

BAB II

KERANGKA TEORI DAN KERANGKA BERPIKIR

A. KERANGKA TEORI

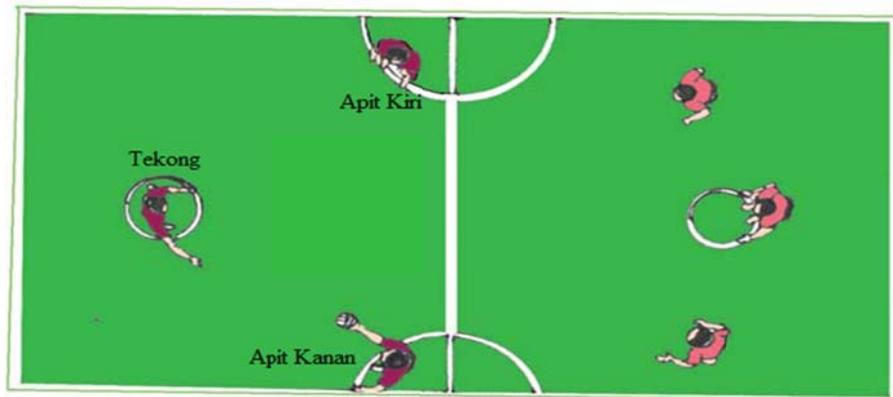
1. Hakikat Sepaktakraw

a. Bentuk Permainan Sepaktakraw

Permainan sepaktakraw dilakukan di lapangan yang berukuran 13,4M X 6,10M yang di bagi oleh dua garis dan net jaring setinggi 1,55 untuk net putra dan 1,45 untuk net putri. Bola yang di mainkan terbuat dari rotan yang di anyam dengan lingkaran antara 42 sampai 44cm. Permainan sepaktakraw di lakukan oleh dua regu yang berhadapan di lapangan yang di pisahkan oleh jaring atau net yang terbentang membelah lapangan menjadi 2 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 di sebut apit kiri dan apit kanan.

Permainan sepaktakraw berlangsung tanpa menggunakan tangan untuk memukul bola bahkan tidak boleh menyentuh lengan. Bola hanya boleh menyentuh atau dimainkan oleh kaki, paha, dada, bahu, dan kepala.

Permainan sepak takraw diawali oleh sepak mula sebagai servis yang dilakukan oleh tekong.¹



Gambar 2.1 : Posisi Pemain Sepaktakraw

Sumber:<http://swordldland.blog.com/tag/pemain-sepak-takraw/13.00>

(Jakarta,6 Februari 2015)

b. Teknik Dasar Sepaktakraw

Dalam permainan sepak takraw menyepak (sepakan) adalah sangat penting. Dapat dikatakan bahwa kemampuan menyepak atau keterampilan menyepak itu merupakan ibu dari permainan sepak takraw karena bola di mainkan terbanyak disepak dengan bagian kaki, mulai dari permulaan permainan sampai membuat point atau angka dapat dikatakan dilakukan dengan kaki.

¹ Ucup Yusup, H.sudradjat Prawirasaputra, Lingling Usli, *Pembelajaran permainan sepak takraw*, hal.10

Kemampuan dasar itu antara yang satu dengan yang lainnya merupakan satu kesatuan yang tidak terpisahkan. Tanpa menguasai kemampuan atau teknik dasar, seorang atlet tidak dapat memainkan bola dalam satu permainan sepak takraw dengan baik.

Teknik dasar dapat dimiliki oleh setiap atlet apabila mau berlatih dengan baik dan kontinyu. Teknik dasar yang paling sering digunakan dalam permainan sepak takraw adalah sepak sila atau menyepak. Sepak sila selalu dipakai dalam permainan, karena untuk menerima bola dari lawan sampai mengumpan bola untuk di *smash* itu menggunakan sepak sila atau menyepak bola.²

Teknik-teknik dasar dalam sepak takraw dapat diuraikan sebagai berikut :

a. Sepak Sila atau Menyepak

Sepak sila adalah menyepak bola dengan menggunakan kaki bagian dalam. Sepak sila di gunakan untuk menerima servis lawan dan

²Achmad Sofyan Hanif dan Tim, *Panduan Bermain Sepak takraw Pemula (Usia Dini)*,
Direktur Fasilitas Olahraga Prestasi, 2003, hal. 21

menimang bola, mengumpan dan antaran bola, dan menyelamatkan serangan lawan.³

Urutan pelaksanaan teknik sepak sila:

1. Pemain berdiri dengan kedua kaki selebar bahu.
2. Kaki sepak di gerakan melipat setinggi lutut kaki tumpuan.
3. Ketika melakukan sepakan, kaki tumpuan tekuk sedikit kedepan.
4. Bola di kenai atau di sentuh dengan bagian dalam kaki sepak pada bagian bawah dari bola.
5. Kaki tumpu agak di tekuk sedikit, badan di bungkukan sedikit.
6. Mata melihat ke arah bola dan kedua tangan di buka serta di bengkakan pada siku untuk menjaga keseimbangan.
7. Pergelangan kaki pada waktu menyepak di tegangkan atau di kencangkan.
8. Bola yang di sepak ke arah lurus melewati kepala.⁴



Gambar 2.2 : Sepak Sila

Sumber : Dokumentasi Pribadi

³ Ratinus Darwis, *Olahraga Pilihan Sepaktakraw*, (Departemen Pendidikan dan Kebudayaan Direktorat Jendral Pendidikan Tinggi Proyek Pembinaan Kependidikan, 1992), hal.16

⁴ Achmad Sofyan Hanif, *Kepelatihan Dasar Sepaktakraw*, (Jakarta: PT. Bumi Timur Jaya), 2011 hal. 27

b. Sepak Cungkil

Sepak cungkil adalah sepakan atau menyepak bola dengan menggunakan punggung kaki atau ujung kaki, yang digunakan untuk mengambil dan menyelamatkan bola yang jauh dari jangkauan dan arah datangnya bola lebih rendah.⁵

Urutan pelaksanaan teknik sepak cungkil:

1. pemain berdiri dengan kedua kaki terbuka selebar bahu.
2. Kaki tumpu ditekuk sedikit.
3. kaki diangkat ke arah bola yang datang di bawah lutut.
4. Pengean bola dengan punggung kaki pada bagian yang lebar.
5. Kedua tangan dibuka dan dibengkokkan pada siku untuk menjaga keseimbangan.
6. Kegunaan untuk memainkan bola yang datangnya rendah dan bola dekat net.⁶



Gambar 2.3 : Sepak Cungkil

Sumber : Dokumentasi Pribadi

⁵Achmad Sofyan Hanif, *op.cit.* Panduan Bermain Sepaktakraw Pemula (Usia Dini), hal. 24

⁶Achmad Sofyan Hanif, *op. cit.* Kepelatihan Dasar Sepaktakraw, h. 28

c. Sepak Badek

Sepak badek adalah menyepak bola dengan kaki bagian luar atau samping luar. Sepak badek dapat juga digunakan untuk menyelamatkan bola dari serangan lawan, menyelamatkan dari smash pihak lawan, menguasai bola dengan usaha penyelamatan.⁷

Urutan pelaksanaan teknik sepak badek:

1. Pemain berdiri pada kedua kaki menghadap datangnya bola.
2. Bola dengan kecepatan tinggi diperkirakan akan jatuh ke belakang sehingga badan tidak sempat berputar, maka tumit menyambut bola.
3. Pantulan bola diharapkan melambung supaya pemain lain punya kesempatan untuk meraih bola tersebut.
4. Mata mengikuti jalannya bola walaupun hanya mampu melirik ke belakang.⁸



Gambar 2.4 : Sepak Badek

Sumber : Dokumentasi Pribadi

⁷Ratinus Darwis, *op. cit.* *Olahraga Pilihan Sepaktakraw*, hal. 33

⁸UcupYusup, H. Sudradjat Prawirasaputra, Lingling Usli. *Pembelajaran Permainan Sepaktakraw*, hal. 34

d. Kepala (*heading*)

Main kepala atau *heading* adalah memainkan bola dengan kepala. Bola disundul dengan bagian kepala misalnya dahi, samping kanan kepala, samping kiri kepala dapat digunakan untuk bertahan dari servis lawan dan digunakan juga untuk melakukan serangan kepihak lawan. Bagian belakang untuk menyerang pihak lawan dengan tipuan.⁹

Urutan pelaksanaan teknik kepala/*heading*:

1. Berdiri dari kedua kaki menghadap kedatangan bola.
2. Kepala bisa dilakukan dengan dahi samping kanan atau kiri kepala dan belakang kepala.
3. Bola datang setinggi kepala, maka kepala menyambutnya dengan suatu gerakan kaki dan kepala guna membantu tenaga pantulan atau arah yang diperlukan.
4. Bola dengan kecepatan tinggi cukup dengan kepala dan mengarahkannya.
5. Benturan bola kepala cukup keras, sehingga pemain menghitung resiko yang akan dirasakannya.¹⁰



Gambar 2.5 : Kepala (*Heading*)

Sumber : Dokumentasi Pribadi

⁹Ratinus Darwis, *op. cit.* *Olahraga Pilihan Sepaktakraw*, hal. 37

¹⁰UcupYusup, H. Sudradjat Prawirasaputra, Lingling Usli. *Pembelajaran Permainan Sepaktakraw*, hal. 36

e. Memaha

Memaha adalah memainkan bola dengan paha dalam usaha mengontrol bola. Memaha digunakan untuk menahan, menerima dari serangan lawan.

Urutan pelaksanaan teknik memaha:

1. Berdiri dengan kedua kaki selebar bahu.
2. Kaki diangkat ke atas dengan cara lutut dan paha tidak melebihi tinggi pinggang (sesuain datangnya bola).
3. Kaki tumpu ditekuk sedikit.
4. Kedua tangan terbuka untuk menjaga keseimbangan.
5. Bola dikenakan pada paha di atas lutut agar bola yang datang dapat memantul.
6. Bola yang dikontrol diarahkan lurus ke atas agar dapat dikuasai lebih lanjut.¹¹



Gambar 2.6 : Memaha

Sumber : Dokumentasi Pribadi

¹¹Achmad Sofyan Hanif, *op.cit.* Panduan Bermain Sepaktakraw Pemula (Usia Dini), hal. 37

Selain memiliki teknik dasar sepak takraw, seorang pemain atau atlet harus juga mempunyai teknik khusus. Teknik khusus yang dimaksud disini adalah bagaimana seorang atlet memainkan bola didalam suatu permainan dapat berjalan dengan baik.

Teknik dasar dan teknik khusus saling berhubungan erat dalam permainan sepak takraw sehingga harus selalu dilakukan secara bersamaan untuk mendapatkan hasil yang optimal.¹²

Adapun teknik lanjutan atau teknik khusus dalam permainan sepak takraw, dapat dijelaskan sebagai berikut:

1. Teknik sepak mula (*Service*).
2. Teknik mengumpan.
3. Teknik *smash*.
4. Teknik *blok*.¹³

Teknik khusus dan teknik dasar adalah satu kesatuan yang harus dilakukan secara bertahap dan terus menerus, maka diharapkan pelatih serta pembina sepak takraw harus memperhatikan setiap perkembangan dari atlet sehingga dapat menghasilkan atlet yang berkualitas dalam cabang Olahraga sepak takraw.

¹²Abdul Aziz Hakim, dkk, *Sepaktakraw*, (Surabaya : Unesa University Press 2010)

¹³*Ibid*, hal. 23

2. Hakikat Keterampilan Umpan Sepaktakraw

Mengumpan atau umpan ataupun hantaran adalah gerak kerja memindahkan bola dari seorang pemain kepada pemainlain supaya dapat diteruskan untuk gerak kerja berikutnya seperti mengumpan balik atau *smash*.Kemampuan atau kemahiran mengumpan ini sangat penting dalam permainan sepaktakraw karena dengan umpan-umpan yang baik sempurna serangan yang baik akan dapat dilaksanakan.¹⁴

Pengumpan hendaknya dapat membuat umpan yang baik sehingga tidak menyulitkan teman. Menurut Achmad Sofyan Hanif umpan yang baik adalah umpan yang tidak menyulitkan teman selanjutnya gerak. Keterampilan umpan ini termaksud kemampuan keseimbangan (*balance*). Makin tinggi titik berat badan dari bidang tumpu, juga makin labil posisi keseimbangan.

Untuk mempertahankan titik keseimbangan, seorang pengumpan berusaha merendahkan titik berat badannya dengan menekukan sedikit lututnya. Keterampilan umpan merupakan salah satu unsur teknik yang sangat penting dimiliki oleh setiap atlet dalam satu cabang Olahraga. Mengenai tepat pada sasaran yang dimaksud adalah bagaimana umpan

¹⁴Ratinus Darwis, Penghulu Basa, *Olahraga Pilihan Sepaktakraw*, (Departemen Pendidikan dan Kebudayaan Direktorat Jendral Pendidikan Tinggi Proyek Pembinaan Tenaga Kependidikan, 1992), hal. 66

mampu menyepak atau mengumpan bola mengarah pada sasaran yang di tentukan dalam permainan sepak takraw. Dalam umpan dibutuhkan daya tahan agar pengumpan tetap optimal dalam memberikan umpan kepada smash.

Daya tahan itu sendiri adalah kemampuan untuk melakukan kerja fisik yang berlangsung lama dengan intensitas kerja rendah dan untuk mengatasi kelelahan yang timbul setelah melakukan aktivitas tubuh berolahraga dalam waktu lama.¹⁵

Selain itu pemain sepak takraw memerlukan gerakan yang memiliki kecepatan saat mengambil bola dari lawan yang berada didepan net dan mengejar bola saat melakukan penyelamatan yang kemudian diangkat atau dipassingkan yang jatuh diantara net yang kemudian dilanjutkan smash.

Kecepatan adalah menerapkan kekuatan *eksplosif* kepada teknik gerakan tertentu. Dalam kebanyakan *sport*, kemampuan merubah arah. Kecepatan juga suatu komponen fisik yang peningkatannya sangat sulit. Peningkatan hasil latihan *eksklusif* hanya bisa meningkat sampai dengan 10 %.¹⁶

¹⁵ Dwi Hatmisari Ambarukmi, dkk, *Pelatihan Pelatih Fisik Level 1*, (deputi pengembangan tenaga dan pembina keolahragaan), hal. 43

¹⁶ *Ibid*, hal. 35

Kecepatan adalah kemampuan organisme seseorang untuk melakukan gerakan dengan waktu yang paling singkat agar mencapai hasil yang sebaik-baiknya. Kecepatan merupakan unsur gerak dasar yang berguna untuk mencapai prestasi yang maksimal.¹⁷

Kecepatan adalah kemampuan untuk menutupi jarak jauh dengan cepat. Percepatan adalah kemampuan untuk meningkatkan kecepatan gerakan dalam jumlah waktu minimal.¹⁸

Dalam usaha memberi umpan kepada teman ada beberapa hal yang perlu diperhatikan antara lain :

1. Arahnya umpan yang akan diberikan.
2. Tinggi umpan yang dikehendaki oleh teman.
3. Jenis atau bentuk smash yang akan dilakukan oleh teman.
4. Memberikan umpan hendaklah tenang.
5. Jalan bola tidak terlalu kencang.¹⁹

Sementara itu untuk melakukan umpan banyak cara yang dapat dilakukan, akan tetapi tentunya sesuai dengan situasi datangnya bola atau keadaan bola. Namun demikian yang sering dilakukan oleh seorang pengumpan adalah dengan menggunakan sepak sila dan menggunakan kepala.

¹⁷Ratinus Darwis, dkk, *op. cit. Olahraga Pilihan Sepaktakraw*, hal. 117

¹⁸G. Gregory Haff, Tudor o. Bempa, *Theory and methodology of Training*, hal.272

¹⁹Ratinus Darwis, dkk, *op. cit. Olahraga Pilihan Sepaktakraw*, hal. 66

Biasanya pengumpan juga menggunakan bagian yang dua cara tadi hampir dipastikan hasilnya akan baik. Cara lain yang dapat dilakukan dengan mengumpan seperti menggunakan sepak badek, dan memaha. Akan tetapi ini hanya digunakan pada saat bola sangat terdesak ataupun datangnya bola sangat mendadak. Hasilnya jarang sekali baik, sehingga teman melakukan *smash* juga tidak akan baik.

Adapun pelaksanaan umpan dalam permainan sepaktakraw sebagai berikut :

1. Umpan berdiri kokoh tetapi tidak kaku kedua kaki agak dibuka sedikit.
2. kedua tangan dibuka dan dibengkokkan sedikit pada siku untuk menjaga keseimbangan.
3. pada saat melakukan umpan mata melihat arah datangnya bola.
4. mengumpan menggunakan sepak sila perkenaan dengan bola saat melakukan umpan dengan kaki bagian dalam.
5. Mata melihat arah datangnya bola.²⁰



Gambar 2.7 : Teknik Keterampilan Umpan

Sumber : Dokumentasi Pribadi

²⁰*Ibid*, hal. 67

Pelaksanaan latihan umpan dengan tembok, adalah sebagai berikut :

1. Atlet berdiri menghadap tembok atau dinding.
2. Atlet melakukan umpan dengan menggunakan bantuan tembok.
3. Lakukan dengan cara berulang-ulang.
4. Jalannya bola tidak terlalu kencang dengan lambungan bola berbentuk parabol.
5. Bola disepak menggunakan kaki bagian dalam.²¹



Gambar 2.8 : Latihan Umpan Dengan Tembok

Sumber : Dokumentasi Pribadi

Pelaksanaan latihan umpan dengan berpasangan, adalah sebagai berikut:

1. Atlet berdiri saling berhadapan dengan jarak sekitar 6 meter.
2. Dilakukan oleh dua orang, dengan cara berhadapan salah satu orang memegang bola.
3. Bola disepak kepada pasangannya tidak terlalu kencang dan berbentuk parabol.
4. Setelah bola diterima pasangannya, bola dikontrol dan diumpan kembali kepada pasangannya secara berulang-ulang.²²

²¹Abdul Aziz Hakim, dkk, *Sepaktakraw*, (Surabaya : Unesa University Press 2010), hal. 35

²² *Ibid*, hal. 36



Gambar 2.9 : Latihan Umpan Berpasangan

Sumber : Dokumentasi Pribadi

Umpan dalam permainan sepak takraw dapat dianalisis dari sikap awalan, saat perkenaan kaki dengan bola, ayunan kaki saat menyepak bola sampai gerakan selanjutnya. Ada beberapa kesalahan yang sering terjadi ketika atlet melakukan teknik umpan:

1. Umpan yang diberikan pada teman jauh dari net.
2. Saat melakukan umpan kepada teman bola lewat ke daerah lawan.
3. Saat melakukan umpan bola mengenai tangan.

Setelah bola yang diservis dari pihak lawan melalui net atau jaring, permainan dilanjutkan dengan menerima bola pertama, mengumpan kemudian bola tersebut *dismash*. Dikatakan *point* atau angka apabila bola tersebut jatuh di lapangan lawan, mengenai tangan atau terjadi beberapa kesalahan pada saat bermain.

Kesimpulan umpan adalah dengan memaksimalkan teknik umpan dengan baik maka regu atau tim tidak akan menyulitkan untuk melanjutkan gerakan kerja yang lain seperti *smash* yang baik dan sempurna sehingga merepotkan lawan yang kemungkinan besar bola mati dilapangan lawan.

3.Hakikat Atlet Sepaktakraw PELATDA DKI Jakarta

Atlet sering pula di eja sebagai atlet; dari bahasa Yunani: *athlos* yang berarti “ kontes “adalah orang yang ikut serta dalam suatu kompetisi olahraga kompotitif. Para atlet harus mempunyai kemampuan fisik yang lebih tinggi dari rata-rata.²³

Adapun hal-hal yang mendorong atlet unuk berprestasi adalah mencari dan mengatasi stres, usaha untuk memperoleh kesempurnaan, status, kebutuhan untuk diakui untuk menjadi anggota kelompok, hadiah-hadiah, kejantanan, membentuk watak *character*.²⁴

Pengertian atlet menurut kamus bahasa Indonesia adalah pemain yang mengikuti perlombaan, pemain yang mengikuti pertandingan (dalam beradu, ketangkasan, kecepatan, keterampilan dan kekuatan).²⁵

²³ Http : /id.m.wikipedia.org/wiki/Atlet. Akses 26 Oktober 2014, 21:50

²⁴ Harsono, *Coaching dan Aspek-aspek Psikologi Dalam Coaching*, (Jakarta: DEPDIKBUD DIKTI PPLPTK, 1988), hal. 254

²⁵Tim Reality, *Kamus Terbaru Bahasa Indonesia*, (Jakarta: 2001), hal. 73.

Pendapat Singgih D. Gunarsa dalam bukunya menyatakan:

“Bahwa dalam salah satu faktor terpenting dalam pembentukan atlet handal adalah faktor bakat. Tidak jarang kita temukan adanya atlet yang berbakat namun tidak mencapai puncak prestasi, karena tidak memperoleh kesempatan atau adanya kesalahan dalam pembinaan. Sebaliknya, sering pula ditemukannya seorang atlet yang mempunyai motivasi tinggi untuk berprestasi, disertai dengan lingkungan yang kondusif, termasuk fasilitas latihan dengan peralatan yang canggih. Namun tetap tidak bisa berprestasi karena pada dasarnya tidak berbakat, artinya tidak di tunjang dari bakat.²⁶Yang dimaksud dengan bakat adalah kumpulan kemampuan-kemampuan atau potensi-potensi dan sifat-sifat seseorang untuk dapat mencapai prestasi tinggi dalam bidang tertentu.²⁷

Menurut Alderman (1974) penampilan dan kinerja atlet, khususnya mengenai kemungkinan meningkat atau merosotnya prestasi atlet, dapat ditinjau dari empat dimensi, yaitu :

1. Dimensi kesegaran jasmani.
2. Dimensi keterampilan.
3. Dimensi bakat dan pembawaan fisik.

²⁶Singgih D. Gunarsa, *Psikologi Olahraga Prestasi*, (Jakarta: PT BPK GunungMulia, 2004), hal.127

²⁷ Setyobroto Sudibyoy, *Mental Training*, (Jakarta : Percetakan “SOLO”, 2001), hal. 5

4. Dimensi psikolog.²⁸

Olahraga sepak takraw pada awalnya berasal dari sepakraga, permainan ini adalah permainan bangsa melayu, yang tumbuh dan berkembang di Nusantara, yang dimainkan didalam lingkaran oleh 6 sampai dengan 9 orang, dimana masing-masing pemain berusaha menjaga bola rotan untuk tetap berada diudara selama mungkin, dengan menggunakan seluruh anggota tubuh kecuali tangan. Permainan ini berkembang sampai ke semenanjung Indo-China dan beberapa Negara di Asia Tenggara Lainnya.²⁹

Secara harafiah kata "Takraw" berasal dari bahasa thai, yang berarti bola yang terbuat dari rotan. Kemudian ditambah dengan kata sepak yang berarti menyepak , menendang, memainkan bola dengan bagian kaki mulai dari ujung kaki sampai ke pangkal paha.³⁰ Sepak takraw adalah permainan yang didominasi oleh kaki yang dimainkan diatas lapangan seluas lapangan

²⁸ *Ibid*, hal. 6

²⁹ Herman Chaniago, dkk, *Instrumen Pemanduan Bakat Sepak takraw*, (Jakarta : Direktorat Olahraga Pelajar dan Mahasiswa, 2002), hal. 1

³⁰ Achmad Sofyan Hanif dan Tim, *Panduan Bermain Sepak takraw Pemula (Usia Dini)*, Direktorat Fasilitas Olahraga Prestasi, 2003, hal. 1

bulutangkis dan dipertandingkan antara dua regu yang saling berhadapan dengan jumlah pemain masing-masing 3 orang.

Menurut Rick Engel, Sepaktakraw atau biasa disingkat “Takraw”, bisa disebut juga “*Kick Volleyball* “ (bola voli sepak) atau “*Soccer Volleyball*”(sepak bola voli). Olahraga ini barat gabungan antara sepak bola dan bola voli, yang dimainkan dilapangan yang seukuran lapangan bulutangkis oleh dua tim yang terdiri atas tiga orang pemain disetiap timnya mempunyai kesempatan tiga kali menyentuh bola yang dianyam dengan menggunakan kaki, paha, bahu, atau kepala sebelum menyebrangkan bola tersebut ke daerah permainan lawan.³¹

Pelatda adalah singkatan dari kata pemusatan latihan daerah. Istilah pemusatan daerah apabila disingkat yaitu menjadi pelatda. Akronim pelatda (pemusatan latihan daerah) merupakan singkatan/akronim resmi dalam Bahasa Indonesia.³²

4.Hakikat Kartini Cup Sepaktakraw 2015

Perkembangan organisasi. Pembinaan secara intensif di dalam negeri dan di luar negeri membuat olahraga sepaktakraw ini mengalami kemajuan

³¹ Rick Engel, *Dasar-Dasar Sepaktakraw, Intruksi Lengkap/Panduan Melatih Sepaktakraw*. (Asec International: Canada, 2008), hal. 1

³²Tim Reality, *Kamus Terbaru Bahasa Indonesia*, (Jakarta: 2001)

yang positif sehingga menggairahkan diadakan kejuaraan-kejuaraan tingkat Daerah, Nasional, Asean, Asia, dan Internasional sebagai barometer pembinaan.

Khusus kejuaraan nasional sejak pertama kali kejuaraan nasional diadakan tahun 1977, kini ada beberapa kejuaraan nasional baik untuk senior, junior, mahasiswa, dan pelajar yakni :

- a. Pekan Olahraga Nasional (PON) diadakan sejak 4 tahun.
- b. Pekan Olahraga Mahasiswa Nasional (POMNAS) diadakan setiap 2 tahun.
- c. Pekan Olahraga Pelajar Nasional (POPNAS) diadakan setiap 2 tahun.
- d. Pekan Olahraga Pelajar Nasional Usia Dini (Pelajar) Tingkat Sekolah Dasar yang diadakan setiap 1 tahun.
- e. Kejuaraan Nasional Senior diadakan setiap 4 tahun.
- f. Kejuaraan Nasional Junior diadakan setiap 2 tahun.
- g. Kejuaraan Nasional Wanita yang dikenal dengan nama kejuaraan Nasional "KARTINI CUP" diadakan setiap 1 tahun.
- h. Kejuaraan Nasional antar Pusat Pendidikan dan Latihan Pelajar yang disingkat PPLP yang diadakan setiap 1 tahun.³³

Kejuaraan Nasional sepaktakraw Piala Bupati Jepara merupakan salah satu kejuaraan yang diselenggarakan oleh Kabupaten Jepara dan diikuti oleh seluruh klub yang ada di Indonesia pada tanggal 28-30 Juni 2013 di Gor sepaktakraw. Dari beregu putri sapu bersih atlet-atlet dari DKI Jakarta

³³Achmad Sofyan Hanif dan Tim, *Panduan Bermain Sepaktakraw Pemula (Usia Dini)*,

Direktur Fasilitas Olahraga Prestasi, 2003, hal. 6-7

khususnya atlet-atlet Pelatda DKI Jakarta. Peringkat 1 diraih oleh putri DKI Jakarta.³⁴

Kartini Cupsepaktakraw yang merupakan ajang Nasional ini akan digelar kembali pada tahun ini 2015 yang akan diselenggarakan pada tanggal 27 sampai 30 April 2015 di Gor Cempaka Putih, dengan mempertandingkan nomor regu Putri dan double Putri. Tujuannya diselenggarakannya Kartini Cup Sepaktakraw Putri 2015 ini adalah salah satu ajang untuk mencari atlet berprestasi/potensial, daerah-daerah yang bersaing dikejuaraan ini akan memperkuat daerahnya masing-masing. Kartini Cup sepaktakraw ini diselenggarakan oleh PB.PSTI Sepaktakraw.

B.Kerangka Berpikir

Sepaktakraw merupakan olahraga permainan yang penuh dengan akrobatik, artinya tim memiliki *skill* yang tinggi dan bisa menguasai pertandingan. Dalam melakukan umpan ada beberapa variasi untuk menghasilkan umpan yang baik. Untuk itu keterampilan dalam melakukan umpan sangat dibutuhkan dalam olahraga ini. Dalam permainan sepaktakraw seseorang dituntut untuk mempunyai kemampuan dan keterampilan yang baik. Keterampilan yang dimaksud adalah kemampuan dasar bermain sepaktakraw. Salah satu yang mendukung umpan yang baik adalah daya

³⁴www.unj.ac.id/content/kejuaraan-nasional-sepak-takraw-piala-bupati-jepara/Akses 30-3
2015/21.48

tahan anaerobik dan kecepatan, karena kedua faktor itu sangat berpengaruh kepada ketepatan umpan yang baik untuk mengatur serangan dan *smash* menghasilkan poin.

Daya tahan adalah kemampuan untuk melakukan kerja fisik yang berlangsung lama dengan intensitas kerja rendah dan untuk mengatasi kelelahan yang timbul setelah melakukan aktivitas tubuh berolahraga dalam waktu lama. Kecepatan adalah kemampuan organisme seseorang untuk melakukan gerakan dengan waktu yang paling singkat agar mencapai hasil yang sebaik-baiknya. Kecepatan merupakan unsur gerak dasar yang berguna untuk mencapai prestasi yang maksimal. Jadi daya tahan dan kecepatan itu sangat penting agar tercapainya umpan yang baik, konsentrasi untuk mengatur serangan dengan tepat dan baik.

Permainan sepak takraw ini lebih banyak berkembang ditingkat nasional, ini dapat dilihat dari banyaknya pertandingan-pertandingan yang diselenggarakan dikalangan nasional. Baik permainan sepak takraw yang dilakukan kalangan umum maupun nasional pastinya dalam permainannya selalu melakukan aktifitas umpan, oleh karena itu salah satu teknik bermain sepak takraw adalah dapat melakukan umpan yang baik, umpan yang diperlukan strategi, umpan yang tidak menyulitkan teman, ketepatan dalam melakukan umpan, dan harus mempunyai *felling* yang tepat dan mempunyai *accuracy* baik untuk mengarahkan suatu gerak ke sesuatu sasaran sesuai

dengan tujuannya. Umpan harus bisa melayani *smash* dengan baik dalam arti umpan harus mengatur serangan supaya *smash* mudah memukul bola dengan baik dan menghasilkan poin, selain umpan dengan baik harus juga bisa melakukan *block* pada saat lawan melakukan *smash*.

Peneliti mengambil atlet putri pelatda DKI Jakarta dengan harapan atlet Putri DKI Jakarta dapat melihat bahwa umpan di sini mempunyai kontribusi besar dalam permainan sepaktakraw. Oleh karena itu umpan harus mempunyai *skill* yang bagus. Keterampilan umpan harus mempunyai *passing* yang bagus dan bisa mengarahkan bola dengan baik supaya *smash* bisa memukul dengan baik dan menghasilkan *point*. Saling adanya kerja sama antara *smash*, umpan dan *service* supaya bisa memenangkan pertandingan tersebut.