

BAB II

TINJAUAN PUSTAKA

2.1 Kecemasan

2.1.1 Pengertian Kecemasan

Menurut KBBI (2020) kecemasan merupakan terlampau cemas. Cemas sendiri menurut KKBI adalah risau hati karena khawatir, takut) atau gelisah. Berdasarkan pengertian menurut KKBI dapat disimpulkan bahwa kecemasan adalah suatu keadaan yang mempengaruhi keadaan psikis seseorang dengan dengan membuat seseorang akan merasakan tidak tenang dan selalu khawatir dengan apa yang akan terjadi pada dirinya.

Dalam psikologi olahraga kecemasan adalah kondisi yang umum dihadapi oleh siapa saja saat akan menghadapi sesuatu yang penting, termasuk juga para atlet. Kecemasan muncul akibat ada bayang – bayangan ketakutan yang salah berkaitan dengan pertandingan yang akan dihadapi. Gambaran tentang musuh yang lebih kuat, tentang kondisi fisik kurang baik, even yang sangat besar atau semua orang menaruh beban harapan untuk kemenangan bisa mengakibatkan adanya kecemasan yang berlebihan (Komarudin, 2017). Kecemasan Sebagian salah satu kajian psikologis yang terjadi pada atlet. Kejadian – kejadian yang penting sebelum, saat, dan akhir pertandingan dalam olahraga sangat dipengaruhi oleh tingkatan kecemasan dari atlet (Rhamadian, 2022).

Kecemasan dapat diartikan dengan sebuah emosi negatif yang sering kali dirasakan oleh atlet sebelum bertanding yang dapat berupa kekhawatiran, kegelisahan, dan pikiran akan ketidakmampuan atlet dalam memenuhi harapan dalam pertandingan (Pertwi & Aulia, 2021). Sebaliknya jika kecemasan yang dialami oleh seorang atlet terlalu rendah, maka kinerja atlet juga akan kurang waspada, dan sering meremehkan lawannya dalam pertandingan. Perasaan cemas dapat terjadi pada atlet saat menghadapi keadaan yang sangat menentukan, misalkan pada saat tim mengalami ketertinggalan skor dari tim lain. Biasanya atlet akan mengalami peningkatan rasa cemas.

Menurut Verawati (2015) Kecemasan sebagai suatu keadaan emosional yang dialami oleh seseorang, dimana ia merasa tegang tanpa sebab – sebab yang nyata dan keadaan ini memberikan

pengaruh yang tidak menyenangkan serta mengakibatkan perubahan – perubahan pada tubuhnya baik secara somatik maupun psikologis. Kecemasan adalah suatu keadaan tertentu (*state anxiety*), yaitu Ketika menghadapi situasi yang tidak pasti dan tidak menentu terhadap kemampuannya dalam menghadapi objek tersebut. Hal tersebut berupa emosi yang kurang menyenangkan, perasaan cemas dan tegang yang dialami oleh individu.

Berdasarkan pendapat beberapa ahli di atas, dapat disimpulkan bahwa kecemasan adalah perasaan takut atau khawatir dan cemas terhadap sesuatu yang tidak terjadi akibat keadaan buruk sebelumnya. Sehingga kecemasan yang berlebihan berdampak negatif pada atlet saat bertanding, meskipun perasaan cemas ini terlalun rendah tetap saja berdampak negatif pada atlet saat bertanding.

2.1.2 Aspek – Aspek Kecemasan

Menurut Purnamasari (2020) mengemukakan bahwa kecemasan adalah sebagai sistem respon respon kognitif, afektif, fisiologi dan perilaku yang rumit dan aktif jika terdapat keadaan yang dianggap tidak menyenangkan karena keadaan tersebut tidak terduga dan tak terkendali serta berpotensi mengancam kepentingan individu. Aspek – aspek kecemasan Purnamasari (2020) mengemukakan bahwa terdapat empat aspek dalam kecemasan yaitu ;

- a. Aspek afektif, ciri afektif dari kecemasan merupakan perasaan seseorang yang mengalami, gugup, tersinggung, takut, tegang, gelisah, tidak sabar, atau kecewa.
- b. Aspek fisiologis, ciri fisiologis merupakan ciri dari kecemasan yang terjadi di fisik seseorang seperti peningkatan denyut jantung, sesak napas, napas cepat, nyeri dada, sensasi tersedak, pusing, berkeringatan, kepanasan, menggigil, mual, atau mati rasa di lengan atau kaki, lemas, pingsan, otot tegang atau kaku, dan mulut kering.
- c. Aspek kognitif, ciri kognitif merupakan ciri yang terjadi dalam pikiran seseorang saat merasakan kecemasan. Ciri ini dapat berupa takut akan kehilangan kontrol, takut tidak mampu mengatasi masalah, takut evaluasi negatif oleh orang lain, adanya pengalaman yang menakutkan, adanya persepsi tidak

nyata, konsentrasi rendah, kebingungan, mudah terganggu, rendahnya perhatian, kewaspadaan berlebihan, terhadap ancaman, memori yang buruk, kesulitan dalam penalaran, serta kehilangan objektivitas.

- d. Aspek perilaku, ciri perilaku dari kecemasan tercermin dari perilaku individu saat mengalami kecemasan, seperti menghindari situasi atau tanda yang mengancam, melarikan diri, mencari keselamatan, mondar – mandir, terlalu banyak berbicara, terpaku, diam, atau sulit berbicara.

Menurut Triana (2020) aspek-aspek *Competitive Anxiety* sebagai berikut.

1. Kognitif

kognitif adalah suatu kejadian pada pikiran individu yang mencerminkan gejala dan gangguan kecemasan dalam berolahraga sehingga mempengaruhi tindakan dalam bertanding, seperti tidak bisa berkonsentrasi, berfikir tentang hal-hal yang tidak berhubungan, dan pikiran negatif yang mengganggu konsentrasi.

2. Afectif

Afektif merupakan suatu keadaan pada perasaan individu yang mencerminkan gejala dan gangguan kecemasan dalam olahraga sehingga mempengaruhi tindakan dalam bertanding, seperti mudah menyerah, ceroboh, dan memiliki keraguan diri.

3. Somatic

Somatik adalah Suatu kejadian persepsi dari gairah fisiologis pada individu mencerminkan gejala dan gangguan kecemasan dalam berolahraga sehingga mempengaruhi tindakan dalam bertanding, seperti keadaan jantung yang berdebar-debar, ingin buang air kecil, berkeringat dingin, dan sukar tidur.

4. Motoric

Motoric merupakan suatu kondisi fisik (otot-otot) pada individu secara tidak wajar yang mencerminkan gejala dan gangguan kecemasan dalam berolahraga sehingga mempengaruhi tindakan dalam bertanding, seperti keadaan raut muka dan dahi berkerut, gemetar, kaki terasa berat, sering menggaruk-garuk kepala, otot-otot sakit

Berdasarkan pernyataan para ahli di atas, Kecemasan

memiliki 4 aspek yang terdiri dari aspek afektif yang merupakan bagian dari emosi seseorang, kemudian aspek fisiologis yang memiliki ciri-ciri pada fisik seseorang dan aspek kognitif yaitu rasa takut yang terjadi pada pikiran seseorang dan yang terakhir adalah aspek perilaku yang tercermin dari perilaku seseorang.

2.1.3 Faktor – faktor yang mempengaruhi kecemasan

Menurut Tangkudung, James & Mylsidayu, (2017) ada beberapa hal yang dapat mempengaruhi tingkat kecemasan seorang atlet. Faktor penyebab kecemasan itu dibagi menjadi dua bagian yaitu, faktor lingkungan (faktor luar) dan faktor individu (faktor dalam). Faktor tersebut adalah sebagai berikut Faktor lingkungan (eksternal)

- a. Munculnya berbagai rangsangan. Rangsangan ini akan membingungkan karena rangsangan tersebut dapat berupa tuntutan dan beberapa dari luar. Hal ini dapat menjadi beban bagi seorang atlet pada saat pertandingan yang mengharuskan atlet menjadi juara.
 - b. Pengaruh penonton. Dalam pertandingan, emosi penonton sering berpengaruh besar terhadap penampilan atlet, terutama jika penonton yang begitu banyak serta dalam pertandingan yang ketat.
 - c. Saingan-saingan lain yang bukan lawan tandingnya. Seorang atlet akan mengalami kecemasan jika menganggap lawannya dalam pertandingan lebih unggul dan Tangguh darinya. Atlet akan menganggap dirinya tidak akan sanggup melawannya.
 - d. Seorang pelatih yang menunjukkan sikap buruk terhadap seorang atlet mengolok-olok atlet tersebut.
 - e. Hal-hal non teknis seperti kondisi lapangan yang tidak enak, cuaca yang buruk, udara yang panas, atau peralatan yang dirasakan tidak sesuai dengan keinginan.
1. Faktor individu (internal)
 - a. Atlet terlalu terpaku pada kemampuan teknisnya. Akibatnya didominasi oleh pikiran-pikiran yang terlalu membebani dirinya, seperti komitmen yang berlebihan bahwa harus bermain sangat baik
 - b. Munculnya pikiran-pikiran negatif, seperti ketakutan akan dicemooh oleh pelatih atau di cemooh oleh penonton jika tidak

memperlihatkan penampilan yang baik.

- c. Alam pikiran pada atlet akan muncul perasaan khawatir akan tidak mampu memenuhi keinginan pihak luar sehingga menimbulkan kecemasan baru.

Kemudian, Anisa dan Ifdil (2016) mengemukakan bahwa terdapat 4 faktor yang mempengaruhi kecemasan adalah sebagai berikut.

1. Kegagalan ketastropik, yaitu adanya asumsi dari individu bahwa sesuatu yang buruk akan terjadi pada dirinya. Individu mengalami kecemasan serta perasaan ketidakmampuan dan ketidakmampuan dalam mengatasi permasalahannya.
2. Kesempurnaan, individu mengharapkan kepada dirinya untuk berperilaku sempurna dan tidak memiliki cacat. Individu menjadikan ukuran kesempurnaan sebagai sebuah target dan sumber yang dapat memberikan inspirasi.
3. Persetujuan, individu juga terlalu mengharapkan persetujuan dari orang lain siswa sepak bola merasa dia harus menerima pengakuan dari orang lain sehingga mempengaruhi pikiran hingga menimbulkan rasa cemas
4. Generalisasi yang tidak tepat, yaitu generalisasi yang berlebihan, ini terjadi pada orang yang memiliki sedikit pengalaman.

Dari berbagai uraian diatas dapat disimpulkan bahwa faktor yang mempengaruhi kecemasan atlet ini meliputi pengalaman negatif pada masa lalu dan pikiran yang tidak rasional yang terdiri dari kegagalan ketastropik, kesempurnaan, persetujuan dan generalisasi.

1.1.4 Kecemasan dalam Perspektif Islam

QS. Al-Baqarah [2] : 112 yaitu:

بَلَىٰ مَنْ أَسْلَمَ وَجْهَهُ لِلَّهِ وَهُوَ مُحْسِنٌ فَلَهُ أَجْرُهُ عِنْدَ رَبِّهِ وَلَا خَوْفٌ عَلَيْهِمْ وَلَا هُمْ يَحْزَنُونَ

Artinya: (Tidak demikian) bahkan barangsiapa yang menyerahkan diri kepada Allah, sedang ia berbuat kebajikan, maka baginya pahala pada sisi Tuhannya dan tidak ada kekhawatiran terhadap mereka dan tidak (pula) mereka bersedih hati

Ulama Quraish Shihab dalam tafsir Al-Misbah menjelaskan

makna ayat tersebut. Melihat redaksi awal "siapa yang menyerahkan wajahnya". Wajah adalah bagian termula dari jasmani manusia. Pada wajah tersebut mata, hidung, dan mulut atau lidah. Kegembiraan dan kesedihan, amarah, rasa takut dan sedih, bahkan semua emosi manusia tampak pada wajah. Wajah adalah gambaran identitas manusia, sekaligus menjadi lambang seluruh totalitasnya. Ayat ini jelas mengandung unsur psikologi mengenai bagaimana manusia menyerahkan seluruh "emosinya" kepada Allah SWT (Shihab, 2009).

Pada saat bertanding jika di kaitkan dengan kecemasan atlet yang sering datang, seharusnya atlet tidak perlu merasa takut dan cemas akan masalah dan ujian yang sedang terjadi atau yang akan datang dengan adanya Allah. Karena sesungguhnya Allah tidak akan memberi ujian kepada hambanya itu sendiri diluar kemampuan hambanya. Semua telah menjadi takdir Allah, namun manusia dianjurkan untuk tetap berusaha dan berdo'a, dan sebagai hambanya kita bisa mengambil hikma dari setiap ujian yang telah diberikan Allah kepada hambanya.

Salah satu cara yang dapat membantu mengurangi kecemasan yang dirasakan atlet pada saat akan bertanding adalah dengan bersabar.

Sebagaimana tertera dalam (Q.S. An-Nahl : 127)

وَاصْبِرْ وَمَا صَبْرُكَ إِلَّا بِاللَّهِ وَلَا تَحْزَنْ عَلَيْهِمْ وَلَا تَكُفِضِيْهِمْ مِّمَّا يَمْكُرُونَ

Artinya : "Dan bersabarlah (Muhammad) kesabaranmu itu semata-mata dengan pertolongan Allah dan jangan engkau bersedih hati terhadap (kekafiran) mereka dan jangan (pula) bersempit dada terhadap tipu daya yang mereka rencanakan".

Ayat diatas menjelaskan bahwa bersabarlah, kesabaran itu akan dapat membantu meringankan beban penderitaan dan memecahkan persoalan-persoalan hidup. Janganlah dirimu berduka cita karena keengganan kaummu untuk menerima seruanmu dan beriman kepadamu. Janganlah dadamu merasa sesak oleh makar dan rencana jahat mereka untuk merintangangi dakwahmu, karena sesungguhnya perbuatan mereka itu tidak akan pernah

mencelakakan dirimu. Sesungguhnya kamu telah mengemban tugas dan bertakwa kepada tuhanmu (shihab, 2015).

Dari kutipan kedua ayat di atas dapat dipahami bahwa kecemasan merupakan perasaan takut diciptakan oleh manusia itu sendiri. Contohnya adalah takut kalah dalam pertandingan, takut kehilangan sesuatu, dan lainnya. Padahal kita sebagai manusia harus merelakan semua yang telah Allah tetapkan dan tetap berusaha menjadi yang terbaik yang kitab isa. Karena juga dijelaskan dalam Al-Quran bahwa Allah tidak membebani hambanya melebihi kemampuan hambanya sendiri dan selalu bersama orang-orang yang memiliki kesabaran dalam menjalani kehidupannya.

1.2 Sepak Takraw

2.2.1 Pengertian Sepak Takraw

Sepak takraw dikawasan Asia Tenggara juga dikenal beragam bahasa di Malaysia dikenal dengan sepak raga jaring ; Brunei dikenal dengan "sepak raja" ; China dikenal dengan "theng chew", di Burma dikenal dengan "chung long", Laos dikenal dengan "kator", Philipina dikenal dengan Sipa yang berarti menendang, sedangkan Thailand dikenal dengan takraw, dan di Singapura dikenal dengan bola sepak raga (Jamalong, 2014).

Sepak takraw adalah nama perpaduan bahasa Malaysia dan Thailand kata sepak berasal dari bahasa Malaysia yang berarti menendang, sedangkan takraw berasal dari Thailand yang artinya bola. Oleh karena itu sepak takraw sepak takraw secara harfiah berarti menendang bola. Pemilihan nama ini pada dasarnya merupakan kesepakatan antara dua negara lokomotif sepak takraw, yakni Malaysia dan Thailand (Jamalong, 2014)

Pada awalnya permainan sepak takraw telah dikenal dan dimainkan di abad ke-15 oleh Kesultanan Malaka. Dalam Sejarah Melayu dijelaskan bahwa Raja Muhammad, seorang putra Sultan Mansur Shah ibni Almarhum Sultan Muzzaffar Shah (1459-1477). Yang tak sengaja terkena bola rotan dari Tun Besar, putra Tun Perak, dalam permainan sepak raga. Sementara itu, di Bangkok, di Wat Phra Kaeo yang dibangun pada tahun 1785 menggambarkan Dewa Hanoman dalam agama Hindu bermain sepak takraw dengan pasuka kera. Dalam catatan sejarah lain disebutkan bahwa permainan sepak

takraw pernah dimainkan di masa pemerintahan Raja Naresuan (1590-1605) dari Ayutthaya. Permainan sepak takraw tetap dalam bentuk lingkaran selama ratusan tahun, dan versi modern sepak takraw dimulai di Thailand pada awal tahun 1740-an (Zainuddin, 2012). Pada tahun 1866, asosiasi Olahraga merencanakan aturan pertama untuk pertandingan sepak takraw. Empat tahun kemudian asosiasi ini memperkenalkan pertandingan gaya voli. Dalam beberapa tahun, sepak takraw dimasukkan dalam kurikulum di sekolah-sekolah di Malaysia.

Pada tahun 1940-an, versi modern sepak takraw telah tersebar di Asia Tenggara bersama dengan aturan formalnya. Olahraga ini pun secara resmi dikenal sebagai sepak takraw. Sepak adalah bahasa melayu berarti menendang dan takraw adalah kata thai untuk bola anyaman. Oleh karena itu sepak takraw secara harfiah berarti menendang bola. Pemilihan nama ini pada dasarnya merupakan kesepakatan antara dua negara lokomotif sepak takraw yakni Malaysia dan Thailand (Zainuddin, 2012).

Di Indonesia sendiri Sepak takraw merupakan olahraga tradisonal karena olahraga tersebut telah dimiliki oleh masyarakat Indonesia sejak abad ke XV. Sepak takraw dikenal masyarakat Indonesia di beberapa daerah yang ada di Indonesia seperti Sumatera, Kalimantan, dan Sulawesi dengan sebutan sepak raga. Yaitu permainan anak negeri yang dimana dalam memainkan sepak raga masih menggunakan bola yang terbuat dari rotan.

Dari uraian di atas dapat disimpulkan bahwa sepak takraw merupakan olahraga tradisonal masyarakat Asia Tenggara, dan cara pertandingannya mirip dengan bola voli dan badminton. Penetapan nama sepak takraw pada dasarnya kesepakatan antara negara Malaysia dan Thailand sebagai negara lokomotif sepak takraw.

2.2.2 Definisi Atlet

Menurut KBBI (2016) arti dari kata atlet adalah olahragawan yang terlatih kekuatan, ketangkasan dan kecepatannya untuk diikuti sertakan dalam pertandingan. Menurut Syah & Jannah (2021) mengemukakan bahwa atlet adalah seorang pelaku olahraga yang menekuni satu bidang olahraga dan juga sudah pernah mengikuti

kejuaraan. Karena atlet disini hanya menekuni satu cabang olahraga saja, dapat dikatakan bahwa atlet sendiri memiliki keunikannya tersendiri. Profesi adalah suatu pekerjaan yang memerlukan keahlian tertentu yang harus dikuasai. Begitu pun dengan atlet merupakan salah satu profesi yang memerlukan keahlian tertentu. Atlet adalah orang yang selalu, dihadapkan kepada permasalahan, baik permasalahan mengejar prestasi, menghadapi tekanan-tekanan dari lawan maupun penonton, kemungkinan mengalami kegagalan dan sebagainya (Hadi, 2010).

Individu yang berlatih dan berpartisipasi dalam pertandingan olahraga tertentu disebut atlet (Ikromi Zufri & Liftiah, 2017). Seorang atlet harus mampu menjaga segala sesuatunya tetap berjalan hal-hal yang mendukung proses latihan, budaya latihan tim, dinamika dalam suatu tim dan strategi yang terintegrasi positif yang dapat mempengaruhi suasana hati, pola pikir, perilaku, persepsi, kepercayaan, kecemasan, keterampilan dalam memecahkan masalah serta interpretasi tantangan dalam latihan (Kelly, 2018).

Dari berbagai pendapat diatas dapat disimpulkan bahwa atlet adalah seorang yang selalu berhadapan dengan permasalahan baik itu masalah prestasi, tekanan-tekanan dari lawan ataupun penonton bahkan dapat mengalami kegagalan dalam meraih prestasi.

2.2.3 Bentuk Permainan Sepak Takraw

Sepak takraw adalah cabang olahraga permainan dimana dua tim saling berhadapan yang di pisahkan oleh jaring net setinggi 1,55 meter. Bola yang terbuat dari rotan atau *fiber Syntehetic* dengan lingkaran antara 42-44cm. permainan yang dimulai dengan servis, yang dilakukan oleh tekong ke lapangan lawan. Pemain regu lawan memainkan bola menggunakan seluruh anggota badan kecuali tangan, setiap regu hanya boleh memainkan bola dengan tiga kali sentuhan. Jumlah pemain masing-masing regu terdiri dari tiga orang pemain (tekong, apit kiri, apit kanan) dan satu pemain cadangan (Jamalong, 2014). Untuk bermain sepak takraw yang baik, seseorang harus memiliki keterampilan yang baik. Keterampilan yang baik merupakan keterampilan dasar bermain sepak takraw. Keterampilan dasar sepak takraw adalah menyepak, memainkan bola dengan kepala, memainkan bola dengan dada, memainkan bola dengan paha, memainkan bola dengan bahu (membahu), dan dilarang

menyentuh tanah maupun menyentuh tangan.

Definisi permainan sepak takraw tersebut adalah kompetisi atau perlombaan. Sepak takraw kompetisi ini terdiri dari 3 nomor yang sudah sering di pertandingkan, yaitu: nomor Tim, nomor Regu, dan Double event. Namun dengan berjalannya waktu sepak takraw sudah bertambah banyak nomor-nomor yang dipertandingkan. Kejuaraan sepak takraw sekarang sudah memiliki tambahan nomor pertandingan lainnya, yaitu: Quadrant, Hoop, dan ada pula beberapa negara yang sudah memulai nomor ganda campuran. Pada tahun 2002 dikembangkan nomor sepak takraw yang baru yaitu permainan di lapangan dengan line atau garis melingkar. Setiap tim memiliki 5 pemain, tim tersebut memainkan bola dengan cara mengopernya ke teman secara berhadap-hadapan dengan nomor yang saling berurutan, dengan operan sesuai tingkat kesulitannya.

Tingkat kesulitan yang tinggi nilainya 3, tingkat kesulitan rendah nilainya 1. Permainan ini diberi waktu selama 10 menit untuk masing-masing babak. Nomor sepak takraw tersebut di namakan *circle game*. Pada tahun 2006 sepak takraw lingkaran digantikan dengan nomor baru, yaitu: Hoop, bentuk permainan nomor ini dimainkan oleh 5 orang juga dan pemain tersebut harus memasukan bola ke dalam ring yang berdiameter 50mm dengan tiga sisi lubang lingkaran yang identik dan di lapiisi jarring seperti ring bola basket. Ring hoop pada sepak takraw berbeda karena di pasang tali setinggi 4,50 meter untuk pemain putri dan 4,75 meter untuk putra. Kelima pemain berada di dalam lapangan yang bergaris lingkaran dengan ukuran yang telah di sediakan, kemudian pemain harus berusaha memasukan bola ke ring dengan pukulan perkenaan yang telah di tentukan dengan nilai masing-masing berbeda pada setiap sentuhan pukulan. Pukulan berbeda misalnya, pukulan memasukan bola ke ring menggunakan sepak sila, pukulan menggunakan punggung kaki, kepala, dan lainnya. Beberapa nomor kompetisi sepak takraw yang penulis ketahui yang dikenal dengan nama beregu. Dengan jumlah 3 orang, dengan posisi tengah sebagai servis atau yang melakukan pukulan bola pertama untuk memulai permainan yang di seberangkan ke tempat lawan disebut dengan sebutan tekong, apit kanan yang biasanya sebagai pelambung tekong dan sebagai penyerang atau smasher, serta apit kiri sebagai pelambung. Namun apit kanan dan apit kiri tidak mesti identic

dengan yang disebutkan tersebut. Terkadang juga penyerang berada di apit kiri dan juga pengumpan smash atau toser bisa saja berada di apit kiri. Tergantung kenyamanan posisi pemain masing-masing.

Dalam sepak takraw juga memiliki nomor kompetisi *double event*, nomor ini di mainkan dengan 2 orang dalam satu regunya. Aturan permainannya sama dengan beregu seperti biasa yang dimainkan dengan 3 orang. Hanya saja *double event* semua pemain melakukan servis dan servis di lakukan bukan dari lingkaran tekong seperti biasanya melainkan dari garis paling belakang lapangan. Pemain melakukan servis dengan cara bola dilambungkan sendiri dan disepak menyebrangi net ketempat lawan. Dalam sepak takraw kompetisi masih banyak nomor lainnya seperti penulis ketahui yang terbaru ada nomor *Quadrant* yang dimainkan oleh 4 orang pemain dan tata cara bermain sama dengan nomor kompetisi *double event*, hanya saja beda jumlah pemainnya. Masing-masing regu bebas mengatur serangan. Ada yang menggunakan serangan dua smasher di depan untuk menyebrangi bola ke lawan, adapula yang menggunakan satu serangan saja.

Dari uraian di atas dapat disimpulkan bahwa dalam permainan sepak takraw ini ada beberapa nomor yang dapat dimainkan secara kompetisi. Ada nomer beregu yang dimainkan dengan jumlah 3 orang, *double event* dengan jumlah pemain 2 orang, *quadrant* dengan jumlah 4 orang, nomor kompetisi hoop dengan jumlah pemain 5 orang, dan di Thailand melihat dari sosial media sudah mulai di uji coba kompetisi sepak takraw ganda campuran. Yaitu dengan jumlah pemain 2 orang, 1 orang laki-laki dan 1 orang perempuan bermain satu regu dan berlawan campuran pula pastinya. Dengan peraturan pemain laki-laki hanya mengumpan untuk pemain perempuan menyerang bola ke lapangan lawan, dengan artian pemain laki-laki tidak boleh ikut menyerang bola. Ada beberapa daerah Indonesia yang sudah memulai memainkan nomor kompetisi tersebut juga. Dan adapun bentuk permainan sepak takraw pada penelitian ini adalah permainan sepak takraw beregu.

2.2.4. Teknik-Teknik Dalam Permainan Sepak Takraw

Permainan sepak takraw yang baik harus mengetahui dan menguasai keterampilan permainan sepak takraw. Dalam permainan sepak takraw terdapat beberapa jenis Teknik, yaitu Teknik dasar

sepak takraw dan Teknik Khusus sepak takraw (Jamalong, 2014).

2.2.4.1 Teknik-Teknik Dasar Sepak Takraw

Menurut Jamalong (2014) terdapat berbagai Teknik dasar permainan sepak takraw, yaitu :

1. Sepakan

Teknik ini merupakan Teknik dasar yang paling dibutuhkan dalam permainan sepak takraw, Teknik ini penggunaannya menggunakan bagian-bagian kaki tertentu terhadap seorang pemain. Menyepak atau sepakan merupakan gerakan yang paling sering digunakan. Adapun sepakan yang dimaksud dalam permainan adalah:

a. Sepak Sila

Sepak sila merupakan Teknik dasar yang paling sering digunakan dalam bermain sepak takraw. Ini merupakan tahap awal dalam memperoleh kemantapan keterampilan untuk melakukan dasar-dasar sepak takraw secara efektif dan efisien. Maka dari itu sepak sila sangat membantu dalam suatu permainan sebagai suatu penunjang untuk mencapai keterampilan yang tinggi serta menjadi bagian terpenting dalam permainan sepak takraw.

b. Sepak Punggung Kaki

Sepak punggung kaki merupakan sepakan yang dilakukan dengan menggunakan bagian punggung kaki pemain. Guna sepakan ini ialah untuk menjangkau bola yang posisinya jauh dari badan.

c. Sepak Cungkil

Teknik ini merupakan sepakan yang dalam pelaksanaannya menggunakan bagian jari-jari kaki. Jika bola jauh dari badan kita dapat mengantisipasi bola menggunakan Teknik sepak cungkil ini.

d. Sepak Samping

Teknik ini adalah sepakan yang menggunakan bagian kaki luar dari kaki pemain. Sepak samping sering dikatakan kebalikan dari sepak sila. Untuk mengatasi bola yang datang secara tiba-tiba pada sisi bagian kanan dan kiri pemain maka pemain dapat menggunakan Teknik sepak samping.

e. Sepak cangkul

Teknik ini adalah sepakan dengan menggunakan ujung kaki bagian luar. Untuk menahan bola yang berada jauh dari jangkauan kaki pada sisi kanan maupun kiri. Teknik ini dapat digunakan untuk

mengantisipasi hal tersebut.

f. Sepak Sila Lompat

Teknik sepak sila lompat dilakukan dengan perkenaan seperti sepak sila, yaitu menggunakan kaki bagian dalam pemain melakukannya sambil melompat. Sepakan ini lebih digunakan saat di nomor *Hoop* namun pada saat-saat tertentu, sepakan ini berfungsi untuk bertahan dari serangan lawan ataupun sepakan ini berfungsi untuk melakukan umpan.

2. Main Kepala (*Heading*)

Teknik kepala dapat dilakukan dengan berbagai macam cara yaitu dengan menggunakan bagian dahi. Teknik ini berfungsi untuk melakukan serangan atau smash dan mengumpan, bagian kanan dan kiri kepala berguna untuk melakukan serangan, dan bagian belakang kepala berfungsi untuk menipu lawan.

3. Mendada

Dalam permainan sepak takraw untuk menyelamatkan bola dari lawan dapat dilakukan dengan menggunakan teknik menahan bola dengan dada.

4. Memaha

Teknik memaha biasanya lebih sering digunakan untuk bertahan pada saat lawan melakukan servis atau serangan awal maupun serangan smash.

5. Membahu

Membahu dipergunakan untuk melakukan umpan ke pemain lainnya jika bola yang datang secara tiba-tiba.

Berdasarkan uraian di atas dapat disimpulkan bahwa teknik dasar permainan sepak takraw merupakan satu kesatuan yang tidak terpisahkan. Tanpa menguasai teknik dasar sepak takraw permainan tidak dapat dimainkan dengan baik. Teknik-teknik dasar tersebut, yaitu: sepak sila, sepak punggung kaki, sepak cangkil, sepak samping, sepak cangkul, sepak sila lompat, main kepala (*heading*), mendada, memaha, membahu.

2.2.4.2 Teknik-Teknik Khusus Sepak Takraw

Dengan menguasai teknik dasar sepak takraw dengan baik maka dapat diterapkan dalam permainan sesuai dengan aturan mainnya. Penerapan teknik dasar dalam permainan dapat digolongkan sebagai teknik khusus. Agar serangan berhasil memberi nilai bagi regunya, Tindakan bagaimana yang harus dilakukan untuk penyerang. Dan apabila bola dikuasai oleh lawan maka harus ada usaha yang dilakukan oleh regunya agar lawan tidak mendapatkan nilai. Maka dari itu akan berhasil apabila seorang pemain dapat melakukan secara pada teknik khusus yang ada pada permainan sepak takraw ini.

Menurut Jamalong (2014) adapun teknik khusus dalam permainan sepak takraw adalah sebagai berikut.

1. Sepak mula

Sepak mula merupakan sepakan awal atau servis yang dilakukan oleh tekong harus melewati atas jarring net dan masuk ke daerah lapangan lawan. Langkah penting dalam permainan sepak takraw, karena *point* dapat dibuat oleh regu yang melakukan *servis*. Tujuan dari *servis* dipusatkan kepada pengacuan permainan atau pertahanan lawan sehingga kita bisa mengatur serangan yang mematikan dan mempersulit lawan untuk menerima bola.

2. Mengumpan (*passing*)

Umpanan yang akurat biasanya dengan menggunakan sepak sila. Mengumpan merupakan usaha pemain untuk menghantarkan bola ke arah pemain yang berposisi penyerang atau *smash* untuk melakukan serangan ke daerah lawan. Namun mengumpan juga bisa dilakukan menggunakan kepala, paha maupun perkenaan lainnya selagi masih dalam ketentuan permainan sepak takraw. Dibutuhkan kerja sama yang baik antara pemain yang berposisi umpan dan berposisi *smash*. Teknik umpan dapat dilakukan dengan baik apabila pertahanan bola pertama ketika menerima servis dari lawan dengan baik, maka akan lebih mempermudah pemain umpan untuk mengumpan bola pada *smash*.

3. Serangan (*Smash*)

Smash merupakan usaha seorang pemain dalam melakukan serangan ke lapangan lawan. Apabila umpan dari pemain pengumpan baik dilakukan kepada *smash*, maka *smash* bisa melakukan penyerang yang baik juga terhadap lawan dan

mendapatkan poin. Masam-macam *smash* yang dapat dilakukan untuk serangan yaitu, serangan menggunakan kepala (dahi sisi kanan dan sisi kiri kepala), *smash* kedeng, *smash* salto dan menapak dengan cara melompat ataupun tidak melompat dan bagian tubuh lainnya selagi tidak melanggar aturan permainan sepak takraw.

4. *Block* (menahan)

Memblok merupakan bagian dari teknik bertahan yang bertujuan menahan serangan lawan melalui *smash*. *Blok* dapat dilakukan dengan cara membendung dengan bagian punggung belakang atau dengan bagian sisi kaki pemain *bloker* kaki, betis, dan paha.

Pemain sepak takraw perlu menguasai beberapa teknik khusus di atas. Karena teknik tersebut merupakan modal dasar bagi pemain sepak takraw untuk dapat tampil dengan baik. Tanpa teknik khusus ini, pemain sepak takraw akan kesulitan untuk melakukan teknik lain, jika pemain sepak takraw tidak menguasai teknik khusus ini, maka ia bukan pemain sepak takraw *professional*.

Dari uraian di atas dapat disimpulkan bahwa teknik khusus bermain sepak takraw harus dikuasai oleh pemain sepak takraw, karena pada saat melakukan permainan sepak takraw teknik khusus ini merupakan modal dari permainan sepak takraw dan terus berlatih secara rutin. Teknik khusus ini oleh pemain sepak takraw akan menjadikan tontonan yang menarik bagi mereka yang telah melihatnya.

2.3 Kerangka Pikir Penelitian

Kerangka berpikir pada penelitian ini dapat dijelaskan melalui bagan berikut ini:

