

**BAB II**  
**KERANGKA TEORETIS**  
**DAN PENGAJUAN HIPOTESIS**

**A. Kerangka Teoretis**

**1. Model latihan**

Permainan sepak takraw di perlukan banyak model latihan untuk memberikan kemudahan kepada para pembina atau pun para pengajar khususnya dalam salah satu teknik smes sepak takraw. Model adalah konsep yang masih dalam pengembangan dari sistem yang disederhanakan.

Model yang kebanyakan digunakan dalam kehidupan sehari-hari adalah model informal. Seseorang yang akan melakukan pekerjaan selalu didahului dengan konsep dalam pikiran tentang apa yang akan dikerjakan. Khayalan yang ada dalam pikiran adalah gambaran sederhana dari suatu sistem yang kompleks yang kadang-kadang disebut model mental.<sup>1</sup>

Wahab Azis mengemukakan bahwa model adalah perencanaan yang menggambarkan proses yang ditempuh pada proses kegiatan agar dicapai perubahan spesifik pada perilaku seseorang seperti yang diharapkan<sup>2</sup>. Dengan pendapat di atas maka model latihan adalah variasi latihan yang dilakukan

---

<sup>1</sup> <http://w4.ub.uni-konstanz.de/cpa/article/view/126/89>

<sup>2</sup> Abdul Aziz Wahab., *Metode dan Model-Model Mengajar Ilmu Pengetahuan Sosial (IPS)*, (Bandung, ALFABETA, CV), 2007, h, 52

perorangan dan kelompok untuk pengembangan teknik sesuai dengan tujuan yang akan dicapai.

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.<sup>3</sup>

Dalam penerapannya bahwa model ini dapat dilakukan dengan pelatih, teman main, *sparing partner* yang disiapkan dan dengan lingkungan, misalnya dengan tembok atau menggunakan target. Sehingga dengan model latihan yang diberikan dapat mengembangkan sepak takraw dengan lebih baik.

## **2. Latihan**

Latihan adalah upaya sadar yang dilakukan secara berkelanjutan dan sistematis untuk meningkatkan kemampuan fungsional raga yang sesuai dengan tuntutan penampilan cabang olahraga itu, untuk dapat menampilkan mutu tinggi cabang olahraga baik pada aspek kemampuan dasar (Latihan Fisik) maupun pada aspek kemampuan keterampilan (Latihan Tehnik)<sup>4</sup>. Pencapaian prestasi maksimal seorang atlit, haruslah melalui suatu proses panjang. Atlit harus melalui proses latihan yang keras dan didukung oleh

---

<sup>3</sup> Ngurah Nala, *Prinsip Pelatihan Fisik Olahraga* (Denpasar: PPs Udayana Bali, 2011), h 6.

<sup>4</sup> Muhammad Akbar2, Pengertian Latihan ([blogspot.co.id/2015/07](http://blogspot.co.id/2015/07))

disiplin yang tinggi dan serta kemauan yang kuat dari dalam diri atlet tersebut untuk berprestasi. Atlet harus melalui suatu proses pembinaan dan latihan yang teratur untuk meningkatkan prestasi maksimal suatu cabang olahraga.

Dalam buku Dwi Hamtisari Ambarukmi menjelaskan bahwa Latihan merupakan “penyempurnaan berolahraga melalui pendekatan ilmiah, khususnya prinsip – prinsip pendidikan, secara teratur dan terencana sehingga mempertinggi kemampuan dan kesiapan olahragawan<sup>5</sup>.

Maksud penjelasan diatas bahwa latihan adalah suatu proses sistematis yang menggunakan metode pendekatan ilmiah dan prinsip – prinsip pendidikan untuk menyempurnakan kualitas kinerja atlet berupa: kebugaran, keterampilan dan kapasitas energi.

Bompa berpendapat bahwa latihan adalah “program pengembangan atlet untuk bertanding, berupa peningkatan keterampilan dan kapasitas energi<sup>6</sup>. berbeda dengan pendapat Thomson Latihan merupakan proses yang sistematis untuk meningkatkan kebugaran atlet sesuai cabang olahraga yang dipilih<sup>7</sup>.

---

<sup>5</sup> Dwi Hamtisari Ambarukmi et al., *Pelatihan Pelatih Fisik Level 1* (Jakarta: Asdep Pengembangan Tenaga dan Pembinaan Keolahragaan Deputi Bidang Peningkatan Prestasi dan IPTEK Olahraga Kementerian Negara Pemuda dan Olahraga, 2007), h. 1.

<sup>6</sup> Dwi Hamtisari Ambarukmi et al., *ibid*, h.1.

<sup>7</sup> Dwi Hamtisari Ambarukmi et al., *ibid*, h.1

Dari kedua pendapat di atas dapat disimpulkan bahwa Latihan merupakan program pengembangan atlet untuk bertanding, berupa peningkatan keterampilan dan kapasitas energi. Untuk mendapatkan hasil yang maksimal maka diperlukan proses yang sistematis untuk meningkatkan kebugaran atlet sesuai dengan cabang olahraga yang dipilih.

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 dan *koordinasi* gerak yang masih kaku menjadi lebih mudah, *otomatisasi* 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 tersebut akan tercapai secara maksimal.

Prinsip-prinsip latihan : prinsip beban berlebihan, perkembangan menyeluruh, spesialisasi, prinsip individualisasi, intensitas latihan, pengukuran intensitas, prinsip kembali asal, prinsip pulih asal, asas overkompensasi, prinsip spesifik, kualitas latihan, variasi latihan, volume latihan, densitas latihan.<sup>8</sup>

---

<sup>8</sup> Bompa, Periodization, h.38

Peneliti menyimpulkan bahwa latihan merupakan suatu proses yang memerlukan waktu yang terencana dan penanganan yang serius, dengan cara memberikan berbagai macam latihan disesuaikan dengan tingkat kesiapan tubuh dan memperhatikan prinsip latihan, hal ini tujuannya agar hasil yang diproses sistematis tersebut dapat dicapai optimal.

### **3. Sepak Takraw**

Sepak takraw adalah olahraga campuran dari sepak bola dan bola voli, di mainkan di lapangan ganda bulu tangkis, dan pemain tidak boleh menyentuh bola dengan tangan<sup>9</sup>. Dalam bermain Sepak takraw yang benar, seorang atlet dituntut mempunyai kemampuan atau keterampilan yang baik. Kemampuan yang dimaksud adalah kemampuan dasar bermain sepak takraw. Meliputi: menyepak bola dengan menggunakan bagian-bagian kaki, memainkan bola dengan kepala, mendada, memaha, bahu, serta menggunakan telapak kaki.

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

---

<sup>9</sup> <https://www.google.com/pengertian> sepak takraw

Teknik dasar dapat dimiliki oleh setiap atlet apabila mau berlatih dengan baik dan kontinyu, namun bukan berarti bahwa prestasi sepak takraw itu hanya ditentukan oleh atlet yang memiliki teknik dasar 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<sup>10</sup>.

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 smesh itu menggunakan sepak sila atau menyepak bola.

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

1. 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.

---

<sup>10</sup> Abdul Aziz hakim, dkk, Sepak takraw, (Penerbit : Unesa University Press) h. 8

Urutan pelaksanaan teknik sepak sila <sup>11</sup>:

- Pemain berdiri dengan kedua kaki selebar bahu.
- Kaki sepak digerakkan 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.
- Kedua tangan di buka dan dibengkokkan pada siku untuk menjaga keseimbangan.
- Pergelangan kaki sepak pada waktu menyepak ditegangkan atau dikencangkan.
- Bola yang disepak ke atas lurus melewati kepala.

---

<sup>11</sup> Ahmad Sofyan Hanif dan Tim, Panduan Bermain Sepaktakraw Pemula (Usia Dini), Direktorat Fasilitas Olahraga Prestasi, 2003. h. 22



Gambar 1. Sepak Sila  
Sumber : Dokumentasi Pribadi

## 2. 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.

Urutan pelaksanaan teknik sepak cungkil :

- 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/tanah.
- Ujung kaki khususnya jari kaki sangat berperan untuk mengangkat



bola dengan "cungkilan".

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



Gambar 2. Sepak Cungkil  
Sumber : Dokumentasi Pribadi

### 3. Menapak

Menapak adalah sepakan atau menyepak bola dengan menggunakan telapak kaki. Menapak digunakan untuk Smesh ke pihak lawan, menahan atau memblok Smesh pihak lawan, dan untuk menyelamatkan atau mengambil bola dekat di atas net.

Urutan pelaksanaan teknik menapak :

- Berdiri dengan kedua kaki dengan jarak selebar bahu.
- Kaki yang akan melakukan sepakan diangkat tinggi lalu telapak kaki dipukulkan ke bola.

- Bola disontek dengan telapak kaki/sepatu bagian atas ke bola dengan menggunakan gerakan pergelangan kaki sepak diarahkan ke daerah lapangan lawan.
- Pandangan tetap difokuskan pada arah datangnya bola. Kedua tangan berada disamping badan untuk menjaga keseimbangan badan saat perkenaan dengan bola.



Gambar 3. Menapak  
Sumber : Dokumentasi Pribadi

#### 4. 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.

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.



Gambar 4. Sepak Badek  
Sumber : Dokumentasi Pribadi

## 5. *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 mengumpun pada teman, melakukan serangan dengan kepala.

Bagian samping kanan dan bagian samping 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.

Urutan pelaksanaan *heading* :

- Berdiri dari kedua kaki menghadap kedatangan bola.
- *Heading* bisa dilakukan dengan dahi samping kanan/kiri kepala, dan belakang kepala.
- Bola datang setinggi kepala, maka kepala menyambutnya dengan suatu gerakan kaki atau 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 "resiko" yang akan dirasakannya



Gambar 5. *Heading*  
Sumber : Dokumentasi Pribadi

#### 6. Mendada

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

Urutan pelaksanaan teknik mendada :

- Pemain berdiri dengan kedua kaki selebar bahu, salah satu kaki berada di belakang. Kedua lutut sedikit dibengkokkan.
- Pandangan difokuskan pada arah datangnya bola.
- Perkenaan bola tepat pada bagian tengah dada.
- Saat perkenaan bola, kedua tangan dibengkokkan disamping, berat badan kebelakang serta pandangan tetap fokus pada bola.

- Kemudian bola yang diterima diarahkan ke atas agar bisa di control.



Gambar 6. Mendada  
Sumber : Dokumentasi Pribadi

#### 7. Memaha.

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

Urutan 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 dasar sepak takraw, 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<sup>12</sup> :

---

<sup>12</sup> Abdul Aziz Wahab, *Metode dan Model – model Mengajar Ilmu Pengetahuan Sosial (IPS)*, Bandung, ALFABET, CV ), 2007, h.23

1. Teknik Sepak Mula
2. Teknik Mengumpan bola
3. Teknik Smes
4. 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

#### **4. Smes dalam Sepak Takraw**

Dalam permainan sepak takraw smes merupakan salah satu tehnik lanjutan dan cara yang efektif untuk mendapatkan poin. Kemampuan smes merupakan keterampilan yang tidak mudah , sebab kemampuan smes memiliki tingkat kesulitan yang cukup tinggi.

Darwis menjelaskan smes atau rejam ( istilah Malaysia) adalah gerak kerja yang terpenting dan merupakan gerak terakhir dari gerak kerja serangan.kegagalan melakukan smes ke lapangan pihak lawan akan memberi peluang kepada pihak lawan untuk menyerang balik atau bola mati,



sebaliknya keberhasilan smes membuat poin atau angka buat regu penyerang<sup>13</sup>.

Kegagalan melakukan smes kelapangan lawan akan memberikan peluang ke pihak lawan untuk menyerang balik atau bola mati dilapangan sendiri. Oleh sebab itu setiap pelatih harus menjelaskan kepada anak didiknya tehnik gerakan smes yang benar saat latihan. Smes yang akurat dan tajam diperlukan awalan, tolakan, sikap posisi badan saat melayang di atas dan sikap badan saat mendarat sangat penting untuk di perhatikan pada saat latihan.



( 1 )



( 2 )



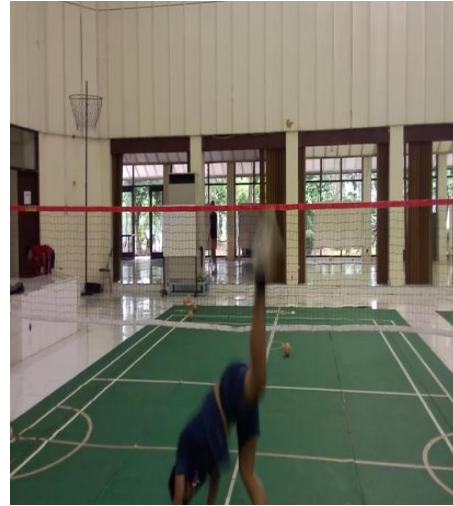
( 3 )

---

<sup>13</sup> Achmad Sofyan Hanif, Kepelatihan Dasar Sepak Takraw, PT Raja Grafindo Persada, Jakarta, 2015, h. 32.



(4)



(5)

Gambar 8. Teknik Smes

Sumber : Dokumentasi Pribadi

**1. Adapun pelaksanaan smes dengan bola digantung dalam permainan sepak takraw keterampilan tertutup sebagai berikut :**

- a. Atlet berdiri dekat dengan bola yang digantung namun tidak berdiri persis di bawah bola.
- b. Atlet bersiap melakukan lompatan dan menolak dengan kaki kanan kemudian mengangkat kaki kiri setinggi-tingginya.
- c. Setelah itu atlet mengangkat pinggang ke udara dan mengayunkan kaki kanan untuk memukul bola.

- d. Gerakan follow trough dilakukan pada kaki kanan, kemudian tubuh memutar dan mendarat dengan kaki kanan dan dengan bantuan kedua tangan dan diikuti oleh kaki kiri.
- e. Lakukan terus menerus selama 10 atau 20 kali sesuai dengan intensitas latihan<sup>14</sup>.

**Kelebihan :**

- a. Smes dapat melakukan pengulangan gerakan smes dari tahap yang mudah ke tahap yang sulit.
- b. Bola yang digantung ditendang tidak jatuh, tetap berada pada seutas tali
- c. Smes dapat mengatur tinggi rendahnya bola yang akan ditendang sesuai dengan jangkauan kaki smes .
- d. Smes dapat menentukan ketepatan kaki antara perkenaan kaki dengan bola pada saat melakukan gerakan smes

**Kelemahan :** Bola yang di smes tetap berada pada seutas tali yang digantung pada tiang

---

<sup>14</sup> Achmad Sofyan Hanif, Sepaktakraw Untuk Pelajar, PT Raja Grafindo Persada, Jakarta, 2015, h. 90



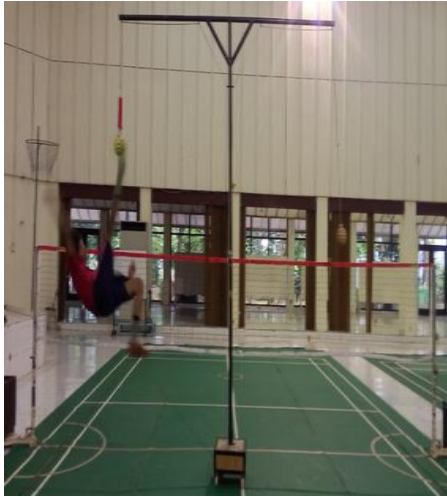
(1)



(2)



(3)



( 4 )



( 5 )

Gambar 9 : Teknik Smes bola digantung

Sumber : Dokumentasi Pribadi

**2. Latihan smes dengan bola bergerak / keterampilan terbuka, adalah sebagai berikut :**

1. Atlet berdiri membelakangi net, dibelakang garis yang sudah dibuat sebagai pembatas antara atlet dengan net.
2. Jarak antara atlet dengan net sekitar 50 cm
3. Ketika bola sudah dilempar ke atas oleh pelatih, pemain bersiap untuk melakukan smes di udara
4. Setelah atlet melakukan smes diudara dengan perkenaan bola yang pas, atlet bersiap untuk melakukan smes selanjutnya seperti dari awal sampai 10 kali kesempatan<sup>15</sup>.

**- Kelebihan :**

- a. Atlet dapat mengatur tinggi rendahnya bola yang akan di smes

---

<sup>15</sup> Ibid, h. 93

- b. Menciptakan pukulan smes sesuai dengan kemampuan
- c. Latihan langsung ke tahap yang lebih sulit
- d. Setelah atlet memukul bola di udara dengan perkenaan bola pas, atlet kemudian mendarat dengan kaki kanan dan di bantu oleh kedua tangan dan diikuti kaki kiri.

- **Kelemahan**

- a. Ketika bola dilempar ke udara, jauh dari badan atlet maka akan membuat kaki tumpuan bergerak tidak seimbang
- b. Akurasi pukulan smes tidak seimbang.



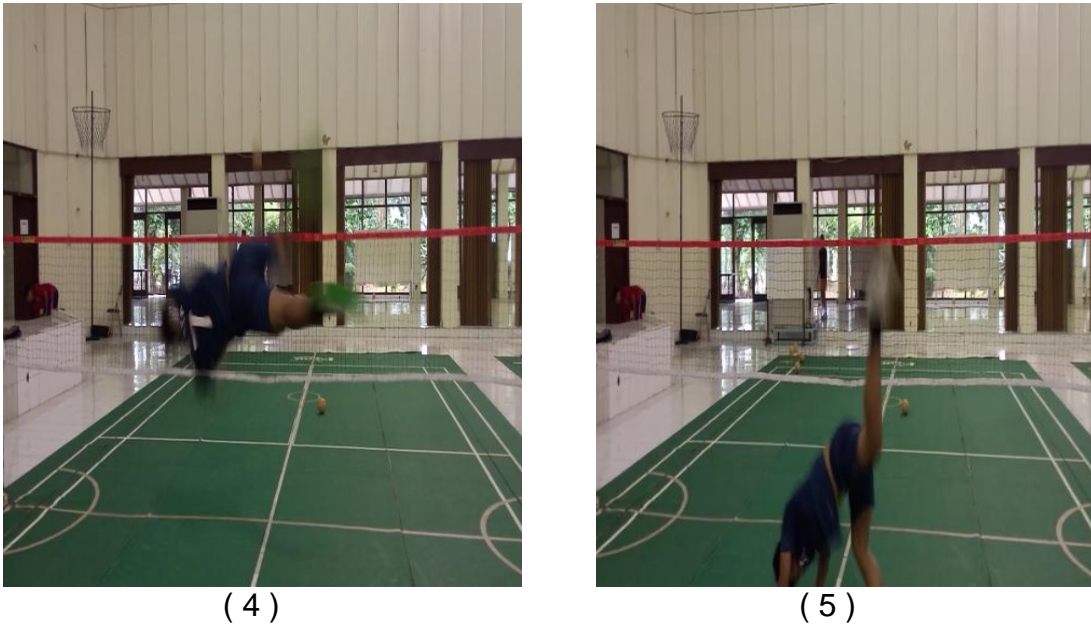
(1)



(2)



(3)



Gambar 10 : Teknik Smes bola Bergerak

Sumber : Dokumentasi Pribadi

Keterampilan tertutup dan keterampilan terbuka ini merupakan pola tahapan gerak, terdapat 4 tahapan belajar dalam kedua jenis kategori yaitu:

Tabel 1. Keterampilan tertutup (*Closed skill*) dan Keterampilan terbuka (*Open skill*)

Keterampilan tertutup (*Closed skill*)

Keterampilan terbuka (*Open skill*)

<i>Stationary</i>	<i>Stationary</i>	<i>Stationary</i>	<i>Stationary</i>
<i>No.change (C1)</i>	<i>No.change (C3)</i>	<i>No.change (C2)</i>	<i>No.change (C4)</i>
(Memukul bola takraw di atas	Memukul bola di atas net dalam	Memukul bola yang	Memukul bola yang dilemparkan oleh

net pada ketinggian yang sama terdapat setiap waktu) kecepatan, lokasi, lemparan	berbagai ketinggian dan tiap lemparan setiap kali	dilemparkan mesin pelemparkan sama kecepatan dan lokasi	pitcher perubahan melempar
--	---	---	----------------------------

#### Tahapan Belajar Dalam Kedua Jenis Kategori

Rangkain keterampilan – keterampilan *closed – to – open* menggambarkan di dalam bagian yang terdahulu. Penyusunan kembali ini di perkenalkan di dalam catatan bahwa sekarang “*no-change/stationary* kondisi - kondisi” kategori ( kategori 1) menjadi titik jangkar yang tertutup akhir dari rangkaian, selagi ” *change/ sedang bergerak kondisi*” kategori ( kategori 4) adalah jangkar untuk tempat terbuka akhir dari rangkaian. “*change/ stationary* kondisi- kondisi” kategori ( kategori 3) menjadi satu di tengah titik di rangkaian yang semakin dekat kepada yang tertutup dibanding kepada terbuka keterampilan berakhir, dan “*no-change/ sedang bergerak kondisi-kondisi*” kategori ( kategori 2) serang sisi tempat terbuka dari rangkaian haruslah yang dicatat bahwa karena angka – angka kategori adalah sehubungan dengan tujuan getile, mereka tidak mengikuti suatu order pesanan yang berurutan di rangkaian.



Suatu manfaat potensial dari empat rangkaian titik ini adalah dapat digunakan untuk menetapkan bagaimana caranya memodifikasi satu keterampilan yang terbuka untuk tujuan-tujuan tentang pengajaran, keterampilan di suatu urutan dari langkah-langkah bahwa meningkatkan kesukaran dan kompleksitas keterampilan.

Di mana system klasifikasi ini di gunakan. Pemakaian terbuka sistem klasifikasi yang tertutup sudah menemukan suatu derajat tingak yang besar dari ketenaran di dalam konteks- konteks metodologi *interview System* klasifikasi keterampilan-keterampilan yang tertutup mengajar keterampilan-keterampilan gerak dapat menyesuaikan diri kepada jenis- jenis dari keterampilan – keterampilan yang diajar di dalam pengaturan- pengaturan intervi. juga, keterampilan – keterampilan di dalam kategori – kategori ini mempunyai bersama- sama karakteristik – karakteristik yang di ikuti prinsip – prinsip instruksi yang didasarkan pada riset pelajaran gerak.

Pencapaian prestasi yang optiamal dari satu cabang oalahraga adalah hal yang tidak mudah. Diperlukan ketekunan dan kemauan yang besar dari atlet dan didukung oleh beberapa faktor di antaranya adalah mempunyai suatu program latihan/model latihan yang terencana, sistematis,dan berkelanjutan. Didalam tiadk lepas dari proses latihan dimana pelatih memberikan program materi latihan smes dan koordinasi, sedangkan atlet menjalankan program atau latihan. Menurut harsono.”Latihan adalah proses

yang sistematis dari pada berlatih atau bekerja sama berulang-ulang, dengan kian hari kian menambah latihan atau pekerjaan.

#### 5) Pusat Pendidikan Olahraga Pelajar (PPOP)

Pusat pendidikan olahraga pelajar adalah wadah perhimpunannya olahraga pelajar potensial berbakat untuk dikembangkan potensinya berbakat untuk dikembangkan potensinya menjadi olahragawan pelajar berprestasi.<sup>16</sup>

Adapun komponen pembinaan didalam PPOP 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. Keamanan<sup>17</sup>

### **B. Kerangka Berpikir**

Smes merupakan smes yang bola dipukul dengan menggunakan punggung kaki. Dalam melakukan smes dapat di bagi menjadi empat fase gerak smes yang mendapat perhatian yaitu :

---

<sup>16</sup> Raden Isnanta, Pedoman Pengelolaan dan Petunjuk Pelaksanaan Pusat Pendidikan dan Olahraga SMP/SMA Negeri (Khusus Olahragawan), Asdep Centra Keolahragaan Deputi Bidang Pembudayaan Olahraga Kemenpora, Jakarta, 2012, h. 5

<sup>17</sup> *Ibid*, h. 9-10

Fase pertama : Sikap awal, awalan harus dilakukan dengan cepat dengan cara melangka atau lari kecil menuju arah datangnya bola yang akan di sepak smes .

Fase kedua : Saat tolakan, tolakan harus dimulai dengan bertumpu pada salah satu kaki terlebih dahulu, kemudian segera diikuti gerakan merendahkan badan dengan jalan menekuk lutut agak ke bawah. Kemudian tolakan kaki tumpu ke atas secara eksplosif dengan bantuan kedua tangan.

Fase ketiga : setelah badan di atas ( saat melakukan smes ), setelah menolakkan kaki ke atas secara eksplosif dengan bantuan kedua lengan, badan berputar ( guling ke belakang ) diikuti dengan kaki tumpu ditarik ke atas untuk menjemput bola yang akan di pukul ( smes ). Smes dilakukan dengan punggung kaki.

Fase keempat : Saat mendarat dimana setelah melakukan smes mendarat kedua kaki dalam keadaan ngeper atau tidak kaku. Pada saat mendarat perlu di perhatikan keseimbangan jangan sampai anggota tubuh menyentuh net <sup>18</sup>.

Berdasarkan uraian di atas, latihan smes dengan bola yang digantung dapat memberikan manfaat yang baik buat atlet dalam meningkatkan kemampuan smes . Dengan model latihan tersebut pelatih dapat melatih para atlet dari tahap yang mudah ke tahap yang lebih sulit karena dengan latihan

---

<sup>18</sup> Achmad Sofyan Hanif, *Ibid*, h. 32.

bola yang digantung sasaran smes atau bola yang ditendang dapat diatur tinggi rendahnya sesuai dengan keinginan smes .

Pelatih juga dapat melatih atletnya untuk dapat dalam melakukan smes kesegala arah, kemudian pelatih dapat mengoreksi kesalahan smes untuk mengurangi kesalahan yang dapat mengakibatkan otomatisasi gerakan yang kurang tepat saat melakukan gerakan smes mulai dari posisi awalan, melayan dan mendarat, saat *impact* kaki dengan bola kaki smash harus lurus, posisi badan saat menendang dan setelah menendang bola kemudian di lanjutkan gerakan lanjutan.

Tabel 2. Perbedaan Model latihan smes bola di gantung dan model latihan smes bola bergerak

Model latihan smes bola di gantung	Model latihan smes bola bergerak
1. latihan yang mengembangkan keterampilan smes dengan bola di gantung walau bervariasi posisi smes mudah pelaksanaannya sampai kepada yang lebih sulit.	1. Latihan yang mengembangkan keterampilan smes yang pelaksanaannya langsung pada jarak yang sulit.
2. Melakukan smes dari 3 tahapan gerak smes ke bidang sasaran (tolakan, saat smes dan saat mendarat).	2. Melakukan smes dengan bola bergerak dari garis tengah lapangan.

<p>3. Bersifat statis</p> <p>4. Karena smes gerakannya kompleks dan dinamis sehingga memudahkan mengontrol gerakan sehingga tehnik smes tepat dan benar.</p> <p>5. Latihan lebih variatif sehingga tidak menimbulkan rasa jenuh untuk berlatih.</p> <p>6. Karena bola yang tergantung gerakannya luas dan bias penyusaian gerakan sehingga memungkinkan terjadinya peningkatan keterampilan smes.</p>	<p>3. Bersifat dinamis</p> <p>4. Karena gerakan harus cepat, terbatas dan dinamis sehingga bebannya terasa lebih susah melakukan smes.</p> <p>5. latihan yang monoton sehingga menimbulkan rasa jenuh atau bosan untuk berlatih. Apalagi tehnik salah</p> <p>6. Karena bola yang lempar gerakannya cepat terbatas dan bebannya terasa ringan sehingga kemungkinan terjadinya peningkatan smes lebih cepat</p>
---	---

### C. Pengajuan Hipotesis

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

1. Terdapat peningkatan yang berarti dari model latihan smes bola bergerak terhadap hasil smes permainan sepak takraw.
2. Terdapat peningkatan yang berarti dari model latihan smes bola di gantung terhadap hasil smes permainan sepak takraw.
3. Model latihan smes bola bergerak lebih efektif pelaksanaannya dibandingkan dengan latihan smes bola di gantung terhadap hasil smes permainan sepak takraw pada atlet putra PPOP Jakarta.

### D. Hipotesis Statistik

Hipotesis

a.  $H_0 : \mu_1 = \mu_2$

Terjadi peningkatan pada tes keterampilan smes bola bergerak dan smes bola di gantung terhadap hasil smes permainan sepak takraw pada atlet putra PPOP Jakarta.

b.  $H_1 : \mu_1 \neq \mu_2$

Tidak terjadi peningkatan pada tes keterampilan smes bola bergerak dan smes bola di gantung terhadap hasil smes permainan sepak takraw pada atlet putra PPOP Jakarta.