

SEMNAS_UNJ.pdf

by

Submission date: 17-Apr-2020 02:32AM (UTC+0700)

Submission ID: 1299389288

File name: SEMNAS_UNJ.pdf (1.71M)

Word count: 2064

Character count: 12936



UNIVERSITAS NEGERI JAKARTA

SEMINAR NASIONAL KEOLAHRAGAAN

**REVITALISASI
PENDIDIKAN JASMANI DAN OLAHRAGA
DI INDONESIA
PADA PEMBANGUNAN JANGKA MENENGAH 2015-2019**

3 JUNI 2015



S3PORB

SEMINAR NASIONAL KEOLAHRAGAAN

*Revitalisasi Pendidikan Jasmani dan Olahraga di Indonesia
Pada Pembangunan Jangka Menengah 2015-2019*

Gumilar Mulya, M.Pd
Eka Fitri Ns, M.Pd
Hary Muhardi Syaflin, M.Pd
Hendra Mashuri Akbar, M.Pd
Ibrahim Sembiring, M.Pd
Wahyu Nopianto, M.Pd

Hak Cipta @2015 Pada Penulis

Tidak dibenarkan menerbitkan ulang bagian atau keseluruhan isi buku ini dalam bentuk apapun sebelum mendapat persetujuan penerbit.

ISBN :

365 Hal, 1 (satu) Jilid

| | |
|--------------|--|
| Penerbit | : Fakultas Ilmu Keolahragaan |
| Percetakan | : Bumi Timur Jaya |
| Layout | : Hary Muhardi Syaflin & Wahyu Nopianto |
| Sampul | : Hendra Mashuri Akbar |
| Type Setting | : Hary Muhardi Syaflin & Wahyu Nopianto |
| Text Type | : Arial, Times New Roman, Berlin Sans FB |
| Font Size | : 10pt, 12pt, 14 pt. |

Hak cipta dilindungi Undang-undang No. 19 Tahun 2012
Isi diluar tanggung jawab penerbit dan percetakan

ANALISIS GERAK TEKNIK SEPAK SILDALAM PERMAINAN SEPAK TAKRAW

Oleh:

Ruslan

Universitas Mulawarman

Abstrak

Untuk dapat bermain sepak takraw dengan baik, seseorang dituntut untuk mempunyai kemampuan atau keterampilan yang baik. Kemampuan yang sangat penting dan sangat perlu adalah kemampuan dasar bermain sepak takraw, kemampuan penguasaan teknik dasar merupakan keberhasilan untuk bermain sepak takraw, sepak sila merupakan salah satu teknik dasar dalam permainan sepak takraw, dan merupakan tanda bahwa permainan dimulai. Dengan demikian sepak takraw harus dilakukan sebaik mungkin agar lawan sulit untuk mengembalikan. Proses mempelajari teknik sepak takraw perlu diperhatikan secara teliti dalam pelaksanaannya. Pelatih/Guru memiliki peran penting dalam ,memberikan contoh teknik sepak sila yang baik dan benar kepada anak latih, agar mendapatkan hasil belaiar yang efektif dan efisien. Dengan demikian anak selalu terkontrol, sehingga anak dalam latihan memiliki gambaran mengenai teknik dasar sepak sila yang akan dilakukan. Ilmu pengetahuin yang dapat mendukung dalam proses pembentukan teknik dasar sepak sila antara lain analisis gerak melalui pendekatan biomekanika

I. PENDAHULUAN

Teknik sepaksila merupakan salah satu unsur yang ikut menentukan menang atau kalahnya dalam suatu pertandingan di samping unsur-unsur kondisi fisik, taktik dan mental. (Syarifuddin 1994 : 42) mengemukakan bahwa. Seorang atlet yang mendapatkan latihan dengan berbagai situasi dan kondisi akan memiliki kemampuan untuk melakukan seleksi yang lebih luas dibandingkan dengan atlet yang hanya dilatih dengan situasi dan kondisi yang monoton. Sepaksila merupakan salah satu keterampilan teknik dasar sepaktakraw yang mempunyai peranan yang sangat penting, karena keberhasilann suatu team atau regu ditentukan oleh keterampilan setiap individu dalam melaksanakan sepaksila. (Darwis 1992 : 16) mengemukakan sepaksila adalah menyepak bola dengan menggunakan kaki bagian dalam, sepaksila digunakan untuk:

Sepak sila adalah menyepak dengan menggunakan kaki bagian dalam yang berfungsi untuk menerima/menimang dan menguasai bola, serta menyelamatkan serangan lawan. Dari berbagai kegunaannya, penguasaan bola merupakan kegunaan terpenting dalam permainan tersebut dan dapat menunjang keterampilan lainnya. Oleh sebab itu dibutuhkan berbagai usaha untuk meningkatkan penguasaan teknik sepaksila dan menjadikan perhatian yang serius bagi para pelatih dan pembina sepaktakraw. Dari pendapat tersebut diatas, mengemukakan tehnik-tehnik dasar permainan Sepak Takraw yang cukup banyak. Dari sekian banyak tehnik dasar salah satu diantaranya yang sangat penting dan perlu untuk dikuasai adalah tehnik sepakan dengan perkenaan pada kaki bagian dalam atau sepak sila. Tehnik sepak sila merupakan salah satu dasar permainan Sepak Takraw yang banyak dipergunakan oleh pemain, mulai dari tehnik sepak mula (servis). Terima servis (reservis), mengumpan dan menyerang (smash), menggunakan sepak sila. (Ramli 1992:7) mengemukakan bahwa : Sepak sila dalam permainan Sepak

Takraw merupakan sepakan dasar yang umum dipakai, artinya sepakan yang banyak digunakan dalam permainan Sepak Takraw. Karena tanpa menguasai sepakan tersebut, maka tidak mungkin seorang pemain dapat bermain dengan baik.

Berdasarkan uraian-uraian di atas maka perlu dilakukan analisis mengenai teknik sepak sila. Dari hasil analisis diharapkan bermanfaat sebagai bahan pertimbangan dalam penyusunan program latihan dan metode melatih teknik sepak sila yang baik dan benar. tulisan ini membahas tentang teknik sepak sila, meliputi: tahap persiapan sampai dengan tahap pelaksanaan, perkenaan bola pada kaki .

II. PEMBAHASAN

A. Pengertian Sepak sila

² Dalam permainan sepak takraw sepak sila (timbangan) adalah sang² penting, karena dapat dikatakan bahwa kemampuan menimang bola sangat dominan mulai dari permulaan permainan sampai membuat angka dapat dilakukan dengan sepak sila (timbangan). Untuk dapat bermain sepaktakraw yang baik, seseorang dituntut untuk mempunyai kemampuan atau keterampilan dasar bermain yang baik (Sulaiman² 004: 18). Kemampuan yang dimaksud adalah kemampuan dasar bermain sepaktakraw. Sepak sila adalah menyepak bola dengan menggunakan kaki bagian dalam. Sepak sila digunakan untuk menerima dan menguasai bola, mengumpan untuk serangan *smash* dan untuk menyelamatkan serangan lawan (Sulaiman, 2004: 18).

B. Analisis Gerak Sepak Sila Dalam Permainan Sepak Takraw

Teknik merupakan unsur dasar bagi para pemain untuk dapat bermain sepaktakraw dengan baik. Tanpa kemampuan teknik seorang pemain tidak akan bisa bermain sepak takraw. Kemampuan yang dimaksud adalah kemampuan dalam menggunakan bagian-bagian kaki, menahan bola dengan kepala, paha, dada, bahu dan telapak kaki (Dirjen Olahraga, Depdiknas, 2003:21). Penguasaan teknik dasar sepak sila merupakan salah satu unsur yang ikut menentukan menang atau kalahnya dalam suatu pertandingan disamping unsur-unsur kondisi fisik, taktik dan mental. (Syarifuddin 1994:42), mengemukakan bahwa seorang atlet yang mendapatkan latihan dengan berbagai situasi dan kondisi akan memiliki kemampuan untuk melakukan seleksi yang lebih luas dibandingkan dengan atlet yang hanya dilatih dengan situasi dan kondisi yang monoton.

Mengenai teknik dasar permainan sepak takraw, (Ismail Tola 1988:10-11) mengemukakan sebagai berikut :1. Sepakan yang terdiri dari : (1) sepak sila yang bertujuan untuk, a) mengontrol dan menimang bola, b) membuat operan/umpan, c) menyelamatkan bola dari serangan lawan; (2) sepak kuda (punggung kaki) yang bertujuan untuk; a) memainkan bola rendah/jauh dan smash (rejam), b) menyelamatkan bola dari serangan lawan, (3) Sepak cangkik (ujung kaki) yang bertujuan untuk menyelamatkan bola yang jauh dan rendah, (4) telapak kaki yang bertujuan untuk menahan smash dan untuk mensmash kepihak lawan serta menyelamatkan bola yang jauh dan rendah. 2. Mengkop yang terdiri dari : (1) bagian dahi yang berfungsi untuk mengumpan dan mensmash kepihak lawan, (2) bagian kiri dan kanan untuk mensmash, (3) bagian belakang untuk menipu lawan; 3. Menahan dengan dada yang bertujuan untuk menyelamatkan bola dari serangan lawan; 4. Menahan dengan paha untuk bertahan dan

menyelamatkan bola; dan 5 Menahan dengan bahu, yang digunakan dalam keadaan darurat waktu lawan menyerang. Melihat materi-materi teknik dasar permainan sepak takraw yang harus dikuasai oleh pemain-pemain sepak takraw, sehingga untuk melaksanakan teknik dasar tersebut akan menyita waktu yang terlalu lama. Kemampuan sepak sila merupakan salah satu teknik dasar sepak takraw mempunyai peranan yang sangat penting, karena keberhasilan suatu tim atau regu ditentukan oleh kemampuan setiap individu dalam melakukan sepaksila.

Dari berbagai teknik dasar yang terdapat permainan sepak takraw, perhatian lebih tertuju pada teknik sepaksila dengan menggunakan kaki bagian dalam. (Ratinus Darwis 1992:16), mengemukakan bahwa sepaksila adalah menyepak bola dengan menggunakan kaki bagian dalam, Sepaksila digunakan untuk yaitu : (1) Menerima dan menimang (menguasai) bola, (2) Mengumpan dan antar bola, (3) Menyelamatkan serangan lawan.

Jadi, kemampuan sepaksila adalah kemampuan seseorang untuk menyepak bola dengan menggunakan kaki bagian dalam. Untuk mendapatkan hasil seakan yang baik dan benar, maka perlu dipertimbangkan teknik-teknik sepaksila yaitu : (1) berdiri dengan dua kaki terbuka berjarak selebar bahu, (2) kaki sepak digerakkan melipat s₂inggi lutut kaki tumpu, (3) bola dikenai atau bersentuh dengan bagian dalam kaki sepak pada bagian bawah dari bola, (4) kaki tumpu agak diteuk sedikit, badan dibungkukkan sedikit, (5) mata melihat kepada bola, (6) kedua tangan dibuka dan dibengkokkan pada siku untuk menjaga keseimbangan, (7) pergelangan kaki sepak pada waktu menyepak ditegakkan atau dikeraskan. Pengertian keterampilan adalah kemampuan seseorang untuk menggunakan kemampuannya/pengetahuannya secara efektif dan efisien serta siap melaksanakan kegiatan untuk mencapai suatu tujuan.

Robert N. Siregar (1980 : 29) mengemukakan batasan pengertian tentang keterampilan sebagai berikut : *"In the consistent degree of success is achieving on objective with effeciency and effective needs"*. Yang diterjemahkan secara bebas adalah tingkat kematangan atau kemantapan dari suatu keberhasilan dalam mencapai tujuan secara efisien dan efektif. Sesuai dengan penjelasan yang dikemukakan, maka keterampilan bermain sepak takraw adalah suatu tingkat kemantapan untuk melaksanakan suatu teknik dasar permainan sepak takraw secara efisien dan efektif. Sehingga proses keterampilan sangat membantu dalam suatu bentuk permainan serta menjadi bagian dalam mencapai suatu penunjang untuk mencapai keterampilan yang tinggi.

M. F Siregar (1974 : 36) yang dikutip oleh Aswadi mengatakan bahwa : "teknik sebagai pelaksanaan suatu kegiatan secara efektif dan rasional yang memungkinkan tercapainya hasil-hasil yang lebih baik dalam pertandingan". Untuk bermain sepak takraw yang baik pemain harus mempunyai kemampuan atau keterampilan yang baik. Kemampuan yang sangat penting dan sangat perlu dalam bermain sepak takraw adalah kemampuan dasar bermain sepak takraw. Bila pemain tidak mempunyai kemampuan tidak akan bisa bermain sepak takraw. Kemampuan dimaksud adalah menyepak dengan menggunakan bagian-bagian kaki, memainkan bola dengan kepala (heading), memainkan bola dengan dada, memainkan bola dengan bahu (membahu).

Teknik dasar ini perlu dikuasai oleh pemain guna dapat melakukan jenis-jenis teknik-teknik dasar khusus lainnya sehingga tampil secara terampil. Sedangkan Menurut PB. Persetasi (2002:9) adalah :

- 1) Sepak Sila
- 2) Sepak kura

- 3) Sepak Tapak
- 4) Menyandul bola
- 5) Mendada
- 6) Membahu

1. Teknik-teknik dasar berikut :

a). Sepak sila

- 1) Berdiri pada kedua kaki menghadap ke arah datangnya bola.
- 2) Berdiri pada satu kaki, pada kaki kiri atau kanan.
- 3) Bila berdiri pada kaki kiri, maka kaki kanan ditarik ke atas dan telapak kakinya menghadap lutut kaki kiri kemudian diturunkan setinggi mata kaki, kaki kiri ditarik lagi ke atas sampai setinggi lutut berulang-ulang.
- 4) Pemain berdiri pada kedua kaki, kaki kiri didepan kaki kanan, berat badan bertumpu pada kaki kiri, menghadap pelambung bola.
- 5) Bola lambung diikuti dengan pandangan mata, sehingga pemain mengetahui arah bola dan memprediksi kecepatan bola dan jatuhnya bola.
- 6) Kedatangan bola disambut oleh kaki dengan posisi kaki sepak sila. Bola menyentuh kaki di bawah mata kaki, kaki kanan. Bola diarahkan kepada pelambung.
- 7) Jarak pelambung dan penerima lambungan dimulai 2 m setelah melambung terarah dan tepat ke si pelambung di tempat dia berdiri maka jaraknya dapat diperjauh.
- 8) Arah bola dapat diubah-ubah. Misalnya ke kiri atau ke kanan pelambung, ke atas kepala dan ke atas jauh ke belakang si pelambung. Bila ini dapat dilakukan maka pemain ini dapat dinilai sudah menguasai teknik sepak sila



b. Metode Pelaksanaan :

Langkah yang pertama yang dilakukan adalah menjelaskan kepada para peserta didik/atlet mengenai posisi yang benar dalam melakukan gerakan sepak sila. Penjelasan berupa posisi badan dan anggota tubuh lainnya sebelum sentuhan, pada saat sentuhan dan setelah sentuhan.

Sebelum sentuhan :

- Kaki di buka seluas bahu

- Badan tegak
- Berat badan di kedua belah kaki.
- Tangan memegang bola takraw
- Arah pandangan mata tertuju terhadap bola takraw

Saat sentuhan :

- Melambungkan bola ke udara dengan ketinggian \pm setinggi kepala.
- Bola di sentuh pada saat mendekati ketinggian lutut pemain
- Sentuhan berlaku pada bagian kaki dalam pemain.
- Kaki tumpu tidak lurus.
- Badan condong kedepan
- Kedua tangan di buka ke samping untuk menjaga keseimbangan

III. KESIMPULAN

Dari penjelasan diatas dapat disimpulkan: Pertama, perhatikan posisi badan, kedua kaki terbuka selebar bahu, perhatikan Kaki sepakan digerakkan melipat setinggi lutut kaki tumpu. Bola dikenai atau bersentuh dengan bagian dalam kaki sepak pada bagian bawah bola. Diusahakan Kaki tumpuan agak ditekuk sedikit dan badan dibungkukan sedikit, Kedua tangan dibuka dan di bengkokan pada siku untuk menjaga keseimbangan.,Pergelangan kaki sepak pada waktu menyepak dikencangkan. Bola disepak ke atas lurus melewati minimal dibawah kepala. Untuk memainkan sepaktakraw dengan baik, dalam pengertian mampu memperagakan teknik-tekniknya dengan baik, keterampilan dasar sepak sila merupakan landasan yang harus dibina sejak awal. Rangkaian proses latihan yang baik secara bertahap dalam tata urut yang logis menuju pembelajaran teknik-teknik dasar sepaktakraw. Karena peragaan salah satu teknik dasar suatu cabang olahraga, seperti dalam sepaktakraw misalnya,sepak sila didukung oleh kombinasi beberapa keterampilan dasar. Selain itu untuk dapat bermain sepaktakraw dengan baik, di samping harus memiliki kondisi fisik prima, keterampilan teknik dan taktik perlu juga dikuasai secara baik juga.

DAFTAR PUSTAKA

- Annarino, Anthony; Charles, Cowel C. & Helen, W. Haselton. 1980. *Curriculum Theory and Design Physical Education*. St.Louis: Mosby Co.
- Arikunto, Suharsimi, 1996., *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktek*. Renika Cipta, Jakarta.
- Bompa, Tudor O (1994). *Theory and Methodology of Training*. The Key to Athletic Performance, 3rd Edition. Dubuque. Iowa: Kendal/Hunt Publishing Company
- Budiyono. 2009. *Statistika Untuk Penelitian, Edisi 2*. Surakarta: Sebelas Maret University Press.
- Iwan Setiawan. 1985. *Teori Belajar Mengajar Motorik*. Jakarata: PIO KONI Pusat.
- Cratty, B. J. 1986. *Perceptual And Motor Development In Infant and Children*. New Jersey: Englewood Cliffs.
- Dick W, Carey L. 1990. *The Systemic Design Of Instruction*. New York: Harper Collins Publisher, Inc.
- Drowatzky, John N. 1981. *Motor Learning Principles and Practices (second edition)*. Ohio: Burgess Publishing of Toledo.
- Foss & Keteiyan. 1998. *Physiological Basic for Exercise and Sport*. Dubuque: Mc Graw - Hill Companies.
- Halim, Ichsan,nur. 2004. *Test dan Pengukuran Kesegaran Jasmani*. Bahan kuliah FIK UNM.
- Harsono. 1988. *Coaching dan Aspek – Aspek Psikologis Dalam Coaching*. Jakarta: C. V. Tambak Kusuma.
- Imam Sodikun. 1992. *Olahraga Pilihan Bola Basket*. Jakarta: Depdikbud Dirjendikti Proyek Tenaga Pendidikan.

ORIGINALITY REPORT

| | | | |
|------------------|------------------|--------------|----------------|
| 10% | 10% | 0% | 7% |
| SIMILARITY INDEX | INTERNET SOURCES | PUBLICATIONS | STUDENT PAPERS |

PRIMARY SOURCES

| | | |
|---|----------------------|----|
| 1 | yudis12.blogspot.com | 5% |
| | Internet Source | |
| 2 | anzdoc.com | 5% |
| | Internet Source | |

| | | | |
|----------------------|----|-----------------|------|
| Exclude quotes | On | Exclude matches | < 5% |
| Exclude bibliography | On | | |