

BAB I. PENDAHULUAN

1.1. Latar Belakang Masalah

Olahraga sangat berperan penting dalam kehidupan manusia. Dalam kehidupan modern sekarang ini manusia tidak bisa dipisahkan dari namanya olahraga, baik untuk menjaga kondisi tubuh agar tetap sehat serta meningkatkan suatu prestasi untuk para atlet. Salah satu cabang olahraga yang digemari di kalangan masyarakat saat ini ialah cabang olahraga sepak takraw, karena olahraga sepak takraw ini dapat dilakukan oleh semua kalangan, baik putra maupun putri. Dengan dilakukannya olahraga dapat membentuk manusia yang sehat jasmani dan rohani dan mempunyai watak disiplin yang dapat membentuk manusia yang berkualitas. Dalam usaha pembentukan generasi muda yang mampu menjadi tulang punggung penerus perjuangan bangsa, pembinaan melalui olahraga sudah lama dipandang sebagai sarana yang paling berdaya guna dan berhasil guna. Karena pembangunan manusia pada hakikatnya menuju manusia Indonesia seutuhnya yang sehat jasmani dan rohani.

Sepak takraw, dikenal juga sebagai *kick volleyball*, merupakan sebuah olahraga yang unik menggabungkan kecakapan dari sepak bola dengan peraturan yang mirip dengan voli. Olahraga ini terutama populer di Asia Tenggara, termasuk di Indonesia, Malaysia, Thailand, dan Filipina. Permainan ini dimainkan dengan menggunakan bola rotan yang harus dipukul tanpa menggunakan tangan, dan melibatkan tiga pemain dalam satu regu yang berusaha mengirim bola tersebut ke daerah lawan dengan menggunakan kaki, kepala, lutut, atau dada.

Sepak takraw merupakan cabang olahraga permainan beregu yang dimainkan oleh tiga orang tiap regunya dengan menggunakan seluruh anggota tubuh untuk memainkannya, terkecuali tangan. Permainan sepak takraw merupakan permainan yang melibatkan aktivitas fisik atau gerak tubuh dalam pelaksanaannya. Perkembangan permainan sepak takraw ini cukup pesat. Hal ini ditandai dengan adanya *event-event* yang dilaksanakan baik ditingkat, lokal hingga ketingkat internasional. Permainan sepak takraw cukup memasyarakat dan sangat digemari oleh masyarakat dari berbagai macam tingkatan usia, mulai dari anak-anak usia dini, remaja, dewasa, hingga orang tua. Hal ini dikarenakan permainan sepak takraw sifatnya unik dan mengandung unsur bermain di dalamnya, sehingga anak-anak remaja sangat menyenangi permainan ini. Anak-anak remaja pada dasarnya aktivitas kesehariannya lebih didominasi oleh aktivitas bermain. Sesuatu yang mengandung unsur bermain pasti mereka sangat menyukainya.

Hal yang perlu diketahui bahwa untuk dapat bermain sepak takraw diperlukan penguasaan teknik dasarnya, di antaranya adalah menyepak. Dengan menguasai teknik dasar menyepak, maka semakin asyik untuk memainkannya, mengontrol atau menimang-nimang bola. Oleh karena itu diperlukan suatu latihan yang sistematis agar teknik dasar menyepak ini dapat dikuasai dengan baik. Sejalan dengan upaya pemerintah dalam meningkatkan sumber daya manusia menuju kualitas manusia Indonesia seutuhnya, dilakukan berbagai langkah strategis untuk mewujudkannya. Salah satu indikator sumber daya manusia yang berkualitas adalah manusia yang sehat jasmani.

Jasmani yang sehat diwujudkan melalui aktivitas jasmani dan olahraga yang dilakukan secara teratur dan berkesinambungan, sehingga nantinya akan menjadi bekal hidupnya di masa mendatang.

Sepak takraw memiliki beberapa faktor yang dapat mempengaruhi prestasi atlet sepak takraw, diantaranya ialah unsur teknik. Permainan yang baik tidak akan terjadi dengan sendirinya tanpa ada suatu latihan yang teratur dan terbentuk. Adapun untuk bermain sepak takraw dengan baik seorang atlet harus menguasai teknik dasar dan teknik khusus. Teknik dasar sepak takraw antara lain adalah sepakan, menyundul, mendada, memaha, dan membahu.

Penguasaan teknik-teknik tersebut dapat dimainkan dengan baik jika dipelajari dan dilatih secara berkesinambungan. Demikian halnya terhadap teknik melakukan gerakan mengumpan, perlu dilakukan dengan latihan secara berulang-ulang dan teratur sehingga bisa mengurangi kesalahan yang berlebihan.

Dapat diketahui bersama bahwa mengumpan merupakan salah satu teknik mengumpan/sepak sila yang pada umumnya dilakukan oleh pemain takraw. Hal ini terlepas dari para pemain yang profesional yang dalam melakukan teknik mengumpan/sepak sila menggunakan teknik mengumpan dengan posisi bola dilambungkan ketas dengan cara sepakan ketas menggunakan teknik sepk sila. Kita ketahui bersama juga bahwa mengumpan merupakan bentuk gerakan yang menentukan bertambahnya poin dalam sebuah pertandingan.

STC Bomper Serdang Bedagai merupakan *Club* sepak takraw yang bertempat di Desa Tualang, Kecamatan Perbaungan, Kabupaten Serdang Bedagai. *Club* tersebut dibentuk pada tanggal 17 November 2022. Pelatih di *Club* tersebut

bernama bapak Syaiful Anwar dan terdapat atlet yang dilatih berjumlah 16 orang, *Club* tersebut sudah beberapa kali mengikuti turnamen sepak takraw, salah satunya pada turnamen antar pelajar se-Sumatera Utara yang diadakan di Tanjung Morawa. Kelebihan dari STC Bomper yaitu memiliki pelatih yang sudah berpengalaman dan atlet di *Club* tersebut tergolong kategori remaja dengan rentang usia 15-18 tahun. Mereka memiliki semangat yang luar biasa dalam berlatih sepak takraw, hal itu bisa dilihat dari rutinitas mereka berlatih 5 kali dalam seminggu. Keterampilan motorik yang bagus juga dimiliki oleh setiap atlet STC Bomper Serdang Bedagai. Dengan begitu *Club* tersebut memiliki peluang besar untuk menciptakan atlet-atlet yang berbakat untuk masa depan. Selain itu prasarana yang digunakan sangat mendukung karena difasilitasi langsung oleh Dispora Serdang Bedagai yang baru saja bisa digunakan untuk latihan pada tanggal 28 Februari 2023 kemarin sehingga hal ini akan menambah semangat atlet untuk terus berlatih.

Kekurangan yang dimiliki STC Bomper Serdang Bedagai yaitu meskipun prasarananya sudah memadai tetapi sarananya masih tergolong kurang memadai seperti kekurangan bola takraw. Tidak ada donatur atau pihak Dispora yang memfasilitasi bola takraw sehingga hal ini dapat membuat kurang maksimalnya latihan. Konsistensi atlet STC Bomper masih tergolong kurang dalam berlatih karena setiap kali latihan tidak semua atlet hadir. Program latihan di *Club* STC Bomper tidak tersusun atau tidak terprogram sehingga *Club* tersebut memiliki kemungkinan sulit untuk berkembang.

Tingkat kemampuan keterampilan pada atlet sepak takraw STC Bomper masih dalam kategori kurang sekali dan terdapat kelemahan. Kelemahan dan

kurangnya kemampuan keterampilan mengumpan disebabkan dikarenakan tidak adanya latihan khusus untuk meningkatkan kemampuan akurasi mengumpan. Pada saat melakukan permainan sepak takraw mereka melakukan keterampilan mengumpan belum dapat dilakukan secara maksimal sehingga hasil dari keterampilan mengumpan tersebut tidak dapat tercapai seperti apa yang diharapkan. seperti bola yang diumpan tidak tepat dengan posisi *smasher*, bola yang diumpan terlalu dekat net, dan pengumpan terlalu memberikan bola kerendahan sehingga merugikan tim karna menyia-nyiakan angka. STC Bomper serdang Bedagai Telah mengikuti 2 kejuaraan sejak *Club* tersebut dibentuk dengan hasil 1 kali kalah pada kejuaraan pertama dan 1 kali berhasil mendapatkan mendali pada kejuaraan antar pelajar. Kesimpulannya yaitu *Club* STC Bomper telah mengalami perkembangan dari hasil latihan. Tetapi dalam kegiatan observasi yang telah penulis lakukan beberapa kali pada *Club* tersebut, penulis menganalisis saat melakukan umpan untuk gerakann *smash* mereka sering mengalami kegagalan saat melakukannya sehingga mereka sulit memasukan bola ke daerah lawan saat dalam suasana permainan/*game*.

Pada saat melakukan permainan sepak takraw mereka melakukan keterampilan mengumpan belum dapat dilakukan secara maksimal sehingga hasil dari keterampilan mengumpan tersebut tidak dapat tercapai seperti apa yang diharapkan. seperti bola yang diumpan tidak tepat dengan posisi *smasher*, bola yang diumpan terlalu dekat *net*, dan pengumpan terlalu memberikan bola kerendahan sehingga merugikan tim karna menyia-nyiakan angka. Padahal mengumpan yang tepat untuk *Smasher* dalam sepak takraw sangat penting untuk *smasher* memiliki peluang besar untuk memasukan bola ke daerah lawan dan mendapatkan poin. Karena hal tersebut penulis berencana mengangkat topik penelitian tentang

keterampilan mengumpan.

Karna pentingnya melakukan keterampilan mengumpan pada permainan sepak takraw maka harus adanya latihan yang efektif dan efisien serta diharapkan atlet dapat melakukan teknik keterampilan mengumpan dengan maksimal agar dapat mendominasi suatu pertandingan. Pelatih jarang menerapkan metode variasi latihan mengumpan. Terutama untuk program latihan yang memusatkan pada peningkatan keterampilan mengumpan sepak takraw.

Penulis membentuk suatu variasi latihan mengumpan yang dimiliki setiap atlet harus di tingkatkan, karena keterampilan mengumpan merupakan salah satu teknik yang sangat penting perannya dalam mendapatkan poin.

Adapun Penerapan latihannya dengan menggunakan metode variasi latihan mengumpan dengan cara latihan variasi sasaran acak, sasaran terpusat, dan variasi latihan sepak sila berpasangan agar dapat meningkatkan keterampilan mengumpan pada atlet, maka perlu dilakukan penelitian dengan judul, **“Pengaruh Variasi Latihan Mengumpan Terhadap keterampilan Mengumpan Sepak takraw Putra Club STC Bomper Serdang Bedagai tahun 2024 “**

1.2. Identifikasi Masalah

Berdasarkan judul dan latar belakang yang telah di uraikan diatas identifikasikan masalah yang muncul adalah sebagai berikut:

1. Kesulitan saat memberi umpan kepada teman dengan tepat, khususnya pada *smasher*
2. Keterampilan mengumpan khususnya feeder pada atlet STC Bomper serdang bedagai tergolong rendah

3. Tidak tersusunnya proses program yang dilakukan pelatih di STC

Bomper serdang bedagai

1.3. Pembatasan Masalah

Berdasarkan latar belakang dan identifikasi masalah di atas, maka perlu dibuat pembatasan masalah agar berfokus pada sasaran yang ingin di bahas maka penulis membatasi masalah dalam penelitian ini adalah variasi latihan mengumpan manakah yang terdapat pengaruh terhadap keterampilan mengumpan putra sepak takraw *Club* STC Bomper Serdang Bedagai Tahun 2024

1.4. Rumusan Masalah

Dalam penelitian ini terdapat permasalahan yang harus diteliti, dipelajari, dianalisis dan diusahakan pemecahannya.

Setelah mempertimbangkan latar belakang, identifikasi masalah, dan pembatasan masalah yang dimana haruslah dipelajari, diteliti, dianalisis dan diselesaikan oleh karena itu penulis merumuskan masalah penelitian ini yaitu: Apakah variasi latihan mengumpan dapat mempengaruhi keterampilan mengumpan putra sepak takraw *club* STC Bomper Serdang Bedagai tahun 2024?

1.5. Tujuan Penelitian

Penelitian ini terdapat permasalahan didalamnya yang Berdasarkan dari latarbelakang, identifikasi masalah, pembatasan masalah, rumusan masalah maka disimpulkan, tujuan dilaksanakannya penelitian ini adalah mengetahui apakah ada pengaruh variasi latihan mengumpan terhadap keterampilan mengumpan putra sepak takraw *club* STC Bomper serdang bedagai tahun 2024.

1.6. Manfaat Penelitian

Berdasarkan masalah dalam penelitian ini untuk diteliti, harapannya dapat memberikan manfaat adalah :

1. Manfaat teoritis

Penelitian ini berharap dapat menjadi referensi dan informasi untuk penelitian berikutnya terkhususnya untuk calon pelatih dan pelatih sepak takraw saat ingin merencanakan dan melakukan suatu program variasi latihan mengumpan terhadap keterampilan mengumpan.

2. Manfaat praktis

- a. Mengetahui Manfaat variasi latihan mengumpan mana yang efektif dalam keterampilan mengumpan
- b. Mengetahui manfaat dari program variasi latihan mengumpan terhadap keterampilan mengumpan
- c. Dapat dijadikan acuan, pertimbangan, dan perbandingan bagi pelatih dalam menentukan suatu program variasi latihan mengumpan terhadap keterampilan mengumpan.
- d. Manfaat bagi penulis menambah wawasan dan pengetahuan mengenai variasi latihan mengumpan yang dapat meningkatkan keterampilan mengumpan sepak takraw.