

BAB II

KETERAMPILAN DASAR SEPAK SILA DALAM MATERI SEPAK TAKRAW

A. Deskripsi Teori

1. Permainan Sepak Takraw

a. Sejarah dan Perkembangannya Sepak Takraw

Permainan sepak takraw yang dimainkan sekarang ini adalah permainan yang menggunakan bola rotan. Bola rotan itu permainan yang menggunakan kaki ke kaki, memberi umpan kepada kawan dan memukul atau mematikan bola di lapangan lawan. Jadi ide permainan sepak takraw ini adalah mematikan bola di lapangan permainan lawan dan berusaha atau mengusahakan agar bola tidak mati di bagian lapangan sendiri. Jika kita amati permainan sepak takraw itu merupakan perpaduan atau penggabungan tiga permainan yaitu permainan sepak bola, bola voli, dan bulu tangkis. Dikatakan sama dengan sepak bola karena permainan itu dimainkan dengan menggunakan kaki. Bola dimainkan dengan anggota badan kecuali tangan. Seperti permainan bulutangkis perhitungan nilai atau point hampir sama dengan bulutangkis adanya dua, tiga, dan lima bila poinnya sama-sama 13 atau sama 14 di antaranya kedua tim yang sedang bertanding. Ukuran lapangan dan net pun hampir sama dengan bulutangkis.

Permainan sepak takraw yang telah digemari sudah dimainkan sampai ke desa-desa, dari mana asal sepak takraw itu belum dapat diketahuisekarang pasti, yang jelas pengenalan pertama permainan sepak takraw di Indonesia adalah ketika tim sepak takraw Malaysia dan Singapura datang berkunjung ke Jakarta pada tahun 1970.

Namun sebelum kira-kira abad XV di Indonesia sudah berkembang dan disenangi permainan sepak raga..

b. Sepak Raga Di Indonesia

Sebelumnya permainan sepak takraw dikenal dimasyarakat Indonesia di daerah-daerah sudah berkembang permainan sepak raga yakni permainan anak negeri di daerah-daerah yang mengubakan bola yang dibuat dari rotan. antara suatu daerah dengan daerah lain mempunyai perbedaan system dalam tujuan pelaksanaannya. Adapun pada lazimnya yang kita lihat bahwa setiap pemain menunjukkan kemahiran dalam penguasaan bola. para pemain memainkan bola rotan denan selurug anggota badan kecuali lengan seperti kaki, paha, dada, nahu, kepala dan lain lainnya. permainan ini sangat mengasyikkan dan cukup menarik karena diutamakan adalah bagaimana supaya bola tetap lama dimainkan tanpa jaatuh ketanah.

Pada mulanya permainan ini mempunyai peraturan sendiri karena pada masa itu pemain-pemain berusaha agar :

- 1) Menjaga supaya bola jangan mati (jatuh ke tanah).
- 2) Menunjukkan kemahiran masing-masing denganvariasi mengambil bola (memainkan bola)
- 3) Pengambilan bola tepat dan terarah.

Di antara bentuk system yang diguakan dalam permainan adalah berupa lingkaran pemain seorang ditengah sebagai pengaturan bola yang dinamakan janang.Berfungsi sebagai pegatur pengembalian bola maka janang itu adalah seorang yang cukup mahir dalam penguasaan bola. Dengan adanya formasi lingkaran ini didpatkan suatu bentuk permainan teratur yang dapt mendemonstrasijab permainan yang cantik dan menarik. Dengan demikian jelas bahwa sifat permainan ini demonstrasidalam memainkan raga yang sering dipertunjukan dalam suatu keramaian. Ada beberapadaerah di Indonesia yang terkenal dengan olahraga sepak raga diantaranya

a) Makasar (Sulawesi Selatan)

Permainan sepak raga tidak asing bagi masyarakat di Sulawesi selatan (Makasar) atau dikenal waktu itu tanah bugis. Permainan itu digemari oleh para muda bangsawan dan mendapatkan restu dari raja bugis. Bila seorang pemuda waktu itu tidak pandai bermain sepak raga maka pemuda itu diangkat sebagai seorang belum caap. di pelabuhan-pelabuhan dimana banyak perahu dagang bugis sandar, seringkali pemain sepak raga didemonstrasi oleh anak-anak kapal bugis

Di daerah itu pemain sepak raga dimainkan oleh beberapa orang dengan variasi pemain tersendiri terutama menunjukkan kemahiran seorang dalam memainkan bola. kemahiran dalam memainkan bola itu dengan berbagai-bagai sikap antara lain: sikap berdiri, sikap jongkok, sikap tidur, sikap duduk.

Di samping sikap-sikap diatas, kain sarung juga sebagai penambahan bentuk variasi gerak yang dilakukan misalnya dengan memakai kain sarung bola dimainkan didalam kain sarung maupun diluar kain sarung, untuk lebih semarak dan menariknya permainan sepak raga ini sering diiringi dengan gendang dan bunyi-bunyian lainnya para pemain akan mengiringi langkah irama muik dengan gerakan-gerakan yang dilakukan dan seolah-olah bola rtan pun ikut menari-nari di udara yang menambah keindahan demonstrasi tersebut.

b) Sumatra Barat (Minangkabau)

Penghidupan masyarakat Sumatra Barat (Minangkabau) dulunya adalah bertani sawah dan lading. Mereka ke sawah atau ke lading itu dari pagi sampai sore , pulang dari lading atau sawah setelah membersihkan diri mereka pergi ketepat ramai dengan maksud menghilangkan bosan membanting tulang kerja di sawah dan lading .sebagai rekrasi dan pengembalian kegairahan untuk bekerja mencari nafkah sambil menantikan wakt mgrib mereka bergembira bermain sepak raga dimana berkumpul orang dewasa dan para pemuda. Permainan sepak raga yang menggunakan bola rotan itu sangat menarik dan mengasikkan, di Sumatra Barat

(Minangkabau) dikenal dengan sepak rago atau berago. Rago adalah bola yang digunakan untuk permainan sepak raga tersebut

Pada prinsipnya cara bermain sama dengan daerah lainnya. Hanya dalam menentukan kemenangan. Penentuan kemenangan dalam permainan sepak rago ini adalah didasarkan waktu yang digunakan. Pemain yang terlama memainkan bola ditetapkan sebagai pemenang.

c) Kadangan (kalimantan)

Di daerah kalimantan terutama oleh raga sepak raga ini sedikit lebih maju bila dibandingkan dengan daerah lainnya. Hal ini dapat dilihat dengan adanya suatu peraturan tertentu yang menjadi pegangan dalam menentukan suatu pemenang. Permainan ini jauh sebelum perang dunia pertama sudah diketahui hanya karena keadaannya yang belum mengizinkan menyebabkan permainan rakyat itu baru dikenal. Pada masa itu sehingga sekarang permainan ini sering diadakan terutama sekali untuk memeriahkan keramaian adat, pesta perkawinan dan hajad demi keselamatan desa dan lain-lainnya. Di kadangan pengertian sepak raga adalah bola rotan.

Pada umumnya permainan sepak raga yang ada di daerah-daerah Indonesia prinsipnya sama hanya perbedaan sistem atau tujuan dan gaya permainan. Seperti telah kita jelaskan di atas bahwa permainan sepak raga di kadangan telah mempunyai peraturan.

c. Perkembangan Sepak Takraw Secara Internasional

Seperti telah dibicarakan di atas bahwa Negara Asia terutama Asia Tenggara telah mengenal pemain dengan bola rotan sejak lama. Mungkin saja di setiap Negara cara bermain dan nama permainannya yang berbeda-beda, setiap Negara mempunyai nama sendiri-sendiri seperti misalnya:

1. Malaysia dengan nama sepak raga jarring
2. Muanghai (Thailand) dengan nama takraw.
3. Philipina dengan nama sipak.

Indonesia sendiri yang telah mengenal permainan dengan bola rotan ini semenjak abad XV yang telah dimainkan secara massal di daerah yang

terutama dimainkan secara pada acara-acara tertentu. Walaupun permainan itu baru dimainkan secara demonstrasi namun kegembiraan dan semangatnya tidak kurang juga dibandingkan dengan pertandingan yang ada sekarang.

Bila kita lihat dan kita amati perkembangan olahraga ini di setiap Negara jelaskan bahwa semula olahraga ini berbentuk demonstrasi yang digunakan untuk memperingati hari-hari tertentu ataupun untuk mengisi waktu senggang sebagai rekreasi. Namun kemudian mengarah kepada olahraga pertandingan seperti yang diperkenalkan oleh Malaysia pada sekitar tahun 1946 yakni sepak raga jaring terutama di lingkungan masyarakat sendiri. Nampaknya Malaysia ialah yang pertama atau yang memelopori perkembangan olahraga sepak takraw ini. Malaysia telah menjadikan sepak raga jaring menjadi olahraga nasionalnya.

Dalam rangka peningkatan dan pengembangan olahraga sepak raga jaring ini suatu kerja sama yang baik terjadi antara Malaysia dan Muangthai sehingga lahirlah cabang olahraga baru yang bernama Sepak Takraw. Nama ini merupakan perpaduan antar bahasa Malaysia dengan bahasa muangthai yakni :

- 1) Sepak berasal dari bahasa Malaysia yang berarti sepak.
- 2) Takraw berasal dari bahasa muangthai yang berarti bola rotan.

Perubahan nama sepak raga jaring menjadi sepak takraw diresmikan tanggal 27 Maret 1965 di Kuala Lumpur di Stadion Negara Kuala Lumpur pada waktu pesta olahraga Asia Tenggara (SEAP GAMES) berlangsung, SEAP GAMES 1965 di Kuala Lumpur itu merupakan kali pertama sepak takraw menjadi salah satu mata acara Malaysia keluar sebagai juara sepak takraw SEAP GAMES 1965, sedangkan pada SEAP GAMES berikutnya tahun 1967 Muangthai keluar sebagai juara sepak takraw.

Di Jakarta dan daerah-daerah lain seperti Bandung dan Medan diadakan demonstrasi oleh kedua tim muhibah Negara tetangga itu. Kunjungan muhibah kedua Negara tetangga ini telah mendorong

Indonesia untuk berpartisipasi terhadap permainan sepak raga yang sejak lama telah dikenal dan dimainkan oleh para pemuda di tanah air.

Melalui upgrading- upgrading dan rapat kerja Direktorat Jendral Olahraga dan pemuda yang diikuti oleh asisten III bidang olahraga dan pemuda, kepala kantor pembinaan olahraga pendidikan keolahragaan kepemudaan dan masyarakat seluruh Indonesia tahun 1970 di cipayung. Dirjen olahraga dan pemuda telah menginstruksikan agar permainan sepak takraw segera dikembangkan dan dibina didaerah-daerah (Direktorat Keolahragaan, 1982)

Untuk lebih memantapkan perkembangan sepak takraw di Indonesia pada tahun 1974 didatangkan ke Indonesia seorang pelatih dari Malaysia untuk memilih calon-calon pelatih Indonesia

d. Sarana dan Prasarana Sepak Takraw

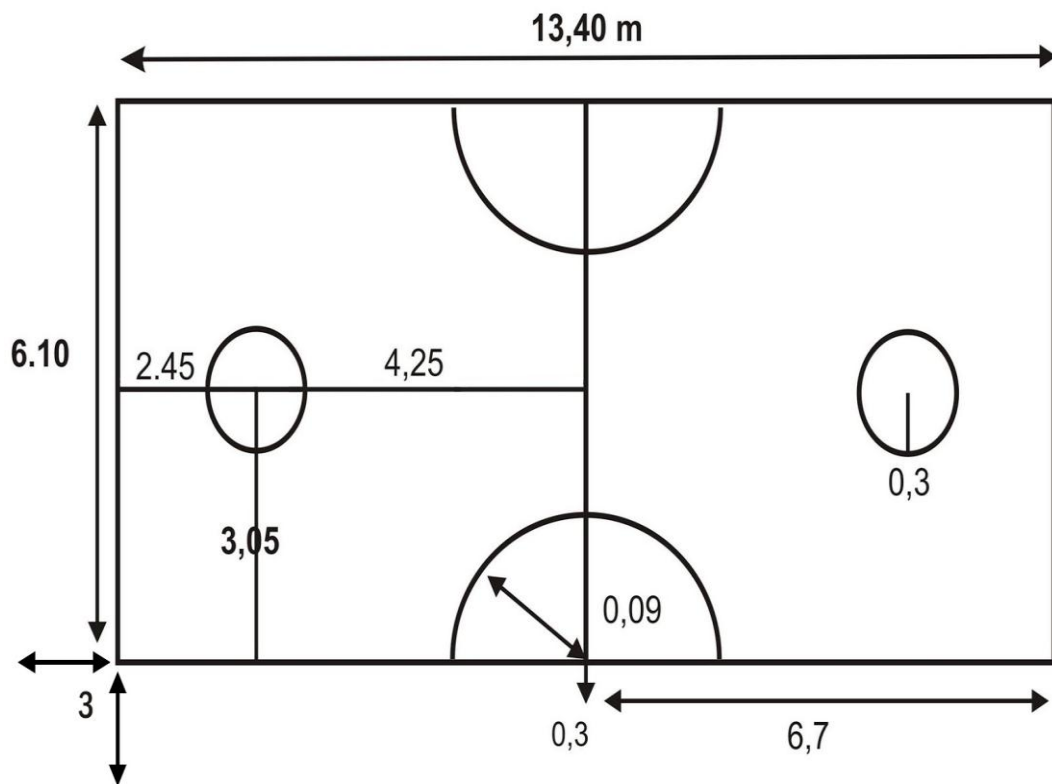
a. Pakaian



Gambar 2.1 Pakaian
(Sumber: <https://www.suara.com>)

Setiap tim-tim mempunyai seragam tersendiri yang pastinya tidak serupa bersama dengan seragam tim lain. Seragam di dalam sepak takraw terhitung ditambah bersama dengan nomor punggung yang tidak serupa tiap-tiap pemainnya

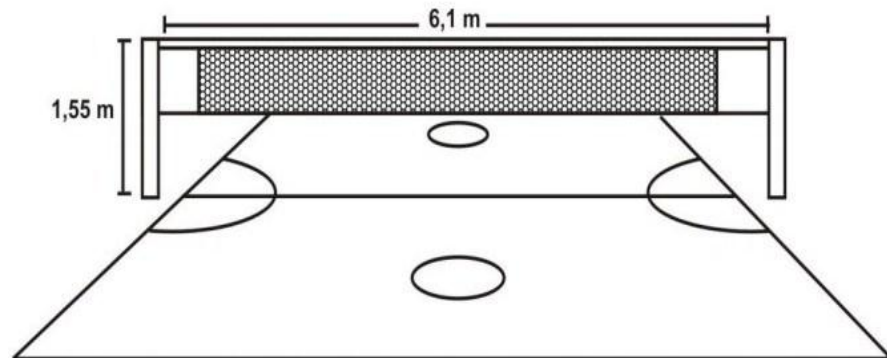
b. Lapangan



Gambar 2.2 Lapangan Sepak Takraw
(Sumber: <https://www.markijar.com>)

- Panjang keseluruhannya harus 13,40 meter.
- Lebar nya harus 6,10 meter.
- Tinggi net harus 7,32 meter.
- Garis batas yang mengelilingi lapangan lebar nya tidak boleh melebihi 3,8 cm yang diukur dari sisi bagian dalam lapangan.
- Garis tengah di bawah net tebal nya 3,8 cm.
- Ada $\frac{1}{4}$ lingkaran di garis tengah. Jumlah $\frac{1}{4}$ lingkaran ini 4 buah. Dua di sisi kanan, dan 2 di sisi kiri. Perempat lingkaran ini berukuran jari-jari 91 cm dan lebar garis nya 3,8 cm.

c. Net



Gambar 2.3 Net sepak takraw
(Sumber: <https://www.pengadaan.com>)

Net lapangan sepak takraw terhitung perlu ditambah bersama dengan net yang halangi antara dua daerah permainan tim. Net ini umumnya terbuat dari nilon. Net ini punya panjang lebih kurang 6,7 meter dan lebar lebih kurang 0,72 cm. Tinggi net antara putra dan putri itu sama, tidak ada perbedaan antar keduanya yaitu 1,55 meter. Namun penting untuk diperhatikan bahwa sepak takraw punya net khusus, jangan memakai net voli untuk bermain karena justru bakal sebabkan bola dapat melewati net dibagian sedang karena lubang net yang benar-benar besar

d. Bola Sepak Takraw



Gambar 2.4 Bola Sepak Takraw
(Sumber: <https://sport.bisnis.com>)

- a. Bola harus terbuat dari rotan lapis 9 atau 11. Rotan dianyam bentuk bulat.
- b. Bola memiliki diameter 41-43 cm dengan 12 lubang di permukaannya.
- c. Bola harus memiliki berat antara 160 – 180 gram

2. Teknik Dasar Sepak Takraw

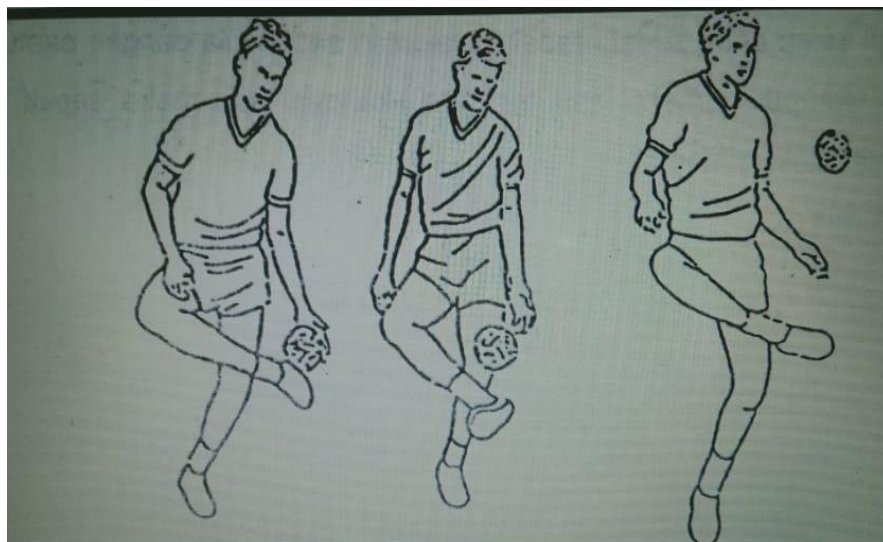
Untuk dapat bermain sepak takraw dengan baik diperlukan teknik dasar yaitu:

a. Sepak sila

Sepak sila merupakan sebuah teknik dasar pada sepak takraw juga yang tujuan utamanya adalah untuk menyepak bola takraw. Dalam teknik ini, sepakan dilakukan dengan menggunakan kaki pemain bagian dalam. Sepak sila ini merupakan sebuah teknik dengan fungsi menerima maupun menendang bola takraw selama permainan berlangsung. Bahkan dalam latihan atau praktik sepak kura/kuda, sepak sila pun tak ketinggalan ikut digunakan.

Sepak sila ini juga diketahui menjadi teknik yang berfungsi untuk mengumpan bola takraw kepada teman setim. Bahkan teknik dasar ini juga perlu dikuasai oleh setiap pemain agar mampu melakukan serangan balik setelah lawan menyerang. Latihan teknik dasar ini perlu dilakukan supaya seluruh tujuan dan fungsi tersebut dapat terealisasi.

- 1) Berdiri dengan dua kaki terbuka berjark selebar bahu
- 2) Kaki sepak digerakan melipat setinggi lutu kak tumpu
- 3) Bola disentuh oleh kaki sepak bagian dalam dari bawah bola
- 4) Kaki ditumpu diketuk sedikit dan posisi badan agak membungkuk dengan mata melihat ke arah bola
- 5) Kedua tangan dibuka dengan siku ditekuk untuk menjaga keseimbangan
- 6) Pergelangan kaki sepak pada perkenaan dengan bola ditegangkan atau dikencangkan
- 7) Bola disepak ke atas lurus melewati kepala.



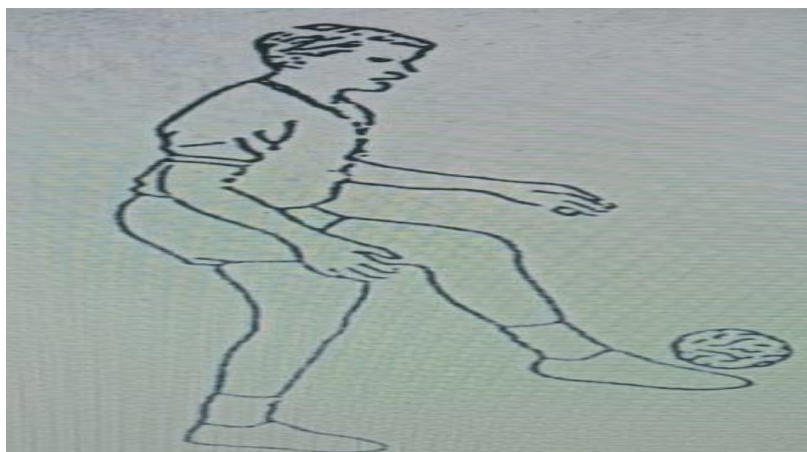
Gambar : 2.5 Gerakan sepak sila
Sumber: Dr Achmad Sofyan Hanif,

b. Sepak kuda (sepak kura)

Sepak kuda atau kura merupakan teknik dasar pada sepak takraw di mana punggung kaki adalah bagian yang perlu kita gunakan. Fungsi dari teknik ini juga adalah sebagai pengembali bola dari serangan lawan. Penggunaan sepakan ini adalah supaya kita bisa mengambil bola di posisi yang rendah.

- 1) Bersama dengan kawan-kawan setim bisa membuat baris dengan posisi saling berhadapan dan pastikan bola pun cukup.

- 2) Untuk barisan satu, tugasnya adalah membawa bola dan kemudian memberikannya kepada teman dengan cara melempar ke kawan setim yang hendak menendang bola.
- 3) Teman tersebut kemudian perlu memberi umpan dengan memakai sepak sila di mana harus diterima oleh pasangannya sambil menggunakan teknik sepak kura atau kuda.
- 4) Sesudah berlatih dengan teman, hal ini perlu dilatih secara terus-menerus dan berulang kali, namun pastikan supaya bola tak jatuh ke lantai.



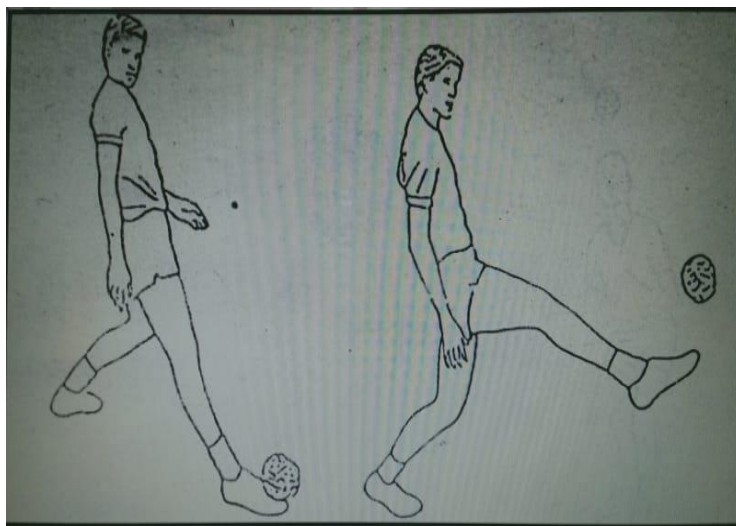
Gambar : 2.6 Gerakan sepak kura (Sepak kuda)
Sumber: Dr Achmad Sofyan Hanif,

c. Sepak cangkil

Sepak cangkil adalah teknik dasar selanjutnya di permainan sepak takraw yang juga tak bisa diabaikan karena sama pentingnya dengan teknik sepakan lainnya yang sudah dibahas. Sepak satu ini merupakan sepakan yang dilakukan menggunakan jari kaki dengan tujuan untuk mengambil bola yang jaraknya termasuk jauh.

Pada umumnya, sepak cangkil ini jugalah yang digunakan pemain ketika ada pantulan bola liar. Pantulan bola liar biasanya adalah hasil dari blocking sehingga menggunakan teknik ini bisa sangat membantu. Bahkan

untuk pengambilan bola rendah pun sangat berguna sehingga wajib menjadi teknik yang dikuasai dengan baik oleh setiap pemain.

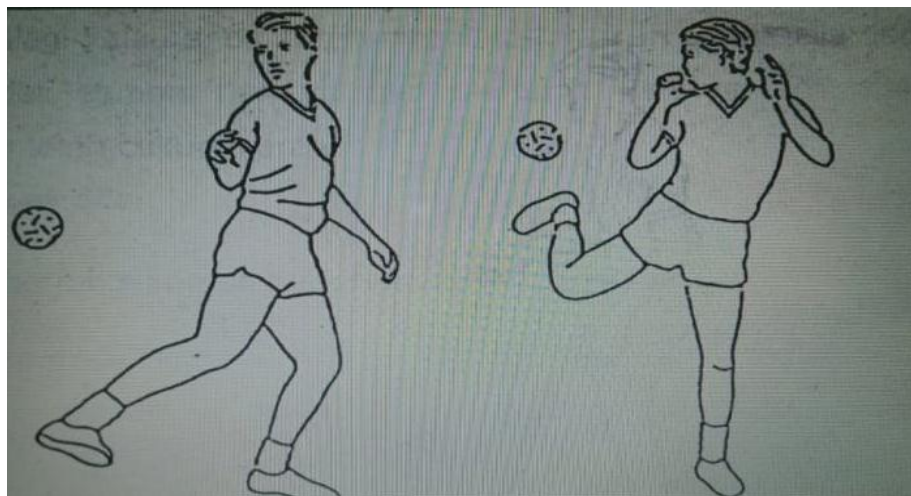


Gambar : 2.7 Gerakan sepak cangkil
Sumber: Dr Achmad Sofyan Hanif,

d. sepak badek

Istilah lain untuk sepak simpuh adalah sepak badek di mana jenis teknik sepak ini juga merupakan teknik dasar yang perlu setiap pemain sepak takraw kuasai. Teknik dasar ini lebih berfokus kepada upaya sepakan bola menggunakan kaki bagian luar. Namun tak harus menggunakan kaki bagian luar karena kaki bagian samping luar pun sah-sah saja.

Jenis teknik sepakan ini digunakan dengan tujuan untuk menyelamatkan bola dari pihak tim lawan. Hanya saja, para pemain juga biasanya menggunakan sepak simpuh sebagai pengendali bola dalam upaya penyelamatan yang biasanya tergolong efektif. Sepak ini sangatlah mendasar dan juga perlu dikuasai setiap pemain, maka dengan latihan yang cukup baik dan sesuai kebutuhan, para pemain biasanya akan menguasai secara sempurna teknik sepakan ini dan mengeksekusinya secara tepat juga. Butuh pengawasan pelatih juga bila tak yakin dengan posisi dan gerakannya.

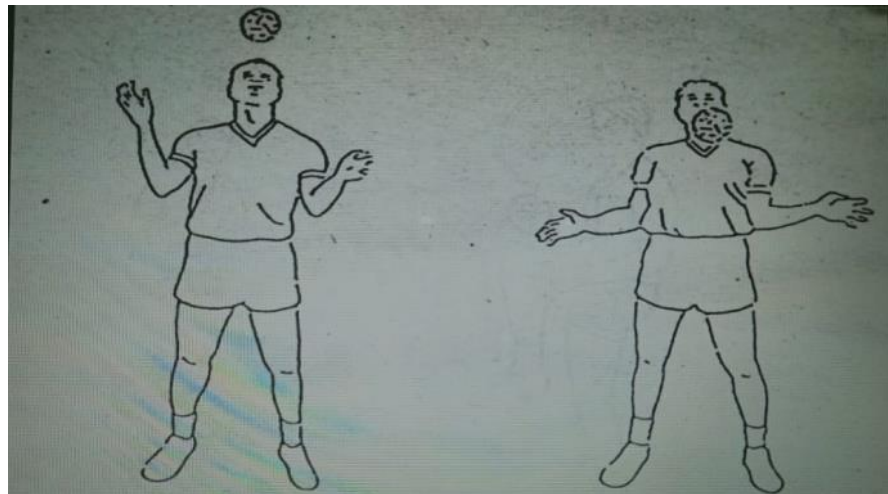


Gambar : 2.8 Gerakan sepak badak
 Sumber: Dr Achmad Sofyan Hanif,

e. mendada

Teknik mendada pun menjadi bagian dari sepak takraw di mana penggunaan teknik ini bertujuan utama mengendalikan bola. Teknik mendada juga adalah teknik dasar yang pada prosesnya menggunakan dada sebagai pengontrol bola, seperti gerakan yang kita sering lihat juga pada permainan sepak bola. Pengontrolan bola ini dilakukan saat bisa dimainkan berikutnya.

Teknik atau gaya membawa atau menerima bola dengan dada sudah cukup sering kita lihat di permainan sepak bola. Namun sebenarnya, teknik gaya dada pun ada juga dalam permainan sepak takraw di mana fungsinya mirip dengan teknik dada di sepak bola yang tujuannya mengendalikan bola yang datang mendadak. Saat lawan men-smash, bola akan datang dalam kecepatan yang tinggi dan serangan ini akan begitu mendadak, dan saat posisi kita tepat dalam menggunakan dada, lebih baik gunakan teknik mendada ini untuk menerima sekaligus mengendalikan bola datang.

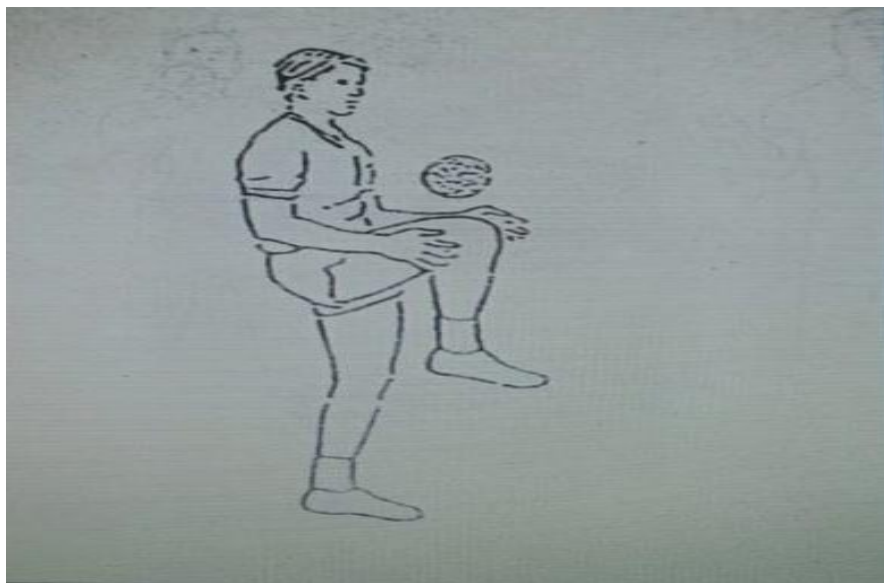


Gambar : 2.9 Gerakan Mendada
Sumber: Dr Achmad Sofyan Hanif,

f. memaha

Setelah teknik menyundul (heading), membahu, dan mendada, kini kita juga perlu tahu teknik dasar memaha. Bila membahu adalah proses gerakan mengendalikan bola menggunakan bahu, lalu juga mendada adalah cara mengendalikan bola dengan dada, maka sudah bisa ditebak apa itu teknik memaha.

Memaha adalah teknik di mana permainan bola lebih menggunakan paha sebagai pengendali bola yang datang dari lawan. Teknik dasar ini biasanya digunakan pemain ketika perlu menerima bola, menahannya hingga proses penyelamatan bola yang diberikan oleh lawan saat menyerang. Smash lawan bisa sangat mendadak sehingga bila mampu mengendalikan bola dengan paha, maka teknik inilah yang akan efektif membantu.

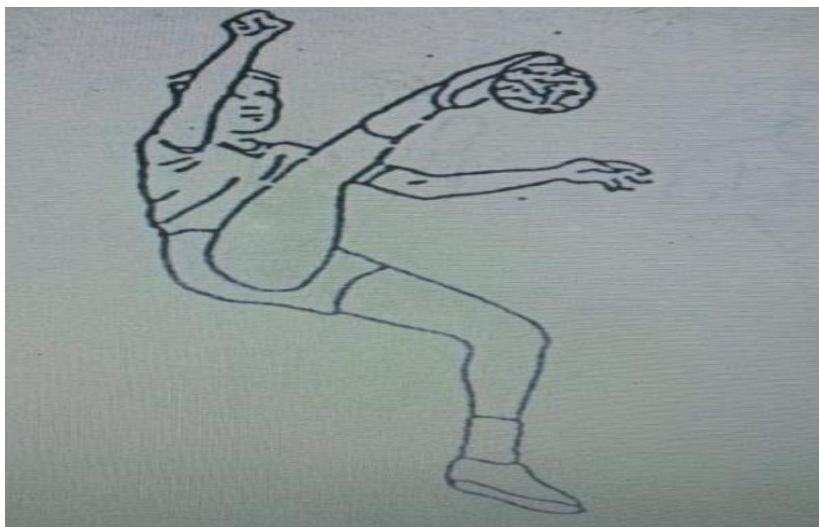


Gambar :3.0 Gerakan Memaha
Sumber: Dr Achmad Sofyan Hanif,

g. menapak

Teknik menapak juga merupakan teknik dasar di mana pemain sepak takraw perlu untuk menyepak bola takraw menggunakan telapak kaki. Teknik ini juga penting karena ada saatnya teknik ini bisa digunakan saat hendak melakukan smash kepada grup lawan. Gerakan teknik ini juga memiliki tujuan sebagai pemblokir smash yang diarahkan kepada tim kita oleh lawan. Dengan teknik gerakan inilah, kita bisa menyelamatkan bola takraw yang sudah berada.

- a. Ambil posisi siap dan berdirilah dengan kedua kaki menumpu dengan jarak selebar bahu.
- b. Kaki penyepak bisa diangkat tinggi-tinggi sambil posisi lutut sedikit membengkok dan telapak kaki dipukulkan ke arah bola. Pastikan juga untuk tak menyentuh net.
- c. Gunakan telapak kaki untuk menyentuh bola pada bagian atasnya yang kemudian disepak ke arah lawan.
- d. Pandangan mata harus tetap fokus pada bola sambil mencondongkan badan sedikit ke belakan



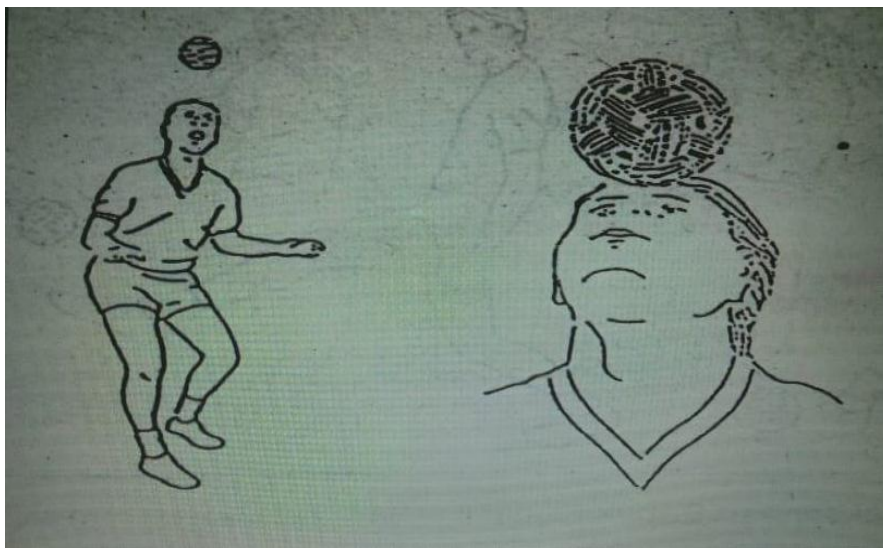
Gambar : 3.1 Gerakan menapak
Sumber: Dr Achmad Sofyan Hani

h. heading

Teknik heading bukan hanya ada pada permainan sepak bola, melainkan juga diperlukan pada permainan sepak takraw. Hanya saja teknik heading dalam sepak bola bukanlah yang diterapkan pada sepak takraw ini karena biasanya heading sepak takraw dibutuhkan ketika penerimaan kembali bola lemparan yang berasal dari lawan.

Teknik ini jugalah yang bisa digunakan pemain saat hendak menyelamatkan bola takraw dari serangan lawan. Posisi bola biasanya ada di atas dan tak akan mudah untuk kaki pemain menjangkaunya. Itulah yang menjadi alasan mengapa teknik ini merupakan dasar yang pemainnya perlu menguasai.

- a. Ambil sikap berdiri dan juga bersikap kuda-kuda.
- b. Badan condongkan ke belakang dan kedua tangan letakkan di sisi tubuh sambil membengkokkan siku.
- c. Fokuskan pandangan mata pada arah bola dan sasaran yang dituju.
- d. Pastikan gunakan kepala bagian depan saat menyundul.
- e. Badan gerakkan ke arah depan dan leher juga perlu digerakkan supaya dorongan bola bertambah.



Gambar : 3.2 Gerakan *Heading*
 Sumber: Dr Achmad Sofyan Hanif,

3. Cara Bermain Sepak Takraw

Ada tiga macam cara bermain sepak takraw Yaitu:

1) Bermain regu

Pada permainan resmi sepak takraw, berjumlah tiga orang , setiap pemain ini mempunyai posisi masing masing. pemain yang berposisi tengah lapangan bertindak sebagai server atau yang memulai pukulan bola, disebut tekong, sedangkan dua pemain lainnya disebut sebagai feeder dan striker, feeder adalah pemain yang berada disebelah kanan dalam dan stiker bertugas untuk mengelolah bola dilapangan dan memberikannya kepada tekong yang berdiri ditengah.

2) Bermain double event

Permainan double event dimainkan dalam lapangan sepak takraw juga dengan jumlah pemainnya dua orang tambahan satu orang sebagai pemain cadangan untuk beregusedangkan untuk double event team terdiri dari tiga regu yang masing-masing regu terdiri dari dua orang ditambah satu orang cadangan (minmal jumlah 6).

3) Takraw Hoop

Permainan takraw hoop adalah duplikan dari permainan circle game dimana dimainkan oleh 5 pemain + 1 cadangan ke5 pemain dalam posisi melingkar sama circle game, memulai permainan dengan didahului lambungan bola posisi (1) ke posisi yang lain (2) mengontrol bola dan ember ke posisi (3) posisi 3 berusaha memasukan bola dalam salah satu dari 3 lobang kemudian spesialis shooting dalam tim memiliki 2 atau 3 orang saja sedangkan yang lain sebagai pendukung tentu saja yang diinginkan ke 5 + 1 cadangan semua spesialis memasukan sehingga akan diraih point sebanyak-banyaknya kemenangan ditentukan kumulatif dari point yang dihasilkan 5 pemain selama 30 menit.

4) Pertandingan (*Match*)

Pertandingan dapat terdiri dari satu game saja, dapat juga terdiri dari tiga buah game (*the best of three*) ataupun terdiri dari lima buah game (*the best of five*).

4. Pengertian Permainan atau Bermain

Menurut Teori Relaksi dari Patrick (dalam Soetoto pontjopoetro, 2012: 1.7) teori ini mengemukakan bahwa, “Permainan adalah menyenangkan dan dilakukan karena ingin bermain. Karena bermain adalah cara untuk melepaskan diri dari segala kehidupan dan segala macam paksaan”. Teori kelebihan tenaga dari Herbert Spencer (dalam Soetoto pontjopoetro, 2012: 1.7) teori ini mengatakan bahwa, “Tenaga yang berlebihan yang ada pada anak itu menuntut jalan keluar dan pada disalurkan dalam permainan”.

Ahli-ahli pendidikan seperti Gutsmuhs, Montessori da Frobel (dalam Soetoto pontjopoetro, 2014: 1.10) menganjurkan supaya permainan itu menjadi alat pendidikan yang utama, untuk menuntun pertumbuhan jasmani dan rohani. Anak-anak bermain dalam suasana jiwa bebas, lepas dari segala rintangan dan tekanan, serta mencerminkan jiwa mereka kepada kita, sehingga mudah bagi kita untuk mengetahui tabiat anak. Maka tepat sekali jika para ahli pendidikan mengatakan bahwa anak yang sedang bermain adalah sebagai buku yang sedang terbuka yang mudah terbaca.

Berdasarkan beberapa teori permainan di atas, maka dapat kita ambil suatu definisi bahwa permainan adalah suatu kegiatan yang menarik, menantang dan menimbulkan kesenangan, karena dengan adanya rasa senang memudahkan dalam mengajar dan mengarahkan anak untuk mencapai tujuan pembelajaran.

Fungsi permainan dalam pendidikan sangat mendukung keberhasilan pendidikan. Anak-anak suka bermain dan permainan itu dilakukan dengan gembira. Oleh karena itu segala sesuatu yang diajarkan waktu itu dapat ditangkapi dengan mudah. Maka, sebaiknya semua pembelajaran kepada anak-anak diberikan dalam suasana gembira atau sambil bermain *children is a world of play meaning that every day children are always playing. Games are one type of activity that is very popular with children because game can provide entertainment so that children feel happy and happy*” yang artinya Dunia anak adalah dunia bermain artinya setiap hari anak selalu bermain. Permainan merupakan salah satu jenis kegiatan yang sangat digemari oleh anak-anak karena permainan dapat memberikan hiburan sehingga anak merasa senang dan gembira.

Menurut Nugroho Susanto (2017:99) Permainan adalah aktifitas yang dilakukan secara sungguh-sungguh, tetapi dalam melakukan permainan bukanlah suatu kesungguhan. Permainan ditinjau melalui ilmu filsafat yaitu melalui tubuh filsafat yakni melibatkan mulai dari usia anak-anak sampai usia lanjut. dan ditinjau melalui nilai filsafat yakni permainan ini adalah melalui permainan ini secara tidak langsung akan terjalin hubungan social antara seseorang yang satu dan yang lain.

Teori Relaksi dari Patrick (dalam Soetoto pontjopoetro. 2012: 1.7) teori ini mengemukakan bahwa, “Permainan adalah menyenangkan dan dilakukan karena ingin bermain. Karena bermain adalah cara untuk melepaskan diri dari segala kehidupan dan segala macam paksaan”. Teori kelebihan tenaga dari Herbert Spencer (dalam Soetoto pontjopoetro, 2012: 1.7) teori ini mengatakan bahwa, “Tenaga yang berlebihan yang ada pada anak itu menuntut jalan keluar dan pada disalurkan dalam permainan”.

Ahli-ahli pendidikan seperti Gutsmuths, Montessori da Frobel (dalam Soetoto pontjopoetro, 2014: 1.10) menganjurkan supaya permainan itu menjadi alat pendidikan yang utama, untuk menuntun pertumbuhan jasmani dan rohani. Anak-anak bermain dalam suasana jiwa bebas, lepas dari segala rintangan dan tekanan, serta mencerminkan jiwa mereka kepada kita, sehingga mudah bagi kita untuk mengetahui tabiat anak. Maka tepat sekali jika para ahli pendidikan mengatakan bahwa anak yang sedang bermain adalah sebagai buku yang sedang terbuka yang mudah terbaca.

Berdasarkan beberapa teori permainan di atas, maka dapat kita ambil suatu definisi bahwa permainan adalah suatu kegiatan yang menarik, menantang dan menimbulkan kesenangan, karena dengan adanya rasa senang memudahkan dalam mengajar dan mengarahkan anak untuk mencapai tujuan pembelajaran.

Fungsi permainan dalam pendidikan sangat mendukung keberhasilan pendidikan. Anak-anak suka bermain dan permainan itu dilakukan dengan gembira. Oleh karena itu segala sesuatu yang diajarkan waktu itu dapat ditangkapnya dengan mudah. Maka, sebaiknya semua pembelajaran kepada anak-anak diberikan dalam suasana gembira atau sambil bermain.

a. Pendekatan Permainan

Menurut Koko Prasetyo (2016) Mengemukakan Pendekatan Permainan adalah salah satu cara belajar yang dalam pelaksanaannya dilakukan dengan cara melalui permainan. Sedangkan menurut Putra Budi Kurniawan Pendekatan Permainan adalah Perencanaan Pembelajaran yang dapat memacu siswa untuk berlatih dan bermain serta menikmati permainan. Dan Menurut Andi Akhiruyanto mendefinisikan bahwa Pendekatan Permainan Merupakan suatu proses penyampaian pengajaran dalam bentuk permainan tanpa mengabaikan materi inti.

b. Manfaat Permainan atau Bermain

Menurut Dwi Hatmono (2017) menjelaskan bahwa ada beberapa manfaat permainan bagi anak yaitu sebagai berikut :

a. Manfaat Permainan dalam Perkembangan Fisik

Ada manfaat ganda yang diperoleh anak dalam kegiatan fisik yaitu dirinya mampu melakukan berbagai gerakan dan memudahkannya untuk berbaur dengan sesama anak. Batas dirinya dengan orang lain akan hilang karena melakukan kegiatan menyenangkan, hingga ia lupa bahwa anak yang dijumpainya dilokasi bermain adalah orang asing. Mereka akan tertawa bersama sambil bermain dan pertemanan pun akan berlanjut. Guru pun akan memanfaatkan kondisi ini sebagai upaya dalam melakukan pendekatan terhadap anak, maka sangatlah bijaksana bila guru mampu memahami kebutuhan anak untuk bergerak bebas.

b. Manfaat Bermain dalam Perkembangan Motorik

Dalam perkembangan motoric halus anak-anak dapat dilatih keterampilannya melalui berbagai aktivitas yang menunjang. Beberapa kegiatan yang menunjang antara lain mencoret-coret di kertas, yang akan menjadi coretan benang kusut, kemudian menjadi garis garis lurus, lengkung dan seterusnya. Selakipun perkembangan motorik mempunyai peranan besar tetapi tanpa latihan yang dilakukan melalui bermain maka perkembangan motorik tidak berkembang dengan pesat.

c. Manfaat Bermain dengan Perkembangan Kognitif

Aspek kognitif berkaitan dengan daya ingat, daya tangkap, daya memahami suatu informasi, pengetahuan yang dikuasai seseorang, daya nalar, daya analisis, daya imajinasi, dan daya cipta atau kreativitas. Melalui bermain anak akan belajar berbagai pengetahuan konsep dasar. Pengetahuan akan konsep-konsep ini jauh lebih mudah diperoleh melalui kegiatan bermain, sebab rentang waktu dan perhatian anak masih terbatas. Cara terbaik untuk dan yang paling tepat untuk memperkenalkan berbagai pengetahuan dan konsep dasar adalah melalui bermain.

d. Manfaat bermain dalam perkembangan Bahasa

Bahasa merupakan faktor penting untuk dikuasai manusia karena perkembangan intelektual seorang anak terkait dengan Bahasa. Bahasa membantu anak mengarahkan pikiran, menajamkan ingatan, melakukan kategorisasi, dan mempelajari hal-hal baru sehingga kemampuan berfikir anak semakin meningkat.

e. Manfaat Bermain dalam Perkembangan Sosial

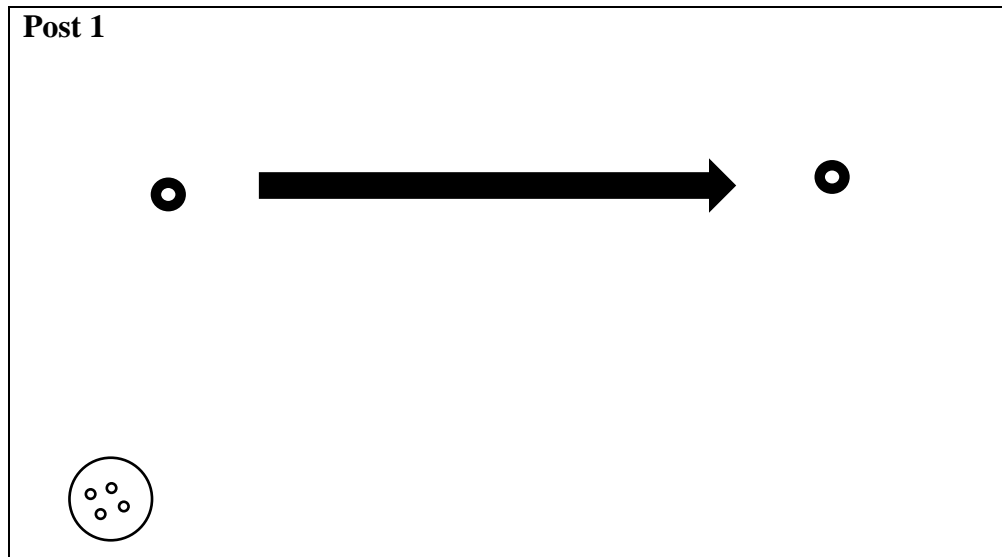
Di usia pra sekolah, anak perlu belajar dengan orang tua atau pengasuhnya. Perpisahan dengan orang tua, atau pengasuhnya tidak akan begitu dirasakan oleh anak bila dilakukan dalam situasi bermain yang menyenangkan hatinya. Sebaliknya melalui bermain pula, anak akan semakin mahir bersosialisasi dengan orang lain dan teman-teman sebayanya. bersosialisasi dapat diartikan mampu berbaur dengan orang lain, menyesuaikan diri dengan kegiatan dan kebiasaan kelompok, dan dengan segala macam orang yang memiliki karakter unik, dan dapat saling bertukar informasi.

f. Manfaat Bermain dalam Perkembangan Emosi dan Kepribadian




Bermain merupakan suatu kegiatan yang sudah ada dengan sendirinya pada setiap anak dan menjadi kebutuhan mereka. Melalui bermain anak dapat melepaskan ketegangan-ketegangan yang diambiolnya karena banyak larangan yang harus dia hadapi dalam kehidupan sehari-hari. Sekaligus ia dapat memenuhi kebutuhan dan dorongan dari dalam diri yang tidak mungkin terpuaskan dalam kehidupan nyata sehingga setidaknya akan membuat anak merasa lega.

c. Permainan dalam penelitian

1. Permainan Berpasangan



Keterangan:

-  = Peserta didik (Siswa)
-  = Lingkaran Tempat Mengambil Bola
-  = Bola sepak takraw

Cara Melakukan :

- a. Terdiri dari 2 pemain yang saling berhadapan berjarak 1 meter
- b. Pemain mengontrol bola dengan kaki kanan dan mengoper bola kepada pemain di hadpannya juga dengan kaki kaan, minimal 3 kali sentuhan lakukan selama 5 menit
- c. Pemain mengontrol bola dengan kaki kiri dan mengoper bola kepada pemain di hadpannya juga dengan kaki kaan, minimal 3 kali sentuhan lakukan selama 5 menit
- d. Setelah itu sudah dikuasai lakukanlah dengan satu sentuhan

Perlengkapan : Lapangan dan bola sepak takraw

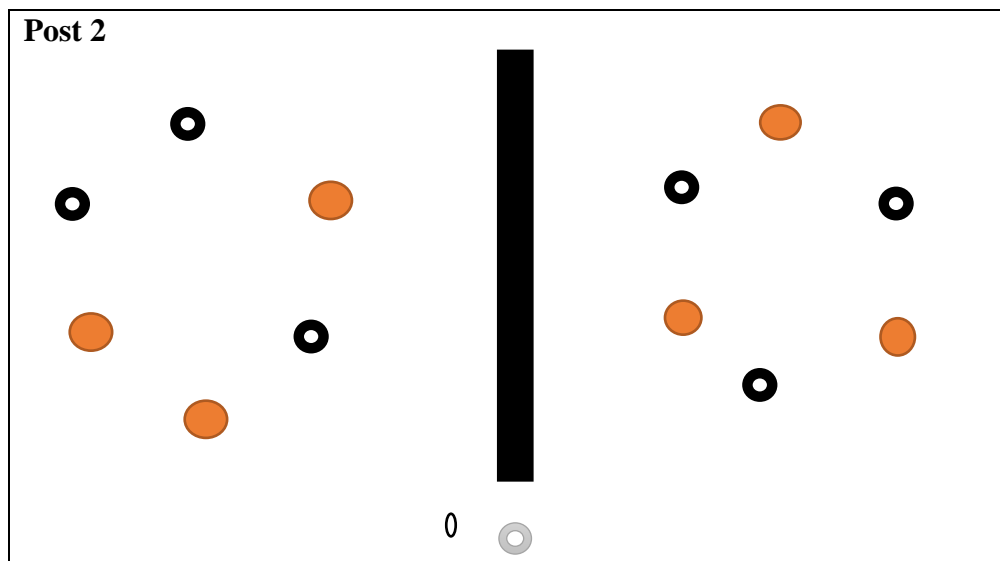
Aturan Keselamatan :

Lakukan Pemanasan yang cukup sebelum melakukan permainan. 2.

Lakukan pengecekan terhadap kondisi lapangan siap digunakan atau tidak, tempat atau lapangan yang digunakan harus bersih dari benda benda tajam seperti pecahan kaca, paku, tempat licin. Sehingga sehingga pada saat

Coaching Point : Koordinasi, Konsentrasi, Kecepatan dan Ketepatan

2. Permainan baju terang dan gelap



Keterangan:

- = Peserta didik (Siswa)
- = wasit (guru)
- = pesrta didik (Siswa)
- = Bola sepak takraw

Cara Melakukan :

- a. Pertama Siswa dibagi menjadi 2 kelompok lalu berbaris lingkaran
- b. semua memasuki lapangan
- c. dalam satu bidang lapangan terdiri beberapa tim gelap dan tim terang
- d. wasit menjelaskan cara bermain dan melambungkan bola dibidang lapangan
- e. pemain tim gelap maupun tim terang harus merebut bola menggunakan tangan

- f. apabila tim terang mendapatkan bola tim terang wajib melakukan sepak sila sebanyak 1 kali
- g. kemudian melempar bola ke 1 tim dan melakukan sepak sila juga selama 1 kali
- h. apabila satu tim telah melakukan sepak sila sebanyak 3 kali maka tim tersebut di nyatakan menang
- i. begitu pula tim gelap

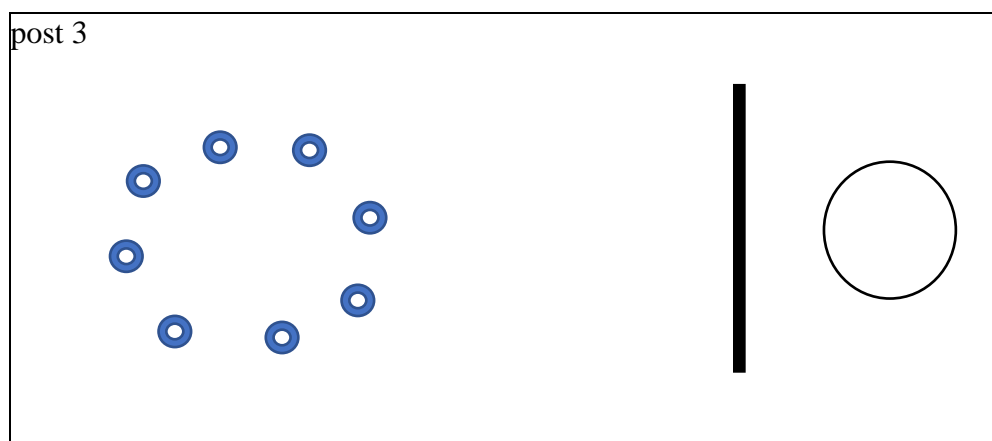
Perlengkapan : Lapangan dan bola sepak takraw

Aturan Keselamatan :




Lakukan Pemanasan yang cukup sebelum melakukan permainan. lakukan pengecekan terhadap kondisi lapangan siap digunakan atau tidak, tempat atau lapangan yang digunakan harus bersih dari benda benda tajam seperti pecahan kaca, paku, tempat licin. sehingga pada saat memperagakan Aktivitas permainan kepada siswa bisa aman dari ancaman cedera. Ikuti semua instruksi jangan memainkan suati aktivitasdi luar kontrol karena dapat membahayakan diri sendiri.

Coaching Point : Koordinasi, Konsentrasi, Kecepatan dan Ketepatan

3. Permainan sepak sila target



Keterangan:

-  = Peserta didik (Siswa)
-  = kotak (target)
-  = garis batas

Cara Melakukan :

- a. Siswa dibagi menjadi 2 kelompok dan berbaris lingkaran
- b. permainan ini digunakan 4 orang atau lebih
- c. setiap pemain harus memasukan bola dalam kotak dengan garis yang sudah dibuat dengan melakukan sepak sila
- d. jika tim memasukan bola didalam target tetapi melewati garis di nyatakan tidak sah
- e. jika tim tidak masuk kan bola dalam target diberikan hukuman dan sebaliknya dengan tim lain

Perlengkapan : Lapangan, bola sepak takraw, kotak

Aturan Keselamatan :

Lakukan Pemanasan yang cukup sebelum melakukan permainan. lakukan pengecekan terhadap kondisi lapangan siap digunakan atau tidak, tempat atau lapangan yang digunakan harus bersih dari benda benda tajam seperti pecahan kaca, paku, tempat licin. Sehingga sehingga pada saat memperagakan Aktivitas permainan kepada siswa bisa aman dari ancaman cedera. Ikuti semua instruksi jangan memainkan suati aktivitas di luar kontrol karena dapat membahayakan diri sendiri.

Coaching Point : Koordinasi, Konsentrasi dan Ketepatan

d. Kajian yang Relevan

Berdasarkan hasil penelitian yang relevan yang telah diperoleh dengan analisis data dan pengujian hipotesis, maka dapat di Tarik kesimpulan sebagai berikut :

1. Penelitian yang mendasari penelitian ini adalah penelitian oleh Putra Budi Kurniawan (2013), dalam penelitiannya yang berjudul "Peningkatan Hasil Belajar Sepak Sila Melalui Pendekatan Permainan Siswa SMA". Dari hasil penelitian didapatkan hasil belajar pada siklus I yang dapat memenuhi KKM sebanyak 47% dari jumlah keseluruhan siswa dan pada siklus II meningkat menjadi 87,5% dari jumlah keseluruhan siswa. Berdasarkan hasil penelitian di atas, maka dapat disimpulkan bahwa penerapan bermain sepak takraw dengan pendekatan

permainan baju terang dan naju gelap dapat meningkatkan hasil belajar sepak sila pada siswa kelas X SMA Negeri 07 Pontianak. Diharapkan bagi guru Pendidikan Jasmani di Sekolah Menengah Atas untuk menggunakan permainan pembelajaran.

2. Penelitian relevan yang kedua adalah Surya Dharma (2013), dalam penelitiannya yang berjudul “Penerapan Pembelajaran Menggunakan Media Audiovisual Dalam Upaya Meningkatkan Hasil Belajar Sepak Sila Pada Siswa Kelas X SMA Negeri 07 Hinai Tahun Ajaran 2012 / 2013”. Dari Hasil pada siklus I menunjukkan bahwa hasil belajar Sepak Sila yaitu 55% siswa yang tuntas belajarnya, dan 45% siswa yang tidak tuntas belajarnya. Hasil belajar siswa dalam melakukan Sepak Sila pada siklus I secara keseluruhan masih mencapai (64,999%). Pada siklus II menunjukkan bahwa hasil sepak sila yaitu (82,5%) siswa yang tuntas dalam belajarnya dan (17,5%) siswa yang tidak tuntas dalam belajarnya, dan hasil belajar siswa secara keseluruhan dalam Sepak Sila pada siklus II mencapai (73,05%).
3. Penelitian relevan yang ketiga adalah Asrarudin Womal (2018), dalam penelitiannya yang berjudul “Penerapan Strategi pembelajaran Bermain Untuk Meningkatkan Hasil Belajar Sepak Sila Siswa Kelas X SMAN Makassar Skripsi. Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Makassar”. kerja teknik dasar sepak sila. Data penelitian dianalisis dengan menggunakan teknik statistik deskriptif dimana criteria ketuntasan minimum yang ditentukan oleh sekolah sebesar 75%. Setelah diberi tindakan selama satu siklus, tingkat ketuntasan belajar siswa kelas X telah mencapai 81,57% atau telah memenuhi standar ketuntasan belajar yaitu diatas 75%, sehingga dapat disimpulkan bahwa penerapan strategi pembelajaran bermain dapat meningkatkan hasil belajar sepak sila pada siswa SMAN khususnya pada siswa kelas X.

e. Hipotesis Tindakan

Hipotesis sebagai suatu jawaban yang bersifat sementara terhadap permasalahan penelitian, sampai terbukti melalui data yang terkumpul. Sukardi (2013:41) mengatakan hipotesis merupakan jawaban yang masih bersifat sementara dan bersifat teoritis, hipotesis dikatakan sementara karena kebenarannya masih perlu diuji atau dites kebenarannya dengan data yang asalnya dari lapangan. Sugiyono (2014:284) hipotesis merupakan jawaban sementara terhadap rumusan masalah penelitian yang diajukan, maka titik tolak untuk merumuskan hipotesis adalah rumusan masalah dan kerangka berfikir. Berdasarkan pendapat di atas, dapat disimpulkan bahwa hipotesis adalah jawaban sementara yang masih dangkal, yang harus di uji kebenarannya melalui pemecahan masalah. Berdasarkan tujuan penelitian, maka hipotesis penelitiannya terdapat peningkatan keterampilan Sepak Sila melalui Permainan pada siswa kelas X Sekolah Menengah Atas Negeri 07 Pontianak.