

## **BAB I**

### **PENDAHULUAN**

#### **A. Latar Belakang Masalah**

Mencapai prestasi yang tinggi didalam olahraga dibutuhkan persiapan terpadu dan berkesinambungan antara unsur-unsur fisik, teknik, taktik, dan psikis. Persiapan fisik merupakan faktor dasar yang paling penting dalam latihan olahraga, sebab penguasaan teknik dan pematangan psikis akan berhasil dengan baik jika telah dibentuk dasar fisik yang baik.

Untuk mencapai kondisi fisik yang baik diperlukan suatu cara atau metode yang merupakan program latihan yang tersusun secara baik dan benar. Persiapan kondisi fisik khusus untuk mengembangkan unsur fisik yang digunakan dalam suatu cabang olahraga tertentu serta pengembangannya.

Sepak takraw merupakan salah satu cabang olahraga yang permainannya menggunakan bola (takraw) yang terbuat dari rotan. Bola dimainkan dengan memantulkan lewat jaring. Tujuan setiap pihak adalah mengembalikan bola sedemikian rupa sehingga dapat jatuh dilapangan lawan atau menyebabkan lawan membuat pelanggaran atau bermain salah.

Iyakrus, (2011:19) mengutip pendapat S. Haryono Untuk bermain sepak takraw yang baik, seseorang dituntut untuk mempunyai kemampuan dan keterampilan yang baik. Keterampilan yang dimaksud adalah kemampuan dasar bermain sepak takraw. Tanpa kemampuan itu seseorang tidak akan bisa bermain. Kemampuan yang dimaksud adalah menyepak dengan menggunakan bagian-bagian kaki, memainkan bola dengan kepala, dengan dada, dengan paha, dengan bahu, dan dengan menggunakan telapak kaki.

Kemampuan dasar di atas merupakan kesatuan yang tidak terpisahkan. Tanpa menguasai teknik dasar atau kemampuan dasar bermain, sepak takraw

tidak dapat dimainkan dengan baik. Teknik dasar dimiliki dengan baik apabila berlatih dengan baik dan bertahap.

Namun tidak berarti prestasi sepak takraw itu hanya ditentukan oleh pemilik teknik dasar yang baik saja, faktor-faktor yang lainnya juga mendukung peningkatan prestasi, seperti tingkat kecerdasan atlet, kemampuan fisik atlet dan kerjasama regu atau tim dalam bermain sepak takraw.

Dalam penelitian ini yang menjadi sampel adalah Atlet Putra Sepak Takraw Universitas Negeri Medan. Berdasarkan dari pengamatan penulis, Atlet Putra Sepak Takraw Universitas Negeri Medan masih kurang baik pada saat melakukan sepak kura.

**Tabel 1. Hasil Tes Sepak Kura Atlet Putra Sepak Takraw Universitas Negeri Medan. Pada tanggal 07 September 2015**

No	Nama	Hasil Tes Awal Sepak Kura	Keterangan
1.	Ari Winaldi	30	K
2.	M. Haris	35	K
3.	Rahmat Syahfaisal Hsb	35	K
4.	M. Fitra Kurnia Barus	31	K
5.	Abdy Gunawan	34	K
6.	Angriawan Srg	29	KS
7.	Topik	32	K
8.	M. Jaya Ikhsan Hajmal	30	K
9.	Akram Muhibullah B	33	K
10.	M. Gusti Nanda	31	K

**Table 2 Norma Sepak Kura Herman, (2002:17)**

Putra		
>60	90	BS
50-59	80	B
40-49	70	C
30-39	60	K
<29	50	KS

Keterangan : Tabel. 2

BS = baik sekali

B = baik

C = cukup

K = kurang

KS = kurang sekali

Sebagai regu sepak takraw yang telah sering mengikuti kejuaraan, namun masih banyak kekurangan terutama dipertahanan pada sepak kura. Pada saat mengikuti kejuaraan dipiala Rektor II, pada tahun 2015 tim Atlet Putra Universitas Negeri Medan melakukan sepak kura tidak maksimal. Sulitnya mengawali suatu sepak kura. Saat bola berada di atas net hingga bola turun sampai melakukan sepak kura. Akhirnya bola tidak dapat lewat ketempat lawan dan bola menyangkut di net. Melakukan sepak kura tapi tidak mengenai bola, Akhirnya regu sepak takraw putra Universitas Negeri Medan tidak memperoleh juara. Regu Atlet Putra Universitas Negeri Medan hanya masuk pada perdelapan final saja.

Hasil pengamatan penulis dan wawancara pada hari Senin tanggal 17 Desember 2015 dengan pelatih tim sepak takraw Universitas Negeri Medan yaitu Bapak Mawardinur, bahwa sepak kura memang harus ditingkatkan, karena berdasarkan pengamatan banyaknya bola yang tidak dapat dikembalikan pada saat seorang atlet melakukan teknik sepak kura.

Berdasarkan uraian diatas penulis ingin membuktikan dalam suatu penelitian ilmiah apakah untuk meningkatkan kemampuan sepak kura dapat diraih melalui bentuk latihan sepak kura berjalan lurus ke depan dan latihan sepak kura berjalan *zig-zag*. Sehingga hal tersebut bukan hanya teori akan tetapi merupakan kenyataan yang harus dibuktikan kebenarannya karena akan berguna pada saat melakukan sepak kura dalam permainan sepak takraw.

### **B. Identifikasi Masalah**

Berdasarkan uraian dalam latar belakang masalah maka masalah yang diteliti dapat diidentifikasi sebagai berikut : Atlet Putra Sepak Takraw Universitas Negeri Medan tidak maksimal dalam melakukan sepak kura pada saat pertandingan. Atlet Putra Sepak Takraw Universitas Negeri Medan masih sulit mengawali sepak kura pada saat pertandingan. Atlet Putra Sepak Takraw Universitas Negeri Medan masih sulit dalam melakukan pertahanan sepak kura pada saat pertandingan. Atlet Putra Universitas Negeri Medan masih belum mampu dalam meningkatkan kemampuan sepak kura. Belum adanya latihan sepak kura berjalan lurus kedepan untuk meningkatkan kemampuan sepak kura pada Atlet Putra Sepak Takraw Universitas Negeri Medan. adanya latihan sepak kura berjalan *zig-zag* untuk meningkatkan kemampuan sepak kura pada Atlet Putra Sepak Takraw Universitas Negeri Medan.

### **C. Pembatasan Masalah**

Mengingat banyaknya masalah yang timbul dalam identifikasi di atas, maka penulis membatasi masalah yang akan penulis teliti pada hal-hal yang pokok saja untuk mempertegas sasaran yang akan di capai, yaitu untuk mengetahui manakah yang besar pengaruh latihan sepak kura berjalan lurus ke

depan dan latihan sepak kura berjalan *zig-zag* terhadap hasil kemampuan sepak kura dalam permainan sepak takraw putra Universitas Negeri Medan pada tahun 2017.

#### **D. Rumusan Masalah**

Bertitik tolak pada latar belakang masalah, identifikasi masalah, dan pembatasan masalah dapat dirumuskan permasalahan yang akan diteliti yaitu:

1. Apakah ada pengaruh yang signifikan dari latihan sepak kura berjalan lurus ke depan terhadap hasil kemampuan sepak kura pada atlet sepak takraw putra Universitas Negeri Medan tahun 2017?
2. Apakah ada pengaruh yang signifikan dari latihan sepak kura berjalan *zig-zag* terhadap hasil kemampuan sepak kura pada atlet sepak takraw putra Universitas Negeri Medan tahun 2017?
3. Manakah yang lebih besar pengaruh latihan sepak kura berjalan lurus ke depan dan latihan sepak kura berjalan *zig-zag* terhadap hasil kemampuan sepak kura pada atlet sepak takraw putra Universitas Negeri Medan tahun 2017?

#### **E. Tujuan Penelitian**

Adapun Tujuan penelitian ini adalah untuk:

1. Mengetahui pengaruh latihan sepak kura berjalan lurus ke depan terhadap hasil kemampuan sepak kura pada atlet sepak takraw putra Universitas Negeri Medan tahun 2017.
2. Mengetahui latihan sepak kura berjalan *zig-zag* terhadap hasil kemampuan sepak kura pada atlet sepak takraw putra Universitas Negeri Medan tahun 2017.

3. Mengetahui pengaruh yang lebih besar dari latihan sepak kura berjalan lurus ke depan dan latihan sepak kura berjalan *zig-zag* terhadap hasil kemampuan sepak kura pada atlet sepak takraw putra Universitas Negeri Medan tahun 2017.

#### **F. Manfaat Penelitian:**

Hasil dari penelitian ini diharapkan bermanfaat bagi pelatih, pembina serta insan olahraga. Adapun yang menjadi manfaat penelitian ini adalah:

1. Sebagai sumbangan terhadap pelatih maupun pembina olahraga khususnya melatih cabang olahraga sepak takraw.
2. Dapat dijadikan sebagai pedoman untuk meningkatkan prestasi atlet sepak takraw khususnya pada atlet putra sepak takraw putra Universitas Negeri Medan.
3. Memberikan informasi yang bersifat ilmiah, selain itu juga penelitian ini dapat dijadikan sebagai bahan diskusi, seminar, maupun objek penelitian selanjutnya.
4. Sebagai dasar melakukan pemograman latihan dan tambahan ilmu kepelatihan olahraga bagi pelatih maupun penulis.
5. Sebagai penambahan ilmu dalam penulisan karya-karya ilmiah baik yang bersifat *experiment* maupun non *experiment* bagi penulis.