

BAB II

TINJAUAN PUSTAKA

2.1. Landasan Teori

2.1.1 Hakikat Sepak Takraw

Olahraga yang mengandalkan keterampilan gerak dalam pelaksanaannya akan membuat seseorang aktif bergerak. adapun pengembangan keterampilan bergerak akan ikut merangsang kerja saraf-saraf, pengembangan keterampilan gerak merujuk pada proses penguasaan suatu keterampilan atau tugas gerak yang melibatkan proses mempresepsi rangsangan dari luar, kemudian rangsangan itu diolah dan diprogramkan sampai terjadinya respons tindakan berupa tindakan yang sesuai rangsangan. sepak takraw sebagai olahraga asli melayu memang termasuk banyak yang meminatinya. hal ini tampak dari banyaknya lapangan-lapangan yang ada di berbagai tempat. Olahraga ini mengandung seni artistik yang tinggi selain itu pula olahraga ini sangat menyenangkan. di daerah riau khususnya olahraga ini sangat banyak peminatnya. para remaja bahkan dewasa banyak memainkannya, rata-rata mereka bermain hanya untuk melepaskan hobi mereka. Anggraini et.al.(2016)

Permainan sepaktakraw di mainkan di atas lapangan yang berukuran 44 kaki (13,42 m) panjang dan 20 kaki (6,1 m) lebar. Seiring dengan perkembangan zaman bola tersebut dari *fibre glass* yang dianyam dengan lingkaran antar 14-43 cm. Permainan sepak takraw di lakukan oleh dua regu yang berhadapan di lapangan yang di pisahkan oleh jaring (net) yang terbentang membelah lapangan menjadi dua bagian. Permainan ini di mainkan oleh dua regu, masing-masing regu terdiri dari tiga orang pemain yang bertugas sebagai tekong yang berdiri paling belakang, dua yang lainnya menjadi pemain depan yang berada di sebelah kiri dan kanan yang di sebut apit kiri dan apit kanan. Irsat (2019).

2.1.2 Peraturan Dalam Permainan Sepak Takraw

Permainan Sepak takraw mempunyai peraturan-peraturan sendiri, sehingga akan membedakan permainan ini dengan permainan olahraga lainnya. Peraturan bermain sepaktakraw menurut Iyakrus (2012) meliputi: lapangan bermain, bola, pemain, macam-macam sepakan, ana' sempa', permainan kombinasi dan cara penilaian. Selain peraturan dasar tersebut, terdapat peraturan lainnya yang harus diperhatikan untuk melakukan permainan sepaktakraw dengan baik. Berikut ini peraturan permainan sepaktakraw: a. Lapangan, 1). ukuran lapangan Sepaktakraw seukuran lapangan badminton yaitu 13,4m x 6,1 m. 2). permainan dapat dilakukan di dalam maupun di luar gedung. 3). garis lapangan dapat menggunakan cat. 4). terdapat area bebas minimal 3 m dari garis luar lapangan bebas, 5). garis tengah dengan lebar 2 cm. 6). garis seperempat lingkaran di pojok garis tengah radius 90cm diukur dari garis sebelah dalam. 7). lingkaran sepak sila dengan radius 30cm berada ditengah lapangan, jarak dari garis belakang 2,45m dan jarak dari titik tengah garis lingkaran ke garis tengah (Centre Line) 4,25m, jarak titik tengah lingkaran adalah 3,05m dari kiri dan kanan garis pinggir lapangan.

2.1.2.1 Ukuran Tiang Net

Ukuran tinggi net untuk putra dan putri dibedakan, akan tetapi kedudukan tiang 30cm diluar garis pinggir. Berikut ini adalah ukuran net dalam bermain sepaktakraw: 1). Putri: tinggi net 1,45m dipinggir dan minimal 1,42 di bagian tengah. 2). Putra: tinggi net 1,55m dipinggir dan minimal 1,52 di bagian tengah.

2.1.2.3 Pemain

Permainan ini dimainkan oleh dua regu, masing-masing regu terdiri dari tiga orang pemain dan disetiap regu dilengkapi oleh satu orang pemain cadangan satu dari tiga pemain diposisi belakang/tekong sebagai penyepak mula untuk memulai permainan. Dua orang berada didepan

yang berada pada sebelah kiri tekong disebut apit kiri dan yang berada pada sebelah kanan tekong disebut apit kanan. Kurniawanto (2016:25-27).

2.1.3 Teknik-Teknik Sepak Takraw

Teknik dasar sepak takraw adalah sebuah teknik dasar yang diperlukan oleh setiap pemain agar dapat memperoleh kemampuan yang maksimal saat bertanding. Jika kita tidak dapat memahami dan melakukan teknik dasar ini maka akan membuat sang pemain kesulitan dalam bertanding. Dalam permainan sepak takraw diperlukan kemampuan dan kelincahan seluruh tubuh terutama bagian kaki, agar gerakan yang dihasilkan dapat maksimal. Vannisa (2017) ini dapat dilakukan menggunakan badan bagian dada, kaki atau kepala yang terpenting bola yang anda pantulkan dapat melewati net dan mendapatkan poin. Dalam permainan ini setiap pemain hanya dapat melakukan sekali sentuhan, namun setelah melakukan blocking diperbolehkan lebih dari satu. Yang pasti anda harus mengetahui terlebih dahulu peraturan sepak takraw. Untuk anda yang ingin belajar sepak takraw, berikut ini teknik dasarnya.

2.1.3.1 Teknik Servis

Latihan Servis merupakan gerakan awalan saat pertandingan baru dimulai. Servis ini dilakukan oleh pemain yang disebut tekong, jika dapat melakukan dengan baik maka tidak menutup kemungkinan tim akan memperoleh poin. Untuk teknik servis dalam sepak takraw terdapat dua jenis, yaitu servis atas dan servis bawah. Teknik servis atas dilakukan dengan cara melambungkan bola di atas kepala, kemudian dengan kelenturan yang baik tendang bola sekeras mungkin ke arah daerah lawan yang dianggap lemah. Sedangkan servis bawah bola dilambungkan tidak lebih dari bahu, untuk melakukan tendangan akan lebih mudah.

2.1.3.2 Teknik Menyundul Bola

Permainan sepak takraw, menyundul bola menggunakan kepala bagian depan mempunyai tujuan untuk memberikan umpan kepada teman dan juga dapat dilakukan untuk menyerang lawan. untuk tekniknya diawali dengan: 1). berdiri dan mengambil sikap kuda kuda. 2). condongkan badan kebelakang, kemudian letakkan kedua tangan berada di samping badan dan bengkokkan siku anda. 3). pandangan mata kearah bola dan tempat sasaran yang ditujuh. 4). saat menyundul pastikan menggunakan kepala bagian depan, gerakkan badan kearah depan dan juga leher digerakkan untuk menambah dorongan bola.

2.1.3.3 Sepak Sila

Teknik merupakan gerakan menendang bola menggunakan kaki bagian dalam, gerakan ini mempunyai tujuan untuk memberikan umpan kepada teman atau menahan bola dari serangan lawan. caranya melakukannya adalah sebagai berikut: 1). berdiri satu kaki, kaki yang satunya diangkat setinggi lutut dan dibengkokkan. 2). saat menendang bola gerakan kaki dari bawah ke atas, untuk arah dan kecepatan disesuaikan dengan kebutuhan. 3). pandangan fokus kebola dan kemudian kearah sasaran yang diinginkan.

2.1.3.4 Sepak Kuda

Gerakan sepak kuda ini dilakukan dengan menggunakan punggung kaki, gerakan ini dilakukan saat mengontrol bola yang berada di posisi rendah dan juga digunakan untuk melakukan serangan secara salto. untuk anda yang ingin melatih teknik ini berikut ini caranya: 1). berdiri menggunakan satu kaki sebagai tumpuan dan posisinya sedikit ditekuk. 2). kaki yang digunakan untuk melakukan tendangan berada didepan pinggul dan lurus. 3). saat menendang bola, gunakan punggung kaki kemudian gerakan mendorong kearah lawan atau depan dan kaki harus lurus. 4). gerakan ini juga dapat dilakukan dengan cara salto, namun sebelum itu pastikan

diri Anda mampu melakukan lompatan salto. Jika tidak maka akan sulit untuk mendapatkan tendangan yang keras dan terarah.

2.1.3.5 Teknik Menahan Bola

Teknik melakukan gerakan menahan bola terdapat dua cara yang dapat kita lakukan, yaitu menahan bola dengan dada. 1). menahan bola dengan dada. Jika melakukannya dengan dada maka badan harus mengambil sikap kuda kuda dan dada condong kedepan. Saat bola datang dan menyentuh dada, maka dorong bola sekeras atau sejauh bola yang diinginkan. pandangan harus tetap fokus berada di depan dan arah daerah yang ditujuh. 2). menahan bola dengan paha. untuk menahan bola dengan paha, ini biasanya dilakukan jika posisi bola dalam keadaan rendah atau setinggi perut dan pinggang. berdiri dengan satu kaki dengan sedikit ditekuk, kemudian posisi kaki satunya diangkat dan paha lebih ditonjolkan. Setelah bola datang arahkan paha dan lakukan pantulan kedaerah yang diinginkan sebaik mungkin. Vannisa (2017).

2.1.4 Aturan Permainan Sepak Takraw

Aturan dalam permainan sepak takraw telah disebutkan dalam peraturan permainan sepak takraw oleh ISTAF pada Tahun 2011, diantaranya adalah sebagai berikut:

1. Regu yang memilih Sepak Mula pada waktu undian akan memulai permainan pada set pertama, pemenang set pertama akan memulai permainan pada selanjutnya.
2. Pelambung harus segera melambungkan bola begitu wasit menyebut angka. jika pemain mendahuluinya, maka lambungan harus diulang dan pemain tersebut diberi peringatan.
3. Servis dinyatakan sah jika bola telah melewati net, baik menyentuh ataupun tidak dan jatuh di lapangan lawan.

4. Pelaksanaan servis oleh tekong boleh berbagai cara, asal satu kakinya berada tetap dalam lingkaran.
5. Angka diberi kepada regu yang dapat mematikan bola di daerah lawan.
6. Angka kemenangan untuk satu set adalah 15 angka, apabila terjadi 14 sama maka untuk mencapai kemenangan harus selisih dua angka dan angka terakhir adalah 17, dengan sistem 3 set kemenangan.
7. Servis dilakukan tiga kali berturut-turut oleh tiap regu dan bergantian, apabila terjadi *duice* (14-14) maka *servis* dilakukan oleh regu yang mendapatkan point.
8. Dalam pertukaran tempat (istirahat tiap set masing-masing diberikan waktu untuk istirahat 2 menit).
9. Jika kedua regu memenangkan dua set, maka kemenangan ditentukan oleh hasil tie break, dengan angka 15 angka, apabila terjadi angka 14 sama maka untuk mencapai harus selisih dua angka dan angka terakhir adalah 17.
10. Sebelum *set tie break*, wasit melakukan undian yang memenangkan undian melakukan *servis* pertama.
11. Pergantian tempat pada *set tie break* jika salah satu regu mencapai point angka 8. Ahmad (2021).

2.1.5 Koordinasi Mata Kaki

Secara umum koordinasi diartikan sebagai kerja sama dari prosedur atau sesuatu yang berbeda, secara fisiologi koordinasi sebagai kerjasama dari sistem syaraf pusat dengan otot untuk menghasilkan tenaga, baik inter maupun *intramuscular*. Koordinasi adalah kemampuan biomotor yang sangat kompleks berkaitan dengan daya ledak tungkai, kekuatan daya tahan dan kelentukan. selain dari itu, juga termasuk perpaduan perilaku dari dua atau lebih persendian yang

satu sama lainnya berkaitan dalam menghasilkan suatu keterampilan gerak. koordinasi mata kaki adalah gerak yang terjadi dari informasi yang diintegrasikan ke dalam gerak anggota badan. Semua gerakan harus dapat dikontrol dengan penglihatan dan harus tepat, sesuai dengan urutan yang direncanakan dalam pikiran. gerak yang dimaksud antara panca indra dengan respon kaki, semuanya memerlukan sejumlah input (ransangan) yang dapat dilihat, kemudian input tersebut diintegrasikan ke dalam gerak motorik sebagai output (luaran) agar hasilnya benarbenar gerakan yang terkoordinir secara baik. dengan demikian, koordinasi merupakan kualitas otot, tulang, dan persendian, termasuk panca indera dalam menghasilkan suatu gerak.

Menurut Sukadiyanto indikator utama koordinasi adalah ketepatan dan gerak yang ekonomis. Dengan demikian koordinasi merupakan hasil perpaduan kinerja dari kualitas otot, tulang, dan persendian dalam menghasilkan gerak yang efektif dan efisien. dimana komponen gerak yang terdiri dari energi, kontraksi otot, syaraf, tulang, dan per-sendiaan merupakan koordinasi *neouromus culer*. Koordinasi neuromusculer adalah gerak yang terjadi dalam urutan dalam waktu yang tepat serta gerakannya mengandung tenaga.

Koordinasi yang dimaksud disini adalah koordinasi mata-kaki. Dari keterangan di atas. Dapat disimpulkan bahwa koordinasi mata kaki adalah kemampuan seseorang dalam mengintegrasikan gerakan antara mata dan kaki dalam satu kesatuan yang padu. Dian Anggraini (2016:4-5).

2.1.6 Daya Ledak Tungkai

Menurut Mylsidayu et.al. Kurniawan (2015) mengatakan bahwa:”power dapat di artikan sebagai kekuatan dan kecepatan yang di lakukan secara bersama-sama dalam melakukan suatu gerakan”. Sedangkan Satojo mengatakan bahwa daya ledak yaitu kemanpuam seseorang untuk mempergunakan kekuatan maksimum yang di kerahkan dalan waktu yang sesingkat-singkatnya.

Untuk mendapat kekuatan yang kuat dan kecepatan yang tinggi seorang pemain harus memiliki daya ledak yang besar. Hidayat(2018).

Daya ledak tungkai adalah kemampuan tungkai dalam melakukan aktifitas secepat mungkin dan dengan tenaga yang maksimal. Pengerahan daya ledak yang baik dan tepat pada waktunya seperti memberikan umpan yang baik kepada teman atau regu yang akan melakukan penyerangan (*smash*). Sepak sila sebagai dasar dari permainan sepahtakraw tidak hanya membantu untuk dapat mengangkat bola dengan bentuk yang konstan tetapi pengaturan ritme pengangkatan bola untuk memberikan pelayanan bola yang baik kepada pemain penyerang adalah suatu hal yang utama, dari hal yang lain pengembangan sepak sila jika dikaitkan dengan perannya adalah kemampuan menahan dan menghidupkan bola dari serangan lawan. Latuheru (2010).

Daya ledak tungkai merupakan kemampuan otot untuk melakukan reaksi atau kerja cepat. Dalam melakukan tendangan jarak jauh daya ledak otot tungkai di gunakan untuk menghasilkan tendangan yang cepat, kuat, dan akurat. Daya ledak otot tungkai sangat di perlukan, karna seseorang pemain yang hendak menendang bola jauh dan arah mana bola yang akan dituju maka salah satu aspek yang di perlukan adalah masalah daya ledak otot tungkai. Wibowo (2013).

Beberapa penjelasan di atas dapat di simpulkan bahwa daya ledak merupakan kemampuan seseorang untuk gaya kecepatan gerak dalam melakukan smash pada permainan seapak takraw.

2.1.7 Smash

Permainan sepak takraw, menyepak adalah sangat penting dapat di katakan bahwa kemampuan menyepak merupakan ibu dari permainan sepak takraw, karna bola terbanyak dimainkan dengan cara disepak menggunakan bagian-bagian kaki mulai dari permulaan permainan sampai membuat angka atau point. (Sudirman 2015:90).

Salah satu tendangan yang harus dimiliki oleh seorang atlet dalam bertanding adalah melakukan *smash*. *Smash* merupakan salah satu tendangan untuk mematikan bola yang di umpankan. dalam melakukan *smash* diperlukan suatu konsentrasi penuh agar jatuhnya bola dapat jatuh di daerah lawan. *smash* yang baik tentu akan menyulitkan lawan agar tidak bisa diblok atau mengembalikannya sehingga permainan dapat di kendalikan. *smash* sangat-sangat berpengaruh karena merupakan salah satu tendangan yang terakhir yang bisa menghasilkan poin. Haris munandar (2018).

(Sardiman, 2017) mengatakan *Smash* adalah pukulan bola yang keras, tajam dan cepat melewati net yang diarahkan ke bidang lapangan lawan untuk mendapatkan poin atau nilai. Dalam melakukan *smash* dibutuhkan kemampuan fisik untuk melompat agar kemampuan *smash* dapat memperoleh hasil yang baik, terutama pada *smash* kedeng. Untuk menghasilkan *smash* yang baik diperlukan teknik *smash* yang akurat dan tepat, sehingga bola yang di *smash* akan sulit untuk dibendung dan diantisipasi oleh lawan. Sama halnya dalam melakukan *smash* kedeng agar dapat melompat dan menghasilkan sepakan yang keras dan akurat harus memiliki power tungkai yang kuat. Muhamad Azwan (2019).

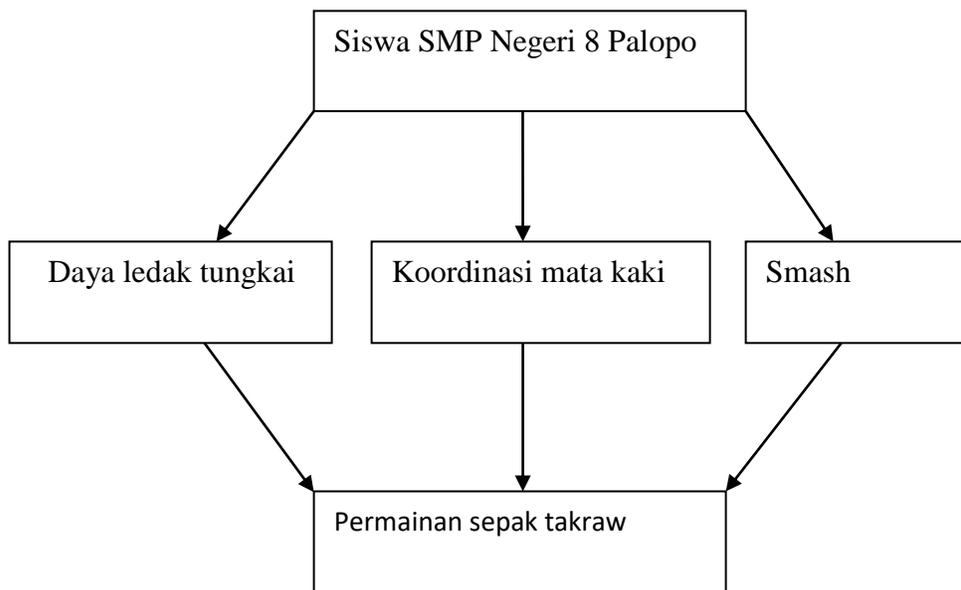
2.1.8 Penelitian Relevan

1. Penelitian yang diteliti oleh (Nirmala 2020) dengan judul “kontribusi daya ledak otot tungkai dan kecepatan dengan ketepatan *smash* kedeng pada tim sepak takraw rambah tengah utara” terdapat kontribusi antara daya ledak otot tungkai dengan kemampuan *smash* kedeng pada tim sepak takraw rambah tengah utara. Nilai r hitung (0,609) > rtabel (0,444), dengan kontribusi sebesar 37%. 2.) Terdapat kontribusi antara kecepatan dengan kemampuan *smash* kedeng pada Tim sepak takraw rambah tengah utara. nilai hitung (0,518) > rtabel (0,444), dengan kontribusi sebesar 27%. 3.) terdapat kontribusi antara daya ledak

otot tungkai dan kecepatan dengan kemampuan smash kedeng pada tim sepak takraw rambah tengah utara. nilai hitung $(0,507) > r_{tabel} (0,444)$, dengan kontribusi sebesar 26%.

2.1.9 Kerangka Berpikir

Berdasarkan pembahasan di atas, untuk mengetahui kemampuan teknik dasar setiap orang yang berbeda-beda sebagai tolak ukur keberhasilan seseorang dengan menggunakan metode tes yaitu dengan menggunakan latihan kontrol kaki, maka perlu dibuktikan secara empiris dengan menggunakan penelitian dengan metode tersebut. sehingga dari permasalahan dan teori yang ada di atas maka penelitian tertarik melakukan penelitian yang berjudul “Pengaruh daya ledak tungkai dan koordinasi mata kaki terhadap kemampuan *smash* dalam permainan sepak takraw pada siswa SMP Negeri 8 Palopo.



Gambar 2.1.9 Skema kerangka fikir

2.1.10 Hipotesis

Pengertian hipotesis menurut sugiyono 2009 (Tunjungsari 2011:8-9) adalah: jawaban sementara terhadap rumusan masalah penelitian, dimana rumusan masalah penelitian telah dinyatakan dalam bentuk kalimat pertanyaan.berdasarkan kerangka teori, dalam penelitian ini penulis menerapkan dugaan sementara atau hipotesis.

Penulis dalam penelitian ini mengambil hipotesis berdasarkan kajian pada landasn teori di atas sebagai berikut:

1. Ada pengaruh daya ledak tungkai terhadap kemampuan *smash* dalam pemain sepak takraw kelas siswa SMP Negeri 8 Palopo.
2. Ada pengaruh koordinasi mata kakiterhadap kemampuans*smash* dalam pemain sepak takraw siswa SMP Negeri 8 Palopo.
3. Ada pengaruh daya ledak tungkai dan koordinasi mata kaki terhadap kempuan *smash* dalam permainan sepak takraw siswa SMP Negeri 8 Palopo.