

BAB II

TINJAUAN TEORITIS

2.1 Tinjauan Teoritis

2.1.1. Kajian Pustaka

2.1.1.1. Pengertian Latihan

Latihan sangat berperan penting dalam menentukan pencapaian prestasi seseorang. Bahkan yang berbakat sekalipun tanpa adanya program latihan, prestasi yang optimal akan sulit diraih. Sebaliknya, seseorang yang kurang mempunyai bakat dalam cabang olahraga tertentu dengan melakukan latihan terprogram tidak mustahil akan mendapatkan prestasi yang maksimal. Orang-orang hebat yang mempunyai banyak prestasi dulunya tidak luput dari latihan terprogram, karena pada dasarnya proses tidak akan mengkhianati hasil jika proses latihan dilakukan secara benar. Latihan dalam bidang olahraga adalah untuk menampilkan penampilan olahraga dalam melakukan aktivitas atau latihan harus sistematis, dan jumlah beban harus bertambah. Menurut Budiwanto (dalam Nur et al., 2022) “Latihan adalah proses melakukan kegiatan olahraga yang dilakukan berdasarkan program latihan yang disusun secara sistematis, bertujuan untuk meningkatkan kemampuan atlet dalam upaya mencapai prestasi yang semaksimal mungkin, terutama dilaksanakan untuk persiapan menghadapi suatu pertandingan” (hlm. 28). Selanjutnya Menurut Mylsidayu dan Kurniawan (dalam Fajar, 2021) “latihan yang berasal dari kata *exercise* adalah perangkat utama dalam proses latihan harian untuk meningkatkan kualitas fungsi organ tubuh manusia sehingga mempermudah atlet dalam penyempurnaan gerakannya” (hlm. 7).

Dapat disimpulkan dari sudut pandang kedua para ahli mengenai pengertian latihan merupakan proses melakukan kegiatan olahraga yang disusun dan dilakukan secara sistematis untuk meningkatkan fungsi organ tubuh manusia dalam upaya mencapai prestasi yang semaksimal mungkin.

2.1.1.2. Tujuan Latihan

Tujuan serta sasaran utama dari latihan atau *training* adalah untuk membantu atlet untuk meningkatkan keterampilan dan prestasinya semaksimal mungkin. Menurut Mylsidayu dan Kurniawan (dalam Fajar, 2021) “Tujuan latihan secara umum adalah untuk membantu para pembina, pelatih, guru olahraga agar dapat menerapkan dan memiliki kemampuan secara konseptual keterampilan dalam membantu serta mengungkapkan potensi olahragawan mencapai puncak” (hlm. 7).

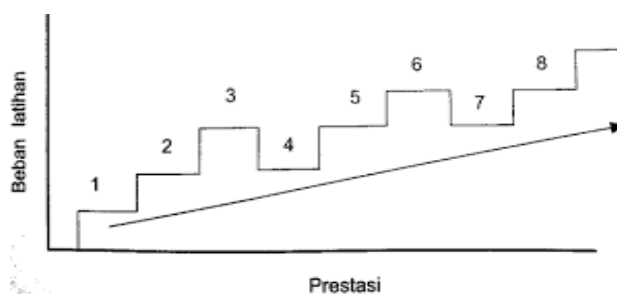
2.1.3 Prinsip-prinsip Latihan

Menurut Hasibudan, dkk (dalam Fajar, 2021) mengungkapkan bahwa prinsip latihan “sebagai dasar atau landasan latihan, prinsip latihan adalah proses adaptasi manusia terhadap lingkungan tertentu. Pada hakekatnya manusia memiliki daya adaptasi yang sangat istimewa terhadap lingkungannya, terlebih lagi atlet akan beradaptasi terhadap pertandingan” (hlm. 8). Dalam melaksanakan latihan harus sesuai dengan prinsip-prinsip latihan supaya bisa memenuhi target latihan. Mengenai prinsip-prinsip latihan Menurut Harsono (2015) ada beberapa prinsip-prinsip latihan, yaitu :

1) Prinsip Beban Lebih (*Overload Principle*)

Dalam prinsip ini, beban latihan yang diberikan kepada atlet sepak takraw haruslah cukup berat dan cukup bengis, serta harus diberikan berulang kali dengan intensitas yang cukup tinggi. Dalam menerapkan prinsip ini adalah, jangan memberikan beban latihan yang terlalu berat, yang diperkirakan tidak mungkin akan dapat diatasi oleh atlet sepak takraw. Akan tetapi, pelatih juga tidak dianjurkan untuk memberikan beban latihan yang dibawah atau sama dengan kemampuan atlet, karena hal itu hanya akan menjaga kekuatan otot tetap stabil, tanpa diikuti dengan peningkatan kekuatan.

Dari keterangan ahli penulis dapat menarik kesimpulan bahwa penerapan beban latihan yang berlebih sangat penting untuk kegiatan latihan, karena beban latihan meningkat diberikan secara bertahap, sehingga dengan sering melakukan latihan akan bisa meningkatkan kemampuan atlet.



GAMBAR 2.1 PENAMBAHAN BEBAN LATIHAN SECARA BERTAHAP DISELINGI TAHAP UNLOADING.

Sumber: (Harsono, 2015 hlm. 54)

Mengenai penjelasan sistem tangga tersebut yang diuraikan oleh Harsono (2015) sebagai berikut :

Penjelasan setiap garis vertikal menunjukkan perubahan (penambahan) beban, sedangkan setiap garis horizontal adalah *fase* adaptasi terhadap beban yang baru. Beban latihan pada 3 tangga (atau *cycle*) pertama ditingkatkan secara bertahap. Pada *cycle* 4 beban diturunkan (ini adalah sebagai *unloading phase*), yang maksudnya adalah untuk memberi kesempatan kepada organisme tubuh untuk melakukan *regenerasi*. Maksud *regenerasi* adalah agar atlet dapat “mengumpulkan tenaga” atau mengakumulasi cadangan-cadangan fisiologis dan psikologis untuk persiapan beban latihan yang lebih berat lagi di tangga-tangga ke 5-6. Setiap tangga disebut siklus mikro. Sedangkan jumlah setiap 3 tangga, seperti contoh diatas, disebut siklus makro. Setiap makro selalu didahului oleh *fase* regenerasi atau *unloading phase* (hlm. 54).

Dari keterangan ahli penulis dapat menyimpulkan bahwa pelaksanaan *overload* sangat penting untuk diterapkan pada kegiatan latihan karena dengan peningkatan beban latihan yang diberikan secara bertahap maka dengan seringnya latihan akan dapat meningkatkan kemampuan seorang atlet.

2) Prinsip Individualisasi

Menurut Harsono (2017:64) bahwa “tidak ada orang yang rupanya persis sama dan tidak ada pula dua orang (apalagi lebih) yang secara fisiologis maupun psikologis persis sama. Setiap orang mempunyai perbedaan individu masing-masing. Demikian pula setiap atlet berbeda-beda kemampuan, potensi dan karakteristik belajar”. Selanjutnya Harsono (2017:64) menjelaskan tentang prinsip individualisasi sebagai berikut: “prinsip individualisasi merupakan salah satu

syarat yang penting dalam latihan kontemporer, yang harus diterapkan kepada setiap atlet sekalipun mereka mempunyai tingkat prestasi yang sama”.

Prinsip Individualisasi merupakan salah satu syarat penting dalam latihan kontemporer, harus diterapkan kepada setiap atlet sepak takraw, sekalipun mereka mempunyai tingkat prestasi yang sama. Dalam prinsip ini, konsep latihan haruslah disusun sesuai dengan karakteristik setiap individu seperti, umur, jenis kelamin,

bentuk tubuh, kedewasaan, latar belakang pendidikan, lamanya berlatih, tingkat kesegaran jasmani, dan ciri-ciri psikologisnya.

3) Prinsip Kembali Asal (*Reversibility*)

Kalau kita berlatih, pasti akan ada perkembangan dalam organ-organ tubuh kita, karena latihan memang akan merangsang fungsi organ tersebut. Namun sebaliknya, prinsip kembali asal ini juga mengatakan bahwa, kalau kita berhenti berlatih, tubuh kita akan kembali ke keadaan semula dan kondisinya tidak akan meningkat (atau terjadi *detraining*). Costill (Harsono, 2015) menyebut prinsip ini “*the law of use and disuse*”. Jadi, “*use it or lose it*” (hlm. 79).

4) Prinsip Spesifik (*Specificity*)

“Latihan harus memperhatikan dan memperlakukan seseorang sesuai dengan tingkatan kemampuan, potensi, karakteristik belajar dan kekhususan olahraga. Seluruh konsep latihan harus dirancang sesuai dengan karakteristik fisiologi dan psikologi seseorang, sehingga tujuan latihan dapat di tingkatkan secara wajar” (Bompa, 1994, p. 35).

Prinsip ini mengatakan bahwa manfaat maksimal yang bisa diperoleh dari rangsangan latihan hanya akan terjadi kalau rangsangan tersebut mirip atau menyerupai gerakan-gerakan yang dilakukan dalam olahraga tersebut. Jadi seorang atlet harus melakukan latihan sesuai bidang yang di tekuni, tidak melakukan latihan pada teknik-teknik diluar olahraga yang ditekuninya.

5) Prinsip Pemulihan (*Recovery*)

Prinsip pemulihan ini merupakan faktor yang amat kritikal dalam pelatihan olahraga modern. Karena itu di dalam latihan-latihannya, pelatih harus dapat menciptakan kesempatan-kesempatan *recovery* yang cukup kepada para atletnya. Prinsip pemulihan ini harus dianggap sama pentingnya dengan prinsip *overload*.

Berdasarkan pendapat ahli diatas dapat disimpulkan bahwa prinsip-prinsip latihan yaitu prinsip beban lebih, prinsip kembali asal, prinsip spesifik, prinsip pemulihan.

2.1.3. Sejarah Sepak Takraw

Olahraga sepak takraw merupakan olahraga tradisional yang berasal dari bumi Indonesia dan telah lama berkembang di tanah air, dengan banyak dimainkan oleh masyarakat Indonesia terutama yang berdomisili di daerah pantai, seperti Kepulauan Riau, Sumatra Barat dan makasar. Permainan sepak takraw tersebut dahulu di makassar sering disebut sepak raga yang banyak dimaikan oleh para nelayan sebagai pengisi waktu luang sebelum mereka melaut.

Di berbagai daerah sepak raga dijadikan permainan yang dipertunjukkan bila ada perhelatan negeri. Di Sulawesi selatan sepak raga merupakan permainan raja. Adapun arti permainan dalam Bahasa bugis disebut "*marraga*" atau "*mdaga*", dalam Bahasa Makassar disebut "*akraga*" sedangkan di Sumatra disebut "*bermain rago*". Di Sri Langka, permainan ini disebut "*raga*", di Filipina "*sipa*", dan menyusur ke utara, di Thailand disebut "*takraw*", di Laos "*kator*" dan dichina "*teng chew*", sedangkan di Myanmar dinamakan "*chin long*", di Malaysia dan Singapura hamper sama seperti Sumatra, permainan ini disebut "*sepak raga*"

Olahraga ini telah menjadi bagian dari budaya melayu, minangkabau dan beberapa daerah lain di Indonesia, memperkuat pendapat yang mengatakan bahwa sepak raga merupakan olahraga asli Indonesia. Dengan berkembangnya olahraga ini di tanah air, maka dirasa perlunya pembinaan olahraga tradisional rakyat.

Dengan dukungan dari daerah, Sumatra utara, Sumatra barat, riau dan Sulawesi selatan, dalam pertemuan di Jakarta pada tahun 1971 telah dibentuk Persatuan Sepak Raga Seluruh Indonesia, yang disingkat PERSERASI. Selama 15 tahun (1971-1986) sepak raga diisi dengan kegiatan pengenalan dan permasalahan cabang olahraga ini pada segenap warga masyarakat.

Setelah memerhatikan kegiatan pembinaan yang cukup terencana, maka tahun 1891 PERSERASI resmi diterima sebagai anggota KONI. Kemudian pada tahun 1987-1996 selama 9 tahun, PERSERASI berganti nama menjadi PERSETASI (Persatuan Sepak Takraw Seluruh Indonesia) dan mulai tahun 2005

sesuai hasil munas PERSETASI berubah nama menjadi PSTI (Persatuan Sepak Takraw Indonesia).

2.1.4. Pengertian Sepak Takraw

Permainan sepak takraw adalah permainan yang pelaksanaannya seperti pada permainan pada net, sederhana, dan unik. Dikatakan unik karena mengandung unsur-unsur seni. Sepak Takraw dimainkan di atas lapangan empat persegi panjang (panjang 13,40 m dan lebar 6,10 m), rata, baik terbuka maupun tertutup serta bebas dari semua rintangan. Sementara itu, lapangan dibatasi oleh net. Bola terbuat dari rotan atau plastik (*synthetic febrae*) yang dianyam bulat. Cara memainkan bola pada sepak takraw adalah dengan menggunakan kaki, kepala atau badan asalkan dalam keadaan memantul. Untuk dapat mengembalikan bola ke lapangan lawan, maka setiap regu diperkenankan menyentuh, menendang atau menyundul bola sebanyak tiga kali, apakah dimainkan oleh ketiga pemain regu tersebut ataupun hanya salah satu anggotanya, yang penting setiap regu berhak menyentuh bola sebanyak tiga kali dan bola ketiga harus sudah menuju ke arah lapangan lawan (Hanif 2015).

Hananto (2015) mengatakan bahwa “permainan sepak takraw menggunakan bagian-bagian tubuh, seperti kepala, bahu, punggung, dada, paha, kaki, kecuali tangan”. Faktor teknik dalam permainan sepak takraw merupakan faktor penting yang harus diperhatikan karena dengan memiliki teknik yang baik dan benar akan berdampak pada produktivitas dan efektivitas terhadap penyerangan dan pertahanan dalam bermain sepak takraw. Teknik khusus sepak takraw meliputi: 1) servis yang dilakukan oleh tekong, 2) menimang, 3) *smash*, dan 4) *block*. Sekaitan dengan sentuhan bola dengan anggota badan, sepakan yang harus dikuasai oleh pemain sepak takraw meliputi sepak sila, sepak kuda, sepak cungkil, sepak tumit, sepak menapak dengan telapak kaki, sepak badek atau sepak samping.

2.1.5. Teknik Dasar Sepak Takraw

Untuk dapat bermain sepak takraw dengan baik, seseorang dituntut untuk mempunyai kemampuan atau ketrampilan yang baik. Kemampuan yang sangat

penting dan sangat perlu adalah kemampuan dasar bermain sepak takraw. Menurut Hanif (2015) ada 7 teknik dasar sepak takraw antara lain :

2.1.5.1. Teknik Dasar Sepak Sila

Sila Sepak sila adalah menyepak bola menggunakan kaki bagian dalam. Sepak sila digunakan untuk menerima dan menguasai bola, mengumpan untuk serangan smash, dan untuk menyelamatkan dari serangan lawan. Urutan pelaksanaan teknik sepak sila :

- 1) Pemain berdiri dengan kedua kaki selebar bahu.
- 2) Kaki sepak digerakan melipat setinggi lutut kaki tumpuan.
- 3) Ketika melakukan sepakan, kaki tumpuan ditekuk sedikit ke depan.
- 4) Bola dikenai dengan kaki bagian dalam dan sepak pada bagian bawah dari bola.
- 5) Kaki tumpuan ditekuk sedikit, dan badan dibungkukan sedikit.
- 6) Mata melihat ke arah bola.
- 7) Kedua tangan dibengkokkan pada siku untuk menjaga keseimbangan.
- 8) Pergelangan kaki sepak pada waktu menyepak dikencangkan.
- 9) Bola yang disepak ke atas lurus melewati kepala.



Gambar 2.2 Sepak Sila

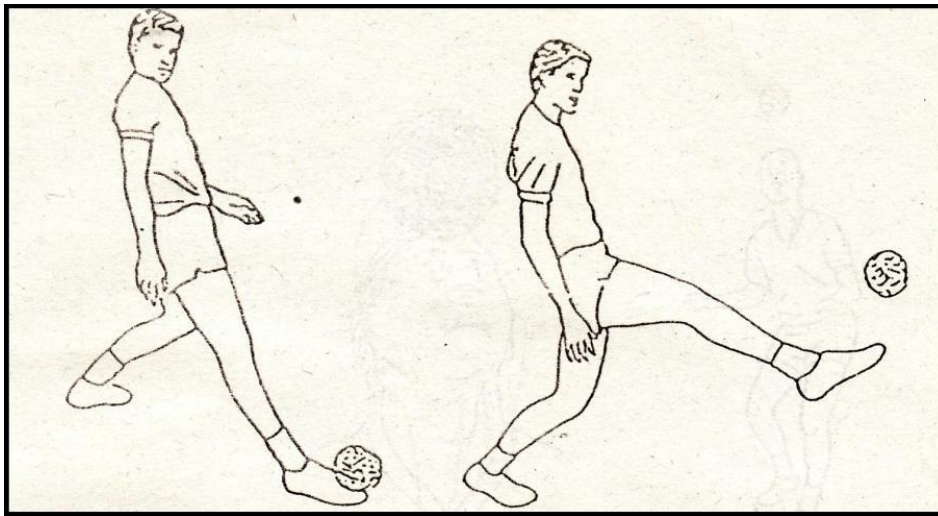
Sumber : <https://images.app.goo.gl/19ou2dkXxz55W5N97>

2.1.5.2. Teknik Dasar Sepak Kura

Sepak kura adalah menyepak bola dengan menggunakan punggung kaki atau ujung kaki yang digunakan untuk mengambil atau menyelamatkan bola yang jauh dari jangkauan dan arah datangnya bola lebih rendah. Urutan pelaksanaan teknik sepak kura :

- 1) Pemain berdiri dengan kedua kaki menghadap kedatangan bola.
- 2) Cara menjangkau bola sambil melangkahkan kaki kanan jauh ke bola.

3) Jari ujung kaki untuk mengangkat bola.



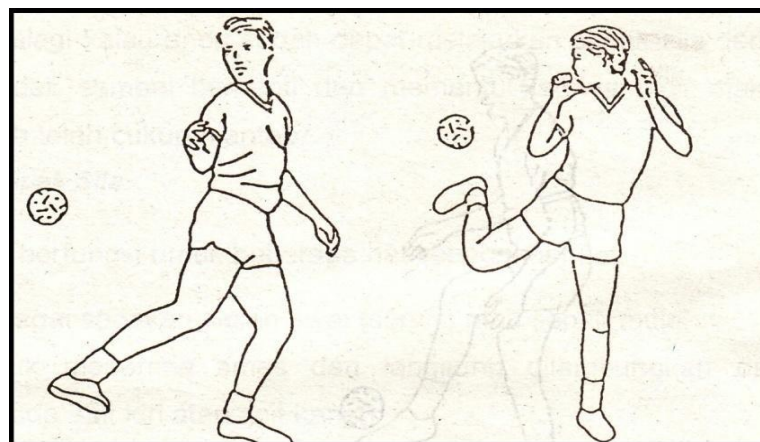
Gambar 2.3 Sepak kura-kura

Sumber : <https://images.app.goo.gl/19ou2dkXxz55W5N97>

2.1.5.3. Teknik Dasar Sepak Badek

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

- 1) Pemain berdiri pada kedua kaki menghadap ke arah datangnya bola.
- 2) Bola dengan kecepatan tinggi lalu menyambut bola dengan tumit.
- 3) Pantulan bola diharapkan melambung supaya bisa dipassing lagi.
- 4) Mata diusahakan mengikuti jalannya bola.



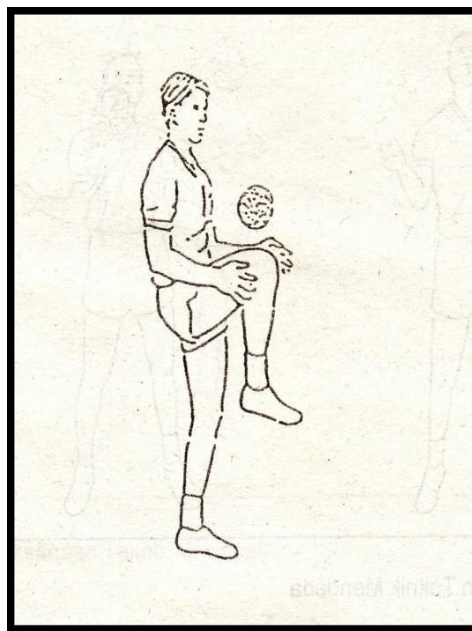
Gambar 2.4 Sepak Badek

Sumber : <https://images.app.goo.gl/19ou2dkXxz55W5N97>

2.1.5.4. Teknik Dasar Memaha

Memaha adalah memainkan bola dengan menggunakan paha dalam usaha mengontrol bola dan menyelamatkan bola dari serangan lawan. Urutan pelaksanaan teknik memaha :

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



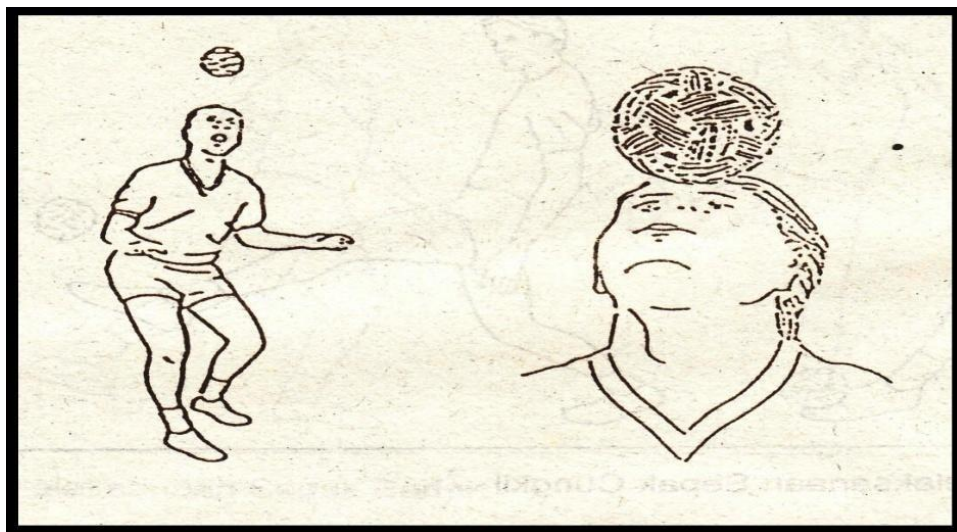
Gambar 2.5 Teknik memaha

Sumber : <https://images.app.goo.gl/19ou2dkXxz55W5N97>

2.1.5.5. Teknik Dasar Heading (Menyundul)

Heading adalah memainkan bola dengan menggunakan kepala. Bola disundul dengan menggunakan kepala bagian seperti dahi, samping kiri kepala, samping kanan kepala, dan bagian belakang kepala. Manfaatnya yaitu bagian dahi untuk mengumpan kepada teman, melakukan serangan dengan menggunakan kepala. Bagian samping kanan dan bagian samping kiri kepala dapat digunakan untuk bertahan dari servis lawan dan digunakan juga untuk melakuka serangan kepihak lawan. Bagian belakang kepala digunakan untuk menyerang pihak lawan dengan tipuan. Urutan pelaksanaan heading :

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



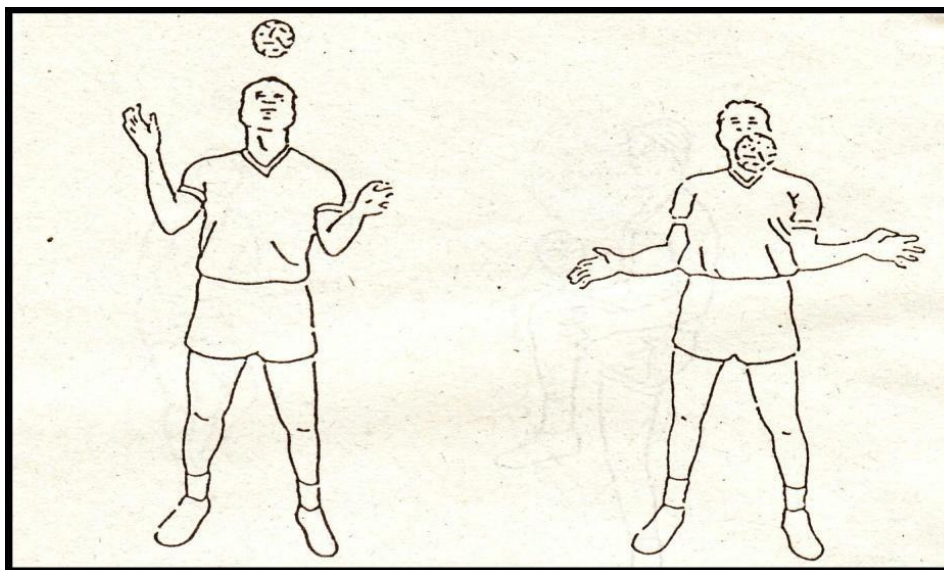
Gambar 2.6 Heading

Sumber : <https://images.app.goo.gl/19ou2dkXxz55W5N97>

2.1.5.6. Teknik Dasar Mendada

Mendada adalah memainkan bola dengan dada, digunakan untuk mengontrol bola untuk dapat dimainkan selanjutnya. Urutan pelaksanaan teknik mendada :

- 1) Pemain berdiri dengan kedua kaki selebar bahu, salah satu kaki berada di belakang, kedua lutut sedikit dibengkokan.
- 2) Pandangan difokuskan pada arah datangnya bola.
- 3) Perkenaan bola tepat pada bagian tengah dada.
- 4) Saat perkenaan bola, kedua tangan dibengkokan di samping, berat badan ke belakang, dan pandangan tetap fokus pada bola.
- 5) Kemudian bola yang diterima diarahkan ke atas agar bisa dikontrol.



Gambar 2.7 Mendada

Sumber : <https://images.app.goo.gl/19ou2dkXxz55W5N97>

2.1.5.7. Teknik Dasar Membahu

Membahu adalah memainkan bola sepak takraw dengan menggunakan bagian tubuh pada bahu, biasanya digunakan dalam mengontrol bola untuk dapat melanjutkan permainan. Urutan pelaksanaan teknik membahu :

- 1) Posisi pemain berdiri dengan kedua kaki selebar bahu.
- 2) Kedua lutut sedikit dibengkokan.
- 3) Pandangan difokuskan pada arah datangnya bola.
- 4) Perkenaan bola tepat pada bagian tengah bahu.
- 5) Saat perkenaan bola, kedua tangan dibengkokkan di samping, berat badan ke belakang, dan pandangan tetap fokus ke bola.
- 6) Bola yang diterima diarahkan ke atas agar bisa dikontrol.

2.1.6. Teknik khusus sepak takraw

Teknik khusus dalam permainan sepak takraw yaitu *servis*, umpan, dan *smash* . *Servis* merupakan serangan pertama yang penting dalam memperoleh angka kemenangan dalam suatu pertandingan. Cara melakukan *servis* dalam permainan sepak takraw ada dua cara yaitu : a) *servis* dalam permainan *double event* dilakukan di belakang garis lapangan, b) *servis* untuk permainan beregu dilakukan di dalam lingkaran *servis*. Sementara itu, Wiyaka (2017) menjabarkan

bahwa teknik *servis* ditinjau dari posisi kaki pukul terhadap bola dibagi menjadi dua cara, yaitu *servis* bawah dan *servis* atas.

a. *Servis* Bawah

Servis bawah dapat dilaksanakan dengan beberapa teknik. Berikut merupakan teknik yang dapat ditempuh untuk melakukan servis bawah.

- 1) Berdiri dengan salah satu kaki berada di dalam lingkaran sebagai kaki tumpu, kaki lainnya berada di samping belakang badan sebagai awalan. Kaki tumpu diusahakan menghadap ke arah pelambung.
- 2) Salah satu lengan menunjukkan permintaan bola yang akan dibuangkan oleh apit sebagai pelambung.
- 3) Saat bola datang, kaki bagian dalam memukul lalu diayun dari bawah ke atas menyongsong datangnya bola.
- 4) Bola ditendang saat ketinggian bola setinggi lutut.
- 5) Berusaha bola dipukul melewati atas net.
- 6) Setelah melakukan sepakan, badan melakukan gerak lanjutan dengan mengikuti arah gerak sepakan dan mendarat dengan mengeper.



Gambar 2.8 *servis* bawah sepak takraw

Sumber : Dr. Achmad Sofyan Hanif, M.Pd. 2017 hlm. 30

b. *Servis Atas*

Servis atas dapat dilaksanakan dengan beberapa teknik berikut:

- 1) Awalan dilakukan seperti servis bawah, pemain yang akan melakukan servis berdiri dengan salah satu kaki tumpu berada di dalam lingkaran. Kaki lainnya sebagai awalan berada di luar lingkaran di belakang badan. Salah satu lengan diangkat lurus sejajar dengan permukaan bola yang akan dibuang oleh salah satu apit (pelambung).
- 2) Saat bola mencapai titik ketinggian yang diinginkan, kaki pukul diayunkan ke arah bola dibantu dengan kaki tumpu jinjit. Pukulan dilakukan eksplosif di atas kepala, sehingga pukulan menukik tajam ke lapangan lawan.
- 3) Pada saat pukulan, perkenaan kaki dengan bola dapat dilakukan dengan kaki bagian dalam dan punggung kaki.
- 4) Hendaknya jangkauan kaki dioptimalkan dengan meluruskan kaki tumpu dan kaki pukul sebagai kesatuan, sehingga bola dapat dipukul dengan jangkauan yang lebih tinggi, akibatnya bola akan lebih tajam masuk ke daerah permainan lapangan lawan.
- 5) Saat perkenaan bola, posisi kaki pukul harus berada di atas bola, agar bola dapat dipukul tajam menukik.
- 6) Setelah melakukan sepakan, badan mengikuti gerak lanjutan tungkai, dan kaki mendarat dengan mengeper.



Gambar 2.9 *servis atas* sepak takraw

Sumber : Dr. Achmad Sofyan Hanif, M.Pd. 2017 hlm. 31

c. Umpan

Menurut Hanif (2015) umpan adalah gerak kerja memindahkan bola dari seorang pemain kepada pemain lain supaya dapat diteruskan untuk gerak kerja berikutnya seperti mengumpan balik atau *smash*. Memberi umpan kepada teman seregu harus memperhatikan hal-hal sebagai berikut : arahnya umpan yang akan diberikan, tinggi umpan yang dikehendaki oleh teman, jenis atau bentuk *smash* yang akan dilakukan oleh teman, memberikan umpan hendaknya tenang, jalan bola tidak terlalu kencang. Cara melakukan teknik mengumpan yaitu :

- 1) Berdiri kokoh tetapi kedua kaki agak ditebuk sedikit pada lutut.
- 2) Kedua tangan dibuka dan dibengkokkan sedikit pada siku untuk menjaga keseimbangan.
- 3) Mata melihat dan memperhatikan bola.
- 4) Mengumpan bola menggunakan sepak sila, kepala, dan anggota badan lainnya (kecuali tangan).

d. *Smash*

Smash atau rejam (bahasa malaysia) gerak kerja yang terpenting dan merupakan gerak terakhir dari gerak kerja serangan. Kegagalan melakukan *smash* ke lapangan lawan akan memberikan peluang kepihak lawan untuk menyerang balik, sebaliknya keberhasilan *smash* membuat poin atau angka regu penyerang (Ahmad,2017.32)

Melalui *smash-smash* yang berkualitas dapat menjadikan poin bagi regu yang menyerang. Oleh sebab itu para pemain diharapkan mampu melakukan *smash*. Sedangkan jenis-jenis *smash* menggunakan kaki yaitu:

1. *smash* kaki bagian dalam

Adapun cara melakukan *smash* kaki bagian dalam sepak takraw sebagai berikut :

- a. Sikap awal, harus dilakukan cepat dengan cara melangkah atau lari menuju arah datangnya bola yang akan di *smash*.
- b. Saat tolakan, tolakan harus bertumpu pada salah satu kaki terlebih dahulu, kemudian segera diikuti dengan gerakan merendah badan dengan jalan

menekuk lutut agak kebawah. Kemudian tolakan kaki-tumpuan keatas secara eksplosif dengan bantuan kedua tangan.

- c. Setelah badan di atas (saat melakukan *smash*), setelah menolak kaki ke atas secara eksplosif, secepatnya kaki tumpuan menjemput bola, kemudian melakukan *smash* dengan kaki bagian dalam. Saat mendarat setelah melakukan *smash*, tungkai kaki diturunkan ke bawah dan mendarat dengan kedua kaki.

2. *smash* kaki bagian luar

Adapun cara melakukan *smash* kaki bagian luar sepak takraw sebagai berikut :

- a. Sikap awal, harus dilakukan cepat dengan cara melangkah atau lari menuju arah datangnya bola yang akan di *smash*.
- b. Saat tolakan, tolakan harus bertumpu pada salah satu kaki terlebih dahulu, kemudian segera diikuti dengan gerakan merendah badan dengan jalan menekuk lutut agak kebawah. Kemudian tolakan kaki-tumpuan keatas secara eksplosif dengan bantuan kedua tangan.
- c. Setelah badan di atas (saat melakukan *smash*), setelah menolak kaki ke atas secara eksplosif, secepatnya kaki tumpuan menjemput bola, kemudian melakukan *smash* dengan kaki bagian luar. Saat mendarat setelah melakukan *smash*, tungkai kaki diturunkan ke bawah dan mendarat dengan kedua kaki.



Gambar : 2.10 *smash* kaki bagian luar

Sumber : <https://asiangames.tempo.co/read/1121399/ag-2018-final-ditekuk-malaysia-sepak-takraw-indonesia-kesal>

3. *smash* punggung kaki

Adapun cara melakukan *smash* punggung kaki sepak takraw sebagai berikut :

- a. Sikap awal, harus dilakukan cepat dengan cara melangkah atau lari menuju arah datangnya bola yang akan di *smash*.
- b. Saat tolakan, tolakan harus bertumpu pada salah satu kaki terlebih dahulu, kemudian segera diikuti dengan gerakan merendahkan badan dengan jalan menekuk lutut agak kebawah. Kemudian tolakan kaki-tumpuan keatas secara eksplosif dengan bantuan kedua tangan.
- c. Setelah badan di atas (saat melakukan *smash*), setelah menolak kaki ke atas secara eksplosif, secepatnya kaki tumpuan menjemput bola, kemudian melakukan *smash* dengan punggung kaki. Saat mendarat setelah melakukan *smash*, tungkai kaki diturunkan ke bawah dan mendarat dengan kedua kaki.



Gambar : 2.11 *smash* punggung kaki

Sumber : <https://sulse.idntimes.com/sport/arena/aanpranata/pon-papua-sulse-kawinkan-medali-emas-sepak-takraw?page=all>

4. *smash* telapak kaki

Adapun cara melakukan *smash* telapak kaki sepak takraw sebagai berikut :

- a. Sikap awal, harus dilakukan cepat dengan cara melangkah atau lari menuju arah datangnya bola yang akan di *smash*.
- b. Saat tolakan, tolakan harus bertumpu pada salah satu kaki terlebih dahulu, kemudian segera diikuti dengan gerakan merendah badan dengan jalan menekuk lutut agak kebawah. Kemudian tolakan kaki-tumpuan keatas secara eksplosif dengan bantuan kedua tangan.
- c. Setelah badan di atas (saat melakukan *smash*), setelah menolak kaki ke atas secara eksplosif, secepatnya kaki tumpuan menjemput bola, kemudian melakukan *smash* dengan telapak kaki. Saat mendarat setelah melakukan *smash*, tungkai kaki diturunkan ke bawah dan mendarat dengan kedua kaki.

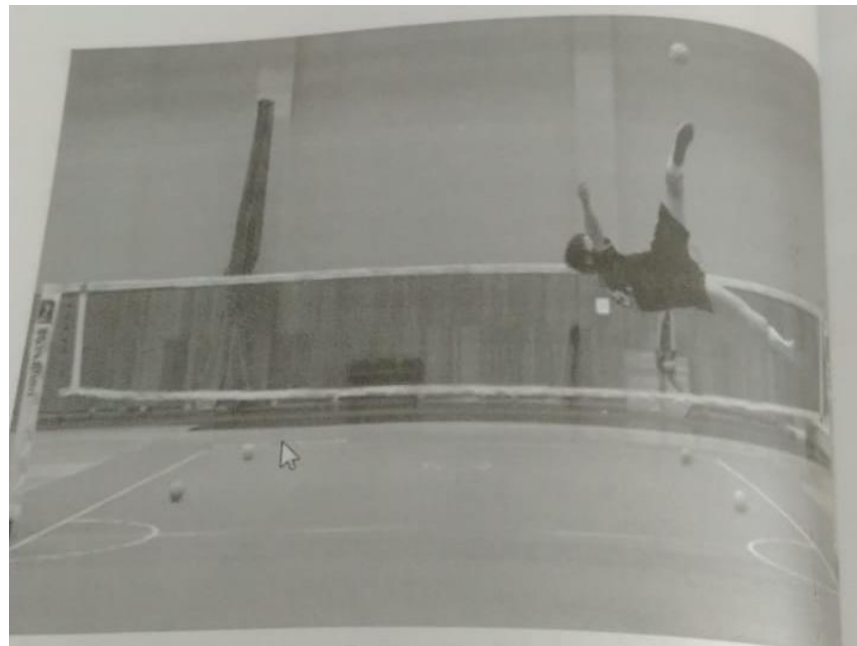


Gambar : 2.12 *smash* telapak

Sumber : <https://kemenpora.go.id/detail/1053/tim-sepak-takraw-tuan-rumah-raih-dua-medali-emas-di-ajang-pon-xx-papua>

sedangkan menurut gerakannya *smash* dibagi menjadi 2 yaitu *smash* lurus dan *smash* gulung. Adapun cara melakukan *smash* gulung sebagai berikut :

1. Sikap awal, harus dilakukan cepat dengan cara melangkah atau lari menuju arah datangnya bola yang akan di *smash*.
2. Saat tolakan, tolakan harus bertumpu pada salah satu kaki terlebih dahulu, kemudian segera diikuti dengan gerakan merendah badan dengan jalan menekuk lutut agak kebawah. Kemudian tolakan kaki-tumpuan keatas secara eksplosif dengan bantuan kedua tangan.
3. Setelah badan di atas (saat melakukan *smash*), setelah menolak kaki ke atas secara eksplosif dengan bantuan kedua tangan, badan berputar (guling kebelakang) diikuti dengan kaki tumpuan ditarik ke atas untuk menjemput bola yang akan dipukul. *smash* dilakukan dengan punggung kaki.

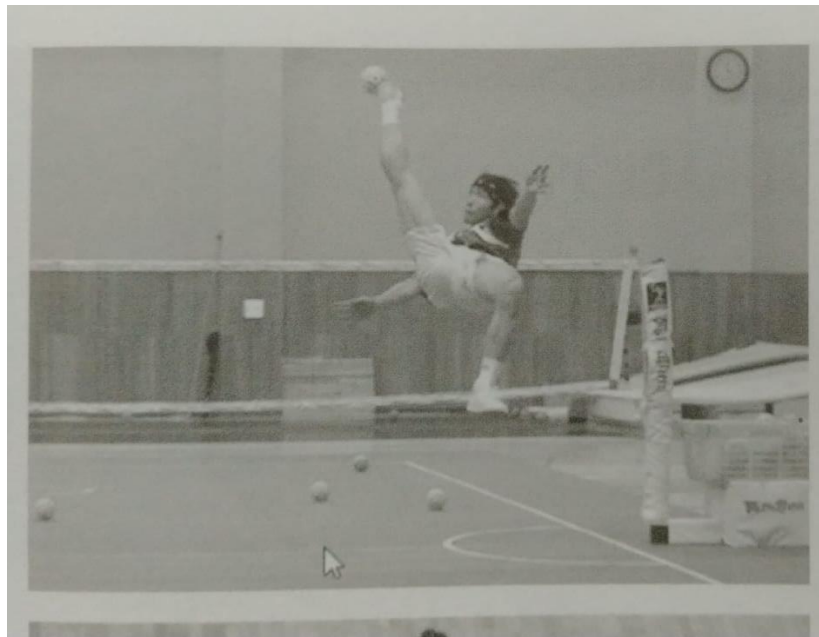


Gambar 2.13 *smash* gulung sepak takraw

Sumber : Dr. Achmad sofyhan Hanif, M.Pd. 2017 hlm. 34

Adapun cara melakukan *smash* lurus sepak takraw sebagai berikut :

- d. Sikap awal, harus dilakukan cepat dengan cara melangkah atau lari menuju arah datangnya bola yang akan di *smash*.
- e. Saat tolakan, tolakan harus bertumpu pada salah satu kaki terlebih dahulu, kemudian segera diikuti dengan gerakan merendah badan dengan jalan menekuk lutut agak kebawah. Kemudian tolakan kaki-tumpuan keatas secara eksplosif dengan bantuan kedua tangan.
- f. Setelah badan di atas (saat melakukan *smash*), setelah menolak kaki ke atas secara eksplosif, secepatnya kaki tumpuan menjemput bola, kemudian melakukan *smash* dengan punggung kaki. Saat mendarat setelah melakukan *smash*, tungkai kaki diturunkan ke bawah dan mendarat dengan kedua kaki.



Gambar 2.14 *smash* lurus sepak takraw

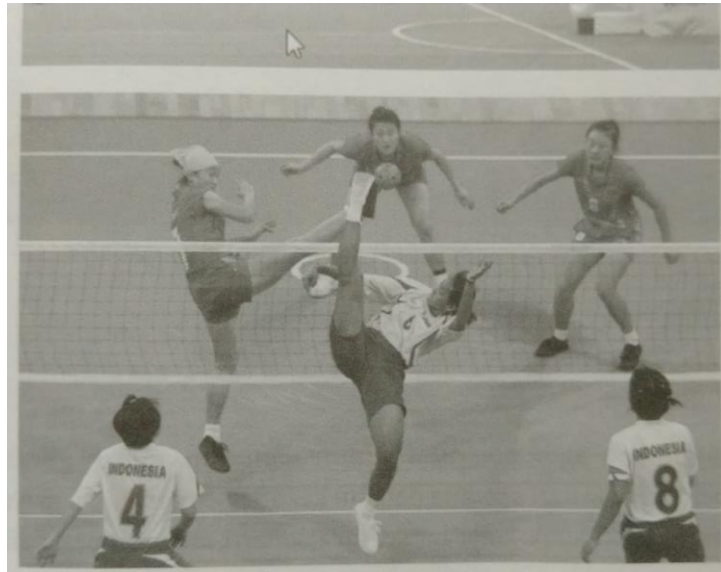
Sumber : Dr. Achmad Sofyan Hanif, M.Pd. 2017 hlm. 33

e. *Block*

Jamalong (2015) mendefinisikan membendung atau *block* merupakan bagian dari teknik bertahan yang bertujuan untuk menahan serangan lawan melalui *smash*. *Block* dapat dilakukan dengan menggunakan bagian belakang pemain (punggung), bagian paha dan kaki. Cara melakukan teknik *block* :

- 1) *Block* dapat dilakukan dengan menggunakan punggung, bagian paha, dan kaki.
- 2) Pemain berdiri pada kedua kaki mempertahankan bola yang dimainkan lawan di daerahnya.

Pada waktu bola berada dibibir net dan lawan melakukan *smash*, maka pemain yang akan melakukan *block* melakukan lompat bersamaan dengan pemain lawan yang melakukan *smash*.



Gambar 2.15 *block* sepak takraw

Sumber : Dr. Achmad Sofyan Hanif, M.Pd. 2017 hlm. 33

2.1.7. Otot yang bereaksi saat melakukan *smash*

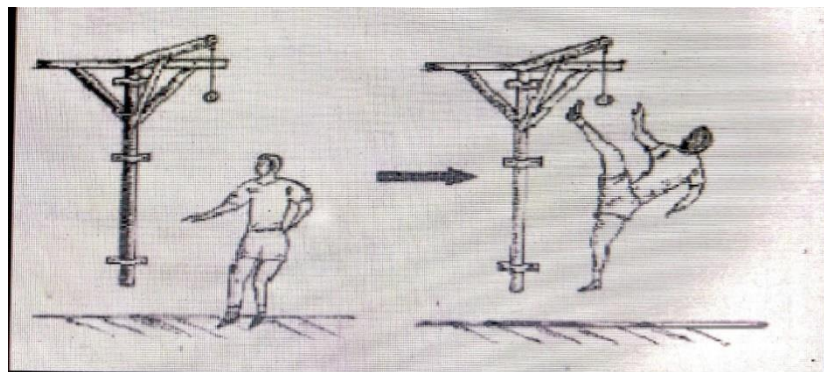
Secara umum olahraga sepak takraw adalah memainkan bola dilapangan sendiri sebanyak tiga kali dengan memakai semua anggota tubuh kita dan bola dalam keadaan memantul kecuali tangan. Latihan bola gantung juga dapat meningkatkan kemampuan *smash* lurus yang akurat dalam permainan sepak takraw. Dalam melakukan *smash* otot-otot yang berperan adalah, tendon rektus femoris, patella, sartorius, gastroknemius, peroneus langus, relinakula bawah, tendon extendor, tendon achilles, otot paha medial, otot soleus. Gerakan terjadi karena adanya kontraksi otot rangka dan kontraksi otot yang mempunyai tata kerja sendiri namun kerja tersebut membentuk suatu kekuatan berdasarkan kontraksi otot.

2.1.8. Latihan Bola yang di Gantung

Latihan Bola Gantung menurut Jagat Winarno, S.Pd dalam Jurnal Arif Hidayat (2015) “yang dimaksud bola digantung dalam pengertian ini adalah bola yang digantung dengan cara diikat dengan seutas tali dapat digantung atau dipegang oleh atlet, dengan ketinggian bola yang disesuaikan dengan ketinggian pemain”.

Adapun cara melakukan belajar bola gantung adalah bola yang terikat tali panjang 2 Meter. Ditengah-tengah tiang diberikan kawat bulat dan dipastikan panjangnya seperti tiang gawang sepak bola. Latihan bola gantung dalam keadaan diam sehingga mudah melakukan sepakan, sehingga mudah dilakukan dan diakhiri teknik dalam melakukan sepakan dalam *smash* akan semakin baik. Proses pelaksanaan latihan *Smash* dengan cara bola digantung adalah sebagai berikut :

1. Atlet berdiri di bawah bola yang digantung dengan tali yang ditemukan pada sebuah putaran atau poros.
2. Atlet melakukan *smash* terhadap bola yang digantung sesuai dengan jangkauan kaki atlet.
3. Bola di *smash* dengan menggunakan kaki punggung.
4. Semula pukulan *smash* dilakukan dengan biasa untuk kemudian dilakukan dengan keras.
5. Belajar dilakukan berulang-ulang secara bergantian.



Gambar 2.16 latihan *smash* bola yang digantung

Sumber : wiyaka [Jurnal Prestasi](#), 2017

2.1.9. Kerangka Konseptual

Berdasarkan tinjauan teori diatas maka dapat dijadikan suatu kerangka konseptual, dalam suatu permainan sepak takraw yang gerakannya dilakukan dengan cepat, tepat, dan dalam situasi yang bervariasi maka dari itu dibutuhkan suatu teknik *smash* yang baik agar dapat mendukung performa saat bermain. Semakin baik keterampilan *smash* sepak takraw maka akan menumbuhkan rasa

optimis setiap melakukan *smash* ke arang lapangan lawan yang berujung mendapatkan *score* dan menjadi ancaman bagi lawan. Selain itu latihan menggunakan bola yang digantung dapat dianggap tepat bagi anggota *club* GTC kabupaten Cilacap, melalui bermain secara tidak sadar terdapat unsur menyenangkan, mudah, menarik, tidak membosankan, dan dilakukan secara sukarela oleh anggota *club*. sehingga para anggota akan merasa bebas dan leluasa dalam melakukan latihan. Prinsip latihan jika dilakukan dengan kontinyu dan berulang-ulang akan meningkatkan sesuatu yang dipelajari. Dari uraian diatas diharapkan atlet akan semakin baik pula dalam melakukan *smash* sehingga akan menguntungkan bagi timnya. Serta tidak ada lagi *smash* yang keluar dan tidak sampai.

Keuntungan dari latihan bola yang digantung adalah latihan ini sangat mudah dilakukan karna tiap pemain hanya melakukan *smash* ke bola yang digantung. Sehingga rangsangan untuk bersungguh-sungguh dalam melakukan latihan akan berpengaruh terhadap keterampilan *smash* sepak takraw.

2.1.10. Hasil Penelitian Yang Relevan

Penelitian yang relevan sangat diperlukan guna mendukung tinjauan teoritis dan kerangka konseptual yang dikemukakan sehingga dapat digunakan sebagai acuan. Penelitian yang relevan dengan penelitian ini adalah penelitian yang dilakukan oleh Saputra Mahanda dan Muhammad Ridwan (2019) dari Pendidikan Kepelatihan Olahraga Universitas Negeri Padang dengan judul “Latihan Bola Gantung Berpengaruh Terhadap Kemampuan Servis Sepak Takraw”. Tujuan dari penelitian yang dilakukan oleh Saputra Mahanda dan Muhamad Ridwan (2019) adalah untuk mengetahui pengaruh latihan *servis* bola gantung terhadap kemampuan servis sepaktakraw pada atlet *club* PST Mleng’s Siulak Kabupaten Kerinci. Sedangkan penelitian yang penulis lakukan bertujuan untuk mengungkapkan informasi mengenai pengaruh latihan bola yang digantung terhadap keterampilan *smash* sepak takraw.

Namun terdapat persamaan dan perbedaan antara penelitian Saputra Mahanda dan Muhamad Ridwan (2019) dengan peneliti tulis. Persamaannya terletak pada variabel bebas yaitu sama-sama menggunakan latihan bola yang

digantung, serta berbedaanya terletak pada variabel terikat yang dilakukan peneliti adalah keterampilan *servis* sepak takraw sedangkan yang ditulis oleh Saputra Mahanda dan Muhamad Ridwan (2019) adalah kemampuan *servis* sepak takraw. Serta terdapt perbedaan ditempat pengujian yang penulis lakukan berada di *club* sepak takraw GTC kabupaten cilacap sedangkan yang ditulis Saputra Mahanda dan Muhamad Ridwan (2019) berada di kabupaten kerinci.

2.1.11. Hipotesis Penelitian

Hipotesis merupakan jawaban sementara yang oleh peneliti tetapkan untuk kemudian dapat dibuktikan kebenarannya melalui langkah-langkah ilmiah penelitian.

Menurut Sugiyono (2022) Hipotesis adalah jawaban sementara terhadap rumusan masalah penelitian, di mana rumusan masalah penelitian telah dinyatakan dalam bentuk kalimat pertanyaan. Dikatakan sementara karena jawaban yang di berikan baru di dasarkan pada teori yang relevan, belum di dasarkan pada fakta-fakta empiris yang di peroleh melalui pengumpulan data. Jadi hipotesis juga dapat dinyatakan sebagai jawaban teoritis terhadap rumusan masalah penelitian, belum jawaban yang empirik (hlm. 63).

Berdasarkan anggapan dasar dan pengertian hipotesis, maka penulis beranggapan bawasanya terdapat pengaruh yang berarti terhadap penerapan latihan bola yang digantung pada keterampilan *smash* sepak takraw.