

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Perkembangan ilmu keolahragaan dewasa ini semakin pesat yang diakibatkan oleh kemajuan ilmu pengetahuan. Dalam perkembangannya, olahraga telah menjadi kebutuhan masyarakat untuk menjaga kesehatan tubuh. Bahkan sekarang olahraga dilakukan bukan sekedar untuk memperoleh kesehatan jasmani, namun dijadikan juga sebagai alat untuk meraih prestasi yang dapat membanggakan, baik di tingkat nasional maupun internasional.

Olahraga merupakan salah satu bentuk aktifitas fisik yang memiliki dimensi kompleks. Pencapaian prestasi di bidang olahraga didukung oleh penerapan ilmu pengetahuan dan teknologi yang tepat guna. Tercapainya prestasi olahraga merupakan usaha yang dapat diperhitungkan secara matang melalui pembinaan dini, penguasaan kemampuan teknik, taktik dan strategi serta melalui berbagai pendekatan. Salah satu pendekatan yang efektif dan dapat dipertanggungjawabkan adalah melalui pendekatan ilmiah.

Dalam mencapai prestasi yang tinggi didalam olahraga dibutuhkan persiapan terpadu dan berkesinambungan antara unsur-unsur fisik, teknik, taktik dan psikis. Di sisi lain untuk mencapai prestasi dalam cabang olahraga, latihan peningkatan kondisi fisik merupakan hal yang sangat penting, karena kondisi fisik yang baik akan membantu atlet untuk mempermudah melakukan dan menguasai teknik-teknik dasar.

Sepak takraw merupakan cabang olahraga permainan asli dari orang Melayu. Pada awalnya permainan ini dikenal dengan istilah sepakraga. Pada setiap regu tersebut terdiri dari seorang tekong, apit kanan, dan apit kiri. Sebagai cabang olahraga permainan beregu, sepak takraw ini dimainkan di atas lapangan empat persegi panjang dengan permukaan yang rata baik di dalam ruangan, maupun di luar ruangan asalkan terbebas dari rintangan. Permainan sepak takraw ini dimulai dengan melakukan sepak mula yang dilakukan oleh tekong ke daerah lapangan lawan. Sebaliknya pemain lawan berusaha memainkan bola dengan menggunakan kaki dan menggunakan anggota badan lain kecuali tangan, dengan tiga kali sentuhan secara bergantian maupun dilakukan oleh satu orang. Pada pemain yang mahir dalam permainan sepak takraw, dalam memainkan bola dengan tiga kali sentuhan dan setiap sentuhannya terdapat istilah, (1) sentuhan pertama dikenal dengan mengawal bola, (2) sentuhan ke dua di kenal dengan mengumpan, dan (3) sentuhan ke tiga dikenal dengan smash.

Aspek dasar permainan sepak takraw sendiri tidak terlepas dari pembinaan dan peningkatan prestasi. Sepak takraw selain sarana dan prasarana yang memadai juga membutuhkan bimbingan dan pengawasan dari pelatih atau pembina. Selain itu pembina harus mampu menguasai dan memahami perkembangan anak didik baik secara fisik maupun psikis, dan yang tidak kalah pentingnya pembina atau pelatih harus menguasai teknik permainan sepak takraw.

Dalam pertandingan sepak takraw terdapat beberapa teknik yang harus dikuasai oleh setiap pemain. Teknik dasar bermain sepak takraw terdiri dari: sepak sila, sepak cangkil, sepak badik, menapak, main kepala (*heading*), mendada, memaha, blok, *smash* kedeng, *smash* gulung, *smash* gunting, *smash* lurus, *smash* telapak kaki. Agar menjadi pemain sepak takraw yang handal harus menguasai teknik dasar yang baik hal ini hanya dapat terwujud dengan latihan yang terprogram dengan benar, sistematis dan mempunyai tujuan yang jelas. Peran seorang pelatih juga tidak terlepas dari keberhasilan prestasi seorang atlet sepak takraw Para pemain sebaiknya berlatih dengan rutin dan penuh kedisiplinan.

Kebugaran jasmani merupakan dasar yang tepat untuk melakukan teknik-teknik dalam olahraga sepak takraw. Kesegaran jasmani dapat dibagi dalam beberapa segi, yaitu kekuatan, kecepatan, ketahanan, kelincahan, keseimbangan dan koordinasi.

Meraih prestasi yang maksimal membutuhkan usaha dan kerja keras, berupa latihan yang terencana, terukur dan berkesinambungan. Latihan yang dilakukan harus sesuai dengan kebutuhan cabang olahraga yang dilakukan dan unsur fisik yang dominan, sehingga unsur-unsur fisik itulah yang dibangun dan ditingkatkan melalui proses latihan. Selain itu, apabila kondisi fisik atlet dalam keadaan baik, maka atlet akan lebih cepat menguasai teknik-teknik gerakan yang dilatihkan.

Peranan kemampuan fisik dalam menunjang prestasi atlet merupakan syarat utama. Hal ini sesuai dengan yang disampaikan oleh Sajoto (1988:57)

kondisi fisik adalah salah satu persyaratan yang sangat diperlukan dalam setiap usaha peningkatan prestasi seorang atlet, bahkan dapat dikatakan dasar landasan titik tolak suatu awalan olahraga prestasi. Atlet yang mempunyai kemampuan fisik yang baik tentu akan lebih berpeluang untuk berprestasi. Oleh karena itu kemampuan fisik yang baik mutlak harus dimiliki oleh setiap atlet agar dapat berprestasi. Dalam hal ini Bompa (1988:2) mengemukakan bahwa “Persiapan fisik harus dipertimbangkan sebagai unsur yang diperlukan dalam latihan guna mencapai prestasi tinggi”. Menurut Sajoto (1988:57) mengemukakan bahwa “Komponen kondisi fisik terdiri dari kekuatan, daya tahan, daya ledak, kecepatan, kelentukan, keseimbangan, koordinasi, kelincahan, ketepatan, dan reaksi”.

Selain kondisi fisik, aspek teknik juga berperan sangat penting, karena aspek tehnik harus beriringan dengan kebugaran jasmani atau kondisi fisik seorang atlet, karena teknik adalah dasar untuk mempunyai kemampuan yang baik agar dapat bermain sepak takraw dengan baik. Kemampuan yang sangat penting dan sangat perlu dalam bermain sepak takraw adalah kemampuan dasar bermain sepak takraw. Bila seseorang tidak mempunyai kemampuan itu tidak akan bisa bermain sepak takraw. Hal itu senada dengan penyampaian Ratinus Darwis (1992:15) bahwa tanpa menguasai kemampuan dasar atau tehnik dasar permainan sepak takraw tidak dapat dimainkan dengan baik. Penguasaan tehnik dasar dimiliki dengan baik bila tehnik dasar itu di pelajari dan dilatih dengan baik dan kontinu. Namun tidak berarti bahwa prestasi sepak takraw itu hanya di tentukan oleh pemilikan tehnik dasar yang baik saja.

Faktor-faktor lainpun banyak lagi yang menunjang peningkatan prestasi sepak takraw itu. Antara teknik dasar dan teknik khusus permainan sepak takraw sangat erat sekali hubungannya sehingga sukar mengatakan yang mana yang paling penting. Kedua kemampuan itu dan ketrampilan itu tunjang menunjang, tidak mungkin seorang pemain sepak takraw hanya mampu dan menguasai teknik dasar saja sedangkan teknik khusus tidak dikuasai selain itu hal yang paling mendasar dalam memulai permainan sepak takraw adalah *servis* (sepak mula).

Sepak mula sesuai dengan namanya adalah teknik dasar sepakan yang dimaksudkan untuk memulai (membuka) suatu permainan atau pertandingan. Sepak mula bisa dilakukan oleh pemain yang disebut “tekong”, yaitu pemain yang melakukan servis berada di tengah belakang. Sepak mula dilakukan di daerah lingkaran (*circle*), dengan kaki tumpu harus berada di dalam lingkaran tidak boleh menginjak garis lingkaran, sedang kaki pukul berada di luar lingkaran. Tekong berusaha memukul bola yang dilambungkan oleh pemain yang disebut apit kanan atau apit kiri, dan bola harus melewati net, menyentuh net ataupun tidak dan masuk ke daerah permainan lawan.

Menurut Ibrahim Wiyaka (2017:58) “Sepak mula atau servis memang awalnya merupakan teknik dasar pembuka permainan atau pertandingan”. Namun kini pada permainan tingkat tinggi, sepak mula (servis) merupakan serangan yang penting dalam memperoleh angka kemenangan dan dalam suatu pertandingan”. Ada beberapa cara/ latihan untuk melakukan sepak mula yaitu: melakukan gerakan servis tanpa bola, dengan menyepak bola yang

digantung dengan menggunakan kaki, dan melambungkan bola sendiri lalu bola tersebut di sepak.

Teknik sepak mula atau servis ditinjau dari posisi kaki pukul terhadap bola dibagi menjadi dua cara, yaitu: servis bawah dan servis atas. Servis atas adalah sepakan yang dilakukan oleh tekong, dengan menggunakan kaki bagian sila ataupun kura dengan posisi bola yang akan disepak dilambungkan oleh apit lebih tinggi dari kepala.

Berdasarkan hasil dari beberapa kali observasi yang dilakukan peneliti, banyak ditemukan kelemahan ataupun kekurangan pada tekong. Hasil servis yang dilakukan oleh tekong sering keluar ataupun tidak mampu menyebrang net, sehingga merugikan tim, padahal kegagalan ataupun kesalahan dalam sepak mula atau servis itu berarti hilangnya kesempatan bagi regu itu mendapatkan angka, sebaliknya memberi peluang kepada pihak lawan untuk memperoleh angka. Peneliti juga melakukan pengamatan terhadap video observasi saat atlet sedang melakukan *game*. Dugaan peneliti tentang masalah kelemahan dalam servis atas terletak pada kurangnya fleksibilitas otot pinggang dan kurangnya kecepatan reaksi kaki. Permasalahan pada otot pinggang terlihat pada saat tekong akan melakukan servis atas, pinggang tidak leluasa bergerak sehingga menghambat pergerakan dari kaki. Sedangkan permasalahan dari kecepatan reaksi terlihat pada saat tekong akan melakukan servis atas, tekong terlambat mengambil keputusan terhadap bola yang telah dilambungkan oleh apit. Sehingga peneliti menyimpulkan bahwa perlu adanya latihan fleksibilitas otot pinggang dan kecepatan reaksi kaki. Itu juga

didukung oleh pengambilan tes pendahuluan servis atas terhadap 9 orang atlet sepak takraw SUMUT dengan rata-rata nilai kurang memuaskan. Dari hasil wawancara secara langsung yang dilakukan peneliti dengan pelatih pada 16 Juni 2017 di lapangan klub STC SIMPATI pukul 16.00 WIB, diperoleh hasil bahwa latihan sepak takraw di PELATDA SUMUT umumnya telah melakukan latihan dengan intensitas waktu 6 kali dalam seminggu, dengan intensitas 60% teknik dan 40% fisik. Latihan berlangsung hari Senin hingga Sabtu pukul 16.00 WIB dan berakhir pada pukul 18.00 WIB.

Banyak metode atau bentuk latihan untuk meningkatkan fleksibilitas dan kecepatan reaksi. Salah satu bentuk latihan untuk meningkatkan fleksibilitas adalah *bar twist* dan bentuk latihan untuk meningkatkan kecepatan reaksi adalah latihan dengan *signal* akustik. Hal itu yang melatarbelakangi peneliti mengambil judul “Kontribusi Latihan *Bar Twist* dan Latihan *Signal* Akustik Terhadap Kemampuan Servis Atas Pada Atlet Sepak Takraw Sumatera Utara Tahun 2018”

B. Identifikasi Masalah

Berdasarkan uraian dari latar belakang masalah dapat diidentifikasi beberapa masalah sebagai berikut : Faktor-faktor apa saja yang mempengaruhi peningkatan kemampuan servis atas pada atlet sepak takraw Sumatera Utara tahun 2018? Latihan apa saja yang mendukung peningkatan kemampuan servis atas pada atlet sepak takraw Sumatera Utara tahun 2018? Apa saja faktor-faktor fisik yang mendukung kemampuan servis atas permainan sepak takraw Pelatda Sumut tahun 2018? Apa saja bentuk latihan untuk meningkatkan

fleksibilitas dan kecepatan reaksi? Apakah latihan *bar twist* memiliki kontribusi terhadap peningkatan kemampuan servis atas pada atlet sepak takraw Sumatera Utara tahun 2018? Apakah latihan *signal* akustik memiliki kontribusi terhadap peningkatan kemampuan servis atas pada atlet sepak takraw Sumatera Utara tahun 2018? Apakah dengan latihan *bar twist* dan latihan *signal* akustik dapat meningkatkan kemampuan servis atas pada atlet sepak takraw Sumatera Utara tahun 2018?

C. Pembatasan Masalah

Berdasarkan identifikasi masalah di atas, untuk memudahkan penelitian perlu pembatasan yang berdasarkan tujuan dari penelitian ini. Adapun batasan masalah dalam penelitian ini adalah “Kontribusi latihan *bar twist* dan latihan *signal* akustik Terhadap Kemampuan Servis Atas pada atlet sepak takraw Sumatera Utara Tahun 2018”.

D. Rumusan Masalah

Berdasarkan uraian latar belakang masalah, identifikasi masalah dan pembatasan masalah, maka dirumuskan masalah yang akan diteliti yakni :

1. Adakah kontribusi latihan *bar twist* terhadap kemampuan servis atas pada atlet sepak takraw Sumatera Utara tahun 2018 ?
2. Adakah kontribusi latihan *signal* akustik terhadap kemampuan servis atas pada atlet sepak takraw Sumatera Utara Tahun 2018 ?
3. Adakah kontribusi latihan *bar twist* dan latihan *signal* akustik terhadap kemampuan servis atas pada atlet sepak takraw Sumatera Utara Tahun 2018?

E. Tujuan Penelitian

Adapun yang akan menjadi tujuan dalam penelitian ini adalah:

1. Untuk mengetahui kontribusi latihan *bar twist* terhadap kemampuan servis atas pada atlet sepak takraw Sumatera Utara Tahun 2018.
2. Untuk Mengetahui kontribusi latihan *signal* akustik terhadap kemampuan servis atas pada atlet sepak takraw Sumatera Utara Tahun 2018
3. Untuk mengetahui kontribusi latihan *bar twist* dan latihan *signal* akustik terhadap kemampuan servis atas pada atlet sepak takraw Sumatera Utara Tahun 2018?

F. Manfaat Penelitian

1. Secara Teoritis

- a. Dapat dijadikan sebagai informasi ilmiah serta masukan bagi segenap insan olahraga terutama bagi para pelatih maupun Pembina dan pihak yang berkompeten terhadap pembinaan atlet khususnya pembinaan atlet sepak takraw.
- b. Penelitian ini dapat dijadikan sebagai bahan kajian bagi para pakar dalam bidang olahraga sepak takraw dalam pengembangan permainan berdasarkan fleksibilitas pinggul dan kecepatan reaksi terhadap peningkatan kemampuan servis atas pada permainan sepak takraw.
- c. Penelitian ini dapat dijadikan referensi untuk latihan yang akan dilaksanakan dan sebagai salah satu bahan pertimbangan dalam penyusunan program latihan.

d. Penelitian ini dapat digunakan sebagai bahan pertimbangan dan masukan untuk menghasilkan program latihan khusus untuk fleksibilitas otot pinggang dan kecepatan reaksi untuk cabang olahraga sepak takraw.

2. Secara Praktis

- a. Penelitian ini dapat digunakan sebagai acuan pihak yang berkepentingan khususnya pelatih untuk melaksanakan tugasnya.
- b. Penelitian ini dapat digunakan sebagai bahan pertimbangan dan masukan bagi para pelatih dan pihak yang berkepentingan.
- c. Untuk meningkatkan kualitas sumber daya manusia khususnya bagi para pelatih dan atlet sepak takraw.