

UNIVERSITAS NEGERI JAKARTA

SEMINAR NASIONAL KEOLAHRAGAAN

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

3 JUNI 2015



**SEMINAR
NASIONAL
UNJ 2015**



S3PORBRI

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 SILA DALAM PERMAINAN SEPAK TAKRAW

Oleh:
Ruslan
Universitas Mulawarman

Abstrak

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

sepaktakraw. Dari pendapat tersebut diatas, mengemukakan teknik-teknik dasar permainan Sepak Takraw yang cukup banyak. Dari sekian banyak teknik dasar salah satu diantaranya yang sangat penting dan perlu untuk dikuasai adalah teknik sepakan dengan perkenaan pada kaki bagian dalam atau sepak sila. Teknik sepak sila merupakan salah satu dasar permainan Sepak Takraw yang banyak dipergunakan oleh pemain, mulai dari teknik sepak mula (servis). Terima servis (reservis), mengumpukan 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 .

III. PEMBAHASAN

A. Pengertian Biomekanika

Menurut Hay (1985: 2) Biomekanika adalah ilmu yang mempelajari mengenai gaya-gaya internal dan eksternal dan bekerja pada tubuh manusia dan akibat-akibat dari gaya-gaya yang dihasilkan. Pate dkk (1984: 2) mengemukakan bahwa biomekanika adalah suatu subdisiplin ilmu yang berhubungan dengan aplikasi dari prinsip-prinsip ilmu fisika yang mempelajari gerak pada setiap bagian dari tubuh manusia. Biomekanika adalah ilmu pengetahuan yang menerapkan hukum-hukum mekanika terhadap struktur hidup, terutama sistem lokomotor dari tubuh. Locomotor adalah kegiatan di mana seluruh tubuh bergerak karena tenaganya sendiri dan umumnya dibantu oleh gaya beratnya (Hidayat, 1999: 5). Berdasarkan pengertian tersebut, maka biomekanika selalu berhubungan dengan gerakan tubuh dan gaya-gaya yang dihasilkan agar lebih efektif dan efisien, sehingga berdaya guna terutama di bidang olahraga prestasi. Pelatih dalam hal ini perlu memahami bahwa dalam aplikasi keilmuannya dan menjalankan profesinya setiap gerak tubuh yang ditampilkan oleh para atletnya selalu berdasarkan kajian biomekanika.

Biomekanika merupakan ilmu tentang gerak tubuh manusia. Dengan mengetahui pola gerakan yang paling efektif yang diperlukan untuk menghasilkan sepakan, seorang pakar biomekanika tenis dapat menganalisis efisiensi gerak seorang pemain dan mencoba mengetahui apakah seorang pemain dapat memiliki unjuk kerja yang lebih efektif. Pemahaman mendalam tentang biomekanika akan membantu menjawab pertanyaan utama: "Apakah teknik optimum itu?" teknik yang optimum dapat didefinisikan sebagai teknik yang memungkinkan perpaduan efisien antara tenaga dan kendali di dalam pukulan dan teknik gerakan sekaligus meminimalkan risiko cedera. Dalam mendiagnosis dan mengoreksi para pemain, pemahaman

mendalam tentang biomekanika akan membantu pelatih menghindari faktor-faktor yang menyebabkan cedera (misalnya, faktor-faktor yang menyebabkan unsur pukulan yang aneh dan tidak menyenangkan dari segi penampilan (misalnya, penampilan pukulan) namun justru membantu berfokus pada keefektifan pukulan.

Crespo and Miley (1998: 56) prinsip-prinsip utama biomekanika dapat diuraikan dengan mudah menggunakan akronim "BIOMEK". Ini merupakan singkatan dari *Balance* (keseimbangan), *Inertia* (inersia), *Optimum force* (daya optimal), *Momentum* (momentum), *Elastic energy* (energi elastis), dan *Co-ordination* (rantai koordinasi). Keseimbangan: Keseimbangan adalah "kemampuan untuk mempertahankan kesetimbangan (kemantapan) baik secara dinamis maupun statis". Sepak takraw adalah salah satu olahraga dengan gerakan siklus dan non siklus. Jenis gerak tersebut silih berganti saling mendukung dalam upaya menjangkau bola secara baik, tepat dan tepat.

Inersia: Hukum inersia menyatakan bahwa "tubuh akan tetap diam atau bergerak sebelum digerakkan atau dihentikan oleh kekuatan luar". Dengan kata lain, inersia adalah resistensi tubuh untuk bergerak atau untuk berhenti bergerak. Bagaimanakah pemain sepak takraw, misalnya, bergerak cepat dari posisi diam, melambat dan kemudian berubah arah dengan cepat. Daya Balik: Untuk tiap gerak selalu ada reaksi balik yang setara. Pada saat memulai gerakan *sepak sila* maka gerak diawali dengan teknik sepakan dari kaki dengan menekan ke tanah. Tanah kemudian menekan balik dengan jumlah gaya yang sama. Reaksi tanah ini merupakan pencetus bagi aksi eksplosif pertama.

Momentum: kekuatan yang dihasilkan oleh tubuh, atau $mass \times velocity$ (kecepatan dan arah). Ada dua jenis momentum: linear (lurus), yakni momentum dalam garis lurus dan angular, yakni momentum dalam gerak melengkung/melingkar. Momentum lurus hanya memindahkan berat badan ke depan dalam arah pukulan. Energi Elastis: Energi elastis adalah energi yang disimpan dalam otot dan tendon sebagai hasil dari meregangnya otot. Ketika meregang, otot dan tendon menyimpan energi dengan cara yang sama seperti karet yang menyimpan energi ketika direntang.

Rantai Koordinasi: Koordinasi adalah kemampuan otot dalam mengontrol gerak dengan cepat, agar dapat mencapai satu tugas fisik khusus (Grana & Kater, 1991: 253). Menurut Schmith (1988: 256) koordinasi adalah perpaduan gerak dari dua atau lebih persendian, yang satu sama lainnya saling berkaitan dan menghasilkan satu keterampilan gerak. Berdasarkan pendapat tersebut, terdapat indikator utama, koordinasi adalah ketepatan dan gerak ekonomis. Sukadaryanto (2002: 141) dengan demikian koordinasi merupakan hasil perpaduan kinerja dari kualitas otot, tulang dan persendian dalam menghasilkan satu gerak. Di mana komponen-komponen gerak terdiri dari energi, kontraksi otot, syaraf, tulang dan persendian. Oleh karena itu koordinasi dalam permainan sepak takraw merupakan koordinasi *neuro muscular*. Koordinasi *neuro muscular* adalah setiap gerak yang terjadi dalam urutan dan waktu yang tepat seta gerakannya mengandung tenaga. Oleh karena terjadinya gerak disebabkan oleh kontraksi otot, dan otot berkontraksi karena

adanya perintah yang diterima melalui sistem syaraf . Komponen biomotor koordinasi diperlukan dalam permainan sepak takraw

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 sepaksila 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 cungkil (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. Perhatikan materi-materi teknik dasar permainan sepaktakraw yang harus dikuasai oleh pemain-pemain sepaktakraw, sehingga untuk melaksanakan teknik dasar tersebut akan menyita waktu yang terlalu lama. Kemampuan sepak sila merupakan salah satu teknik dasar sepaktakraw 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 sepaktakraw, perhatian lebih tertuju pada teknik sepaksila dengan menggunakan kaki bagian dalam. (Ratinus Jarvis 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 bola dari serangan lawan.

Jadi, kemampuan sepaksila adalah kemampuan seseorang untuk menyepak bola dengan menggunakan kaki bagian dalam. Untuk mendapatkan hasil sepakan

yang baik dan benar, maka perlu dipertimbangkan teknik-teknik sepaksila yaitu: (1) berdiri dengan dua kaki terbuka berjarak selebar bahu, (2) kaki sepak digemakan melipat setinggi lutut kaki tumpu, (3) bola dikenai atau bersentuh dengan bagian dalam kaki sepak pada bagian bawah dari bola, (4) kaki tumpu agak ditebuk sedikit dan dibungkukkan sedikit, (5) mata melihat kepada bola, (6) kedua tangan diayunkan 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 keterampilan sebagai berikut : *"In the consistent degree of success is achieved by objective with efficiency 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 sepaktakraw adalah suatu tingkat kemantapan untuk melaksanakan suatu teknik dasar permainan sepaktakraw secara efisien dan efektif. Sehingga proses keterampilan sangat membantu dalam suatu bentuk permainan yang 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 sepaktakraw yang baik pemain harus mempunyai kemampuan dan keterampilan yang baik. Kemampuan yang sangat penting dan sangat perlu dalam bermain sepaktakraw adalah kemampuan dasar bermain sepaktakraw. Bila pemain tidak mempunyai kemampuan tidak akan bisa bermain sepaktakraw. Kemampuan dimaksud adalah menyepak dengan menggunakan bagian-bagian kaki, memukul 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 sebagai 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 kearah 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 melambungnya 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 lutut
- 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 kedua kaki terbuka selebar bahu, perhatikan Kaki sepakan digerakkan setinggi lutut kaki tumpu. Bola dikenai atau bersentuh dengan bagian bawah sepak pada bagian bawah bola. Diusahakan Kaki tumpuan agak ditekan badan dibungkukan sedikit, Kedua tangan dibuka dan di bengkakan pada waktu menjaga keseimbangan., Pergelangan kaki sepak pada waktu bergerak dikencangkan. Bola disepak ke atas lurus melewati minimal dibawah kepala. Untuk memainkan sepak takraw dengan baik, dalam pengertian mampu menguasai teknik-tekniknya dengan baik, keterampilan dasar sepak sila merupakan hal yang harus dibina sejak awal. Rangkaian proses latihan yang baik secara sistematis dalam tata urut yang logis menuju pembelajaran teknik-teknik dasar sepak takraw. Karena peragaan salah satu teknik dasar suatu cabang olahraga, seperti sepak takraw misalnya, sepak sila didukung oleh kombinasi beberapa keterampilan dasar. Selain itu untuk dapat bermain sepak takraw dengan baik, di samping 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. *Concepts and Theory and Design Physical Education*. St. Louis: Mosby Co.
- Arikunto, Suharsimi, 1996., *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktek*. Rineka Cipta, Jakarta.
- Bompa, Tudor O (1994). *Theory and Methodology of Training*. The Key to Human Performance, 3rd Edition. Dubuque. Iowa: Kendall/Hunt Publishing Company.
- Budiyono. 2009. *Statistika Untuk Penelitian, Edisi 2*. Surakarta: Sebelas Mingu University Press.
- Iwan Setiawan. 1985. *Teori Belajar Mengajar Motorik*. Jakarata: PIO KONDISI
- 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.