

BAB II

KERANGKA TEORETIS, KERANGKA BERPIKIR DAN PENGAJUAN HIPOTESIS

A. Kerangka Teori

1. Model Latihan

Dalam permainan sepak takraw para pelatih atau pun pengajar memerlukan banyak model latihan untuk memberikan pilihan yang sesuai dan efektif serta memberikan variasi dalam mencapai tujuan latihan. Selain itu pula dapat memberikan kemudahan kepada para pelatih atau pun pengajar dalam melakukan latihan bertahan. Model adalah konsep yang masih dalam pengembangan dari sistem yang disederhanakan.

Model menurut kamus umum bahasa Indonesia adalah ragam yang dibuat, dikembangkan dari satu bentuk sistem.¹ Sedangkan menurut Joyce dan Weil, model adalah suatu rencana atau pola yang dapat digunakan untuk membentuk sesuatu, merancang bahan-bahan pembelajaran dan membimbing pembelajaran.²

¹ W.J.S Poerwadarminta, Kamus Umum Bahasa Indonesia (Jakarta: PN. Balai Pustaka, 1991) h. 772.

² Rusman, Model-Model Pembelajaran, (Jakarta: PT. Grafindo Persada, 2010), h. 132.

Model adalah pola (contoh, acuan, ragam) dari sesuatu yang akan dibuat atau dihasilkan.³ Wahab Azis mengemukakan bahwa model adalah perencanaan yang menggambarkan proses yang ditempuh pada proses kegiatan, agar tercapai perubahan spesifik perilaku seseorang seperti yang diharapkan.⁴

Model latihan ini didukung pendapat Nala bahwa pilihlah latihan yang spesifik sesuai dengan tujuan latihan karena setiap unit motorik (sel otot dan syarafnya) dalam tubuh manusia memang telah dirancang untuk melakukan tugas tertentu yang spesifik atau khas untuk unit motor tersebut.⁵

Selanjutnya Johansyah Lubis juga menyebutkan mengenai pengembangan model latihan adalah:

Merupakan proses jangka panjang secara kontinu dan berubah terus-menerus, karena model latihan akan berkembang berkaitan dengan pengembangan atletnya.⁶

Dengan pendapat di atas maka model latihan adalah variasi latihan yang dilakukan perorangan atau kelompok untuk pengembangan teknik sesuai dengan tujuan yang akan dicapai.

³ <http://www.damandiri.or.id/file/abdwahidchairulahunairbab2.pdf>, diakses tanggal 11/06/14.

⁴ Abdul Aziz Wahab, Metode dan Model-Model Mengajar Ilmu Pengetahuan Sosial (IPS), (Bandung, ALFABETA, CV), 2007, hal. 52.

⁵ Ngurah Nala, Prinsip Pelatihan Fisik Olahraga (Denpasar: PPs Udayana Bali, 1998), hal. 6.

⁶ Johansyah Lubis, (Panduan Praktis Penyusunan Program Latihan), (Jakarta: PT. Raja Grafindo Persada, 2013), hal. 20.

Dalam penerapannya bahwa model ini dapat dilakukan dengan pelatih, teman main, *sparing partner* yang disiapkan dan dengan lingkungan, misalnya dengan tembok, berpasangan dengan teman serta menggunakan alat. Sehingga dengan model latihan yang diberikan dapat mengembangkan kemampuan bertahan atlet sepak takraw dengan lebih baik.

2. Latihan

Dalam mendefinisikan latihan sangat luas dan beragam. Banyak pendapat para ahli yang berbeda, namun memiliki tujuan yang sama. Diantaranya Dwi berpendapat tentang latihan yaitu proses penyempurnaan berolahraga melalui pendekatan ilmiah, khususnya prinsip-prinsip pendidikan, secara teratur dan terencana sehingga mempertinggi kemampuan dan kesiapan olahragawan.⁷ Latihan adalah penerapan rangsangan fungsional secara sistematis dalam ukuran semakin tinggi dengan tujuan untuk meningkatkan prestasi.⁸

⁷ Dwi Hatmisari Ambarukmi, Pelatihan Pelatih Fisik Level 1, (Jakarta :Kementrian Pemuda dan Olahraga) 2007, h. 1.

⁸ <http://physicaltrainingcenterrace.blogspot.com/2013/05/pengertian-latihan.html> diakses tanggal 11/06/14.

Training adalah proses yang *sistimatis* dari berlatih atau bekerja secara berulang-ulang, dengan kian hari kian menambah jumlah beban latihan atau pekerjaannya.⁹ Latihan adalah proses di mana seorang atlet dipersiapkan untuk *performa* tertinggi. Sehingga dibutuhkan peran dari para pelatih untuk memaksimalkan kemampuan para atletnya.

Selanjutnya Harsono juga menyebutkan mengenai latihan dan dampaknya terhadap tubuh serta terhadap keterampilan gerak bahwa :

Dengan berlatih secara sistematis dan melalui pengulangan-pengulangan yang konstan, maka organisasi-organisasi mekanisme neurologis kita akan menjadi bertambah baik, gerakan-gerakan semula sukar dilakukan lama-kelamaan akan menjadi gerakan-gerakan otomatisasi dan reflektif yang semakin kurang membutuhkan konsentrasi pusat-pusat syaraf dari pada sebelum latihan-latihan tersebut.¹⁰

Hal yang sama juga dikemukakan oleh A. Hamidsyah Noer, dkk: didalam latihan juga perlu mengikuti prinsip-prinsip latihan untuk menjamin berhasilnya suatu program latihan. Prinsip-prinsip latihan yang perlu mendapat perhatian adalah yang dilakukan hendaknya berulang-ulang, latihan yang diberikan harus cukup berat, latihan yang diberikan harus cukup meningkat, latihan yang dilakukan harus teratur, dan yang terakhir kemampuan untuk berprestasi.¹¹

⁹ Harsono, Ilmu Coaching. (Jakarta : PIO KONI Pusat, 1986), h. 27.

¹⁰ *Ibid*, h. 27.

¹¹ A. Hamidsyah Noer, dkk. Kepelatihan Dasar, 1995 , h. 91-92.

Menurut Tudor. O Bompas: “Latihan adalah merupakan aktivitas olahraga yang sistematis dalam waktu yang lama, ditingkatkan secara progresif dan individual yang mengarah kepada ciri-ciri fungsi fisiologis dan analogis manusia untuk mencapai sasaran yang telah ditentukan”.¹²

Sistimatis berarti latihan dilakukan secara teratur, terencana, menurut jadwal, dari yang sederhana ke yang lebih *kompleks*, dari yang mudah ke yang sukar, dari yang ringan ke yang berat. Kemudian dilakukan berulang-ulang berarti bahwa gerakan yang dipelajari harus dilakukan secara berulang-ulang, agar gerakan atau teknik yang semula sukar dilakukan menjadi mudah, *koordinasi* gerak yang masih kaku menjadi lebih mudah, serta menjadi *otomatisasi* dalam pelaksanaannya. Gerakan menjadi lebih baik, tidak kaku sehingga semakin *efisien*.

Dengan memahami dan mengerti arti dari latihan itu, maka apa yang menjadi tujuan dari latihan adalah untuk meningkatkan kinerja atlet sehingga tercapainya *performance* yang diharapkan pelatih. Sehingga latihan bertahan dengan raket apabila dilakukan dengan baik dapat memberikan dampak yang lebih baik dalam meningkatkan kemampuan bertahan atlet.

¹² Tudor. O Bompas, Theory and Methodology of Training. Departement of physical Education (York University Toronto : Ontario Canada, 1983), h. 4.

3. Sepaktakraw

Olahraga Sepaktakraw pada awalnya berasal dari permainan 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.¹³

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.¹⁴

Sepaktakraw adalah permainan yang didominasi oleh kaki yang dimainkan diatas lapangan seluas lapangan bulutangkis dan dipertandingkan antara dua regu yang saling berhadapan dengan jumlah pemain masing-masing 3 orang.

¹³ Herman Chaniago, dkk, Instrumen Pemanduan Bakat Sepaktakraw, (Jakarta: Direktorat Olahraga Pelajar dan Mahasiswa, 2002), h. 1

¹⁴ Nur Ali, dkk. Panduan Bermain Sepaktakraw Pemula (Usia Dini), (Jakarta: Direktorat Fasilitasi Olahraga Prestasi Direktorat Jenderal Olahraga Departemen Pendidikan Nasional, 2003), h. 1

Menurut Rick Engel, Sepaktakraw atau biasa disingkat “Takraw”, bisa disebut juga “*Kick Volleyball*” (bola Voli Sepak) atau “*Soccer Volleyball*” (sepak bola voli). Olahraga ini ibarat 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 dengan sebuah jaring setinggi lima kaki memisahkan tim tersebut. Setiap tim mempunyai kesempatan tiga kali menyentuh bola yang dianyam dengan menggunakan kaki, paha, bahu atau kepala sebelum menyebrangkan bola tersebut ke daerah permainan lawan.¹⁵

Hal ini didukung oleh pendapat Abdul Azis Hakim, Sepaktakraw merupakan kombinasi dari sepak bola, bola voli, badminton, senam dan olahraga kuno yaitu sepakraga. Bola lentur yang terbuat dari batang rotan telah diganti dengan bola *synthetic*, yang lebih aman dan tahan lama. Lapangan sepaktakraw memiliki ukuran dan tinggi net yang sama dengan bulutangkis, kelompok yang terdiri dari 3 orang disebut regu. Kedua regu tersebut bersaing untuk mencapai skor yang lebih tinggi dengan memainkan bola dari kaki ke kaki.¹⁶

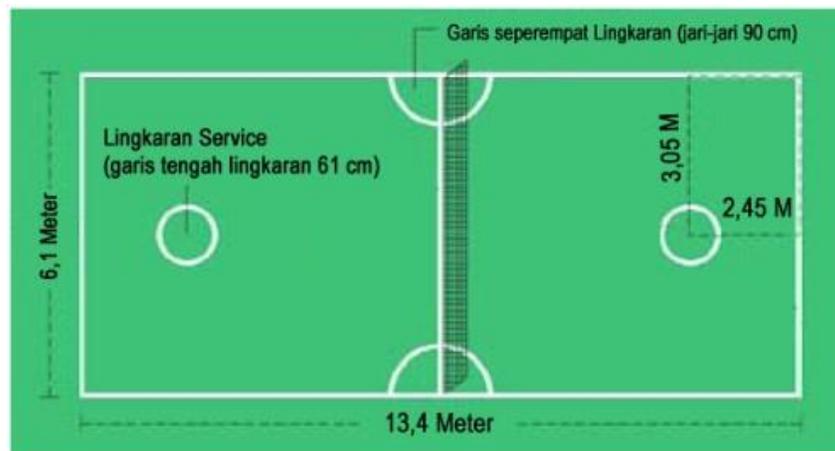
¹⁵ Rick Engel, Dasar-dasar Sepaktakraw, Intruksi Lengkap/Panduan Melatih Sepaktakraw. (Asec International:Canada, 2008), h. 1.

¹⁶ Abdul Aziz hakim, dkk, Sepaktakraw, (Surabaya: Unesa University Press, 2010), h. 8.

Permainan sepak takraw dilakukan dilapangan yang berukuran 13,4 kali 6,10 meter, yang dibagi dua oleh garis dan net (jaring) setinggi 1,55 untuk putra dan 1,45 meter untuk putri, dengan panjang net tidak lebih dari 6,11 meter dan lebar net 70 cm. Bola yang dimainkan terbuat dari rotan atau plastik (*fibre synthetic*) 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). Setiap regu terdiri atas tiga orang pemain yang masing-masing memiliki tugas sebagai tekong berdiri paling belakang, dua orang lainnya sebagai apit.¹⁷

Setelah kita mengetahui tentang sepak takraw, dapat disimpulkan bahwa sepak takraw merupakan gabungan dari beberapa olahraga, yang dimainkan dilapangan yang ukurannya sama seperti lapangan bulutangkis, dengan menggunakan bola yang terbuat dari *fibre synthetic*. Permainan ini dilakukan oleh kedua regu yang saling berhadapan, masing-masing regu terdiri dari 3 pemain, dimana regu tersebut memainkan bola dari kaki ke kaki dan bersaing untuk meraih point hingga memenangkan pertandingan.

¹⁷ <http://eprints.uny.ac.id/9456/3/bab%20%20-%2010604227483.pdf> diakses tanggal 11/06/14



Gambar 1: Lapangan Sepaktakraw

Sumber: <http://www.elpesta.com/images/lapangan.jpg> diakses tanggal 11/06/14

4. Teknik Dasar dan Teknik Lanjutan Sepaktakraw

Untuk dapat bermain sepaktakraw dengan baik, para pemain dituntut untuk memiliki kemampuan dan keterampilan yang baik. Keterampilan sepaktakraw yang dimaksud dapat berupa keterampilan individual (teknik dasar) dan keterampilan dalam permainan (teknik lanjutan). Keterampilan individual meliputi: sepak sila, sepak kura atau sepak cungkil, sepak badek, mendada, memaha, menyundul bola dengan kepala. Sedangkan keterampilan dalam permainan sepaktakraw meliputi: sepak mula (servis), menimang dan memberikan umpan (*passing*), menerima bola pertama (bertahan) serta melakukan *smash* dan blok.¹⁸

¹⁸ Achmad Sofyan Hanif, Kepelatihan Dasar Sepaktakraw, (Jakarta: PT. Bumi Timur Jaya), 2011 hal. 32

Teknik dasar dan teknik lanjutan dalam permainan sepak takraw di atas, antara yang satu dengan yang lainnya merupakan satu kesatuan yang tidak terpisahkan. Tanpa menguasai teknik dasar, seorang atlet tidak dapat memainkan bola dalam suatu permainan sepak takraw dengan baik dan tanpa menguasai teknik lanjutan seorang atlet tidak dapat melakukan pertahanan serta serangan dengan baik.

Teknik dasar dan teknik lanjutan dapat dimiliki oleh setiap atlet apabila mau berlatih dengan baik dan kontinu, namun bukan berarti bahwa prestasi sepak takraw itu hanya ditentukan oleh atlet yang memiliki teknik dasar dan teknik lanjutan yang baik saja, akan tetapi ada faktor-faktor lain yang dapat mempengaruhi seorang atlet dalam meningkatkan prestasi.

Menurut Abdul Aziz Hakim, sebagaimana olahraga lainnya, dalam upaya pencapaian prestasi olahraga sepak takraw juga dipengaruhi oleh berbagai aspek yang saling menunjang antara lain: aspek teknik, aspek fisik, aspek taktik dan aspek psikologi.¹⁹

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.

¹⁹ Abdul Aziz hakim, dkk, *Op.Cit*, h. 8.

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 sering digunakan dalam bermain, sepak sila digunakan untuk menerima servis lawan, menimang bola, mengumpan kepada kawan serta dapat menyelamatkan serangan lawan.

Urutan pelaksanaan teknik sepak sila.²⁰

- Pemain berdiri dengan kedua kaki selebar bahu.
- Kaki sepak digerakan melipat setinggi lutut kaki tumpuan.
- Ketika melakukan sepakan, kaki tumpuan ditekuk sedikit ke depan.
- Bola dikenai atau disentuh dengan bagian dalam kaki sepak pada bagian bawah dari bola.
- Kaki tumpu agak ditekuk sedikit, badan dibungkukkan sedikit.
- Mata melihat ke arah bola dan kedua tangan di buka serta dibengkokkan pada siku untuk menjaga keseimbangan.
- Pergelangan kaki pada waktu menyepak ditegangkan atau dikencangkan.
- Bola yang disepak ke atas lurus melewati kepala.

²⁰ Achmad Sofyan Hanif, *Op.Cit*, h. 22.



Gambar 2: Sepak sila
Sumber : Dokumentasi Pribadi

b. Sepak cangkil

Sepak cangkil 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.

Urutan pelaksanaan teknik sepak cangkil:²¹

- Pemain berdiri dengan kedua kaki menghadap kedatangan bola.
- Kedatangan bola yang cepat, sehingga pemain tidak sempat melangkahkan kaki, untuk berdiri lebih dekat dengan bola di dekat bola akan jatuh. Oleh karena itu upaya terakhir dari pemain adalah dengan cara menjangkau bola sambil melangkahkan kaki kanan jauh ke depan untuk menyambut kedatangan bola yang hampir menyentuh lantai atau tanah.
- Ujung kaki khususnya jari kaki sangat berperan untuk mengangkat bola dengan "cungkilan".

²¹ *Ibid*,h. 24.

- Fungsi sepak cangkil adalah sebagai upaya mengangkat bola yang hampir menyentuh tanah dan jauh dari jangkauan kaki.



Gambar 3: Sepak cangkil
Sumber : Dokumentasi Pribadi

c. Sepak Badek

Sepak badek adalah menyepak bola dengan kaki bagian luar atau samping atau bisa dikatakan kebalikan dari sepak sila. Sepak badek dapat juga digunakan untuk menyelamatkan bola dari serangan lawan, menguasai bola dalam usaha penyelamatan.²²

Urutan pelaksanaan teknik sepak badek :

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

²² *Ibid*, h.28.



Gambar 4: Sepak Badek
Sumber : Dokumentasi Pribadi

d. Heading

Main kepala atau *heading* adalah memainkan bola dengan menggunakan kepala. Bola disundul dengan bagian kepala seperti dahi, samping kiri kepala, samping kanan kepala, dan bagian belakang kepala. Gunanya ada bermacam-macam, bagian dahi untuk mengumpan pada teman, melakukan serangan dengan kepala.

Bagian samping kanan dan kiri kepala, dapat digunakan untuk bertahan dari servis lawan dan digunakan juga untuk melakukan serangan ke pihak lawan. Bagian belakang kepala untuk menyerang pihak lawan dengan tipuan.²³

²³ *Ibid*, h. 34.

Urutan pelaksanaan *heading* :

- Berdiri dari kedua kaki menghadap kedatangan bola.
- *Heading* bisa dilakukan dengan dahi samping kanan atau kiri kepala dan belakang kepala.
- Bola datang setinggi kepala, maka kepala menyambutnya dengan suatu gerakan kaki dan kepala guna membantu tenaga pantulan atau arah yang diperlukan.
- Bola dengan kecepatan tinggi cukup dengan kepala dan mengarahkannya.
- Benturan bola kepada kepala cukup keras, sehingga pemain menghitung "risiko" yang akan dirasakannya.



Gambar 5: *Heading*
Sumber : Dokumentasi Penelitian

e. Mendada

Mendada adalah memainkan bola dengan dada, digunakan untuk mengontrol bola untuk dapat dimainkan selanjutnya.²⁴

Urutan pelaksanaan teknik mendada :

- Pemain berdiri dengan kedua kaki selebar bahu, salah satu kaki berada di belakang. Kedua lutut sedikit dibengkokan.
- Pandangan difokuskan pada arah datangnya bola.
- Perkenaan bola tepat pada bagian tengah dada.
- Saat perkenaan bola, kedua tangan dibengkokan disamping, berat badan kebelakang serta pandangan tetap fokus pada bola.
- Kemudian bola yang diterima diarahkan ke atas, agar bisa di kontrol.



Gambar 6: Mendada
Sumber : Dokumentasi Pribadi

²⁴ *Ibid*, h. 38.

f. Memaha

Memaha adalah memainkan bola dengan paha dalam usaha mengontrol bola dan menyelamatkan bola dari serangan lawan.

rutan pelaksanaan memaha :

- Pemain berdiri pada kedua kaki menghadap kedatangan bola.
- Bola datang langsung disambut dengan paha.
- Pantulan bola bergantung pada ayunan paha dan pengencangan otot paha.



Gambar 7: Memaha
Sumber : Dokumentasi Pribadi

Selain memiliki teknik dasar sepaktakraw, seorang pemain atau atlet harus juga mempunyai teknik khusus. Teknik khusus yang dimaksud disini adalah bagaimana seorang atlet dapat memainkan bola didalam suatu permainan sehingga 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.

Adapun teknik lanjutan atau teknik khusus dalam permainan sepak takraw, dapat dijelaskan sebagai berikut:²⁵

1. Teknik sepak mula
2. Teknik mengumpan bola
3. Teknik menerima bola
4. Teknik Smesh
5. Teknik Bloking

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

²⁵ Achmad Sofyan Hanif, *Op.Cit.*, h. 23.

5. Bertahan dalam Sepaktakraw

Bertahan dalam sepaktakraw, bisa disebut juga sebagai menerima bola pertama dari servis lawan. Latihan bertahan ini sangatlah penting bagi tiap pemain, selain itu juga merupakan teknik yang sangat sulit dikuasai. Karena servis lawan berjalan begitu cepat. Jika pemain tidak belajar mengontrol bola datang, regu lawan akan cepat memenangkan pertandingan. Karena tanpa menerima bola pertama kita tidak bisa mengumpan dan melakukan serangan balik.²⁶

Menurut Tuan Syed Akhir, Kawalan atau bertahan menerima bola pertama, dilakukan dengan semua kemahiran individu, seperti sepak sila, memaha, sepak cangkil, *heading*, dll. Tujuannya agar bola yang dikawal melambung diatas kepala dan memudahkan dalam memberikan umpan.²⁷

Hal ini didukung oleh pendapat Ahmad Wafi, seorang pemain yang baik, akan berusaha mengawal bola atau menerima bola pertama dengan kaki dalam berbagai cara. Ini perlu karena selain mendapatkan bola yang mudah, pemain sering menerima bola yang tajam dan sulit. Apabila kondisi seperti itu, pemain harus berusaha mengawalnya dengan baik, agar mudah di hantar dan di umpan kepada teman.²⁸

²⁶ Rick Engel, *Op. Cit*, h. 42.

²⁷ Tuan Syed Akhir Syed Abd Rahman, *Manual Latihan Sepaktakraw*, (Selangor: Pustaka Delta Pelajaran, 1996), h. 31.

²⁸ Ahmad Wafi Mohamad, *Sepaktakraw*, (Selangor: Fajar Bakti Sdn Bhd, 1991), h. 39.

Setiap regu hendaklah siap untuk mengatur pertahanan ketika lawan melakukan servis. Ini penting karena lawan belum pasti arah dan tujuan servisnya. Dengan mengawal kawasan masing-masing, setiap pemain akan menyulitkan lawan mencari ruang untuk mendapatkan point melalui servis.²⁹

Charsian Anwar mengungkapkan bahwa bertahan dan menyerang merupakan teknik yang sama pentingnya dengan kemampuan menyerang. Pertahanan yang efektif mampu meredam suatu serangan yang dapat diukur dengan 2 aspek, yaitu terjadinya penambahan angka atau terjadinya perpindahan bola. Suatu pertahanan yang baik dan produktif bisa melumpuhkan semangat tanding pihak lawan.³⁰

Posisi dan sikap tubuh saat menerima bola pertama, yaitu saat bersiap menerima servis lawan, tekong berdiri sedikit didepan lingkaran servisnya, dengan dua apit disamping kanan kirinya berdiri sedikit lebih kedepan untuk mengantisipasi servis pendek.

Posisi semua pemain berdiri dengan posisi badan rendah, untuk mengantisipasi bola yang datang diantara kepala dan lutut, badan sedikit condong kedepan dengan kedua kaki membuka selebar bahu menghadap kedepan, sehingga para pemain siap menerima bola dengan menggunakan kaki manapun yang dibutuhkan dengan kecepatan yang sama dan tetap seimbang.

²⁹ *Ibid*, h. 63.

³⁰ Charsian Anwar, Mari Bermain Sepaktakraw, (Jakarta: PB. Persetasi, 1999), h. 19.

Teknik umum dalam bertahan yaitu dapat dilihat dari bagaimana bola datang, itu akan sangat berpengaruh dalam menentukan teknik dan bagian tubuh yang digunakan untuk menerima bola pertama, namun terdapat dua hal penting yang harus selalu diingat untuk dapat mengontrol bola, baik yang datang dengan pelan maupun dengan keras yaitu:³¹

- a. Mengontrol bola pendek dan pelan, tempelkan kaki dibawah bola lalu dorong bola tersebut keatas dengan lembut.
- b. Mengontrol bola keras, tempatkan kaki dibawah bola ,tetapi jangan mendorong bola melainkan redam benturan yang terjadi dengan cara sedikit menarik bagian tubuh yang melakukan kontak dengan bola.

Berikut ini adalah cara untuk memilih teknik bertahan

- a. Sundulan (*heading*), digunakan untuk menerima bola yang datang dengan cukup keras kearah antara dada dan kepala.
- b. Lutut (memaha), digunakan untuk menerima bola yang datang dengan cukup keras kearah antara lutut dan pinggang.
- c. Kaki dalam (sepak sila), digunakan untuk menerima bola yang datang dengan cukup keras atau pelan ke arah lantai dan lutut atau paha.

³¹ *Ibid*, h. 27.

- d. Ujung kaki (sepak cangkil), digunakan untuk menerima bola yang datang cukup jauh di depan, dengan kata lain harus cepat melangkahkan kaki untuk meraih bola tersebut.

Didalam permainan sepak takraw, ketika lawan melakukan servis, bola datang dengan begitu cepat dan sulit untuk diduga. Maka seorang atlet harus memiliki reaksi yang baik untuk dapat mengontrol bola pertama. Sebuah reaksi yang cepat dan tepat akan sangat menentukan jalannya pertandingan.

Hal ini didukung oleh pendapat Abdul Azis Hakim, kecepatan reaksi merupakan komponen utama yang wajib dimiliki jika ingin memiliki kemampuan menerima bola pertama yang baik. Ini disebabkan karena bola yang datang dari sepak mula lawan rata-rata melaju dengan kecepatan yang tinggi, sehingga diperlukan kecepatan reaksi agar dapat mengikuti jalannya bola.

Reaksi menurut Claude Bronchard dan kawan-kawan, reaksi adalah kualitas yang memungkinkan memulai suatu jawaban kinetis secepat mungkin, segera setelah menerima rangsangan.³² Reaksi merupakan kemampuan untuk memiliki jawaban fisiologi dari rangsangan yang diterima dengan tempo yang secepat-cepatnya.

³² Claude Brounchard, Jean Brunelle, Paul Godbound, Masalah-masalah Olahraga dan Coaching Kualitas Fisik dan Latihan. (Terjemahan KONI 1976), h. 217.

Selain reaksi yang dimiliki oleh atlet koordinasi juga sangat penting untuk menunjang atlet dalam permainan sepakbola khususnya dalam bertahan. Menurut Bompa, koordinasi erat kaitannya dengan kecepatan, kekuatan, daya tahan dan kelentukan. Oleh karena itu bentuk-bentuk latihan koordinasi harus dirancang dan disesuaikan dengan unsur-unsur kecepatan, kekuatan, daya tahan dan kelentukan.³³

Selain itu koordinasi dapat diartikan sebagai kemampuan untuk melakukan gerakan dari berbagai tingkat kesukaran dengan cepat dan efisien dan penuh ketepatan. Kemahiran dalam menguasai suatu gerakan sangat diperlukan guna mendapatkan efisiensi gerak.³⁴

Koordinasi dibagi menjadi dua macam, yaitu koordinasi umum dan khusus. Koordinasi umum merupakan kemampuan seluruh tubuh dalam menyesuaikan dan mengatur gerakan secara simultan pada saat melakukan gerakan. Sedangkan koordinasi khusus merupakan koordinasi antar anggota badan, yaitu kemampuan untuk mengkoordinasikan gerak dari sejumlah anggota badan secara simultan.

Untuk memperbaiki dan meningkatkan kualitas koordinasi gerakan sesuai kebutuhan cabang olahraga. Perlu diperhatikan pula beberapa prinsip dalam latihan koordinasi, yaitu:

³³ <http://septalizadewi.blogspot.com/2012/09/koordinasi.html> diakses tanggal 06/07/14

³⁴ <http://physicaltrainingcenterrace.blogspot.com/2013/05/koordinasi-gerak.html> diakses tanggal 06/07/14

- Pelajari koordinasi dan keterampilan gerakan yang baru dan beraneka ragam dengan tujuan untuk menguasai keterampilan-keterampilan yang kompleks.
- Latihan-latihan untuk mengembangkan koordinasi harus menunjukkan suatu tingkat kesulitan tertentu dalam arti koordinasi motorik.
- Pengembangan koordinasi yang baik adalah pada usia anak-anak yang merupakan dasar untuk mempelajari keterampilan-keterampilan yang kompleks.
- Latihan koordinasi diberikan pada awal unit atau sesi latihan yang volume latihannya tidak begitu besar dan dengan frekuensi yang tinggi.

Selain prinsip latihan koordinasi, bentuk-bentuk latihan koordinasi juga perlu diperhatikan, diantaranya adalah:

- Latihan dengan merubah kecepatan gerak.
- Latihan dengan merubah batas ruangan untuk bergerak, (misalnya memperkecil lapangan permainan).
- Merubah alat-alat yang digunakan dalam latihan.
- Mempersulit gerakan-gerakan yang dilakukan melalui perubahan pelaksanaan gerakan (misalnya gerakan maju, mundur, ke samping, gerakan mengangkat satu kaki atau dua kaki).
- Latihan- latihan keseimbangan dan *gymnastic*.
- Latihan - latihan yang dikombinasikan, seperti lari-lari ditempat, *squat thruss*, lompat dengan mengangkat kedua paha tinggi ke atas, lompat- lompat dengan menyentuh kedua telapak kaki dengan tangan yang berlawanan didepan dan dibelakang badan.
- Latihan-latihan kekuatan sederhana untuk memperbaiki koordinasi otot *intra muscular*.
- Berbagai macam latihan senam lantai seperti roll kedepan, ke belakang, salto kedepan dan kebelakang dan lain-lain.

Adapun dalam latihan koordinasi pelatih harus memperhatikan tahapan-tahapan yang dilakukan oleh atlet. Agar para atlet siap untuk menerima bentuk latihan yang baru dan lebih sulit, diantaranya yaitu: Adaptasi, kombinasi, *diferensia* (perbedaan), orientasi, *ritme system*, reaksi.³⁵

a. Bertahan dengan Lemparan

Menurut Rick Engel dalam latihan bertahan dengan lemparan ada 2 jenis model latihan yang digunakan, yaitu latihan berpasangan bola dekat, angkat dan melambungkan. Selanjutnya latihan berpasangan, menjangkau, angkat dan melambungkan.³⁶

Adapun dalam pelaksanaan latihan berpasangan bola dekat, yaitu kedua pemain berdiri 10 sampai dengan 12 kaki saling berhadapan. Kedua pemain tersebut bergantian melempar bola kearah pasangannya sedekat mungkin, sehingga bola bisa dijangkau dengan menggunakan kaki, paha ataupun kepala. Kemudian bola diumpan kembali kepada pelempar. Setelah kemampuan meningkat dan pemain terbiasa mendapatkan bola yang jatuh dekat dengan tubuh, maka lemparan bola harus lebih bervariasi dan semakin jauh dari tubuh, sehingga pemain harus menjangkaunya. Bola bisa diarahkan ke depan, samping, atau belakang pemain.³⁷

³⁵ <http://septalizadewi.blogspot.com/2012/09/koordinasi.html> diakses tanggal 06/07/14

³⁶ Rick Engel, *Op. Cit.*, h. 43.

³⁷ Rick Engel, *Loc. Cit.*

Abdul Azis Hakim berpendapat tentang latihan dengan lemparan dilakukan secara berurutan, yaitu dimulai dari sepak sila kanan, lalu kiri, kemudian dengan teknik yang lain (sepak cangkil, memaha dan *heading*).³⁸

Dalam pelaksanaan bertahan dengan lemparan kedua pemain saling berhadapan dengan jarak kurang lebih 5 sampai 6 meter. Pemain satu memegang bola dan pemain 2 dalam posisi siap menerima bola. Pemain yang memegang bola, melempar bola dengan cepat ke arah pasangannya, kemudian bola diangkat dengan salah satu teknik dan dilakukan bergantian.³⁹

Selain latihan berpasangan, dalam latihan bertahan dengan lemparan juga bisa dilakukan dengan bantuan pelatih,⁴⁰ yaitu ada tiga pemain yang menempati posisinya masing-masing, tekong, apit kanan dan apit kiri. Ketiga pemain tersebut bersiap menerima bola sepak mula yang datang dari lapangan yang berlawanan. Kemudian seorang pelatih membantu untuk melemparkan sesuai sasaran. Sebelum melempar bola, pelatih memberikan aba-aba kepada pemain yang akan dituju. Semakin lama, kecepatan bola semakin ditingkatkan dan divariasikan dengan *spin* atau lemparan bola yang memutar. Jika para pemain sudah dapat mengantisipasi bola tersebut, pelatih tidak perlu memberikan aba-aba sebelum melempar bola.

³⁸ Abdul Azis Hakim, *Op. Cit*, h. 41-42.

³⁹ Abdul Azis Hakim, *Loc. Cit*.

⁴⁰ *Ibid*, h. 42.



Gambar 9: Bertahan dengan lemparan
Sumber: Dokumentasi Pribadi

b. Bertahan dengan Raket

Dalam latihan bertahan dengan raket ada berbagai macam bentuk latihan, bisa dilakukan dengan berpasangan dengan teman, bertiga dalam satu regu dan bisa juga dilakukan dengan bantuan pelatih.

Menurut Achmad Sofyan Hanif, tentang latihan bertahan dengan raket, bisa menggunakan raket tenis dan bisa juga dengan raket kayu yang terbuat dari papan, kemudian papan tersebut dibentuk menyerupai raket.⁴¹

Adapun dalam bentuk latihannya bisa dilakukan berpasangan dengan teman, dimana dua orang pemain berpasangan sesuai posisi spesialisnya masing-masing. Selanjutnya ada seorang pemain yang memegang raket dan

⁴¹ Achmad Sofyan Hanif, *Op.Cit*, h. 152.

ada pula yang bersiap menerima bola. Pemain yang memegang raket memukul bola ke arah temannya. Kemudian pemain yang menerima bola mengangkat bola pertama dengan salah satu teknik dan mengumpan bola kembali ke arah pemain yang memegang raket.

Selain latihan berpasangan bisa juga dilakukan dengan teman satu regu, dimana ada 1 orang pemain yang memegang raket dan 2 orang yang bersiap menerima bola. Pemain yang memegang raket memukul bola ke arah pemain 1 dan pemain 2 mengumpan bola kepada pemain yang memegang raket.

Kemudian pemain yang memegang raket memukul bola ke arah pemain 2 dan pemain 1 mengumpan bola. Dilakukan secara kontinu dan bergantian untuk pemain yang memegang raket, sesuai waktu yang ditetapkan pelatih.

Selanjutnya dalam pengembangan model latihan bertahan dengan raket, bisa dibantu oleh pelatih. Ada 1 regu yang bersiap menerima bola sesuai dengan posisi spesialisnya masing-masing dan pelatih berada di seberang lapangan. Pelatih memukul bola ke arah salah satu pemain, lalu bola diumpan oleh pengumpan kemudian *spiker* melakukan smash.

Setelah pemain dapat menguasai bola dengan baik pada satu teknik, selanjutnya dilakukan secara kontinu pada semua teknik. Pukulan bola dengan raket bisa dilakukan bervariasi arahnya dan dilakukan dengan keras.

Cukup banyak pengembangan model latihan dalam permainan sepak takraw. Namun dalam penelitian ini, peneliti lebih spesifik meneliti antara model latihan bertahan lemparan dan dengan raket tenis.

Dalam latihan bertahan dengan raket tenis pelatih tidak hanya memperhatikan dari sisi teknik dan variasi latihannya saja, tetapi pelatih juga harus menganalisa dari ilmu biomekanika. Karena dari analisa biomekanika juga mempengaruhi efektifitas atlet dalam melakukan latihan bertahan dengan raket tenis.



Gambar 10: Bertahan dengan raket
Sumber: Dokumentasi Pribadi



Gambar 11: Bertahan dengan raket
Sumber: Dokumentasi Pribadi

Berikut ini adalah analisa biomekanika dalam latihan bertahan dengan menggunakan raket tenis:⁴²

a. *Force*

- *Forces* atau gaya yang di gunakan dalam gerakan menggunakan raket adalah gaya internal (tekan) terutama saat melempar bola kearah atas.
- *Vector* atau arah gaya terjadi pada saat gerakan tangan yang memegang raket memukul bola hinga posisi kembali seperti semula.
- *External forces* atau tenaga dari luar, dari awalan sampai gerakan lanjutan di luar tubuh, hambatan udara dan gravitasi yang berpengaruh pada saat melakukan gerakan.
- *Colinear forces* atau gaya yang bekerja pada gerak lurus, saat raket memukul bola kearah depan sasaran.

⁴² <http://wengayo.blogspot.com/2010/05/analisis-biomekanika-cabang-olahraga.html>
diakses tanggal 06/07/14

- *Net force* atau gaya murni yang bekerja pada benda hasil gerakan lemparan bola ke atas lengan dan tangan terhadap bola hingga lepasnya bola dari jari-jari.
- *Resultante force* atau hasil dari gaya-gaya yang bekerja, gerakan awalan memegang bola, melempar bola, mengayun raket, melecutkan pergelangan tangan, gerakan lanjutan dengan melangkahakan salah satu kaki kedepan searah pukulan bola.

b. *Linear kinematics*

Saat lengan melempar bola lurus ke atas dan arah bola setelah di pukul. Gerak lurus terjadi terutama pada saat melempar dan memukul bola .

- *Rectilinear translation* atau gerak lurus beraturan, *linear motion* atau gerak lurus saat tangan mengayun raket, menekuk siku kemudian saat lengan lurus akan memukul bola kearah sasaran.
- *Position* atau posisi sikap memegang bola dan memegang raket, tubuh dan kaki, pinggang, bahu, lengan dan tangan, posisi awal tubuh atau sikap awalan dan posisi saat memukul.
- *Resultante displacement*/perubahan posisi, dari posisi memegang raket,melempar bola,mengayun raket gerakan lanjutan dengan melecutkan pergelangan tangan kebawah yang dilanjutkan dengan melangkahakan salah satu kaki tumpuan.
- *Acceleration* atau perubahan kecepatan dari memegang raket dan bola pasif sampai gerakan melempar bola dan memukul bola kearah tertentu. Perubahan kecepatan gerakan anggota tubuh terutama kedua kaki tumpu yang sikap awalnya ditekuk secara cepat diluruskan atas, adanya perubahan kecepatan pada saat memukul bola.

c. *Linear kinetics*

- Hukum *Newton* satu yang berbunyi bahwa benda akan tetap dalam keadaan diam sampai ada gaya yang bekerja terhadap benda tersebut, hal terjadi ketika posisi siap diam yang dipegang sampai dengan terjadi lemparan bola.
- *Newton's Law II* atau hukum *Newton 2*, yang berbunyi "Benda akan mengalami percepatan jika ada gaya yang bekerja pada benda tersebut, dimana gaya ini sebanding dengan suatu

konstanta (massa) dan percepatan benda”. Hal ini dapat dilihat pada saat bola bergerak dilempar ke atas dan pada saat lecutan sendi siku untuk memukul bola sehingga terjadi pergerakan bola dari pelan menjadi lebih cepat saat bola lepas dari tangan dan saat ayunan lengan memukul bola.



Gambar 8: Raket Tennis
Sumber: Dokumentasi Pribadi

6. Pusat Pendidikan dan Latihan Pelajar (PPLP)

Pusat pendidikan dan latihan pelajar adalah wadah berhimpunnya olahraga pelajar potensial berbakat untuk dikembangkan potensinya menjadi olahragawan pelajar berprestasi.⁴³

Adapun komponen pembinaan didalam PPLP adalah sebagai berikut:

- a. Pembina
- b. Pengelola
- c. Olahragawan
- d. Pelatih
- e. Sarana dan Prasarana
- f. Program Pelatihan
- g. Pendanaan
- h. Gizi dan Kesehatan
- i. Keamanan⁴⁴

⁴³ Raden Isnanta, Pedoman Pengelolaan dan Petunjuk Pelaksanaan Pusat Pendidikan dan Latihan SMP/SMA Negeri (Khusus Olahragawan), (Jakarta: Asdep Sentra Keolahragaa Deputi Bidang Pembudayaan Olahraga Kemenpora, 2012), h. 5.

⁴⁴ Ibid., h. 9-10.

Pusat pendidikan dan latihan pelajar, merupakan wadah pembinaan untuk menghimpun pelajar berprestasi di bidang olahraga. Dengan demikian calon pelajar yang masuk dan diterima sebagai atlet PPLP betul-betul di hasilkan dari seleksi yang ketat dan didukung data yang valid serta analisis potensi ilmiah.⁴⁵

Keberadaan pusat dan pendidikan dan latihan pelajar menjadi sangat penting dan strategis, karena disamping terbinanya prestasi olahraga, tetapi juga menjamin tidak terputusnya pendidikan formal atlet, sebagai upaya menyongsong masa depan. hal ini sejalan dengan tujuan pembangunan di bidang olahraga prestasi, yaitu: diarahkan sebagai upaya meningkatkan kemampuan dan potensi olahragawan dalam rangka meningkatkan harkat dan martabat bangsa.⁴⁶

B. Kerangka Berpikir

Model latihan bertahan sepaktakraw yang digunakan di berbagai klub dan beberapa PPLP di Indonesia sebagian besar menggunakan model latihan bertahan dengan lemparan, karena terbatasnya sarana yang dimiliki oleh daerah-daerah tersebut.

⁴⁵ *Ibid*, h. 1

⁴⁶ Raden Isnanta, *Loc.Cit.*

Dalam penggunaan latihan bertahan dengan lemparan ini lebih cocok diberikan pada atlet pemula. Karena pada tahap awal, atlet harus beradaptasi dalam penerimaan bola pertama atau bertahan.

Namun yang terjadi di Indonesia sebagian besar diseragamkan model latihannya hingga tahap atlet senior atau PPLP masih menggunakan model latihan tersebut. Hal ini pula yang berdampak pada prestasi Indonesia di tingkat internasional. Para atlet Indonesia sering kali gagal dalam menerima bola pertama, sehingga lawan dapat dengan mudah mendapatkan point melalui servis.

Dalam pengembangan model latihan bertahan Negara Asia lainnya sudah melakukan perubahan dalam memberikan program latihan bertahan pada atletnya, yaitu dengan menggunakan raket, baik itu raket tenis maupun raket kayu.

Ketika pelatih menggunakan raket tenis dalam meningkatkan kemampuan bertahan atlet. Daya pantul senar dengan bola mengakibatkan bola yang datang cukup keras, sehingga atlet akan menghadapi bola yang sama seperti yang dirasakan ketika menerima servis lawan. Selain itu jangkauan pelatih akan lebih tinggi dan mudah mengarahkan pada atletnya.

Untuk itu model latihan bertahan dengan raket ini dirasa lebih efektif dalam meningkatkan kemampuan bertahan atlet. Karena atlet harus mendapatkan program latihan yang sistematis, dari yang mudah ke yang

Selain itu peneliti berusaha menjabarkan lebih detail tentang tahapan-tahapan yang dilakukan atlet serta kelebihan dan kelemahan yang terdapat dalam kedua model latihan tersebut. Sehingga pelatih dapat mempertimbangkan model latihan manakah yang lebih tepat diberikan untuk atletnya, untuk lebih jelasnya sebagai berikut:

1. Latihan bertahan dengan lemparan:

- a. Pemain berdiri berpasangan bersebrangan dibatasi oleh nett.
- b. Satu orang memegang bola serta pasangannya bersiap untuk menerima bola.
- c. Pemain yang memegang bola, melempar bola kearah pasangannya, kemudian pasangannya mengangkat bola pertama tersebut.
- d. Setelah bola diangkat, lalu bola ditangkap dan dikembalikan lagi kepada kawannya disebrang net.
- e. Dilakukan berulang-ulang sesuai waktu atau frekuensi bola yang ditentukan dan bergantian dengan pasangannya.

- Kelebihan :

- a. Pemain dapat melakukan lemparan dengan mudah tanpa ada beban kecuali bola.
- b. Cocok untuk atlet pemula karena bolanya mudah diangkat.

- **Kelemahan**

- a. Bola yang dilempar tidak terlalu keras, karena kekuatan pemain melempar bola terbatas.
- b. Bola yang datang lebih mudah dilihat, karena kecepatannya terbatas.
- c. Kesiapan pemain tidak menentu, karena saat pasangan melempar bola, dapat diperkirakan kecepatannya.
- d. Bagi pemain yang melempar bola, tangannya perih karena bergesekan dengan bola.

2. Latihan bertahan dengan raket tenis adalah sebagai berikut:

- a. Pemain berdiri berpasangan bersebrangan dibatasi oleh net.
- b. Satu orang memegang raket dan bola serta pasangannya bersiap untuk menerima bola.
- c. Pemain yang memegang raket, memukul bola kearah pasangannya, kemudian pasangannya mengangkat bola pertama tersebut.
- d. Setelah bola diangkat lalu bola ditangkap dan diberikan kepada pemain yang memegang raket.
- e. Dilakukan berulang-ulang, sesuai waktu atau frekuensi bola yang ditentukan dan bergantian dengan pasangannya.

- **Kelebihan :**

- a. Bola yang dipukul menyerupai tekong yang melakukan servis, karena bola dilempar lalu dipukul.
- b. Pertemuan antara bola dan senar raket menghasilkan pukulan yang keras dan cepat.
- c. Bola yang datang sulit untuk untuk dilihat arahnya, jika dilakukan berulang-ulang, akan menjadi otomatisasi bagi pemain untuk mengantisipasi datangnya bola.
- d. Pemain lebih siap, karena yakin bolanya bisa datang lebih cepat dan keras ataupun menipu karena sulit ditentukan datangnya bola.
- e. Jangkauan raket lebih tinggi dibandingkan dengan menggunakan lemparan

- **Kelemahan :**

- a. Pemain harus melakukan adaptasi dalam penggunaan raket, agar dapat menggunakannya dengan baik.

C. Pengajuan Hipotesis

Berdasarkan kerangka teori dan kerangka berpikir, maka hipotesis dari penelitian ini adalah sebagai berikut :

1. Adanya peningkatan kemampuan bertahan dengan model latihan lemparan.
2. Adanya peningkatan kemampuan bertahan dengan model latihan menggunakan raket tenis.
3. Dengan model latihan bertahan dengan raket lebih efektif pelaksanaannya dalam meningkatkan kemampuan bertahan atlet putra PPLP Sepaktakraw DKI Jakarta.