

# BAB I

## PENDAHULUAN

### A. Latar Belakang Masalah

Olahraga merupakan salah satu bentuk aktifitas fisik yang memiliki dimensi kompleks. Pencapaian prestasi dibidang 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. Disisi 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. Begitu pula halnya dalam sepak takraw, komponen-komponen fisik berperan penting dalam melakukan tehnik sepakan, main kepala, mendada, memaha, membahu, serangan atau *smash*, dan menahan atau *block*.

Kebugaran jasmani merupakan dasar yang tepat untuk melakukan tehnik-tehnik dalam olahraga sepak takraw. Kesegaran jasmani dapat dibagi dalam

beberapa segi, yaitu kekuatan, ketahanan, kelincahan, keseimbangan dan koordinasi.

Profil adalah keadaan atau potensi dan gambaran penampilan yang ada dalam diri seseorang. Keadaan dan gambaran seseorang dalam berpikir dengan cepat dan tepat dengan meningkatkan setiap aktivitas yang dikerjakan, faktor ini dianggap penting sehingga sangat menentukan seseorang dalam berprestasi. Kamus besar bahasa Indonesia. Dari sisi lain, ada juga yang menganggap bahwa profil merupakan salah satu faktor penting yang ikut menentukan penampilan atlet berhasil atau tidaknya seseorang dalam berprestasi.

Meraih prestasi yang maksimal membutuhkan usaha dan kerja keras, berupa latihan yang terencana, teratur 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.

Menurut 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. Peranan kemampuan fisik dalam menunjang prestasi atlet merupakan syarat utama. 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

menurut 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 kondisifisik 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. Kemampuan yang dimaksud adalah menyepak dengan menggunakan bahagian-bahagian kaki, memainkan bola dengan kepala (main kepala), memainkan bola dengan dada, memainkan bola dengan paha, memainkan bola dengan bahu (membahu). Kemampuan dasar di atas itu antara satu dengan yang lain nya merupakan suatu kesatuan yang tidak bisa di pisahkan. Tanpa menguasai kemampuan dasar atau tehnik dasar permainan sepak takraw tidak dapat di mainkan dengan baik, Ratinus Darwis (1992:15). Pengusaan 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.

Dari hasil wawancara secara langsung yang dilakukan peneliti dengan pelatih, diperoleh hasil bahwa prestasi Sepak Takraw di kota Medan telah menurun sejak tahun 2010 hingga sekarang, setiap kejuaraan daerah seperti KEJURDAdan WALIKOTACUP. Turunnya prestasi Sepak Takraw di Medan banyak faktor yang mempengaruhinya, salah satu faktor yang membuat atlet berkembang dan menurunnya adalah kondisi fisik atau kebugaran jasmani atlet tersebut. KONI Medan sudah melakukan gebrakan untuk pembinaan yang intensif bagi atlet sepak takraw PSTI Medan yang tujuannya agar atlet Sepak Takraw PSTI Medan mampu bersaing dan bertanding di tingkat Nasional maupun Internasional. Meningkatkan prestasi suatu atlet tidak mudah, salah satunya mampu menciptakan atlet yang berbakat. banyak yang harus dilakukan salah satunya mampu menciptakan atlet yang berbakat dengan mempunyai fisik yang bagus, teknik yang bagus, serta taktik yang sempurna dalam bermain.

Dari hal diatas banyak hal yang harus di fikirkan oleh KONI Medan untuk meningkatkan prestasi-prestasi atlet binaan KONI Medan khususnya cabang Sepak Takrawdalam membangun prestasi sepak takraw seperti: pembentukan kepengurusan, memilih pelatih dan pemilihan atlet-atlet yang

memiliki potensi yang bagus serta memberikan pendanaan bagi pelatih dan atlet dengan membuat program TC (*Training Center*) jangka panjang Sepak Takraw putra PENGKOT PSTI Medan. pemilihan atlet di Kota Medan biasanya di lakukan pada saat PORKOT (pekan olahraga kota). Pada tahun 2013 yang lalu khususnya olahraga sepak takraw di masukan dalam satu cabang olahraga yang di pertandingkan di PORKOT.

PORKOT tersebut bertujuan sebagai tahap penyeleksian maupun penyaringan atlet-atlet sepak takraw yang di anggap cukup bagus potensinya untuk di berikan pembinaan lebih lanjut oleh Persatuan Sepak Takraw Indonesia (PSTI) Medan tahun 2013. Ada 7 orang atlet dan 2 pelatih yang terpilih dan di beri kepercayaan oleh PSTI Medan untuk menjadi tim PSTI Medan yang harapan tim ini mampu bersaing di *event-event* Nasional maupun Internasional.

Adapun nama-nama atlet dan pelatih sebagai berikut:

Tabel .1 Daftar Nama – Nama Atlet Sepak Takraw.

No	Nama	Posisi
1	Ramli Syahputra	Apit Kiri
2	Jamhur	Apit kanan
3	Diki Wahyudi	Tekong
4	Heri Irawan	Tekong
5	Dedek	Apit Kanan
6	M. Andi Gunawan	Apit Kanan
7	Teja Sukma Pratama	Apit kiri

Pelatih: Husni dan Hasrul Marpaung S.Pd.

Dari tabel di atas dapat dilihat ada 7 orang atlet dan 2 orang. dari 7 orang atlet ini masing-masing mempunyai latar belakang yang berbeda seperti: ada yang masih sekolah, kuliah dan sudah kerja. Kemudian di atas ada 2 orang pelatih,

kedua pelatih ini sudah mempunyai banyak pengalaman dan prestasi di cabang olahraga sepak takraw ini, dan salah satu pelatih bernama husni pernah menjadi atlet yang mewakili daerah asalnya yaitu kota medan. Husni sudah lama menjadi atlet di kota medan, Pada kejuaraan-kejuaraan Husni sudah sering mengikuti dan menjadi juara di pertandingan daerah tersebut dan husni juga pernah mewakili Sumatra Utara di kejuaraan PORWILSU (Pekan Olahraga Wilayah Sumatra Utara) tahun 2003.

Dengan prestasi dan banyaknya pengalaman-pengalaman yang sudah di dapat oleh pelatih ini. Dan dengan prestasi dan pengalamanyang dimiliki pelatih membuat PENGKOT (Pengurus Kota) Sepak Takraw Medan memberikan kepercayaan kepada pelatih dalam melatih tim Sepak Takraw Medan ini, pelatih di berikan tanggung jawab yang besar oleh PENGKOT Medan atas semua pengembangan maupun peningkatan kualitas atlet Sepak Takraw PSTI Medan ini. Selain mantan atlet dengan banyak pengalaman dan prestasi, kedua pelatih ini juga pada bulan desember tahun 2012 yang lalu telah mengikuti pelatihan yang di adakan oleh DISPORA Medan. Pelatihan ini di adakan dengan tujuan agar memberikan informasi-informasi perkembangan terbaru kepada para pelatih untuk evaluasi dan perbandingan program ketika melatih, dengan harapan pelatihan ini bisa meningkatkan prestasi Sepak Takraw Kota Medan nantinya.

Tim Sepak Takraw PSTI Medan ini berlatih tiga kali dalam satu minggu yaitu pada hari Rabu, Jumat, dan Minggu pada pukul 16.00 – 18.30 WIB. Latihan diadakan di lapangan merdeka Medan. Untuk menunjang kualitas atlet,

maka pelatih harus menyusun program latihan, pelatih juga harus mampu melihat kekurangan dan kebutuhan atlet, sehingga kemampuan mana yang harus di tingkatkan oleh para atletnya, seperti: fisik, Tehnik dasar dan khusus maupun Taktik dalam permainan. Dari hasil wawancara dan pengamatan peneliti ada beberapa program dalam satu minggu, sebagai gambaran program perminggunya sebagai berikut:

Tabel 2. Program Latihan Perminggu Atlet Sepak Takraw Putra PENGKOT PSTI Medan TC Jangka Panjang KONI Medan Tahun 2014

Rabu	Jum'at	Minggu
- Pemanasan	- pemanasan	- pemanasan
- Latihan fisik sekitar 30 menit seperti: lari jarak jauh, lari bolak balik dan lain-lain.	-Latihan fisik sekitar 20 menit seperti: lari jarak jauh, lari bolak balik dan lain-lain.	- latihan teknik dasar seperti: latihan passing selama 20 menit, latihan smash 50 bola, latihan servis 50 bola dengan 1-2 kali pengulangan.
- latihan teknik dasar seperti: latihan passing selama 20 menit, latihan smash 50 bola, latihan servis 50 bola dengan 2-3 kali pengulangan.	- latihan teknik dasar seperti: latihan passing selama 30 menit, latihan smash 70 bola, latihan servis 70 bola dengan 2-3 kali pengulangan	- Taktik bermain (game) dengan 4-5 kali game set.
- game 1-2 kali game set.	- game 1-2 kali game set.	- cooling down
- cooling down	- cooling down	

Kondisi fisik dan teknik adalah suatu persyaratan yang sangat diperlukan dalam usaha peningkatan prestasi seorang atlet, bahkan dapat dikatakan sebagai keperluan dasar yang tidak dapat dipisahkan dan ditunda atau ditawar-tawar lagi. Maka dari itu seorang olahragawan harus memiliki kondisi fisik yang bagus, sebab kondisi fisik merupakan dasar dari sebuah prestasi seorang atlet. Kalau tidak didukung dengan kondisi fisik yang prima, dan kemampuan dasar atau tehnik dasar dan kemampuan khusus yang baik seorang atlet tidak akan mampu melakukan latihan sesuai dengan program latihannya.

Berdasarkan uraian diatas, maka penulis menganggap penting untuk mengangkat masalah ini dalam penelitian dengan harapan hasil penelitian ini bermanfaat sebagai gambaran profil kondisi fisik dan teknik atlet sepak takraw PENGKOT PSTI Medan dan juga dapat menjadi acuan Khususnya bagi atlet Sepak Takraw, pelatih Sepak Takraw, pengurus PSTI Medan ataupun *club-club* Sepak Takraw lain baik di Medan ataupun daerah lain yang juga melahirkan atlet-atlet Sepak Takraw yang berprestasi. Oleh karna itu penulis ingin lebih lanjut meneliti tentang profil kondisi fisik dan kemampuan khusus atau tehnik khusus atlet putra PSTI Medan, dan mengambil judul “Profil Kondisi Fisik dan Teknik Atlet Sepak Takraw Putra PENGKOT PSTI Medan TC Jangka Panjang KONI Medan Tahun 2014”.

#### **B. Identifikasi Masalah**

Berdasarkan uraian dari latar belakang masalah dapat diidentifikasi beberapa masalah sebagai berikut : Bagaimana Profil Kondisi Fisik dan Teknik Atlet Sepak Takraw Putra PENGKOT PSTI Medan TC Jangka Panjang KONI



Medan Tahun 2014? Faktor-faktor apa saja yang mempengaruhi peningkatan kemampuan Kondisi Fisik dan Teknik Atlet Sepak Takraw Putra PENGKOT PSTI Medan TC Jangka Panjang KONI Medan Tahun 2014? Bagaimana keadaan kondisi fisik yang baik dalam meningkatkan kemampuan bermain Sepak Takraw Atlet Sepak Takraw PENGKOT PSTI Medan? Apakah unsur kondisi fisik kekuatan, daya tahan, kecepatan, kelincahan, kelentukan, dan daya tahan tubuh (VO<sub>2</sub>max) dapat berpengaruh terhadap kemampuan bermain Sepak Takraw? Bagaimanakah pembinaan Sepak Takraw? Apakah program Sepak Takraw PENGKOT PSTI Medan berjalan dengan baik? Bagaimana Teknik atau kemampuan khusus atlet Sepak Takraw Putra PSTI Medan?.

### **C. Pembatasan Masalah**

Untuk menghindari penafsiran yang berbeda, maka dalam penelitian ini perlu kiranya menentukan pembatasan masalah pada hal-hal pokok saja dengan tujuan mempertegas sasaran yang dicapai yaitu : Bagaimanakah profil kondisi fisik dan teknik atlet Sepak Takraw Putra PENGKOT PSTI Medan 2014.

### **D. Rumusan Masalah**

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

1. Bagaimanakah profil kondisi fisik atlet Sepak Takraw Putra PSTI Medan Tahun 2014?
2. Bagaimanakah Profil Teknik Sepak Takraw Putra PSTI Medan Tahun 2014?

### **E. Tujuan Penelitian**

Adapun yang akan menjadi tujuan dalam penelitian ini adalah:

1. Untuk mengetahui profil kondisi fisik dan teknik atlet Sepak Takraw Putra PSTI Medan Tahun 2014.
2. Untuk mengetahui profil teknik atlet Sepak Takraw Putra PSTI Medan Tahun 2014.

### **F. Manfaat Penelitian**

Dari hasil penelitian ini diharapkan dapat berguna bagi pelatih, Pembina Sepak Takraw, atlet Sepak Takraw, dan masyarakat untuk :

1. Memberikan informasi tentang profil kondisi fisik atlet Sepak Takraw putra PENGKOT PSTI Medan Tahun 2014.
2. Memberikan informasi tentang kemampuan teknik pada atlet Sepak Takraw Putra PENGKOT PSTI Medan Tahun 2014.
3. Menjadi masukan bagi Pembina dan pelatih cabang olahraga lain bahwa peran kondisi fisik sangat dibutuhkan dalam peningkatan kemampuan dalam berolahraga, sehingga dapat menjadi perhatian pembinaan olahraga selanjutnya.
4. Informasi bagi atlet dan pelatih olahraga pada umumnya dan Sepak Takraw betapa pentingnya kondisi fisik dan untuk tercapainya prestasi puncak.
5. Sebagai bahan masukan bagi Pembina / pelatih untuk mengembangkan pembinaan atlet, khususnya cabang olahraga Sepak Takraw.