PENGARUH LATIHAN BOLA SEPAK PANTUL TEMBOK TERHADAP PENINGKATAN HASIL SERVICE BAWAH DALAM PERMAINAN SEPAK TAKRAW DOUBLE EVENT PADA SISWA PUTRA KELAS VII SEKOLAH MENENGAH PERTAMA NEGERI REMBAN KABUPATEN MUSI RAWAS

Skripsi Oleh:

Depri Alhaki

Nomor Induk Mahasiswa 06081006045

Program Studi Pendidikan Jasmani dan Kesehatan

FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN

UNIVERSITAS SRIWIJAYA

INDERALAYA

2012

PENGARUH LATIHAN BOLA SEPAK PANTUL TEMBOK TERHADAP PENINGKATAN HASIL SERVICE BAWAH DALAM PERMAINAN SEPAK TAKRAW DOUBLE EVENT PADA SISWA PUTRA KELAS VII SEKOLAH MENENGAH PERTAMA NEGERI REMBAN KABUPATEN MUSI RAWAS

S
796.33407
Dep
P
2012
C1. 130093

Skripsi Oleh:

Depri Alhaki

Nomor Induk Mahasiswa 06081006045

Program Studi Pendidikan Jasmani dan Kesehatan

FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN

UNIVERSITAS SRIWIJAYA

INDERALAYA

2012

PENGARUH LATIHAN BOLA SEPAK PANTUL TEMBOK TERHADAP PENINGKATAN HASIL SERVICE BAWAH DALAM PERMAINAN SEPAK TAKRAW DOUBLE EVENT PADA SISWA PUTRA KELAS VII SEKOLAH MENENGAH PERTAMA NEGERI REMBAN KABUPATEN MUSI RAWAS

Skripsi Oleh

Depri Alhaki
Nomor Induk Mahasiswa 06081006045
Program Studi Pendidikan Jasmani dan Kesehatan

Disetujui

Dosen pemimbing I	Dosen pemimbing II
Dr. Somakim, M.Pd	Drs. Syafaruddin, M.Kes
NIP : 196304061991031003	NIP : 195909051987031004

Disahkan
Ketua Program Studi Pendidikan Jasmani dan Kesehatan

Drs. Waluyo, M.Pd
NIP : 195601241984031001

PENGARUH LATIHAN BOLA SEPAK PANTUL TEMBOK TERHADAP PENINGKATAN HASIL SERVICE BAWAH DALAM PERMAINAN SEPAK TAKRAW DOUBLE EVENT PADA SISWA PUTRA KELAS VII SEKLAH MENENGAH PERTAMA NEGERI REMBAN KABUPATEN MUSI RAWAS

Telah diujikan dan lulus pada:

Hari : Selasa

Tanggal : 23 Oktober 2012

TIM PENGUJI

1. **Ketua : Dr. Somakim, M.Pd**
2. **Sekretaris : Drs. Syafarudin, M.Kes**
3. **Anggota : Drs. Giartama, M.pd**
4. **Anggota : Drs. Afrizal, M.Kes**
5. **Anggota : Drs. Maskur Ahmad, M.Kes**

Indralaya, 12 November 2012

Diketahui oleh
Ketua Program Studi
Pendidikan Jasmani dan Kesehatan

Drs. Waluyo, M.Pd
NIP : 195601241984031001

SURAT PERNYATAAN

Nama :Depri Alhaki

NIM :06081006045

Program Studi :Pendidikan Jasmani dan Kesehatan

Judul Skripsi :Pengaruh latihan bola sepak pantul tembok terhadap peningkatan hasil service bawah dalam permainan sepak takraw double event pada siswa putra kelas VII SMP Negeri Remban Kabupaten Musi Rawas

Menyatakan dengan sesungguhnya bahwa :

Seluruh data informasi, intepretasi serta pernyataan dalam pembahasan dan kesimpulan yang disajikan dalam karya ilmiah ini, kecuali yang disertakan sumbernya ádalah merupakan hasil pengamatan, penelitian dan pengolahan data yang saya lakukan menggunakan pemikiran sendiri dengan diberi pengarahan oleh para pembimbing.

Karya ilmiah yang saya tulis ini adalah asli dan belum pernah diajukan untuk mendapatkan gelar akademik, baik di Universitas Sriwijaya maupun Perguruan tinggi lain.

Demikian pernyataan ini dibuat dengan sebenarnya, apabila dikemudian hari ditemukan bukti ketidakbenaraan dalam pernyataan tersebut di atas, maka saya bersedia menerima sanksi akademik.

Mengetahui ,
Indralaya, Oktober 2012

Depri Alhaki

Tugas akhir ku teruntuk :

Tuhan yang kuasa ...

Semoga berguna dimasa mendatang.

Ayah / umak (Zainudin & Ermawati) yang tak henti-henti memberikan semuanya. Hingga tak bisa berkata-kata apa yang ku tahu hanya tangis atas apa yang mereka berikan untuk ku. Ade' (Hamizi ZE & Rahmi Almiyah ZE) ka'nang sayang. Keluarga besar di remban terimah kasih yang sempat mendo'akan. Serta bayangan bidadari yang buat semangat ku melejit dalam mengemban tugas akhir dan pendekatan ku ke yang kuasa, semoga tuhan melindunginya (HJAPA) untuk ku... Amin

Penunggu bedeng cestle yang buat aku betah selama 4 tahun lebih terutama Umar & Tyo. Kenti_deman nitip sen (Yopi).

Sahabat seperjuangan Medy, Moeslem, Efwin, Fadly, beserta angkatan '08 yang tidak bisa ku tulis karena takut ngga muat selembar kertas, he...he

One for all / all for one

Motto :

- **Kegagalan bukan berarti gagal tetapi kegagalan awal dari Keberhasilan dan kesuksesan**
- **Jadikan sesuatu didekat anda sebagai kendaraan mendekatkan diri kepada yang maha kuasa selalu**

KATA PENGANTAR

Alhamdulillah, atas semua rahmat dan hidayah Allah SWT. Penulis dapat merampungkan tugas akhir ini untuk mendapat gelar sarjana muda (SI) dalam waktu yang tidak lama. Salawat beriring salam semoga selalu tercurahkan kepada nabi besar muhamad SAW beserta keluarga, sahabat dan seluruh pengikut beliau hingga di pengujungan jaman. Amin ...

Penulis menyadari bahwa dalam penyusunan tugas akhir ini jauh dari sempurna dan banyak terdapat kekurangan dan kesalahan, meskipun peninjauan ulang telah beberapa kali dilakukan. Oleh karena itu, dengan segala kerendahan hati saran-saran dan kritik konstruktif sangat diharapkan dari pembaca demi peningkatan mutu dan kualitas untuk tugas akhir dan pendidikan berikutnya dimasa mendatang.

Penyusun

Indralaya, Oktober 2012

Depri Alhaki

UCAPAN TERIMA KASIH

Skripsi ini disusun untuk memenuhi salah satu syarat memperoleh gelar sarjana (S1) pada Program Studi Pendidikan Jasmani dan Kesehatan, Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan, Universitas Sriwijaya.

Dengan selesainya penulisan skripsi ini, penulis mengucapkan terima kasih kepada Ibu Prof. Dr. Badia Perizade, M.B.A sebagai rektor Unsri, kepada Bapak Prof. Drs. Tatang Suhery, M.a. Ph.D. selaku Dekan FKIP Universitas Sriwijaya, dan Bapak Drs. Waluyo, M. Pd. selaku Ketua Program Studi Pendidikan Jasmani dan Kesehatan yang telah memberikan kemudahan dalam pengurusan administrasi penulisan skripsi ini.

Penulis juga mengucapkan terima kasih Bapak Dr.Somakim, M.Pd dan Bapak Drs.Syafarudin, M.Kes sebagai pembimbing yang telah memberikan bimbingan dan masukan, perhatian dan pengertian selama penyusunan tugas akhir.

Selanjutnya penulis juga mengucapkan terima kasih kepada Drs. Zainal Abidin selaku Kepala SMP N Remban dan Bapak Aan selaku guru Penjaskes SMP N Remban serta para guru, staf TU dan Siswa putra kelas VII yang telah banyak memberikan bantuan dan bimbingan serta kemudahan dalam pelaksanaan penelitian. Mudah-mudahan skripsi ini dapat bermanfaat untuk pengajaran bidang studi Pendidikan Jasmani dan Kesehatan di sekolah dan pengembangan ilmu pengetahuan mendatang.

Penyusun
Inderalaya, Oktober 2012

Depri Alhaki

UPT PERPUSTAKAAN
UNIVERSITAS SRIWIJAYA
NO. DAFTAR 130098
TANGGAL : 23 JAN 2013

DAFTAR ISI

SURAT PERNYATAAN i
HALAMAN PERSEMBAHAN ii
KATA PENGANTAR iii
UCAPAN TERIMA KASIH iv
DAFTAR ISI v
DAFTAR GAMBAR viii
DAFTAR TABEL ix
DAFTAR LAMPIRAN x
ABSTRAK xi
BAB I PENDAHULUAN
1.1 Latar Belakang 1
1.2 Identifikasi Masalah 5
1.3 Batasan Masalah 5
1.4 Rumusan Masalah 5
1.5 Tujuan Penelitian 6
1.6 Manfaat Penelitian 6
BAB II TINJAUAN TEORITIS , KERANGKA BERFIKIR DAN HIPOTESA PENELITIAN
2.1 Tinjauan Teoritis 7
2.1.1 Hakekat permainan sepak takraw double event 7
a. Service 7
b. Lapangan 7
c. Ukuran tiang 8
d. Ukuran net 8
e. Ukuran bola sepak takraw 9
f. Pemain 9
2.1.2 Program latihan 9

a. Prinsip latihan..... 11
b. Aspek-aspek latihan..... 12
c. Faktor-faktor keberhasilan dalam program Latihan..... 14
2.1.3 Komponen – komponen latihan..... 14
2.1.4 Service bawah..... 16
a. Kelebihan service bawah..... 18
b. Kelemahan service bawah..... 18
2.1.5 Latihan bola sepak pantul tembok..... 18
a. Kelebihan Latihan bola sepak pantul tembok..... 19
b. Kekurangan Latihan bola sepak pantul tembok.... 19
2.1.6 Otot yang berkontraksi dalam melakukan service bawah dan latihan bola sepak pantul tembok..... 20
2.1.7 Keterkaitan latihan bola sepak pantul tembok terhadap peningkatan hasil service bawah..... 25
2.2 Kerangka Berpikir..... 26
2.3 Hipotesa Penelitian..... 27

BAB III METODELOGI PENELITIAN

3.1 Tujuan Penelitian Secara Operasional..... 28
3.2 Variabel Penelitian..... 28
3.3 Defenisi Operasional Penelitian..... 28
3.4 Metode dan Rancangan Penelitian..... 29
3.4.1 Metode enelitian..... 29
3.4.2 Rancangan penelitian..... 30
3.5 Tempat dan Waktu Penelitian..... 31
3.5.1 Tempat penelitian..... 31
3.5.2 Waktu penelitian..... 31
3.6 Populasi dan Sampel..... 32
3.6.1 Populasi penelitian..... 32

3.6.2 Sampel penelitian..... 32
3.7 Instrumen Penelitian..... 34
3.8 Teknik Pengumpulan Data..... 36
3.9 Teknik Analisis Data..... 38
BAB IV HASIL DAN PEMBAHASAN
4.1 Gambaran Umum Lokasi Penelitian..... 43
4.2 Karakteristik Penelitian..... 43
4.3 Deskripsi Data..... 44
a. Deskripsi Data Pre-test Kelompok Kontrol dan Eksperimen..... 44
b. Deskripsi Data Post-test Kelompok Kontrol dan Eksperimen..... 50
4.4 Analisa Data..... 56
a. Uji normalitas data..... 56
b. Uji homogenitas..... 56
4.5 Uji Hipotesis..... 58
4.6 Pembahasan..... 63
BAB V KESIMPULAN DAN SARAN
5.1 Kesimpulan..... 65
5.2 Saran..... 65
DAFTAR PUSTAKA..... xii

DAFTAR GAMBAR

1. Gambar Lapangan Sepak Takraw 8
2. Gambar Bola Sepak Takraw 9
3. Gambar Latihan Service Bawah..... 17
4. Gambar Latihan Bola Sepak Pantul Tembok..... 20
5. Gambar Kerangka Berpikir 26
6. Gambar Rancangan Penelitian 30
7. Gambar Bentuk Lapangan Sepak Takraw Yang Diberi Skor 35

DAFTAR TABEL

1. Metode Penelitian 29
2. Rancangan Pelaksanaan Penelitian 31
3. Pengelompokan Sampel 33
4. Tabel Penskoran 34
5. Format Penghitungan Skor 36
6. Program Latihan 37
7. Test Barlett 41
8. Data Pre-test Hasil Service Bawah Kelompok Kontrol 44
9. Data Pre-test Hasil Service Bawah Kelompok Eksperimen 47
10. Data Post-test Hasil Service Bawah Kelompok Kontrol 50
11. Data Post-test hasil Service Bawah Kelompok Eksperimen 53
12. Harga Pengujian Homogenitas 56
13. Hasil Pre-test dan Post-test Kelompok Kontrol dan Eksperimen 58
14. Hasil Pre-test dan Post-test Kelompok Kontrol dan Eksperimen 59

DAFTAR LAMPIRAN

1. Daftar Riwayat Hidup..... 67
2. Surat Keputusan Penunjukan Pembimbing Skripsi..... 68
3. Usul Judul Penelitian..... 69
4. Surat Pengesahan Seminar Proposal Penelitian..... 70
5. Surat Pengesahan Setelah Seminar dan Direvisi..... 71
6. Blangko Perbaikan Proposal..... 72
7. Izin Penelitian..... 73
8. Izin Diknas Penelitian..... 74
9. Program Latihan..... 75
10. Foto Bersama Siswa..... 76
11. Foto Pelaksanaan dan Pengambilan Data Pre-test Kelompok Eksperimen dan kontrol..... 77
12. Foto Latihan Bola Sepak Pantul Tembok..... 78
13. Foto Pelaksanaan dan Pengambilan Data Post-test Kelompok Eksperimen dan Kontrol..... 79
14. SK Selesai Penelitian..... 80
15. Harga Kritik Chi-Kuadrat..... 81
16. Nilai Persentil untuk Distribusi t..... 82
17. Kartu Bimbingan Skripsi..... 83
18. Surat Pengesahan Untuk Ujian Strata 1..... 84

ABSTRAK

Penelitian ini bertujuan mengetahui seberapa besar pengaruh latihan bola sepak pantul tembok terhadap peningkatan hasil service bawah dalam permainan sepak takraw double event pada siswa putra kelas VII Sekolah Menegah Pertama Negeri Remban kabupaten Musi Rawas. Penelitian ini termasuk penelitian eksperimen dengan menggunakan metode penelitian *Nonequivalent Control Group Design* dengan variabel bebas bola sepak pantul tembok, variabel terikat yaitu peningkatan service bawah. Subjek dalam penelitian ini adalah siswa putra kelas VII. Siswa dipilih secara *ordinal pairing*, untuk menentukan kelompok kontrol dan eksperimen. Kemudian masing–masing kelompok diberi perlakuan berupa latihan service bawah. Dilanjutkan kelompok eksperimen diberi perlakuan bola sepak pantul tembok selama 6 pekan dengan frekuensi latihan 3 kali seminggu. Analisi yang digunakan menggunakan *uji t* dengan taraf signifikan $\alpha = 0,05$ di dapat $t_{hitung} = 3,863 > t_{tabel} = 2,571$ dengan demikian tolah hipostesis Ho yang menyatakan tidak ada pengaruh lingkungan bola sepak pantul tembok terhadap peningkatan hasil service bawah double event dalam permainan sepak taktaw Terima Ha menyatakan ada pengaruh yang signifikan antara latihan bola sepak pantul tembok terhadap efektifitas service bawah double event dalam permainan sepak takraw siswa kelas VII Sekolah Menegah Pertama Negeri Remban.

Kata kunci : Peningkatan hasil service bawah, latihan bola sepak pantul tembok

UPT PERPUSTAKAAN

PENGARUH LATIHAN BOLA SEPAK PANTUL TEMBOK TERHADAP PENINGKATAN HASIL SERVICE BAWAH DALAM PERMAINAN SEPAK TAKRAW DOUBLE EVENT PADA SISWA PUTRA KELAS VII SMP NEGERI REMBAN KABUPATEN MUSI RAWAS

BAB I
PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang Masalah

Dewasa ini olahraga mulai digemari oleh masyarakat baik wanita maupun pria dari anak-anak sampai orang tua. Sebab olahraga mempunyai andil yang sangat besar dalam membentuk karakter individu yang selaras antara perkembangan jasmani dan rohani. Pembinaan olahraga merupakan salah satu aspek dalam dimensi pembangunan di Indonesia, dengan olahraga dapat memberikan kesempatan dan manfaat bagi setiap manusia untuk sehat, kuat fisik dan mental serta memiliki kemampuan dalam mengisi dan melaksanakan pembangunan secara berkesinambungan.

Menyadari akan manfaat olahraga tersebut, maka kecenderungan dalam melakukan aktivitas olahraga oleh sebagian masyarakat diarahkan untuk meningkatkan kesegaran jasmani sedangkan yang lainnya bertujuan untuk penigkatan prestasi. Salah satu cabang olahraga yang dapat dimanfaatkan sebagai wahana untuk peningkatan kesegaran jasmani sekaligus untuk prestasi adalah olahraga sepak takraw. Pada jurusan Pendidikan Jasmani dan Kesehatan (PENJASKES) Universitas Sriwijaya Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan permainan sepak takraw merupakan mata kuliah yang diajarkan dalam perkuliahan serta terdapat juga Pembinaan Prestasi (PIMPRES) yang diadakan seminggu 2 (dua) kali yaitu hari selasa dan jumat dengan dimulai pukul 08.00–10.00. Sehingga ada sebagian mahasiswa yang mempelajari keterampilan olahraga sepak takraw untuk meraih prestasi. Di antara sekian banyak jenis olahraga di Indonesia baik itu permainan bola

besar maupun bola kecil dan semua itu sangat memasyarakat di bandingkan jenis olahraga sepak takraw.

Sepak takraw menurut (Iyakrus,2011:1) yaitu suatu permainan yang menggunakan bola (takraw) yang terbuat dari rotan. Dimainkan diatas lapangan yang berukuran 44 kaki (13,42 m) panjang, dan 20 kaki (6,1 m) lebar. Ditengah–tengah dibatasi oleh jaring seperti permainan bola voli. Permainan terdiri dari dua pihak yang berhadapan, masing–masing terdiri dari 3 (Tiga) orang. Dalam permainan ini digunakan terutama kaki. Bola dimainkan dengan memantulkan lewat jaring. Tujuan setiap pihak mengembalikan bola sedemikian rupa sehingga dapat jatuh dilapangan lawan atau menyebabkan lawan membuat pelanggaran atau bermain salah.

Sepak takraw merupakan olahraga yang sangat unik dan menyenangkan dan bisa dimainkan berkelompok atau seorang diri dan bisa dimainkan didalam maupun diluar ruangan, bisa mengembangkan koordinasi mata dan kaki, kekuatan kaki, kelentukan tubuh, bisa mengembangkan keterampilan yang dibutuhkan dalam permainan sepak bola, serta sangat murah karena peralatan yang dibutuhkan tidak banyak dan jika dibutuhkan untuk bertanding dikandang lawan team bisa berpergian dalam satu mobil saja (3–4 pemain dalam satu team), dan sangat cocok untuk sekolah kecil (Rick Engel,2010:5).

Untuk bermain sepak takraw yang baik seseorang dituntut untuk mempunyai kemampuan atau keterampilan yang baik. kemampuan yang dimaksud ialah kemampuan dasar bermain sepak takraw. Tanpa kemampuan itu seseorang tidak akan bisa bermain. Kemampuan yang dimaksud adalah menyepak dengan menggunakan bagian–bagian kaki, memainkan bola dengan kepala (main kepala), menggunakan dada, menggunakan paha, menggunakan bahu (membahu), dan dengan telapak kaki (Asmir Adam,1999:4).

Kemampuan dasar yang paling dominan dan dimainkan dengan kaki, mulai dari permulaan permainan sampai membuat point atau angka. Service atau sepak mula merupakan awal dari permainan sepak takraw. Pemain yang melakukan service disebut tekong. Berdiri dilingkaran tengah dan kedua pemain lainya hanya disebut apit kiri dan kanan berdiri disudut depan net. Sepak mula dilakukan oleh tekong kearah lapangan lawan dan merupakan cara kerja yang sangat penting karena point atau angka dapat diperoleh oleh regu yang melakukan service. Kesalahan atau kegagalan dalam melakukan service berarti hiilangnya kesempatan regu itu untuk mendapatkan point atau angka. Tekong hendaknya melakukan service dengan baik dan dapat mencari sasaran yang lemah dan sukar untuk menerima bahkan mengontrolnya (Iyakrus,2009:33).

Untuk dapat mengembangkan teknik dasar service, maka hal ini tidak lepas dari suatu proses berlatih, yang harus dilakukan secara teratur. Keteraturan yang dimaksud yaitu menyangkut penyusunan program latihan yang baik, pemilihan bentuk-bentuk latihan yang tepat, penempatan tujuan dan sasaran dari suatu latihan serta masih banyak hal lainnya termasuk kedisiplinan dalam berlatih. Latihan kondisi fisik adalah suatu bagian latihan yang harus diperhatikan dalam penyusunan program latihan. Oleh karena itu, dengan adanya kondisi fisik yang baik akan memberi kontribusi yang sangat besar dalam upaya pencapaian prestasi secara maksimal, di samping teknik-teknik dan mental.

Sejalan dengan itu berbanding terbalik kenyataan yang terjadi pada siswa putra kelas VII SMP Negeri Remban Kabupaten Musi Rawas yang belum sepenuhnya menguasai teknik service bawah dengan sempurna saat peneliti observasi lapangan di SMP Negeri Remban. Hal ini terlihat minimnya minat siswa terhadap olahraga sepak takraw dan minimnya pengetahuan guru mengenai cabang-cababng olahraga terutama sepak takraw. Padahal cabang olahraga sepak takraw merupakan olahraga rumpun melayu (Rick Engel:2010;6). Dikarenakan siswa lebih sering

diajarkan cabang olaharaga sepak bola bagi putra sedangkan bola kasti untuk putri (wawancara Kepala sekolah).

Mengacu pada pernyataan diatas tersebut, maka peneliti kemudian melakukan observasi kembali pada saat kegiatan belajar mengajar mata pelajaran penjaskes berlangsung. Kemudian guru olahraga tersebut mengajak bermain sepak takraw, sehingga terlihat bahwa:1) Sebagian besar belum mengusai teknik dasar service bawah 2). Fasilitas yang belum memadai. 3) Tidak ada pembinaan cabang olahraga sepak takraw di kalangan SMP Negeri Remban. 4) Minimnya pengetahuan guru mengenai cabang-cabang olahraga serta dalam memvariasi bermain sepak takraw.

Dari komponen–komponen penjelasan para ahli diatas maka dapat ditentukan, bahwa service merupakan langkah awal dalam menentukan point atau angka dalam kemenangan suatu team. Service yang dimaksud bagi pemula ialah service bawah. Karena service bawah lebih mudah melakukanya juga menempatkan diposisi yang sulit dijangkauan pemain lawan. Maka dari itu media latihan yang digunakan untuk meningkatkan hasil dan efektivitas service bawah menggunakan latihan bola sepak pantul tembok maka seseorang dapat melakukan service dengan baik pula, tetapi hal ini harus ditunjang dengan kondisi fisik yang dapat meningkatkan dan berpengaruh pada kemampuan service bawah dalam permainan sepak takraw double event pada siswa putra kelas VII SMP Negeri Remban Kabupaten Musi Rawas.

Berdasarkan latar belakang masalah diatas maka penulis tertarik melakukan penelitian eksperimen yaitu "Pengaruh Latihan Bola Sepak Pantul Tembok Terhadap Peningkatan Hasil Service Bawah Dalam Permainan Sepak Takraw Double Event Pada Siswa Putra Kelas VII SMP Negeri Remban Kabupaten Musi Rawas".

1.2 Identifikasi Masalah

Berdasarkan penjelasan yang telah diuraikan pada latar belakang masalah, maka dapat diidentifikasi berbagai permasalahan yaitu sebagai berikut:

a. Kurangnya pembinaan cabang olahraga sepak takraw
b. Belum sepenuhnya menguasai teknik service bawah yang benar
c. Minimnya pengetahuan guru mengenai cabang-cabang olahraga serta dalam memvariasi bermain sepak takraw

1.3 Batasan Masalah

Berdasarkan latar belakang diatas serta supaya penelitian ini tidak menyimpang dari tujuan, maka peneliti perlu membatasi permasalahan didalam penulis tugas akhir ini yaitu membahas masalah pengaruh latihan bola sepak pantul tembok terhadap peningkatan haasil service bawah dalam permainan sepak takraw double event pada siswa putra kelas VII SMP Negeri Remban Kabupaten Musi Rawas.

1.4 Rumusan Masalah

Berdasarkan identifikasi dan pembatasan masalah yang telah di kemukakan di atas, maka dapat dirumuskan masalah sebagai berikut: Apakah ada Pengaruh Latihan Bola Sepak Pantul Tembok Terhadap Peningkatan Hasil Service Bawah Dalam Permainan Sepak Takraw Double Event Pada Siswa Putra Kelas VII SMP Negeri Remban Kabupaten Musi Rawas

1.5 Tujuan Penelitian

Tujuan penelitian ini didasarkan untuk mengetahui seberapa besar Pengaruh Latihan Bola Sepak Pantul Tembok Terhadap Peningkatan Hasil Service Bawah Dalam Permainan Sepak Takraw Double Event Pada Siswa Putra Kelas VII SMP Negeri Remban Kabupaten Musi Rawas.

1.6 Manfaat Penelitian

Adapun manfaat penelitian ini sebagai berikut:

a. Untuk memperoleh bahan pengetahuan bagi semua lapisan masyarakat terutama bagi tenaga pengajar dan pelatih dalam upaya penyempurnaan service bawah dalam permainan sepak takraw
b. Sebagai bahan pemikiran atau bahan masukan bagi tenaga pengajar dan pelatih dalam meningkatkan kemampuan service bawah
c. Sebagai sumbangan ilmu pengetahuan khususnya cabang olahraga sepak takraw
d. Meningkatkan kemampuan service bawah dengan menggunakan metode latihan bola sepak pantul tembok pada siswa putra kelas VII SMP Negeri Remban Kabupaten Musi Rawas
e. Dari segi penelitian, hasil ini merupakan informasi untuk penelitian selanjutnya baik yang secara lansung menyangkut permasalahan yang sama maupun yang relevan dengan permasalahan tersebut

BAB II
TINJAUAN TEORITIS, KERANGKA BERPIKIR DAN HIPOTESA PENELITIAN

2.1 Tinjauan Teoritis

2.1.1 Hakekat Permainan Sepak Takraw Double Event

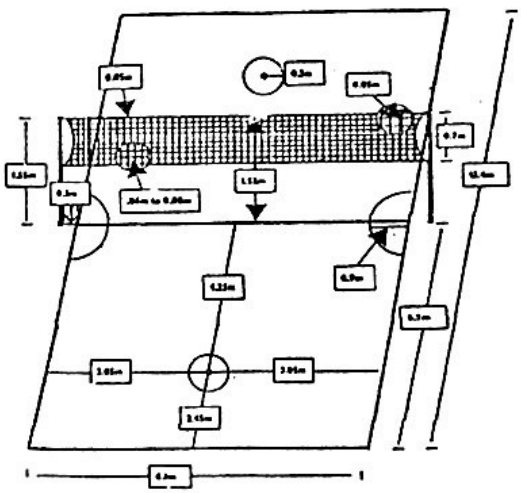
Menurut Iyakrus (2011:37) peraturan sepak takraw double event sama dengan peraturan sepak takraw regu kecuali yang berubah adalah:

a. Service

1. Dilaksanakan sendiri, dengan melambungkan bola sendiri, dilakukan disepanjang garis belakang (base line)
2. Service dilakukan otomatis secara bergantian

b. Lapangan

1. Lapangan sepak takraw seukuran lapangan badminton 13,40 m X 6,10 m. Takraw dapat dimainkan di gedung dan juga dapat dimainkan di luar gedung (apabila dimainkan dalam gedung maka tinggi loteng minimal 8 meter dari lantai)
2. Keempat sisi lapangan di tandai dengan cat atau lakban yang lebarnya 4 cm di ukur dari pinggir sebelah luar
3. Area bebas minimal 3 meter dari garis luar lapangan harus bebas rintangan
4. Center line adalah garis tengah dengan lebar 2 cm



Gambar 1 : Lapangan sepak takraw
Sumber (Yusup Ucup 2001 : 16)

c. Ukuran tiang

1. Putra tinggi net 1,55 m di pinggir dan minimal 1,52 m di tengah
2. Putri tinggi net 1,45 m di pinggir dan minimal 1,42 m di tengah
3. Kedudukan tiang 30 cm diluar garis pinggir

d. Ukuran net

1. Net terbuat dari tali / benang kuat atau nilon ditiap lubangnya lebar 6-8 cm
2. Lebar net 70 cm dan panjangnya 6,10 m

e. Ukuran bola sepak takraw

1. Bola terbuat dari plastik (syntetic fiber) dimana awalanya adalah terbuat dari rotan
2. Lingkaran 42 – 44 cm (putra) dan 43 – 45 cm (putri)
3. Berat bola 170 – 180 gr (putra) dan 150 – 160 gr (putri)
4. Bola takraw selain bola syntetic diatas dapat juga bola satu warna atau warna–warni tetap bola tersebut tidak mempengaruhi penampilan / permainan atlet

5. Bola takraw dapat juga terbuat dari karet syntetic atau bahan karet melapisi lingkaran bola yang disetujui oleh ISTAF pada setiap pertandingan
6. Semua kejuaraan internasional regional mesti memakai bola yang telah di setujui oleh ISTAF

Gambar 2 : Bola sepak takraw
http://www.google.co.id/search?q=gambar+bola+sepak+takraw&hl=id&client=firefox-a&hs=Tz6&rls=org

f. Pemain

1. Pemain yang dimainkan oleh dua " regu " masing–masiing regu terdiri dari 2 orang pemain, dan setiap regu di tambah 1 pemain cadangan
2. Salah satu pemain dari regu tersebut melakukan service di garis belakang dengan cara melambung sendiri bola tersebut saat melakukan service disebut tekong dan satu lagi didepan sebagai penyerang
3. Pemain yang tidak melakukan service disebut juga tekong pilihan, kedua regu masing–masing berada di dalam lapangan
4. Pertandingan setiap regu 2 pemain ditambah 1 cadangan harus terdaftar dalam scoorset

2.1.2 Program Latihan

Latihan fisik atau jasmani merupakan bagian terpenting dari suatu cabang olahraga. Tujuannya adalah untuk membentuk kondisi fisik yang optimal sebagai dasar peningkatan kesehatan serta tingkat kesegaran jasmani lebih baik. Latihan sangat diperlukan sebagai persiapan seorang pemain yang akan bertanding di lapangan pertandingan serta kebugaran jasamani.

Salah satu usaha ataupun tindakan yang akan dilakukan dalam strategi latihan sepak tembok guna mencapai hasil yang maksimal dalam keberhasilan service bawah yaitu dengan menyusun dan melaksanakan program latihan yang optimal. Hal ini harus dilakukan dosen yang mengajarkan mata kuliah sepak bola dalam ilmu kepelatihan membuat program latihan dan memiliki alternatif yang tepat sebagai tuntutan yang perlu dilaksanakan dalam upaya penerapan mata kuliah sepak bola dalam ilmu kepelatihan yang melahirkan generasi yeng menghasilkan atlet–atlet profesional.

Menurut Harsono latihan (1988:101) atau "*training* adalah proses sistematis dari berlatih atau bekerja yang dilakukan secara berulang-ulang dengan kian hari kian menambah jumlah beban latihan atau pekerjaan. Sedangkan latihan merupakan aktivitas olahraga yang sistematis dalam waktu yang lama, ditingkatkan secara progresif dan individual, yang mengarah keciri-ciri fungsi fisiologi dan psikologis manusia untuk mencapai sasaran yang telah ditentukan (Bompa,1983:4).

Masalah program latihan ini Suharto (Dalam Sinalipon Sukel:2009) mengemukakan bahwa :Program latihan dikatakan baik, tepat apabila rencana tersebut telah mempertimbangkan faktor-faktor penentu untuk mencapai tujuan. Faktor itu antara lain :bakat / materi atlet, kemampuan saat itu, umur, sarana dan prasarana, dana, tenaga pengajar dan waktu yang tersedia.

Akan tetapi dengan melalui latihan bola sepak pantul tembok service bawah dapat ditingkatkan yaitu dengan berdiri 15 kaki ke tembok, lempar bola keatas lalu tendang menggunakan kaki bagian dalam maupun luar kearah tembok dengan ketinggian sekitar 6-8 kaki (182–243 cm). Sepak kembali bola pantulan dari tembok (arahkan ketitik yang sama dan gunakan kaki secara bergantian). Dan untuk efisiensi dan keberhasilan dalam melakukan service bawah, maka dalam latihan ditentukan sendiri ".

Berdasarkan pengertian di atas dapat diasumsikan bahwa suatu latihan yang dilakukan secara teratur, sistematis, serta berkelanjutan dapat meningkatkan kemampuan fisik dan permainan seseorang. Sehingga latihan sangat di butuhkan untuk mengetahui sampai di mana tingkat kemampuan yang didapat seseorang. Supaya dalam suatu program latihan menjadi efektif serta dapat meningkatnya kemampuan olahraga sepak takraw dalam melakukan service bawah.

a. Prinsip latihan

Sebelum dilakukan latihan sebaiknya pelatih terlebih dahulu memahami prinsip latihan. Menurut Bompa (1983) prinsip dasar latihan adalah sebagai berikut:

1. Prinsip model latihan

Model latihan adalah latihan tiruan yang dibuat sama atau hampir sama dengan permainan atau kompetisi yang sesungguhnya. Hal ini akan memberi pengalaman pada atlit sehingga mereka mempunyai gambaran mengenai perkiraan situasi yang akan mereka hadapi.

2. Prinsip Individual

Di dalam menyusun suatu program latihan kita harus memperlakukan masing-masing atlit secara individual. Hal tersebut menyangkut latar belakang termasuk kemampuan dan kemauan, umur, biologis, status kesehatan, beban latihan dan pulih asal, jenis kelamin dan sebagainya.

3. Prinsip Variasi

Latihan memerlukan proses panjang sering menimbulkan kebosanan. Untuk mengatasi kebosanan pelatih menciptakan suasana yang menyenagkan serta membuat aneka macam bentuk latihan.

4. Prinsip peningkatan beban

Latihan secara bertahap (progresif), beban latihan yang diberikan harus sedikit di atas nilai ambang, sehingga orang akan bereaksi baik secara morfologis, fisiologis maupun psikologis. Tubuh manusia kemampuan beradaptasi terhadap tuntutan lingkungan, sehingga beban latihan yang pada permulaannya sudah melampaui nilai ambang pada waktu berikutnya mungkin sudah sama atau dibawah nilai ambang. Dengan demikian beban latihan harus ditingkatkan setiap periode waktu tertentu.

5. Spesialisasi

Spesialisasi yang dimaksud adalah latihan khusus untuk satu cabang olahraga atau pertandingan, mengarah kepada perubahan-perubahan morphologik dan fungsional dikaitkan dengan spesifikasi cabang olahraga yang bersangkutan.

6. Prinsip aktif dan kesungguhan dalam mengikuti latihan

Dalam setiap melaksanakan latihan, ada tiga tahap yang harus dikerjakan yaitu pemanasan, latihan inti dan pendinginan. Latihan hendaknya dimulai dari latihan yang ringan kemudian dilanjutkan pada latihan yang berat.

b. Aspek-aspek latihan

Untuk mencapai tujuan latihan, terdapat empat aspek latihan yang harus diperhatikan dan dilatih seksama oleh atlet. empat aspek tersebut menurut Harsono (1988:100) adalah sebagai berikut:

1. Latihan Fisik

Latihan fisik adalah latihan yang bertujuan untuk meningkat kondisi fisik, yaitu faktor yang amat penting bagi setiap atlet. Tanpa kondisi fisik yang baik atlet tidak akan dapat mengikuti latihan-latihan dengan sempurna. Beberapa unsur

kemamapuan fisik dasar yang perlu dikembangkan antara lain adalah kekuatan, daya tahan, kelentukan, kelincahan dan kecepatan.

2. Latihan Teknik

Latihan teknik bertujuan untuk mempermahir penguasaan teknik-teknik gerak tersebut dalam suatu cabang olahraga, seperti misalnya teknik menendang, melempar, menangkap, menggiring bola, melompat, mensmesh, dan lainnya. Penguasaan keterampilan dari teknik-teknik dasar amatlah penting karena menentukan kemahiran melakukan keseluruhan gerak dalam suatu cabang olahraga.

3. Latihan Taktik

Latihan taktik bertujuan untuk mengembangan dan menumbuhkan daya tafsir pada atlet ketika melaksanakan kegiatan olahraga yang bersangkutan. Yang dilatih adalah pola-pola permainan, strategi dan taktik pertahanan dan penyerangan. Latihan taktik dapat berjalan mulus apabila teknik dasar sudah dikuasai dengan baik dan atlet mempunyai kecerdasan yang baik pula.

4. Latihan Mental

Latihan mental adalah yang lebih banyak menekankan pada perkembangan kedewasaan (maturitas) serta emosional atlet, seperti semangat bertanding, sikap pantang menyerah, keseimbangan emosi terutama bila berada dalam posisi stres, fair play, percaya diri, kejujuran, kerjasama serta sifat-sifat positif lainnya.

c. Faktor-faktor keberhasilan dalam program latihan

Menurut Thomas (2002: 132.133), kunci menuju keberhasilan dalam menjalankan program latihan antara lain sebagai berikut :

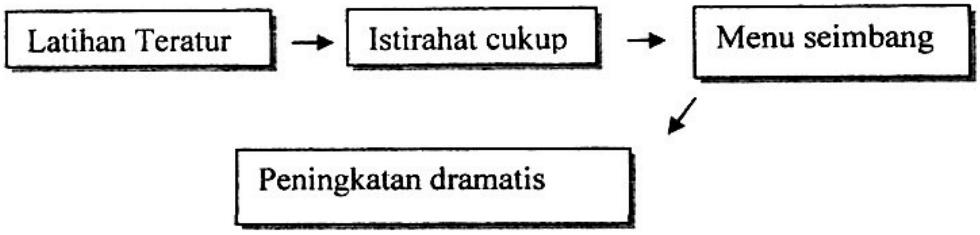
a. Berlatihalah secara teratur

Berlatih secara sporadis tidak akan memberi hasil, maka berlatihlah secara teratur sesuai rencana latihan.

b. Tingkatkan intensitas latihan secara bertahap

Peningkatan intensitaas latihan secara bertahap memberikan kesempatan pada otot-otot anda untuk menyesuaikan diri terhadap latihan yang berat kemudian akan terjadi peningkatan bentuk, ketahanan, ukuran, dan kekuatan.

c. Jangan meremehkan pentingnya gizi dan istirahat



d. Mengembangkan dan memelihara sikap positif

Kesabaran akan membuahkan hasil, kembangkan sikap bahwa jam yang akan anda sisihkan untuk brlatih merupakan waktu anda melakukan sesuatu bagi diri anda sendiri

2.1.3 Komponen-komponen Latihan

A. Kemampuan permainan sepak takraw

Kemampuan adalah suatu yang mengandung nilai kualitas yang relatif, hanya dapat dilihat dilapangan dan apabila selama seseorang sedang bermain. Bisa juga kemampuan dapat dinilai dengan jalan membandingkan antara sesama anggota kelompok, yang menunjukkan bahwa suatu penampilan yang berkemampuan mengandung makna bahwa tingkat kematangan dalam bermain.

Hal ini menunjukkan pemain dalam keadaan tetap tangkas walaupun berada pada berbagai situasi yang berbeda. Berdasarkan uraian diatas jelas bahwa penampilan secara berkemampuan adalah suatu kemantapan penguasaan gerakan-

gerakan pada suatu cabang olahraga. Gerakan-gerakan suatu cabang olahraga yang dimaksud adalah teknik-teknik cabang olahraga. Jadi kemampuan dapat diartikan sebagai derajat penguasaan teknik suatu cabang olahraga.

Untuk dapat bermain sepak takraw yang baik. Pemain harus mempunyai keterampilan yang baik. Menurut Iyakrus (2010;16), mengemukakan tentang teknik-teknik dasar dalam permainan sepak takraw meliputi:

a. Sepakan
    1. Sepak sila
    2. Sepak kuda (sepak cungkil)
    3. Telapak kaki (sepak tapak)
b. Menyundul (heading)
    1. Bagian dahi
    2. Bagian kiri dan kanan kepala
    3. Bagian belakang kepala
c. Menahan dengan dada
d. Menahan dengan bahu
e. Menahan dengan paha

Teknik-teknik dasar dasar permainan sepaktakraw secara lengkap lagi dikemukakan oleh Rick Engel (2010:24), sebagai berikut:

a. Sepak sila
    1. Sepak kuda (sepak kura)
    2. Sepak cungkil
    3. Menapak (sepak telapak kaki)
    4. Badek (sepak simpuh atau sepak samping)
b. Main kepala
    1. Bagian dahi

2. Bagian kiri dan kanan kepala
3. Bagian belakang kepala

c. Mendada
d. Mempaha
e. Membahu

Berdasarkan pendapat tentang teknik-teknik dasar permainan sepak takraw dapat dikatakan bahwa dalam permainan sepak takraw cukup banyak teknik dasar yang harus dikuasai pemain agar dapat memainkan permainan sepak takraw dengan baik, sesuai dengan permainan. Akan tetapi mayoritas gerakan yang dilakukan ialah gerakan sepakan.

2.1.4 Service bawah

Service atau sepak mula menurut (Iyakrus,2011:22) merupakan awal dari permainan sepak takraw, sepak mula dilakukan oleh tekong arah lapangan lawan dan merupakan cara kerja yang sangat penting karena point atau angka dapat diperoleh oleh regu yang melakukanya. Kesalahan atau kegagalan dalam melakukan service berarti hilangnya kesempatan regu itu untuk mendapatkan point. Tekong hendaknya melakukan service yang baik dan dapat mencari sasaran yang lemah dan sukar untuk menerima bahkan mengontrolnya.

Menurut Rick Engel (2010:48) Service "*Pitcher*" dalam bisbol, tekong juga berharap lawan tidak bisa menebak service yang akan dilakukan mungkin pendek, ke kiri ke kanan, sudut belakang, bola cepat, melintir, umpan bawah tinggi, dan lain-lain. Tekong juga bertugas mengamati tim lawan untuk menemukan kelemahan pertahanan mereka (misalanya seorang pemain lawan tidak bisa mengontrol bola dengan kaki kiri) dan mengarahkan service sesuai dengan kelemahan lawan. Tekong biasanya "otak" dalam sebuah regu, selalu mengamati lawan, sekaligus menentukan strategi pemain yang akan digunakan. Ia kemudian mengontrol dengan menentukan teknik

service yang akan digunakan untuk menyerang, serta memberi umpan dan atau umpan lambung saat bertahan, membangun permainan dan menjalin komunikasi secara terus menerus denga pemain lain.

Adapun cara dalam melakukan service dalam permainan double event yaitu sebagai berikut:

1. Saat pemain akan mulai, semua pemain kedua regu berada dalam posisi siap ditempatnya masing-masing
2. "Tekong" (atau server) dari regu yang melakukan service menempatkan diri digaris belakang, dan sekaligus melempar bola sendiri. Melemparkan bola keatas untuk melakukan sepakan service, dari posisi manapun di sepanjang dan garis belakang (base line)
3. Service dilakukan otomatis secara bergantian
4. Pemain yang tidak melakukan service, dapat menempatkan diri di manapun dalam lapangan saat melakukan service

Gambar 3 : Latihan *service bawah*
http://www.google.co.id/search?q=gambar+bola+sepak+takraw&hl=id&client=firefox-a&hs=Tz6&rls=org

a. Kelebihan service bawah

1. Bola mudah diarahkan kedalam daerah lawan yang tidak dijaga, sehingga tekong dapat mengarahkan ke tempat yang sulit dijangkau oleh lawan.
2. Kemungkinan besar bola masuk ke arena lapangan dikarenakan ayunan kaki pada service bawah mudah dilakukan serta *service bawah* merupakan teknik dasar dalam melakukan service

b. Kelemahan service bawah

1. Lawan dapat dengan mudah menerima service jika tekong mengoper bola didaerah yang mudah dijangkau oleh lawan.
2. Lawan dapat dengan mudah untuk mermbangun serangan (dalam Hikma wawancara pelatih sepak takraw PENGCAB PSTI Kabupaten Lahat Drs. Eli Hafni, tanggal 9 Febuari 2010)

2.1.5 Latihan Bola Sepak Pantul Tembok

Bola Sepak Pantul tembok menurut (Rick Engel,2010:23) yaitu berdiri sejauh 15 kaki menghadap ke tembok, lemparkan bola keatas, lalu tendang kearah tembok dengan tinggi sekitar 6–8 kaki. Sepak kembali bola pantulan dari tembok (arahkan ke titik yang sama dan di lakukan secara berulang–ulang). tentukan standart mu sendiri, dan lihat seberapa lam bola bisa dimainkan.

Menurut Luxbacher (2011:31) memantulkan bola kedinding adalah dengan berdiri kira-kira 5 yard (4,5 meter) di depan dinding. Gunakan teknik operan inside-of-the-foot untuk memantulkan bola dinding sehingga bola kembali pada anda. Terima dan kontrol setiap pantulan baik dengan bagian samping luar maupun dalam kaki; kemudian operarkan kembali kedinding. Gerakan ini biasanya disebut dengan *two-touch passing* (operan dua sentuhan). Mengontrol bola dengan sentuhan pertama

dan mengontrol bola dengan sentuhan pertama dan mengoperkanya dengan sentuhan kedua. Lakukan operan dengan kaki kiri dan kanan dan kiri lagi secara bergantian.

a. Kelebihan berlatih bola sepak pantul tembok:

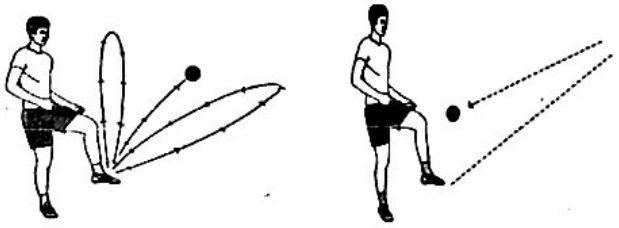
1. Akan lebih mudah meningkatkan terbentuknya teknik service bawah
2. Siswa lebih menguasai keterampilan service bawah dengan mudah
3. Siswa lebih mudah menyesuaikan ketinggian bola dengan mengarah bola kearah daerah lawan yang tidak di jaga
4. Dapat menghindarkan siswa dari perasaan frustasi karena selalu mengalami kegagalan dalam usahanya untuk melakukan keterampilan service bawah

b. Kekurangan latihan bola sepak pantul tembok

1. Bagi siswa yang sering melakukan bola sepak pantul tembok sulit untuk mengarahkan bola ke arah yang lain
2. Bagi siswa yang memiliki kemampuan fisik yang baik seperti kekuatan tungkai dan koordinasi teknik akan menimbulkan kebosanan bila harus mengulang gerak bola sepak pantul tembok

Adapun proses pelaksanaan latihan sepak tembok yaitu sebagai berikut:

1. Lemparkan bola keatas
2. Lalu tendang kearah tembok yang sudah dibatasi garis dengan ketinggian 6-10 kaki
3. Arahkan ke titik yang sudah ditentukan
4. Lakukan secara berulang–ulang



Gambar 4 : Latihan Sepak tembok
Sumber (Rick Engel , 2010 : 23 dan 43)

2.1.6 Otot yang berkontraksi dalam melakukan service bawah dan latihan bola sepak pantul tembok

Dalam melakukan service bawah dan bola sepak pantul tembok gerakan yang digunakan sama. Jadi otot yang berkontraksi juga sama. Yaitu didukung oleh otot-otot yang bekerja di anggota tubuh bagian tungkai atas dan tungkai bawah. Berikut ini macam-macam gerakan yang terjadi pada articulatio coxae yang merupakan persendian antara femur dengan coxae yang dibentuk oleh acetabullum dengan caput femoris, yaitu sebagai berikut :

a. Gerakan Antefleksi

Macam-macam otot-otot yang bekerja pada gerakan antefleksi, yaitu :

1. *M. Pectineus*
2. *M. Rectus Femoris*
3. *M. Sartorius*
4. *M. Abductor Magnus*
5. *M. Adductor Longus*
6. *M. Gluteus Minimus*
7. *M. Gluteus Medius*
8. *M. Tensor Fasciae Latae*
9. *M. Adductor brevis*
10. *M. Gracillis*

Jika antefleksio dari keadaan retrofleksio, maka otot-otot yang bekerja yaitu :

1. *M. Quadratus Femoris & M. Abturator Axternus*
2. *M. Psoas Mayor* berorigo dicorpora vertebralia lumbalia 1 s/d 4 berinsertio *Trochanter Minor*
3. M. Psoas Minor berorigo di corpus vertebrae *Thoracalis XII* dan *Lumbalis I.* dan berinsertio di *Aminentia Iliopectinea*
4. *M. Illiacus* berorigo di *Fossa Illiaca* dan ber insertio di *Throchanter Minor*
5. *M. Rectus Femoris*. berorigo di caput *Rectum* dan caput *Obliquum*, *Spina Illiaca Anterior Inferior* berinsertio di *Pattela*
6. *M. Sartorius* berorigo di *Spina Illiaca Anterior Posterior Insertio Tuberositas Tibiae*
7. *M. Graciallis*v berorigo di *Ramus Inferior Ossis Pubis Insertio Tuberositas Tibiae*
8. *M. Gluteus Medius* berorigo di *Linea Gluteia Anterior. Insertio Trochanter Mayor.*
9. *M. Gluteus Minimus* berorigo di *Linea Glutea Inferior Insertio Trochanter Mayor*
10. *M. Quadratus Femoris* berorigo di *Tuber Ischiudium. Insertio Crista Intertrochanterrica.*

b. Gerakan Retrofleksio

Macam-macam otot yang bekerja di dalam gerakan retrofleksio, antara lain :

1. *M. Gluteus Maximus*. Ber origo di Linea Glutea Posterior, dataran *Dorsal Os. Sacrum* dan *Ligamentum Sacrotuberosum*. Insertion di *Tuberositas Glutea* dan *Fascia Latae*.
2. *M. Semi Membranosus*. Ber origo di *Tuber Ischiudium* dan Insertio *Condylus Medialis Tibiae.*

c. Gerakan Abduksio

Macam-macam otot-otot yang bekerja, yaitu antara lain :

1. *M. Piriformis*
2. *M. Gluteus Minimus*
3. *M. Gluteus Maximus*
4. *M. Rectus Femoris*
5. *M. Gluteus Medius*
6. *M. Sartorius*
7. *M. Tensor Fasciae Latae*

d. Gerakan Adduksio (*gerakan tungkai atas kembali dekat ke bidang median*)

Macam-macam otot yang bekerja :

1. *M. Pectineus*
2. *M. Gracillis*
3. *M. Semimembranosus*
4. *M. Semitendinosus*
5. *M. Psoas Mayor*
6. *M. Adductor Magnus*
7. *M. Adductor Brevis*
8. *M. Adductor Longus*
9. *M. Gluteus Maximus*
10. *M. Illiacus*

a. Gerakan pada *articulatio genus*

a. Gerakan Flexio

Macam-macam otot yang bekerja :

1. *M. Popliteus*
2. *M. Semimembranosus*
3. *M. Sartorius*

4. *M. Gastrocnemius*
5. *M. Gracillis*
6. *M. Semitendinosus*
7. *M. Biceps Femoris*

b. Gerakan Extensio
1. *M. Tensor Fasia Latae*
2. *M. Quadriceps*, terdiri dari 4 otot, yaitu:
   a. *M. Rectus Femoris*
   b. *M. Vastus Medialis*
   c. *M. Vastus Lateralis*
   d. *M. Vastus Intermedius*

1. *M. Vastus Medialis*. Origo. *Labium Mediale Lineae Asperac* dan proximal sampai *Basis Throchanter Minor.*
2. *M. Vastus Lateraslis*. Origo. *Labium Laterale Lineae Asperac* dan proximal sampai *Basis Trochanter Mayor.*

c. Gerakan exoratio (*outward rotation*)

Macam-macam otot-otot yang bekerja adalah:

1. *M. Tensor Fasiae Latae*
2. *M. Gatrocnemius*
3. *M. Biceps Femoris*

d. Gerakan endorotatio

Macam-macam otot-otot yang bekerja adalah:

1. *M. Gracillis*
2. *M. Sartorius*
3. *M. Semitendinosus*
4. *M. Semimembranosus*

a. Gerakan pada kaki

Hubungan tungkai bawah dengan kaki dibentuk oleh *Articulatio Talocruralis*. Pada articulatio ini gerakan yang terjadi berupa fleksi plantar (yang sebenarnya gerakan fleksi) dan fleksi dorsal (yang sebenarnya gerakan extensi). *Articulatio Talocruralis* terjadi oleh karena *Ligamentum Tibiofibularis* yang bersifat elastis. Ligamentum yang memperkuat persendian *Talocruralis* ini adalah disebelah medial ligamentum: 1) *Calceneotibiali*; 2) *Talotibiale Posterius*; 3) *Tibionaviculare;* 4) *Talotibiale Anterius*; sedangkan yang berada di lateral adalah ligamentum:

a. *Talofibulare Postrius*
b. *Calcaneofibulare*

b. Gerakan pada persendian *talocruralis*

a. Gerakan fleksi

Macam-macam otot yang bekerja adalah:

1. *M. Gastrocnemius*
2. *M. Flexor Digitorum Longus*
3. *M. Poronaes Longus*
4. *M. Poroneus Brevis*
5. *M. Fleksor Hallucis Longus*
6. *M. Tibialis Posterius*

c. Gerakan extensio (*dorsi fleksi*)

Macam-macam otot yang bekerja adalah:

1. *M. Extensor Hallucis Longgus*
2. *M. Extensor Digitorum Longus*
3. *M. Tibialis Anterior*

d. Bentuk anatomi yang sesuai dengan pergerakan

Melihat bentuk anatomi pada tungkai bawah, maka pergerakan yang sesuai untuk melakukan gerakan sepak sila yaitu sebagai berikut:

1. pada *Articualatio Coxae* : gerakan abduksi tungkai atas; gerakan adduksi.
2. pada *Articulatio Genus* : gerakan fleksi, axtensi, xorotasi, dan endorotasi
3. pada pergelangan kaki : pada talocruralis, gerakan yang terjadi yaitu gerakan fleksi (fleksi plantar), dan dorsi fleksi.

2.1.7 Keterkaitan Latihan Bola Sepak Pantul Tembok Terhadap Peningkatan Hasil Service bawah

Dari pendapat para ahli diatas dapat diasumsikan bahwa latihan sepak tembok merupakan suatu bentuk pola latihan untuk mempelajari teknik dasar service bawah dalam menghasilkan point maksimal dalam pertandingan sepak takraw.

Service merupakan langkah awal atau sepak mula merupakan awal dari permainan sepak takraw, sepak mula dilakukan oleh tekong arah lapangan lawan dan merupakan cara kerja yang sangat penting karena point atau angka dapat diperoleh regu yang melakukanya. Kesalahan atau kegagalan dalam melakukan service berarti hilangnya kesempatan regu itu untuk mendapatkan point, hal itu tentunya ditunjang dengan kondisi fisik yang prima agar dapat melaksanakan service bawah yang diharapakan serta latihan secara teratur.

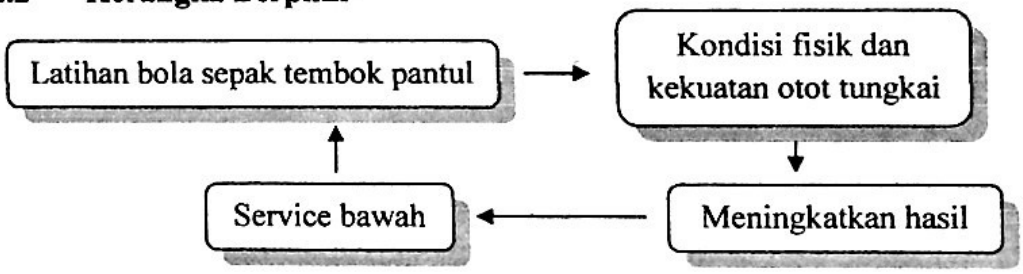
Ada beberapa alasan mengapa latihan bola sepak pantul tembok sebagai upaya untuk meningkatkan service bawah seperti di kemukankan Rick engel sebagai berikut:

1. Service bawah merupakan langkah awal dalam mendapatkan point atau angka

2. Dengan latihan sepak tembok seseorang dapat berlatih mengontrol bola, service bawah dalam memilih sasaran service

Dari pendapat diatas dapat disimpulkan bahwa latihan sepak tembok dapat menunjang suatu keterampilan teknik dasar service bawah dalam permainan sepak takraw. Oleh karena itu service bawah merupakan faktor yang sangat dominan dalam kcbcrhasilan dalam mcnghasilkan angka atau point, hal itu juga harus di tunjang kondisi fisik. Pelaksanaan latihan bola sepak pantul tembok menurut (Rick Engel, 2010:23) yaitu berdiri sejauh 15 kaki menghadap ke tembok, lemparkan bola keatas, lalu tendang kearah tembok dengan tinggi sekitar 6–8 kaki. Sepak kembali bola pantulan dari tembok (arahkan ke titik yang sama dan di lakukan secara berulang–ulang). tentukan standart mu sendiri, dan lihat seberapa lam bola bisa dimainkan.

2.2 Kerangka Berpikir



Gambar 5 : Kerangka Berpikir

Berdasarkan tinjauan teoritis sebelumnya, maka peneliti berasumsi bahwa: Latihan sepak tembok ternyata memberikan pengaruh koordinasi gerakan yang sangat erat dalam melakukan service bawah dalam permainan sepak takraw. Namun demikian untuk mencapai suatu prestasi yang maksimal bukanlah hal yang dapat dicapai dengan melalui program latihan-latihan secara sensitif yang menggunakan pendekatan ilmiah dan prinsip-prinsip pendidikan secara teratur dan direncanakan.

Keberhasilan dalam suatu latihan akan dapat diperoleh apabila siswa benar-benar mengerti dan memahami apa dan bagaimana tujuan dari suatu latihan. Misalnya latihan sepak tembok dapat menunjang suatu keterampilan teknik dasar service bawah dalam cabang olahraga sepak takraw. Latihan Sepak tembok memiliki fungsi yang sangat besar bagi siswa antara lain, melatih sepak sila, dan service bawah itu sendiri.

Untuk itu agar dapat tercapai tujuan service bawah tersebut maka siswa diharuskan menguasai teknik-teknik dasar dengan ditunjang kondisi fisik yang prima. Berdasarkan uraian di atas maka penulis beranggapan bahwa seorang siswa khususnya cabang olahraga sepak takraw dalam melakukan teknik dasar service bawah kadang harus mempunyai gerakan yang kompleks atau suatu gerakan yang serempak dan tidak putus-putus disertai tenaga untuk mencapai tujuan yang diharapkan.

4.1 Perumusan Hipotesa

Berdasarkan kerangka berpikir di atas, maka hipotesa dalam penelitian ini dapat dirumuskan sebagai berikut :"Terdapat Pengaruh Latihan Bola Sepak Pantul Tembok Terhadap Peningkatan Hasil Service Bawah Dalam Permainan Sepak Takraw Double Event Pada Siswa Putra Kelas VII SMP Negeri Remban Kabupaten Musi Rawas".

DAFTAR PUSTAKA

Adam , Asmizar , Dkk. *Mari Bermain Sepak Takraw* . Didistributor M.Basir Hasan dan Syahrial . Kamala Tanjung , 1990.

Anwar, C. 1999. *Sepak Takraw Seluruh Indonesia.* Jakarta: PB.PERSETASI.

Ahmad, Maskur. 2006. *Kinesiologi Ilmu Gerak. Palembang.*

Arikunto , Suharsimi .*Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktik.* Rineka Cipta . Jakarta , 2010.

Djayalana Cs , Kuntadi. *Pemusatan Latihan dan Penyelenggaraan Pertandingan Olahraga* .Yasperindo Selaras . Direktorat Keolahragaan, 2001.

FKIP. 2008. *Pedoman Fakultas Keguruan dan Ilmu pendidikan*, Inderalaya.

Engel, Rick . (2010) . *Dasar- dasar sepak takraw* . Pakar Raya .Bandung

Harsono.*Coaching dan Aspek-Aspek Psikologi Dalam Coaching* . 1988

Ismaryati . *Test dan Pengukuran Olahraga* . LPP UNS dan UNS Press . Surakarta , 2008.

Iyakrus . *Permainan Sepak Takraw* . Palembang . Pembelajaran Mahasiswa Penjaskes. Universitas Sriwijaya , 2011.

Iyakrus. *Permainan Sepak Takraw* . Palembang . Pembelajaran Mahasiswa Penjaskes. Universitas Sriwijaya , 2009.

Luxbacher,Joseph A.*Sepak Bola.* PT RAJA GRAFINDO PERSADA . Jakarta , 2001.

Nurhasan . *Tes dan Pengukuran Dalam Pendidikan Jasmani : Prinsip -Prinsip Dan Penerapanya.* Direktorat Jenderal Olahraga , Depdiknas. Jakarta , 2001.

O Tudor , Bompa . *Theory and Methodelogy of Training* . Kendall Wunt Publshing Company , Dubuque , 1983.

_____ .Anatomi dan Fisiologi untuk perawatan dan paramedis. BINA AKSARA Publisher. 2002.

Sudjana . *Metoda Statistika.* Bandung: Tarsito, 2002.

Sugiyono. *Statistik Untuk Penelitian* . CV ALFABET . Bandung , 2008.

Sugiyono. *Metode Penelitan Pendidikan Pendekatan Kuantitatif , Kualitaif Dan R & D* . CV ALFABET . Bandung , 2010

Syaifuddin. 2009. *Fisiologi Tubuh Manusia.* Jakarta: Salemba Medika.

Wibowo, Daniel S. 2005. *Anatomi Tubuh Manusia.* Jakarta: Grasindo.

Wirartha , I made. *Pedoman Penulisan Usulan Penelitian , Skripsi dan Tesis* . C.V ANDI OFFEST. Yogyakarta , 2006

Yusup,Ucup, dkk. *Pembelajaran Permainan Sepaktakraw*.Jakarta: Proyek Kelas Olahraga , 2001.

- http://permainan-penjas.blogspot.com/2009/06/permainan-sepak-takraw.html
- http://susnadispd.blogspot.com/2011/06/peraturan-permainan-sepak-takraw.html
- http://mellstarnet.blogspot.com/2010/10/perbandingan-antara-latihan-passing.html
- http://densusnadi.blogspot.com/2010/08/teknik-dasar-permainan-sepak-takraw.html
- http://www.google.co.id/search?q=gambar+bola+sepak+takraw&hl=id&client=firefox-a&hs=Tz6&rls=org