

BAB I

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang Masalah

Sepak takraw merupakan cabang olahraga permainan asli dari Indonesia. Pada awalnya permainan ini dikenal dengan istilah sepakraga. Permainan ini dilakukan oleh dua pihak yang berhadapan atau berlawanan, 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 sepakmula 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. Menurut Ibrahim Wiyaka (2012) mengatakan bahwa “ 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 kedua di kenal dengan memengumpun , dan (3) sentuhan ke tiga dikenal dengan *smash*.

Permainan sepak takraw sampai sekarang ini masih merupakan salah satu cabang olahraga yang belum memasyarakat, belum menjadi kegemaran masyarakat dari semua lapisan. Permainan sepak takraw baru merambah kepada masyarakat lapisan menengah ke bawah. Hal ini disebabkan permainan ini sulit dilakukan, beresiko cedera atau sakit lebih besar, dan masih ada kelompok

masyarakat yang menganggap permainan sepak takraw sebagai olahraga yang kasar. Namun demikian perkembangan permainan sepak takraw terjadi sangat pesat sekali. Hal ini dapat dilihat mulai tahun 1983, seluruh daerah di Indonesia sudah memiliki pengurus daerah (Pengda) atau sekarang bernama Pengurus Provinsi (Pengprov) Persatuan Sepak Takraw Seluruh Indonesia (PSTI). Permainan sepak takraw secara internasional telah membentuk induk organisasi tingkat asia sejak 1982, yang perkembangannya secara internasional sekarang ini sangat hebat. Tidak hanya Negara-negara Asia Tenggara yang mengembangkan olahraga ini, tapi hampir seluruh bangsa di dunia ini mengembangkan permainan Sepak Takraw, seperti Amerika, Australia, dan sebagainya.

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 cangkik, 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.

Heading adalah teknik yang sangat penting dalam permainan sepak takraw dimana sangat bermanfaat digunakan untuk menahan serangan lawan, mengoper bola kepada teman, dan menyerang ke lapangan lawan atau *smash*, juga menghasilkan peluang agar teman mampu melakukan *Heading* dan menghasilkan poin. Karena pentingnya kemampuan *Heading* dalam sepak takraw sehingga perlu dilatih agar setiap pemain mempunyai kemampuan *Heading* yang baik maka pemain akan dengan mudah melakukan *Heading* kepada pemainlain untuk kemudian melakukan tehnik yang lain dan menghasilkan poin bagi tim, kemampuan – kemampuan ini sangat penting untuk dilatih diusia dini agar kemampuan *Heading* atlet dapat dilakukan dengan sempurna dan kemampuan *Heading* main dengan kepala setiap atlet bisa menjadi sebuah gerakan yang otomatis.

Selain melatih teknik bermain, kemampuan fisik, taktik dan mental bertanding dalam sepak takraw harus didasari landasan pembinaan yang benar dan dapat dipertanggung jawabkan. Hal tersebut harus dilatih secara sistematis agar kemampuan bermain sepak takraw khususnya *Heading* diharapkan mendapat pelatihan serius dari pelatih. Tentu pelatih harus mempertimbangkan program latihan yang berbeda bagi anak-anak, remaja dan juga orang dewasa sesuai dengan kebutuhan pertumbuhan dan perkembangan gerak anak tersebut.

Salah satu teknik dasar sepak takraw yang paling utama dipelajari adalah teknik *Heading*. Dalam permainan sepak takraw, menyundul bola atau *Heading* mempunyai tujuan untuk memberi umpan kepada rekan setim dan teknik ini juga bisa digunakan pemain saat hendak menyelamatkan bola takraw dari serangan

lawan agar mampu menciptakan point. Tanpa ada bentuk latihan kombinasi yang baik, tidak akan menjamin dapat melakukan teknik *Heading* yang baik. *Heading* yang baik ketika dilakukan dimulai ketika tim yang sedang menguasai bola, dapat menciptakan umpan yang baik sehingga memberikan peluang untuk melakukan *Heading*.

Klub sepak takraw STC Simpati yang berada di kabupaten Sergai tepatnya di jalan kota Galuh kecamatan Perbaungan merupakan salah satu klub terbaik yang ada di Sergai yang terdiri dari 12 atlet putra dan 1 pelatih. klub sepak takraw STC Simpati merupakan salah satu klub yang telah mengikuti berbagai even mulai dari tingkat daerah hingga nasional. Klub sepak takraw STC Simpati ini juga memiliki program latihan setiap harinya. Waktu pelaksanaan latihan di klub STC Simpati dilakukan pada hari senin, rabu dan jumat dengan waktu latihan di sore hari pukul 16:00 wib. Dengan pelatih SAIFUL ANWAR yang telah memiliki sertifikat kepelatihan khususnya cabang olahraga sepak takraw. Berdasarkan hasil observasi di klub STC Simpati khususnya pada atlet putra salah satu teknik dasar yaitu *Heading* nya belum baik. Mereka belum menguasai teknik *Heading* dengan baik sehingga kerjasama kepada rekan satu tim tidak baik, *Heading* yang dilakukan tidak maksimal. Kebanyakan pemain STC Simpati melakukan *Heading* yang biasa saja disebabkan belum menguasai teknik *Heading* dengan baik. Ada tiga atlet yang tidak meluruskan bahu dengan bola yang akan datang, kemudian lutut tidak ditekan sehingga tungkai terlalu kaku. Selanjutnya empat atlet tidak melakukan gerakan tangan dengan baik sehingga kurangnya keseimbangan, akan tetapi semua atlet sudah fokus memperhatikan pandangan pada bola dan badan juga sudah dilengkungkan, ada empat atlet yang

lehernya masih kaku sehingga perkenaan bola tidak pas, kemudian pada saat hentakan keatas salah seorang atlet masi kaku melakukan gerakannya dan untuk kontak bola dengan dahi terkadang kurang pas perkenaannya, selanjutnya semua mata atlet terbuka dan mulutnya tertutup. Sehingga pada saat *games* dilapangan sering terjadi kesalahan-kesalahan dalam melakukan *Heading* seperti saat melakukan bertahan dengan kepala para atlet masih bingung melakukannya sehingga bola yang ditahan dengan kepala tidak maksimal jadi arah bola yang di tahan dengan kepala tidak mantul keatas, dan saat melakukan *smash* dengan *Heading* bola yang di *Heading* masih pelan dan tidak tepat sasaran sehingga mudah bagi tim lawan untuk mengantisipasi bola yang di *Heading* pemain tersebut, dan masih kurangnya bentuk serta variasi latihan *Heading* yang diberi pelatih, pelatih hanya memberikan latihan *Heading* yang monoton tidak memberikan latihan dengan variasi berbeda. Dari fakta diatas, ternyata para pemain belum sepenuhnya menguasai teknik untuk melakukan *Heading* secara baik dan benar. Untuk mempertegas dugaan kemampuan *Heading*, para atletputra STC Simpati masih kurang baik maka peneliti melakukan tes pendahuluan berupa tes kemampuan *Heading* terhadap hasil *Heading* kepada atlet putra STC Simpati. Hasil Tes Pertama dapat terlihat sebagai berikut:

Tabel 1.1. Tes Kemampuan Tes Awal *Heading* Sepak Takraw STC Simpati Sergai

NO	NAMA	SKOR <i>HEADING</i>	NILAI	KETERANGAN
1.	Azmi Mashur	15	70	Cukup
2.	Rendy Pratama	13	70	Cukup
3.	Andika	10	60	Kurang
4.	Andra Lesmana	10	60	Kurang
5.	Fikri Mauril	9	60	Kurang

6.	Rifai Ramdhan	9	60	Kurang
7.	Wahyu	11	60	Kurang
8.	Alwi Maulana	12	70	Cukup
9.	Putra Anggara	13	70	Cukup
10.	Eza Lesmana	13	70	Cukup
11.	Rivaldy Fahlefi	10	60	Kurang
12.	Reza Fahlefi	19	80	Baik

Tabel 1.2. Norma dalam *Heading* pada Sepak Takraw

No.	Hasil	Nilai	Kategori
1	20	90	Baik sekali
2	16-19	80	Baik
3	12-15	70	Cukup
4	8-11	60	Kurang
5	<7	50	Kurang sekali

Pelaksanaan dalam melatih dan meningkatkan kemampuan *Heading*, menggunakan metode yang dipakai untuk menyajikan latihan tersebut merupakan unsur yang penting. Maka untuk meningkatkan efektifitas latihan menjadi masalah yang harus ditemukan pemecahannya. Dalam rangka mencari jawabandari hasil Tes Pertama terhadap 12 orang atlet putra STC Simpati maka terlihat 8% kategori baik 42% kategori cukup dan 50% kategori kurang. sehingga peneliti tertarik untuk meningkatkan kemampuan *Heading* para atlet putra STC Simpati dengan memberikan latihan *Heading*. Untuk itu peneliti mencoba mengangkat judul penelitian tentang :“Hubungan *Fleksibilitas* Leher, Kelentukan Togok dan Keseimbangan Terhadap Hasil *Heading* Sepak Takraw Pada Klub STC Simpati Sergai Tahun 2024

1.2 Identifikasi Masalah

Berdasarkan latar belakang masalah diatas, maka dapat diidentifikasi beberapa masalah, yaitu:

1. Belum teridentifikasinya tingkat fleksibility leher klub STC Simpati Sergai.
2. Belum teridentifikasinya tingkat Kelentukan Togok klub STC Simpati Sergai.
3. Belum teridentifijasinya keseimbangan klub STC Simpati Sergai.
4. Belum pernah dilakukan tes kondisi fisik klub STC Simpati Sergai.
5. Prestasi atlet klub STC Simpati Sergai cabang sepak takraw yang semakin menurun.
6. *Heading* yang dilakukan atlet STC Simpati Sergai masih kurang maksimal.

1.3 Pembatasan Masalah

Berdasarkan latar belakang, identifikasi masalah di atas, maka yang menjadi pembatasan masalah perlunya untuk mengetahui Hubungan *Fleksibilitas* Leher, Kelentukan Togok dan Keseimbangan Terhadap Kemampuan Hasil *Heading* Sepak Takraw Pada Atlet Putra STC Simpati Sergai.

1.4 Rumusan Masalah

Supaya permasalahan dapat diukur dan diteliti dengan baik maka perlu dirumuskan secara verbal. Dari uraian batasan masalah tersebut, maka rumusan masalah dalam penelitian ini adalah:

1. Apakah ada hubungan yang signifikan antara *Fleksibilitas* leher terhadap kemampuan hasil *Heading* sepak takraw pada klub STC Simpati Sergai?

2. Apakah ada hubungan yang signifikan antara Kelentukan Togok terhadap kemampuan hasil *Heading* sepak takraw pada klub STC Simpati Sergai?
3. Apakah ada hubungan yang signifikan antara keseimbangan terhadap kemampuan hasil *Heading* sepak takraw pada a klub STC Simpati Sergai?
4. Apakah ada hubungan yang signifikan antara *Fleksibilitas* leher, Kelentukan Togok dan keseimbangan terhadap kemampuan hasil *Heading* sepak takraw pada klub STC Simpati Sergai?

1.5 Tujuan Penelitian

Tujuan yang ingin dicapai dalam penelitian ini adalah untuk mencari jawaban atas pertanyaan-pertanyaan atau dugaan hubungan antara *Fleksibilitas* leher, Kelentukan Togok dan keseimbangan terhadap kemampuan hasil *Heading* dalam permainan sepak takraw. Penelitian ini dilaksanakan untuk menemukan jawaban ada atau tidak hubungan yang signifikan antara:

1. *Fleksibilitas* leher terhadap *Heading* sepak takraw pada klub STC Simpati Sergai.
2. Kelentukan Togok terhadap *Heading* sepak takraw pada klub STC Simpati Sergai.
3. Keseimbangan terhadap *Heading* sepak takraw pada klub STC Simpati Sergai.
4. *Fleksibilitas* leher, Kelentukan Togok dan keseimbangan terhadap *Heading* sepak takraw pada klub STC Simpati Sergai.

1.6 Manfaat Penelitian

Adapun manfaat penelitian ini adalah:

1. Memberikan informasi tentang hubungan *Fleksibilitas* leher, Kelentukan Togok dan keseimbangan terhadap hasil *Heading* dalam permainan sepak takraw.
2. Sebagai bahan masukan bagi para pelatih, dalam membina para atlet sepak takraw untuk mencapai prestasi yg lebih tertinggi.
3. Untuk menambah ilmu pengetahuan dalam keterampilan atlet sepak takraw dalam melakukan *Fleksibilitas* leher, Kelentukan Togok dan keseimbangan latihan *Heading* sepak takraw.
4. Dapat dijadikan materi latihan pada pembinaan dan peningkatan prestasi atlet sepak takraw.

