu upaya yang dapat dilakukan guru/pelatih untuk mengetahui sampai seberapa jauh tingkat keterampilan para siswa dalam menguasai keterampilan sepakmula atas dan sepakmula bawah.