

BAB II

KAJIAN PUSTAKA

A. Landasan Teori

Untuk mempermudah penelitian ini, maka penulis menguraikan beberapa teori yang dijadikan landasan pada penelitian, sehingga penelitian ini menjadi lebih objek untuk mengungkap latihan pengulangan yang lebih baik.

1. Hakikat Koordinasi Mata dan Kaki

Pencapaian prestasi yang maksimal dalam suatu cabang olahraga juga diperlukan adanya persiapan yang matang dari semua unsur atau elemen yang terkait dalam proses pembinaan dan hal ini tidak dapat dicapai dalam waktu yang singkat dan instan tetapi melalui proses yang berkesinambungan dan terencana serta mempunyai tujuan yang ingin dicapai. Untuk itu diperlukan program latihan yang ideal dalam mencapai tujuan yang diinginkan.

Koordinasi merupakan salah satu komponen biomotorik yang penting dalam kegiatan olahraga. Karena reaksi akan menentukan seberapa cepat seseorang melakukan bermacam gerakan dalam satu pola yang efektif. Menurut Sajoto (1995:9) koordinasi adalah kemampuan seseorang mengintegrasikan bermacam-macam gerakan yang berbeda ke dalam pola gerakan tunggal secara efektif.

Ada beberapa pengertian yang dikemukakan para ahli mengenai koordinasi antara lain sebagai berikut : Jonat dan Krempel (1981) dalam Syafaruddin (1992:84) mengatakan koordinasi merupakan kerja sama sistem

persarafan pusat sebagai sistim yang telah diselaraskan oleh proses rangsangan dalam hambatan serta otot rangka pada waktu jalannya suatu gerakan secara terarah.

Hirtz (1981) dalam Syafaruddin (1992:84) mengatakan koordinasi adalah kemampuan yang ditentukan oleh proses pengendalian dan pengaturan gerakan. Schabel (1978) dalam Syafaruddin (1992:84) mengatakan koordinasi merupakan kemampuan untuk menyelesaikan tugas-tugas motorik secara cepat dan terarah.

Sedangkan Suharno (1982) dalam Syafaruddin (1992:84) mengatakan koordinasi merupakan kemampuan seseorang untuk merangkaikan beberapa unsur gerak menjadi suatu gerakan yang selaras sesuai dengan tujuannya.

Dengan demikian, koordinasi merupakan suatu kemampuan yang sangat kompleks, karena saling berhubungan antara kecepatan, kekuatan, daya tahan, dan kelenturan.

2. Kontrol Bola Permainan Sepak Takraw

a. Pengertian Sepak Takraw

Sepak takraw merupakan salah satu cabang olahraga yang menarik dan digemari oleh banyak kalangan. Pemain sepak takraw pada prinsipnya merupakan penerapan rangkaian teknik-teknik gerak seperti halnya service, operan, kontrol bola, smash, bloking dan tak terlepas dari pada tujuan yang ingin dicapai, semua ini dilaksanakan bentuk teknik-teknik dalam bentuk permainan.

Menurut Yusuf, dkk (2001:10) permainan sepak takraw dilakukan oleh dua regu yang berhadapan di lapangan yang dipisah oleh jaring (net) yang terbentang membelah lapangan menjadi dua bagian. Setiap regu berhadapan terdiri dari 3 orang pemain yang bertugas sebagai *tekong* berdiri paling belakang, dua orang lainnya menjadi pemain depan yang berada disebelah kiri dan kanan yang disebut *apit kiri* dan *apit kanan*.

Permainan sepak takraw berlangsung tanpa menggunakan tangan untuk memukul bola bahkan tidak boleh menyentuh lengan. Bola hanya boleh menyentuh atau dimainkan oleh kaki, pada dada, bahu, dan kepala. Permainan sepak takraw diawali dengan sepak mula/service yang dilakukan oleh tekong.

Sedangkan tujuan dari setiap pemain adalah memantulkan atau mengembalikan bola kelapangan lawan dengan kaki, kepala, atau badan asal dalam keadaan memantul kecuali dengan tangan. Untuk mengembalikan bola ke lapangan lawan, setiap regu berhak menyentuh bola sebanyak tiga kali dan bola ketiga harus menuju ke arah lapangan lawan.

b. Teknik Dasar Sepak Takraw

Menurut Yusuf, dkk (2001:12) setiap pemain dapat memainkan bola dengan sepakan yang terdiri atas : 1) sepak sila, 2) sepak kuda/kura, 3) sepak badak/sepak sepuh (dengan kaki bagian luar), 4) sepak belakang (dengan tumit), 5) sepak cungkil (denga ujung kaki), 6) menapak (dengan telapak kaki), 7) memaha (memainkan bola dengan paha), 8) mendada (memainkan bola dengan

dada, 9) memahu (memainkan bola dengan bahu), 10) *heading* (memainkan bola dengan sundulan kepala pada dahi, kepala bagian belakang).

Teknik dasar permainan sepak takraw bisa dilakukan dengan kaki, dada dan kepala asal dapat memantul dengan baik. Adapun teknik dasar tersebut menurut Suhud (1991:13-19) adalah :

a. Teknik menyepak bola

1. Sepak sila

Sepak sila adalah sepakan dengan menggunakan kaki bagian dalam, berguna untuk mengontrol bola dan memberikan umpan kepada teman.

2. Sepak kuda

Sepak kuda adalah sepakan dengan menggunakan punggung kaki, berguna untuk mengontrol bola rendah dan melakukan serangan.

3. Sepak telapak kaki

Sepak telapak kaki adalah sepakan dengan menggunakan telapak kaki yang berporos pada kekuatan pergelangan kaki, yang berguna untuk menjangkau bola tinggi di dekat net dan menahan serangan lawan.

b. Teknik menyundul bola

Sundulan bola dengan menggunakan kepala bagian depan, yang berguna untuk mengumpan bola kepada teman dan melakukan serangan.

c. Teknik menahan bola

Menahan bola yang datang dari pihak lawan dapat dilakukan dengan dada atau paha.

d. Teknik dasar melakukan Smash (Suhud, 1991:22-23)

Bola harus dalam keadaan memungkinkan dilakukan smash yaitu diatas net, sepakan punggung kaki sambil menggulung badan (seperti salto belakang), saat bagian tubuh (kaki dan kepala) mengenai bola harus dihentakkan, bola harus disambut (dikejar) timingnya harus tepat, gerakan tubuh cepat, gerakan kaki, kepala sebagai alat smash harus sesuai dengan arah dan tujuan smash, pandangan pada bola, lihat keadaan bola (tinggi, rendah, dan jalannya bola), atur posisi tubuh yang harus melakukan smash.

Dari penjelasan diatas dapat diambil kesimpulan bahwa permainan sepak takraw merupakan suatu bentuk permainan yang bertujuan membangun dan melakukan gerakan, service, operan, kontrol bola, smash, atau menguasai bola dalam permainan serta berusaha mempertahankan daerah dari serangan lawan dan berusaha mencapai hasil yang optimal dan tidak ditekan oleh pihak lawan.

Salah satu yang bisa dilakukan dari teknik-teknik tersebut diatas adalah kontrol bola. Kontrol bola adalah kemampuan menimang bola dengan menggunakan sepak sila dan menggunakan kepala selama mungkin.

Di dalam permainan sepak takraw sangat dibutuhkan keterampilan untuk bergerak dengan cepat, sehingga dengan mudah untuk menyelesaikan tugas yang diberikan dalam bermain, sehingga semakin terampil seseorang dalam bermain.

c. Teknik Mengontrol Bola

Teknik mengontrol bola dalam penelitian ini dilakukan dengan menggunakan sepak sila. Thamrin (2008:4) sepak sila adalah menyepak bola takraw dengan menggunakan kaki bagian dalam. Sepak sila digunakan untuk : a. Menerima dan manimang (memainkan) bola, b. Mengumpan dan antaran bola, dan c. Menyelamatkan bola dari serangan lawan.

Menurut Thamrin (2008:4) teknik melakukan sepak sila sebagai berikut :

1. Berdiri dengan kaki terbuka berjarak selebar bahu
2. Kaki sepak digerakkan melipat setinggi lutut kaki tumpu
3. Bola kena kaki bagian dalam pada bagian bawah bola
4. Kaki tumpu agak ditekuk sedikit, dan badan agak dibungkukkan sedikit
5. Mata melihat pada bola
6. Kedua tangan dibuka dan dibengkokkan pada siku sebagai penjaga keseimbangan
7. Pergelangan kaki sepak pada waktu menyepak ditegangkan
8. Bola disepak ke atas lurus melewati tinggi kepala



Gambar 1 : Melakukan sepak sila (Thamrin (2008:5))

B. Kerangka Pemikiran

Koordinasi adalah kemampuan seseorang mengintegrasikan bermacam-macam gerakan yang berbeda ke dalam pola gerakan tunggal secara efektif. Sedangkan kontrol bola sepak takraw merupakan kemampuan teknik dasar menguasai bola selama mungkin dengan menggunakan kaki, dada, dan kepala. Dengan demikian koordinasi mata dan kaki sangat dibutuhkan untuk meningkatkan kemampuan kontrol bola sepak takraw. Dimana koordinasi mata dan kaki yang baik akan memberi kontribusi disaat melakukan kontrol bola.

Berdasarkan kerangka pemikiran ini, maka dapat diasumsikan bahwa semakin baik koordinasi mata dan kaki, semakin besar kontribusi yang diberikan dalam kemampuan kontrol bola sepak takraw siswa SMPN 5 Kampar Kiri Hilir Kabupaten Kampar.

C. Hipotesis Penelitian

Berdasarkan anggapan dasar di atas, maka hipotesis dalam penelitian ini adalah : apakah terdapat kontribusi mata dan kaki terhadap kemampuan kontrol bola sepak takraw siswa SMPN 5 Kampar Kiri Hilir Kabupaten Kampar.



Dokumen ini adalah Arsip Miik :

Perpustakaan Universitas Islam Riau