

BAB II

KERANGKA TEORITIS, KERANGKA BERPIKIR, DAN PENGAJUAN HIPOTESIS

A. Kerangka Teori

1. Hakikat Model

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

Dalam istilah yang umum, model merupakan sebuah tiruan, simulasi dari suatu kenyataan yang disusun dari suatu elemen-elemen yang khusus dari sejumlah fenomena yang dapat diawasi dan diselediki oleh seseorang. Tujuan sebuah model harus ideal, walaupun dugaan yang abstrak berada di atas kenyataan yang kongkrit. Itu menunjukkan suatu dimana seseorang berusaha untuk mencapainya; sebuah pertandingan harus merupakan suatu yang dapat dicapai¹.

¹Sudradjat, dkk, Dasar-Dasar kepelatihan (Jakarta:Depdikbud Dirjen, Pendidikan dasar dan menengah bagian proyek penataran guru SLTP SETARA D-III 2000)

Wahab Azis mengemukakan bahwa model adalah perencanaan yang menggambarkan proses yang ditempuh pada proses kegiatan agar dicapai perubahan spesifik pada perilaku seseorang seperti yang diharapkan². Dengan pendapat di atas maka model latihan adalah variasi latihan yang dilakukan perorangan dan kelompok untuk pengembangan teknik sesuai dengan tujuan yang akan dicapai.

Pengembangan model latihan merupakan proses jangka panjang secara kontinyu dan berubah secara terus menerus, karena model latihan akan berkembang berkaitan dengan pengembangan atletnya. Pengembangan model merupakan rangkaian proses *intensive*.

Model latihan dirancang untuk memenuhi target yang dibutuhkan atlet untuk memenuhi kemungkinan penampilan tingkat tinggi. Model latihan bersifat sangat spesifik bagi tiap individu atau tim, karena hasil dari pengukuran membantu pelatih untuk menetapkan parameter latihan. Melalui model latihan, pelatih berusaha untuk mengarahkan dan mengorganisir pengajaran latihannya sesuai dengan pertandingan.

Model latihan disusun dan diciptakan mengacu kepada penyusunan tahapan keterampilan atletnya dan mengarah kepada mengembangkan peningkatan atlet menjadi berprestasi.

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

Dalam penerapannya bahwa model ini dapat dilakukan dengan pelatih, teman main, 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. Hakikat Latihan

Dalam dunia olahraga, kata latihan sudah tidak asing lagi kita dengar, Namun, masing-masing mempunyai arti dan makna sendiri-sendiri. Beberapa ahli berpendapat tentang pengertian latihan olahraga sebagai berikut: (Hare, 1982) proses pemyempurnaan berolahraga melalui pendekatan ilmiah, khususnya prinsip-prinsip pendidikan, secara teratur dan terencana sehingga mempertinggi kemampuan dan kesiapan olahragawan³. Melalui pendekatan ilmiah yang tepat dan terkoordinir, diharapkan olahraga di tanah air dapat terbantu melalui prinsip-prinsip pendidikan.

Pencapaian prestasi maksimal seorang atlet adalah kesungguhan dan keaktifan atlet dalam mengikuti latihan. Kesungguhan dalam berlatih sangat erat dengan aspek psikologi sehingga optimalisasi pelaksanaan latihan bisa dicapai. Demikian pula dengan keaktifan atlet dalam menjalankan program latihan akan sangat membantu mereka menjadi atlet yang berdisiplin, bertanggung jawab dan mampu berdiri sendiri.

³Dwi Hatmisari Ambarukmi, Pelatihan Pelatih Fisik Level1, (Jakarta:Kementrian Pemuda dan Olahraga) 2007, h. 1

Latihan yang berulang-ulang dengan beban yang semakin bertambah tiap hari akan memberikan gerakan pada alat-alat tubuh, dimana sebagai efek penyesuaian dari alat-alat tersebut mendapatkan hasil prestasi yang baik pula. Latihan harus disusun secara sistematis sehingga memungkinkan seorang atlet atau siswa dapat melakukan latihan tersebut. Untuk memungkinkan latihan tersebut menjadi suatu sistem dalam pencapaian suatu tujuan yang diinginkan maka perlu disusun suatu cara atau pengaturan yang lebih dikenal dengan sebutan program latihan.

Setiap pelatih harus memperhatikan kebutuhan atlet sebagai individu, karena latihan yang baik buat seseorang belum tentu baik juga untuk lainnya. Untuk dapat menjalankan latihan yang dengan baik maka perlu diperhatikan rancangan dalam menyusun suatu program latihan seperti salah satu contohnya adalah menentukan beberapa kali sebaiknya latihan itu dilaksanakan setiap minggunya

Selain itu, Bompa mengemukakan bahwa latihan adalah proses dimana seorang atlet dipersiapkan untuk performa tertinggi.⁴

Berdasarkan dari beberapa pendapat yang telah dikemukakan, maka kesimpulan bahwa latihan merupakan suatu kerja atau yang dilakukan secara sistematis, bertahap, berulang-ulang dan terus menerus guna meningkatkan

⁴Tudor O. Bompa, terjemahan BE. Rahantoknam, Johansyah Lubis Periodization Theory and Methodology of Training (Jakarta: 2009), h. 2

keterampilan dan kemampuan fisik serta mental, yang kelak menghasilkan gerakan yang otomatis⁵.

Sukses atlet suatu negara terjadi karena ada dukungan ilmuan dibelakangnya. Kemajuan olahraga tidak dapat dilepaskan kaitannya dengan kemajuan ilmu pengetahuan dan teknologi.

Sejalan dengan pemikiran yang didasarkan atas pendekatan sistem ada empat komponen atau unsur yang berinteraksi dalam proses pembinaan yang selalu diperhatikan secara khusus demi tercapainya prestasi yang setinggi-tinggi, yaitu pelatih, atlet, para ilmuan, dan pembinaan atau pengurus⁶.

Latihan atau *training* adalah suatu proses yang sistematis dari berlatih atau bekerja, yang dilakukan secara berulang-ulang, dengan kian hari menambah jumlah beban latihan atau pekerjaannya⁷.

Sistematis 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 gerakan yang dipelajari harus dilakukan secara berulang-ulang,

⁵Engks Kosasih, Olahraga Teknik dan Program Latihan, op. Cit, h.46

⁶Sudibyo Setyobroto, Mental Training (Jakarta: C. V Jaya Sakti, 2000), h.12

⁷Achmad Sofyan Hanif, Kepelatihan Dasar Sepak Takraw (PT Raja Grafindo Persada, Jakarta 2015) h.38

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 menjadi efisien.

Dengan memahami dan mengerti dari latihan itu, maka apa yang menjadi tujuan dari latihan tersebut akan tercapai secara maksimal. Sehingga latihan umpan *passing* individu dan latihan umpan tembok apabila dilakukan dengan baik dapat memberikan dampak yang lebih baik dalam meningkatkan hasil umpan dalam permainan sepak takraw.

3. Hakikat Model Latihan Umpan *Passing* Individu

Banyak metode latihan yang dapat digunakan untuk meningkatkan umpan. Salah satu metode yang efisien untuk meningkatkan umpan yaitu dengan umpan *passing* individu. Latihan ini bertujuan untuk menguasai bola dengan kondisi umpan sebenarnya ketika bola pertama didapatkan oleh seorang *smash* ataupun tekong dan bola yang melambung cukup tinggi⁸.



⁸Achmad Sofyan Hanif, Sepak Takraw Untuk Pelajar, (PT Raja Grafindo Persada, Jakarta 2015) hal. 80

Gambar 1. Umpan *Passing* Individu

Sumber : Dokumentasi Pribadi



Gambar 2. otot-otot yang bekerja pada saat melakukan latihan umpan *passing* individu

Sumber : www.muscles.com

4. Hakikat Model Latihan Umpan Tembok

Seperti halnya latihan umpan *passing* individu, latihan dengan menggunakan umpan tembok merupakan suatu metode yang berfungsi meningkatkan umpan. Dikarenakan adanya pantulan benda mati yang dapat disesuaikan ketinggian dan kecepatannya hasil dari *passing* yang dilakukan sendiri⁹.

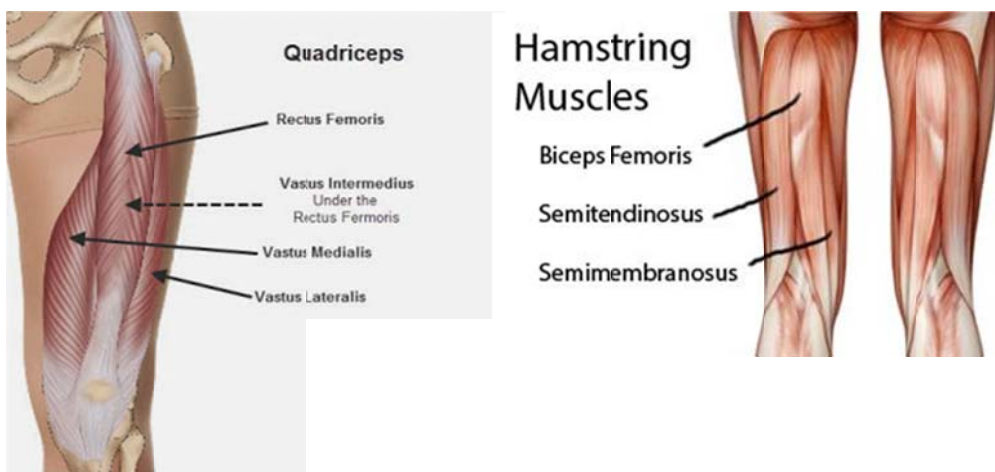
⁹ Ibid, hal. 85

Jadi dengan menggunakan latihan ini atlet akan merasa lebih tertantang dengan tingkat kesulitan yang baru dikarenakan bola yang memantul dan tidak terarah pantulannya.



Gambar 3. Umpan Tembok

Sumber : Dokumentasi Pribadi



Gambar 4. otot-otot yang bekerja pada saat melakukan latihan umpan tembok.

Sumber : www.muscles.com

Pada umumnya banyak metode yang digunakan untuk meningkatkan kemampuan umpan, salah satu metode efektif adalah dengan latihan umpan tembok.

Jadi latihan dengan menggunakan umpan dengan tembok adalah salah satu metode latihan yang dapat meningkatkan umpan. Dengan tujuan untuk memperbaiki dan meningkatkan suatu gerakan umpan yang baik.

5. Hakikat Teknik Dasar Sepaktakraw

Dalam bermain sepak takraw yang benar, seorang atlet dituntut mempunyai kemampuan dan keterampilan yang baik. Kemampuan yang dimaksud adalah kemampuan dasar bermain sepaktakraw.

Kemampuan dasar diatas 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 sepaktakraw dengan baik.

Teknik dasar dapat dimiliki oleh setiap atlet apabila mau berlatih dengan baik dan kontinyu. Teknik dasar yang paling sering digunakan dalam permainan sepaktakraw adalah sepak sila atau menyepak. Sepak sila selalu

dipakai dalam permainan, karna untuk menerima bola dari lawan sampai mengumpan bola untuk di *smash* itu menggunakan sepak sila atau menyepak bola.

Teknik-teknik dasar dalam sepaktakraw dapat diuraikan sebagai berikut¹⁰:

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.

Urutan pelaksanaan teknik sepak sila¹¹:

- 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.

¹⁰ Achmad Sofyan Hanif dan Tim, Panduan Bermain Sepak takraw Pemula (Usia Dini), Direktorat Fasilitas Olahraga Prestasi, 2003. h. 22

- 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.



Gambar 5. Sepak Sila

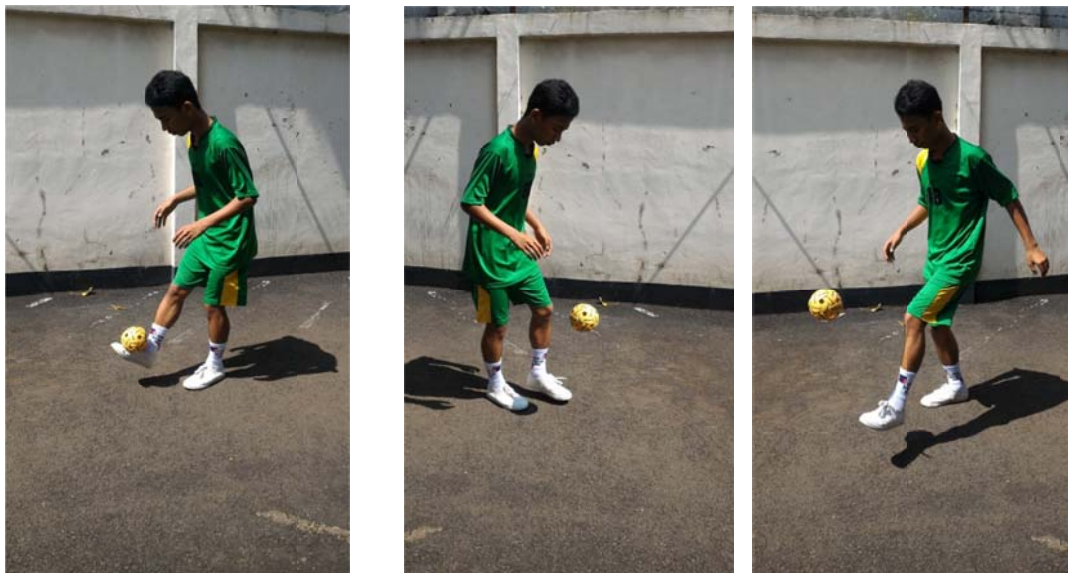
Sumber : Dokumentasi Pribadi

2. 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 :

- 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 6. Sepak cungkil

Sumber : Dokumentasi Pribadi

3. Menapak

Menapak adalah sepakan atau menyepak bola dengan menggunakan telapak kaki. Menapak digunakan untuk Smash ke pihak lawan, menahan atau memblok *Smash* 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 7. 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 8. 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 mengumpan 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 tangan 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 9. *Heading*

Sumber : Dokumentasi Pribadi

6. 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 10. Memaha

Sumber : Dokumentasi Pribadi

7. Sepak *Cross*

Sepak *Cross* teknik dasar sepaktakraw yang tersulit, selain harus sambil melompat perkenaan kaki dengan bola harus menyilang diantara kaki tumpuan.

Untuk melakukan sepak *cross* sebagai berikut :

- Sambil melompat kaki sepakan menyilang dibawah kaki tumpu.
- Kaki tumpu diangkat tinggi.
- Kedua tangan dibuka untuk menjaga keseimbangan pada saat melakukan sepakan.
- Pergelangan kaki sepakan pada waktu menyepak ditegangkan agar bola dapat memantul.



Gambar 11. Sepak Cross

Sumber : Dokumentasi Pribadi

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 sepaktakraw sehingga harus selalu dilakukan secara bersamaan untuk mendapatkan hasil yang optimal.

Adapun teknik lanjutan atau teknik khusus dalam permainan sepaktakraw dapat dijelaskan sebagai berikut¹²:

- 1) Teknik sepak mula
- 2) Teknik mengumpan
- 3) Teknik *smash*
- 4) Teknik bloking

Teknik khusus dan teknik dasar adalah satu kesatuan yang harus dilakukan secara bertahap dan terus menerus, maka diharapkan pelatih serta

¹² Abdul Aziz Hakim, dkk, Sepak Takraw, (sumber: Unesa University Press, Surabaya 2007) hal.23

pembina sepaktakraw harus selalu memperhatikan setiap perkembangan dari atlet sehingga dapat menghasilkan atlet yang berkualitas dalam cabang olahraga sepaktakraw.

6. Hakikat Umpan Sepaktakraw

Umpan merupakan tehnik khusus dengan menggunakan semua tehnik sepakan dalam permainan ini. Tujuannya adalah agar bola melambung menepati sasaran, kemampuan atau kemahiran mengumpan ini sangat penting dalam permainan sepaktakraw karena dengan umpan-umpun yang baik, sempurna serangan yang baik akan dapat dilaksanakan¹³. Umpun yang baik itu tidak akan menyulitkan seorang smash dalam melakukan serangan yang baik dan sempurna hingga merepotkan pihak lawan yang memberikan kemungkinan besar bola mati dilapangan lawan. Keterampilan umpun ini termaksud kemampuan keseimbangan (*balance*). Makin tinggi titik berat badan dari bidang tumpu, juga makin labil posisi keseimbangan.

Untuk dapat mempertahankan titik keseimbangan, seorang pengumpan berusaha merendahkan titik berat badannya dengan menekukkan sedikit lututnya. Keterampilan ini juga perlu didukung oleh kekuatan otot tungkai yang dipakai sebagai penumpu. Karna gerakan umpun sepaktakraw yang dominan berupa menyepak bola dilakukan dengan salah

¹³Achmad Sofyan Hanif, Kepelatihan Dasar Sepak Takraw, (Jakarta: PT Bumi Timur Jaya, 2011), h. 75

satu kaki, maka kaki tumpu harus memiliki kekuatan otot yang memadai untuk mempertahankan keseimbangan.

Keterampilan umpan merupakan salah satu unsur teknik yang sangat penting dimiliki oleh setiap atlet dalam satu cabang olahraga. Agar dapat terampil dalam umpan sepak takraw maka seorang pemain dituntut dengan serius untuk belajar dan berlatih dalam melakukan keterampilan atau teknik umpan. Dapat diartikan kemampuan seseorang melakukan gerakan-gerakan *volunteer* untuk suatu tujuan, soalnya dalam pelaksanaan menembak bola basket, Menendang bola ke arah gawang, memanah dan menembak. Tepat atau keterampilan menurut kamus besar bahasa Indonesia adalah mengenai tepat pada sasaran, misalnya melempar bola dengan sasaran. Mengenai tepat pada sasaran yang dimaksud adalah bagaimana umpan mampu menyepak atau mengumpan bola mengarah pada sasaran yang ditentukan dalam permainan sepak takraw.

Dalam membuat suatu umpan perhatian dipusatkan kepada hal-hal sebagai berikut:

- a. Posisi lawan yang akan melakukan blok.
- b. Pelajari jenis-jenis blok yang dilakukan lawan.
- c. Pahami kebiasaan teman yang akan melakukan *smash*.

- d. Perhatikan jalannya bola, tentunya disesuaikan dengan keinginan teman apakah tinggi, sedang, rendah, dekat net atau pun jauh dari net.

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.

Biasanya pengumpan juga menggunakan bahagian yang dua cara tadi hampir dipastikan hasilnya akan baik. Ada juga cara lain yang dapat dilakukan untuk 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 :

- a. Umpan berdiri kokoh tetapi tidak kaku, kedua kaki agak dibuka sedikit.
- b. Kedua tangan dibuka dan dibengkokkan sedikit pada siku untuk menjaga keseimbangan.
- c. Pada saat melakukan umpan mata melihat arah datangnya bola.

- d. Mengumpan menggunakan sepak sila perkenaan dengan bola saat melakukan umpan dengan kaki bagian dalam.



(1)

(2)

(3)

Gambar 12. Teknik Keterampilan Umpan

Sumber : Dokumentasi Pribadi

Pelaksanaan latihan umpan dengan *passing* individu, adalah sebagai berikut:

- a. Atlet *passing* sendiri dengan menggunakan waktu atau banyaknya menyepak bola
- b. Bola disepak setinggi 2 meter dari atas kepala
- c. Bola disepak tinggi dan tegap lurus ketas kepala

➤ **Kelebihan**

- a. Atlet dapat mengatur tinggi rendahnya bola yang akan diumpan
- b. Atlet lebih menguasai teknik umpan dengan mudah
- c. Atlet lebih meningkatkan umpan
- d. Latihan langsung ketahap yang sulit

➤ **Kelemahan**

- a. Pada saat melakukan umpan dengan cara individu kemungkinan bola tidak tepat sasaran.
- b. Atlet akan merasa bosan dalam mempelajari teknik ini, apalagi untuk tahap pemula.

Pelaksanaan latihan umpan dengan tembok, adalah sebagai berikut:

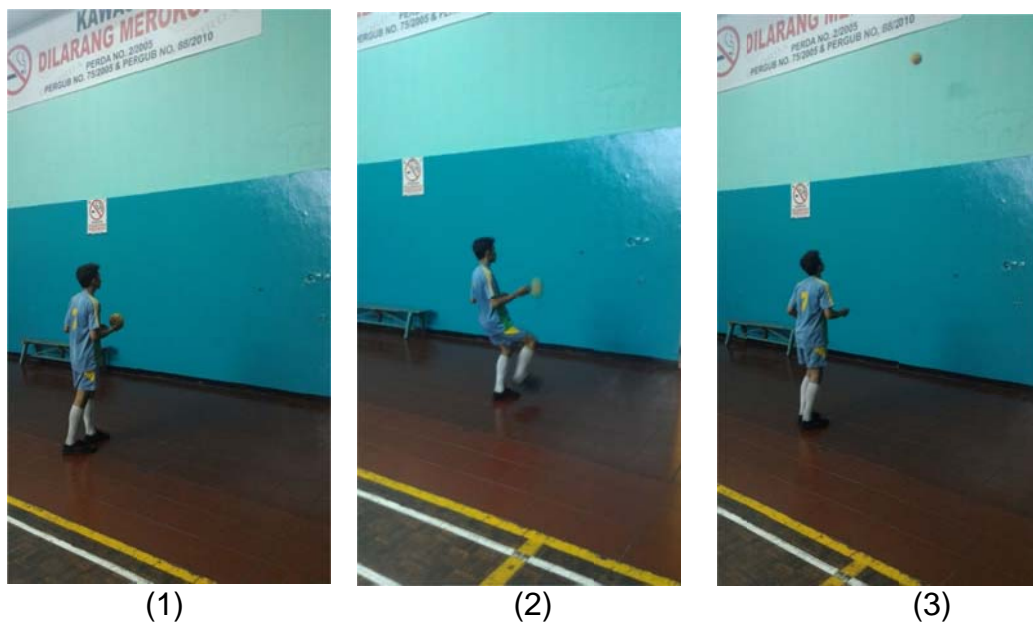
- a. Atlet berdiri menghadap tembok atau dinding.
- b. Atlet melakukan umpan dengan menggunakan bantuan tembok.
- c. Jalannya bola tidak terlalu kencang dengan lambungan bola berbentuk parabol.
- d. Bola disepak menggunakan kaki bagian dalam.
- e. Setelah impact dengan bola dilanjutkan dengan gerakan berikutnya.

➤ **Kelebihan:**

- a. Atlet dapat melakukan pengulangan gerakan umpan dari tahap yang mudah ketahap yang sulit.
- b. Bola yang disepak mudah diarahkan pada sasaran yang diinginkan.
- c. Atlet dapat mengatur tinggi rendahnya bola yang akan diumpan.
- d. Atlet lebih menguasai teknik umpan dengan mudah.
- e. Dapat menghindarkan atlet dari perasaan frustrasi karena selalu mengalami kegagalan dalam usahanya untuk melakukan umpan.
- f. Dapat melatih ketenangan dan ketepatan pada saat melakukan umpan.
- g. Dapat melatih koordinasi kaki kanan dan kiri pada saat pantulan bola dari tembok tidak terarah

➤ **Kelemahan**

- a. Bagi atlet yang sering melakukan umpan ke tembok akan menjadi jenuh dan bosan.



Gambar 13. Latihan Umpan dengan Tembok

Sumber: Dokumentasi Pribadi

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

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

Setelah bola yang diservis dari pihak lawan melalui net atau jaring, permainan dilanjutkan dengan menerima, mengumpan kemudian bola tersebut di *smash*. Di katakan poin atau angka apabila bola tersebut jatuh kelanti, mengenai tangan atau terjadi beberapa kesalahan ketika bermain.

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

B. Kerangka Berpikir

1. Peningkatan keterampilan umpan dengan model latihan umpan tembok. latihan umpan tembok yaitu model latihan yang menggunakan bantuan tembok dengan menggunakan sepak sila, latihan ini dilakukan dengan sendiri-sendiri tanpa bantuan dari orang lain. Pelaksanaannya dilakukan secara berulang-ulang dan bertahap mulai dari tahap yang mudah ketahap yang lebih sulit dengan jarak antara atlet dan tembok

sesuai keinginan atlet. Dengan model latihan ini atlet akan lebih mudah meningkatkan terbentuknya teknik umpan dan lebih cepat menguasai umpan dengan mudah karena latihan ini juga dapat menghindarkan atlet dari perasaan frustrasi sebab selalu mengalami kegagalan dalam usahanya untuk melakukan keterampilan umpan.

2. Peningkatan keterampilan umpan dengan model latihan umpan *passing* individu. latihan umpan dengan *passing* individu yaitu dilakukan oleh satu orang, dengan cara *passing* sepak sila bola tinggi kira-kira 2 meter dari atas kepala, dengan lambungan bola yang tidak terlalu kencang dan bentuk lintasan parabola. Latihan umpan *passing* individu dilakukan langsung dari tahap yang sulit karena arah lambungan bola tidak terarah pada sasaran lebih besar, atlet akan merasa kesulitan dalam mempelajari teknik ini karena kemampuan individu juga ikut menentukan arah atau sasaran bola. Sedangkan. Agar berhasil melaksanakan model latihan umpan pemain harus menguasai semua teknik dasar dari teknik sepak sila sampai dengan kepala.
3. Efektifitas antara model latihan umpan tembok dan latihan umpan *passing* individu. Kedua model latihan ini sangat bagus untuk dapat meningkatkan hasil umpan. Melihat dari perbedaan tersebut maka dilakukan penelitian dan akan ditemukan perbedaan walaupun kedua model latihan ini dapat meningkatkan umpan. Maka hasil dugaan

sementara bahwa hasil latihan umpan tembok lebih baik dari pada *passing* individu.

C. Pengajuan Hipotesis

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

1. Terdapat peningkatan yang berarti dari model latihan umpan tembok terhadap hasil umpan permainan sepak takraw.
2. Terdapat peningkatan yang berarti dari model latihan umpan *passing* individu terhadap hasil umpan permainan sepak takraw.
3. Model latihan umpan tembok lebih efektif pelaksanaannya dibandingkan dengan latihan umpan *passing* individu terhadap hasil umpan permainan sepak takraw pada atlet Klub Metropolitan Jakarta Selatan.

D. Hipotesis Statistik

Hipotesis

a. $H_0 : \mu_1 = \mu_2$

Tidak terjadi peningkatan pada tes keterampilan umpan tembok dan umpan *passing* individu terhadap hasil umpan permainan sepak takraw Klub Metropolitan Jakarta Selatan.

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

Terjadi peningkatan pada tes keterampilan umpan tembok dan umpan *passing* individu terhadap hasil umpan permainan sepakakraw Klub Metropolitan Jakarta Selatan.