

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 adalah olahraga Sepak Takraw cukup diminati masyarakat baik dari kalangan anak remaja, dewasa maupun dikalangan orang tua, gejala ini menarik karena permainan sepak takraw merupakan olahraga yang cukup menarik.

Permainan Sepak Takraw adalah salah satu permainan yang dilakukan diatas 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 *service*, mangumpun, *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 (*service*), menerima sepak mula, mengumpun, *smash*, *blok* (menahan).

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. 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. Untuk itu dalam mencapai prestasi yang tinggi didalam olahraga dibutuhkan persiapan terpadu dan berkesinambungan antara unsur – unsur fisik, teknik, taktik dan psikis. Sajoto (1998 : 55) mengemukakan bahwa “Kondisi fisik adalah salah satu persyaratan

yang sangat diperlukan dalam setiap usaha peningkatan prestasi atlet, bahkan dapat dikatakan dasar landasan titik tolak suatu awalan olahraga prestasi’.

Di sisi lain untuk mencapai prestasi dalam cabang olahraga, latihan peningkatan kondisi fisik merupakan hal yang sangat penting, karena dengan kondisi fisik yang sangat baik akan membantu atlet untuk mempermudah melakukan dan menguasai teknik - teknik dasar. Persiapan fisik merupakan faktor dasar yang paling penting dalam latihan olahraga, sebab penguasaan teknik, taktik, dan pematangan psikis akan berhasil dengan baik jika telah dibentuk dasar fisik yang baik.

Untuk mencapai kondisi fisik yang prima diperlukan suatu cara atau metode yang dapat meningkatkan kondisi fisik salah satunya merupakan latihan *pliometrik*, Sebab latihan *pliometrik* merupakan salah satu bentuk latihan fisik, terutama untuk mengembangkan *power*. *Power* adalah kemampuan seseorang untuk melakukan kekuatan maksimum dengan usahanya yang dikerahkan dalam waktu yang sependek – pendeknya. Oleh karena latihan *pliometrik* dapat meningkatkan *power* otot tungkai terutama dalam melakukan *smash* gulung dalam permainan Sepak Takraw.

Dalam penelitian ini yang menjadi *sample* adalah Atlet Sepak Takraw Asahan dan menurut pengamatan peneliti, pada waktu latihan maupun pertandingan kondisi fisik Atlet Sepak Takraw Asahan itu sendiri masih perlu peningkatan terutama pada *power* otot tungkai pada saat melakukan *smash* gulung.

Sebagai Tim Sepak Takraw yang telah banyak mengikuti kejuaraan baik tingkat daerah maupun nasional, yang beberapa kali menjadi juara 2 pada tahun – tahun sebelumnya, akan tatapi pada Kejurnas dan Andalas Cup Tahun 2007 di Palembang secara bersamaan Atlet yang membawa Tim Sumatera Utara adalah sebahagiannya adalah atlet Tim Sepak Takraw Asahan, yang pada saat itu tidak mendapat juara.

Berdasarkan wawancara dan observasi peneliti dengan pelatih Sepak Takraw Asahan pada tanggal 6 Juli 2012, peneliti melakukan pengamatan di lapangan kondisi fisik Atlet Sepak Takraw Asahan kurang baik terutama pada pembinaan kekuatan otot tungkai. Kemudian mempelajari program – program latihan yang diutarakan oleh pelatih bahwa latihan terfokus pada latihan teknik dan taktik saja, atau latihan fisik hampir tidak pernah diberikan. Karena jaranganya latihan fisik dilakukan saat latihan maka atlet tidak memiliki *power* tungkai yang baik sehingga saat atlet melakukan *smash* gulung, *smash* tersebut tidak begitu akurat sehingga *smash* tersebut hasilnya kurang maksimal.

Dari beberapa faktor fisik yang mempengaruhi kualitas *smash* dalam permainan Sepak Takraw adalah daya ledak otot tungkai yang menjadi fokus permasalahan dalam latihan selama ini, untuk itu dalam penelitian ini salah satu bentuk latihan untuk meningkatkan daya ledak otot tungkai dalam melakukan *smash* adalah latihan pliometrik. Berdasarkan uraian di atas penulis ingin membuktikan dalam suatu penelitian ilmiah apakah untuk meningkatkan *power* tungkai terhadap kemampuan *smash* Sepak Takraw dapat diraih melalui latihan *Depth jump with 360 – Degree Turn* dengan *Depth jump with 180 – Degree Turn*.

Sehingga hal tersebut bukan hanya teori tetapi merupakan kenyataan yang harus dibuktikan kebenarannya karena daya ledak otot tungkai berguna pada saat melakukan *smash*.

Berdasarkan ketetapan norma menurut Nurhasan (2001:188) kemampuan *smash* gulung atlet Sepak Takraw Asahan dengan diadakanyan tes pendahuluan dapat ditarik kesimpulan bahwa hasil *smash* gulung yang diperoleh oleh atlet Sepak Takraw Asahan masih dikategorikan sedang. Untuk mengatasi masalah tersebut perlu kiranya diberikan metode latihan *Depth Jump With 360 – Degree Turn dengan Depth Jump With 180 – Degree Turn*.

A. Identifikasi Masalah

Berdasarkan uraian pada latar belakang masalah di atas, maka dapat dibuat suatu gambaran tentang permasalahan yang dihadapi. Dalam masalah yang diteliti dapat diidentifikasi sebagai berikut :

Faktor – faktor apa sajakah yang mempengaruhi *smash* gulung? Dari berbagai faktor kondisi fisik yang ada, manakah yang memiliki pengaruh dalam melakukan *smash* gulung? Apakah latihan *Depth jump with 360 – Degree turn* dapat mempengaruhi *smash* gulung? Apakah latihan *Depth jump with 180 – Degree turn* dapat mempengaruhi *smash* gulung? Apakah latihan *Depth jump with 360 – Degree turn* lebih baik pengaruhnya dibandingkan dengan latihan *Depth jum with 180 – Degree turn* dapat meningkatkan kekuatan otot tungkai dan sekaligus baik untuk meningkatkan hasil *smash* gulung, manakah diantara kedua bentuk latihan tersebut yang terbaik dalam meningkatkan hasil *smash* gulung?

B. Pembatasan Masalah

Untuk menghindarkan penafsiran yang berbeda dan mempertegas sasaran yang hendak diteliti, maka dalam penelitian ini masalah akan dibatasi pada: perbedaan pengaruh latihan *Depth jump with 360 – Degree turn* dengan latihan *Depth jump with 180 – Degree turn* terhadap hasil *smash gulung* Atlet Sepak Takraw Asahan Tahun 2013.

D. Rumusan Masalah

Bertitik tolak dari latar belakang masalah dan identifikasi masalah tersebut dalam penelitian ini, maka permasalahan yang diteliti dapat dirumuskan sebagai berikut :

1. Apakah latihan *Depth Jump With 360 – Degree Turn* memberikan pengaruh yang signifikan terhadap hasil *smash gulung* Atlet Sepak Takraw Asahan?
2. Apakah latihan *Depth Jump With 180 – DegreeTurn* memberikan pengaruh yang signifikan terhadap hasil *smash gulung* Atlet Sepak Takraw Asahan?
3. Manakah yang lebih baik pengaruhnya antara *Depth Jump With 360 – Degree turn* dengan latihan *Depth Jump With 180 – Degree Turn* terhadap hasil *smash gulung* Atlet Sepak Takraw Asahan?

E. Tujuan Penelitian

Untuk memperjelas permasalahan yang telah dikemukakan di atas, maka dibuat tujuan penelitian sebagai berikut :

1. Untuk mengetahui pengaruh latihan *Depth Jump With 360 – Degree Turn* memberikan pengaruh yang signifikan terhadap hasil *smash gulung* Atlet Sepak Takraw Asahan ?

2. Untuk mengetahui pengaruh latihan *Depth Jump With 180 – Degree Turn* memberikan hasil yang signifikan terhadap hasil *smash* gulung Atlet Sepak Takraw Asahan ?
3. Untuk mengetahui manakah yang lebih baik pengaruhnya *Depth Jump With 360 – Degree Turn* dengan latihan *Depth Jump With 180 – Degree Turn* terhadap hasil *smash* gulung Atlet Sepak Takraw Asahan ?

F. Manfaat Penelitian

Adapun manfaat dari penelitian ini adalah sebagai berikut :

1. Hasil penelitian diharapkan dapat memberikan informasi dalam usaha pengembangan ilmu pengetahuan, khususnya pada cabang olahraga Sepak Takraw.
2. Sebagai bahan masukan bagi para peneliti, pembina, serta guru olahraga dalam penyusunan program latihan.
3. Memberikan informasi tentang pentingnya latihan ini terhadap peningkatan dalam melakukan *smash* gulung.
4. Sebagai bahan penelitian ilmiah bagi peneliti dan juga penelitian yang lain yang berkecimpung dalam dunia olahraga.