

BAB I PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Perkembangan ilmu pengetahuan dan teknologi dewasa ini membawa dampak dalam berbagai kehidupan termasuk olahraga. Sepak takraw adalah salah satu cabang permainan yang merupakan olahraga tradisional masyarakat Indonesia. Dalam perkembangan permainan sepak takraw dapat diterima dan digemari masyarakat serta telah banyak dipertandingkan baik dalam pertandingan tingkat daerah, nasional maupun regional. Sebagai salah satu cabang olahraga tradisional, olahraga sepak takraw cukup diminati masyarakat baik dari kalangan anak remaja, dewasa maupun kalangan orang tua, gejala ini menarik karena permainan sepak takraw merupakan olahraga yang cukup menarik.

Permainan sepak takraw adalah salah satu permainan yang dilakukan di atas lapangan yang rata, persegi panjang terbuka atau tertutup yang tidak dihalangi oleh suatu benda apapun. Permainan sepak takraw merupakan suatu permainan yang dimainkan oleh dua regu yang masing-masing terdiri dari tiga pemain. Dalam permainan sepak takraw pemain berhak menyentuh bola sebanyak tiga kali dan bola ketiga harus menuju ke arah lapangan lawan, dengan kata lain sepak takraw merupakan suatu permainan yang dimainkan dengan menyepak bola berturut-turut sebanyak tiga kali di lapangan sendiri. Ratinus Darwis (1992:2) mengemukakan bahwa “tujuan dari setiap pemain dalam permainan sepak takraw adalah memantulkan bola atau mengembalikan bola ke lapangan lawan dengan kaki, kepala atau badan asal dalam keadaan memantul keculai dengan tangan.”

Untuk dapat bermain sepak takraw maka setiap pemain harus menguasai teknik dasar dan keterampilan khusus seperti servis, mangumpan, *smash*, blok (menahan). Sepak takraw dikemukakan oleh Ratus Darwis (1992:60) yang menyatakan bahwa “ selain teknik dasar dalam permainan sepak takraw seorang pemain harus memiliki kemampuan keterampilan khusus yang terdiri dari sepak mula (servis), menerima sepak mula, mangumpan, *smash*, blok (menahan).

Penguasaan keterampilan pada setiap cabang berdasarkan pada penguasaan keterampilan dasar. Keterampilan dasar ini secara umum terbagi menjadi tiga kelompok. Sudrajat Prawirasaputra (2000:22) mengatakan bahwa, “tiga kelompok keterampilan dasar yaitu: 1) keterampilan lokomotor, yaitu dengan keterampilan untuk menggerakkan anggota badan dalam keadaan titik berat badan berpindah dari satu tempat ke tempat yang lain, 2) keterampilan non lokomotor yaitu sejenis keterampilan yang dilakukan dengan menggerakkan anggota badan yang melibatkan sendi otot dalam keadaan badan si pelaku menetap, statis, kaki tetap menumpu pada bidang tumpu atau tangan tetap berpegang pada pegangan, 3) keterampilan manipulatif yaitu keterampilan menggunakan anggota badan, tangan atau kaki, untuk mengontrol bola karena dalam sepak takraw bola terutama dimainkan dengan kaki, tidak boleh dengan tangan, maka keterampilan manipulatif dominan adalah menyepak bola dengan kaki. Peragaan satu teknik dasar suatu cabang olahraga, seperti dalam sepak takraw misalnya, didukung kombinasi beberapa keterampilan dasar, karena itu untuk mampu memainkan sepak takraw dengan sukses, dalam pengertian mampu memperagakan teknik-tekniknya dengan baik, keterampilan dasar merupakan

landasan yang harus dibina sejak awal. Rangkaian latihannya, secara bertahap dalam tata urutan yang logis dalam menuju pembelajaran teknik-teknik dasar permainan sepak takraw.

Seperti yang telah dikemukakan di atas bahwa salah satu teknik dasar yang harus dikuasai dalam permainan sepak takraw adalah *smash*. *Smash* dalam permainan sepak takraw sangat dominan sekali untuk menghasilkan angka. Menurut Ratinus Darwis (1991:20) Ada beberapa macam *smash* dalam permainan sepak takraw, antara lain : *smash* gulung (salto), *smash* kedeng, *smash* gunting, *smash* telapak kaki. Dalam penelitian ini akan dibahas lebih lanjut adalah *smash* kedeng.

Smash merupakan rangkaian gerak yang dinamis dan kompleks untuk memperoleh angka dalam permainan sepak takraw. Dalam melakukan *smash* dibutuhkan kemampuan fisik untuk melompat agar kemampuan *smash* dapat memperoleh hasil yang maksimal. Untuk menghasilkan *smash* yang maksimal diperlukan teknik *smash* yang akurat dan tepat. sehingga bola yang di *smash* akan sulit untuk dibendung dan diantisipasi oleh lawan.

Salah satu *club* pusat pendidikan dan latihan sepak takraw di kota Tanjungbalai, yang berorientasi di bidang latihan para atlet junior merupakan wadah pembibitan dan pengembangan olahraga yang memiliki bakat dan potensi untuk dikembangkan baik di bidang akademis dan olahraga. Sebagai tim sepak takraw yang selalu mengikuti kejuaraan, namun masih banyak kekurangan terutama pada *smash* kedeng. Pada saat mengikuti kejuaraan POPDASU 2012 di Kabupaten Mandailing Natal dan kejuaraan sepak takraw antar *club* di

tanjungbalai, regu tanjungbalai tidak dapat nomor. Hal ini terlihat disebabkan sulitnya mengawali suatu lompatan saat bola berada diatas net hingga bola turun baru melakukan *smash* kedeng. Akhirnya atlit selalu mengalami *smashan* bola yang menyangkut dinet, melakukan *smash* kedeng akan tetapi tidak mengenai bola akibat lompatan yang terlambat untuk mengambil posisi tubuh, *smasher* terlambat menjemput bola pada saat berada diatas net, banyaknya bola hasil kedeng yang keluar garis dan menyangkut dinet (jaring), sehingga pada saat itu regu sepak takraw tanjungbalai tidak dapat juara.

Dalam penelitian ini yang menjadi sampel adalah atlet sepak takraw junior kota Tanjungbalai dan menurut pengamatan peneliti kondisi latihan teknik atlet sepak takraw junior Tanjungbalai itu sendiri masih perlu ditingkatkan terutama pada *smash* kedeng.

Secara umum olahraga sepak takraw adalah memainkan bola dilapangan sendiri sebanyak tiga kali dengan memakai semua anggota tubuh kita dan bola dalam keadaan memantul kecuali tangan.

Latihan bola gantung juga dapat meningkatkan kemampuan *smash* kedeng yang akurat dalam permainan sepak takraw. Dalam melakukan *smash* otot-otot yang berperan adalah otot tibialis anterior, tendon rektus femoris, patella, sartorius, gastroknemius, peroneus langus, relinakula bawah, tendon extendor, tendon achiles, otot paha medial, otot soleus. Gerakan terjadi karena adanya kontraksi otot rangka dan kontraksi otot yang mempunya tata kerja sendiri namun kerja tersebut membentuk suatu kekuatan berdasarkan kontraksi otot.

Dari uraian diatas akhirnya penulis termotivasi untuk mengadakan penelitian sepak takraw di PSTI Kota Tanjungbalai untuk mengetahui faktor apa saja yang menyebabkan tidak maksimalnya pelaksanaan *smash* kedeng. Penulis melihat kemampuan permainan sepak takraw sudah benar, akan tetapi dalam melakukan *smash* kedeng dengan tenaga dan ketepatan dalam melakukan *smash* kurang maksimal.

Dari beberapa faktor yang mempengaruhi kemampuan *smash* kedeng dalam permainan sepak takraw adalah dengan latihan teknik bola gantung. Hal ini sejalan dengan apa yang diuraikan diatas, bahwa latihan bola gantung dapat meningkatkan kekuatan otot tungkai kaki yang diperlukan dalam melakukan *smash*.

Berdasarkan uraian di atas penulis ingin membuktikan dalam suatu penelitian ilmiah apakah untuk meningkatkan kemampuan *smash* kedeng sepak takraw dapat diraih melalui latihan teknik bola gantung. Sehingga hal tersebut bukan teori melainkan sebuah kenyataan yang harus dibuktikan. Oleh sebab itu, judul penelitian yang dilakukan adalah “ UPAYA PENINGKATAN *SMASH* KEDENG MELALUI VARIASI BOLA GANTUNG PADA ATLET *CLUB* PSTI JUNIOR KOTA TANJUNGBALAI TAHUN 2013”

B. Identifikasi Masalah

Berdasarkan uraian yang dikemukakan pada latar belakang masalah di atas, maka masalah yang dapat diidentifikasi adalah :Faktor-faktor apa sajakah yang dapat meningkatkan kemampuan *smash* kedeng?. Faktor-faktor apa saja yang dapat mempengaruhi atlet kesulitan pada saat melakukan *smash* kedeng?.

dan Berapa besarkah manfaat bola gantung pada atlet PSTI Junior Kota Tanjungbalai dalam upaya meningkatkan kemampuan *smash* kedeng tersebut dengan efektif

C. Pembatasan Masalah

Melihat dari banyaknya identifikasi masalah di atas maka perlu kiranya menentukan pembatasan masalah, untuk memepertegas sasaran yang akan dicapai maka peneliti ini dibatasi pada peningkatan *smash* kedeng dengan menggunakan variasi bola gantung pada atlet PSTI Junior Kota Tanjungbalai tahun 2013

D. Rumusan Masalah

Berdasarkan uraian latar belakang masalah, identifikasi masalah, dan pembatasan masalah, maka dapat dirumuskan permasalahan yang akan diteliti yaitu apakah dengan variasi bola gantung dapat meningkatkan kemampuan *smash* kedeng pada atlet *club* PSTI Junior kota Tanjungbalai tahun 2013?

E. Tujuan Penelitian

Penelitian ini bertujuan untuk menemukan penjelasan dari permasalahan yang dikemukakan diatas yaitu : “Untuk mengetahui peningkatan kemampuan *smash* kedeng melalui variasi bola gantung pada atlet *club* PSTI Junior kota Tanjungbalai tahun 2013

F. Manfaat Penelitian

Penelitian ini bertujuan untuk memecahkan permasalahan yang dihadapi dan diharapkan dapat memberikan manfaat bagi kemajuan suatu pembinaan dalam meningkatkan prestasi pada cabang sepak takraw. Adapun manfaat penelitian ini sebagai berikut :

1. Sebagai bahan pertimbangan atau bahan pemikiran bagi pelatih dan pembina olahraga dalam proses pelatihan
2. Sebagai bahan masukan dalam memperoleh data-data tentang *smash* kedeng
3. Untuk menambah pengetahuan di dalam melakukan penelitian ini agar dapat menambah masukan atau sumbangan kepada semua pihak dalam mengembangkan dan meningkatkan prestasi olahraga sepak takraw serta pembuatan karya ilmiah dibidang olahraga.
4. Memberikan informasi tentang pentingnya peningkatan *smash* kedeng untuk mencapai prestasi yang maksimal.