

# BAB I

## PENDAHULUAN

### 1.1. 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 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 di dalam 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 atau yang biasa disingkat “Takraw”, bisa disebut juga “*kick volley ball*” (bola voli sepak) atau “*soccer volley ball*” (sepak bola voli). Olahraga ini pertama kali muncul sebagai olahraga yang menggunakan jaring, secara resmi di Malaysia pada pertengahan tahun 1940-an, dan kemudian menyebar ke seluruh dunia.

Olahraga ini ibarat gabungan antara sepak bola dan bola voli, yang dimainkan di lapangan seukuran lapangan bulutangkis oleh dua tim yang terdiri atas tiga pemain di setiap timnya dengan sebuah jaring setinggi lima kaki memisahkan kedua tim tersebut. Setiap tim memiliki kesempatan tiga kali menyentuh bola, yang dianyam, dengan menggunakan kaki, lutut, bahu, atau kepala sebelum menyeberangkan bola tersebut ke daerah permainan lawan.

Sama seperti dalam permainan bola voli, dalam sepak takraw juga terdapat umpan, umpan lambung, *spike*, dan blok, hanya saja tidak diperbolehkan menggunakan tangan dan lengan. Sepak takraw yang kini menjadi olahraga nasional di Malaysia, pertama kali diperkenalkan dalam ajang olahraga antar negara persemakmuran di Kuala Lumpur pada tahun 1998 sebagai cabang eksibisi.

Di Filipina, olahraga semacam ini dinamakan “sepa” dan juga menjadi olahraga nasional negara tersebut. Karena ketetapan, pergerakan, dan gerakan akrobatiknya, sepak takraw menjadi sebuah olahraga yang sangat menarik untuk ditonton, yang telah berkembang ke seluruh dunia, dengan lebih dari 30 negara telah memainkannya sejak 2003.

*International Olympic Committee* (IOC) atau Komite Olimpiade Internasional telah secara resmi menyaksikan pertandingan eksibisi sepak takraw dan mempertimbangkannya untuk masuk menjadi salah satu cabang olahraga yang dipertandingkan di Olimpiade.

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 cungkil, 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.

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.

Aspek teknik juga berperan sangat penting, 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 bagian-bagian 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 lainnya merupakan suatu kesatuan yang tidak bisa di pisahkan. Tanpa menguasai kemampuan dasar atau tehnik dasar permainan sepak takraw tidak dapat dimainkan dengan baik, Ratinus Darwis (1992:15). Penguasaan teknik dasar dimiliki dengan baik bila teknik dasar itu di pelajari dan dilatih dengan baik dan kontinu. Namun tidak berarti bahwa prestasi sepak takraw itu hanya di tentukan oleh pemilikan teknik 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 keterampilan itu menunjang menunjang, tidak mungkin seorang pemain sepak takraw hanya mampu dan menguasai teknik dasar saja sedangkan teknik khusus tidak dikuasai seperti teknik umpan.

Mengumpan atau umpan ataupun hantaran adalah gerak kerja memindahkan bola dari seorang pemain kepada pemain lain supaya dapat diteruskan untuk gerak kerja berikutnya seperti mengumpan balik atau *smash* (Darwis, 1992:66). Kemampuan atau kemahiran mengumpan ini sangat penting dalam permainan sepak takraw karena dengan umpan-umpan yang baik sempurna serangan yang baik akan dapat dilaksanakan. Umpan yang baik itu tidak akan menyulitkan teman, selanjutnya gerak kerja yang lain seperti *smash* yang baik dan sempurna hingga merepotkan pihak lawan yang memberikan kemungkinan besar bola mati di lapangan lawan.

Dalam usaha memberi umpan kepada teman seregu ada hal yang perlu di perhatikan antara lain: (1) arahnya umpan yang akan di berikan, (2) tinggi umpan yang dikehendaki oleh teman, (3) jenis atau bentuk smes yang akan dilakukan oleh teman, (4) memberikan umpan hendaklah tenang, (5) jalan bola tidak terlalu kencang.

Adapun cara atau teknik-teknik memberikan umpan, yaitu: (a) berdiri kokoh tetapi kedua kaki agak ditekuk sedikit pada lutut, (b) kedua tangan dibuka dan di bengkokkan sedikit pada siku untuk menjaga keseimbangan, (c) mata melihat dan memerhatikan bola, (d) mengumpan bola dengan

menggunakan sepak sila, sepak kuda, kepala, anggota badan lainnya seperti lutut (kecuali tangan).

Sedangkan jenis dari umpan, yaitu: (a) umpan langsung dari tekong ke apit untuk di *smash*, (b) umpan apit dari apit ke apit yang lain untuk di *smash*, (c) umpan bersudut tepat dengan net, (d) umpan bebas, (e) umpan membabi buta.

Dari hasil observasi yang telah dilakukan pada tanggal 20 Maret 2019 oleh peneliti, diperoleh hasil bahwa latihan sepak takraw di PSTI Binjai umumnya telah melakukan latihan dengan waktu 4 kali dalam seminggu, dengan intensitas 50% teknik dan 50% fisik. Berdasarkan hasil dari beberapa observasi yang dilakukan peneliti, telah ditemukan kesalahan ataupun kekurangan pada teknik mengumpan. Hasil umpan yang dilakukan oleh atlet sering tidak mengarah ke teman atau sering kurang tinggi sehingga sulit untuk melakukan *smash*, sehingga membuat tim rugi, jika umpan itu gagal dilakukan maka tim tidak bisa melakukan serangan yang baik seperti *smash* yang akurat, jika umpan gagal maka tim bisa kehilangan kesempatan untuk merebut angka atau poin, sebaliknya akan memberi kemudahan bagi pihak lawan untuk menguasai bola dan memperoleh angka. Peneliti juga mengamati pada saat atlet sedang bermain *game* dengan menggunakan video. Peneliti menduga bahwa masalah kelemahan dalam umpan terletak pada kurangnya fleksibilitas dari otot tungkai dan kurangnya koordinasi mata-kaki. Setelah berdiskusi dengan pelatih, peneliti menyimpulkan bahwa perlu adanya latihan fleksibilitas otot tungkai dan koordinasi mata-kaki, dan itu didukung oleh

pengambilan tes pendahuluan umpan terhadap 8 orang atlet sepak takraw PSTI Binjai dengan rata-rata nilai kurang memuaskan.

Hal itu yang melatarbelakangi peneliti mengambil judul “Hubungan antara *fleksibilitas* dan koordinasi mata-kaki terhadap kemampuan umpan atlet binaan sepak takraw PSTI Binjai tahun 2020”

### **1.2. Identifikasi Masalah**

Berdasarkan uraian dari latar belakang masalah dapat diidentifikasi beberapa masalah sebagai berikut : Faktor-faktor apa saja yang mempengaruhi peningkatan kemampuan umpan untuk *smash* pada atlet binaan sepak takraw PSTI Binjai tahun 2020? Latihan apa saja yang mendukung peningkatan kemampuan umpan pada atlet binaan sepak takraw PSTI Binjai tahun 2020? Apa saja faktor-faktor fisik yang mendukung kemampuan umpan permainan sepak takraw PSTI Binjai tahun 2020?

### **1.3. 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 Hubungan antara *fleksibilitas* dan koordinasi mata-kaki terhadap kemampuan umpan atlet binaan sepak takraw PSTI Binjai tahun 2020.

### **1.4. Rumusan Masalah**

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

1. Apakah terdapat hubungan yang signifikan dari *Fleksibilitas* terhadap kemampuan umpan pada atlet binaan sepak takraw PSTI Binjai tahun 2020?
2. Apakah terdapat hubungan yang signifikan dari koordinasi mata-kaki terhadap kemampuan umpan pada atlet binaan sepak takraw PSTI Binjai Tahun 2020?
3. Apakah terdapat hubungan yang signifikan dari *Fleksibilitas* dan koordinasi mata-kaki terhadap kemampuan umpan atlet binaan sepak takraw PSTI Binjai Tahun 2020?

### **1.5. Tujuan Penelitian**

Adapun yang akan menjadi tujuan dalam penelitian ini adalah:

1. Untuk mengetahui hubungan *fleksibilitas* terhadap kemampuan umpan pada atlet binaan sepak takraw PSTI Binjai Tahun 2020.
2. Untuk Mengetahui hubungan koordinasi mata-kaki terhadap kemampuan umpan pada atlet binaan sepak takraw PSTI Binjai Tahun 2020.
3. Untuk mengetahui hubungan *fleksibilitas* dan koordinasi mata-kaki terhadap kemampuan umpan atlet binaan sepak takraw PSTI Binjai Tahun 2020.



## 1.6. Manfaat Penelitian

Hasil penelitian ini diharapkan dapat :

1. Menjadi acuan dalam pengembangan substansi ilmu, khususnya dalam upaya peningkatan prestasi olahraga.
2. Menjadi acuan dalam pengembangan metode pelatihan, dalam upaya peningkatan prestasi olahraga sepak takraw.
3. Menjadi salah satu bentuk latihan untuk meningkatkan prestasi atlet sepak takraw PSTI Binjai khususnya pada kemampuan mengumpan.
4. Sebagai bahan masukan bagi para Pelatih, Atlet, dan Masyarakat bahwasannya *fleksibilitas* dan koordinasi mata-kaki memberikan hubungan yang signifikan terhadap kemampuan mengumpan para atlet.