

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Sepak takraw merupakan olahraga tradisional yang berasal dari bumi Indonesia dan telah lama berkembang di tanah air, dengan banyak dimainkan oleh masyarakat Indonesia terutama yang tinggal di daerah pesisir pantai seperti kepulauan Riau, Sumatra bagian barat dan Makassar. Di Makassar Permainan Sepak takraw di namakan "*sepak raga*" yang banyak di mainkan oleh para nelayan sebagai pen gisi waktu luang sebelum mereka melaut. Sepaktakraw merupakan cabang olahraga permainan yang didalamnya ada gerakan-gerakan dari cabang olahraga lain seperti: sepakbola, taekwondo, dan senam. Permainan ini dilakukan dua regu yang berlawanan, setiap regu terdiri dari tiga orang pemain yang terpisah oleh sebuah net. Sebagai olahraga beregu, sepaktakraw adalah suatu permainan yang di lakukan di atas lapangan empat persegi panjang, rata baik terbuka (*outdoor*), maupun tertutup (*indoor*), serta bebas dari rintangan.

Permainan Sepak takraw pemain harus memiliki keterampilan menimang atau menguasai bola dengan baik di samping taktik dan strategi yang tidak kalah penting. Agar dapat bermain sepak takraw dengan baik dan dapat melakukan teknik khusus atau lanjutan. Dalam permainan sepaktakraw disamping unsur-unsur fisik, taktik, mental, juga teknik dasar harus diberikan kepada pemain pemula dengan baik dan benar. Teknik dasar permainan sepaktakraw terdiri dari: servis, sepak sila, sepak cungkil, sepak telapak kaki, *sepak badek*, memaha,

menggunakan kepala, smesh, umpan dan blok. Sepaktakraw dikenal sebagai olahraga yang banyak menggunakan kaki.

Dominasi penggunaan tungkai ini akan mengarah pada daya ledak otot tungkai karena karakteristik olahraga sepak takraw menggunakan gerakan akrobatik. Daya ledak (*power*), didefinisikan sebagai satuan nilai dalam melakukan sesuatu (Enoka, 2003), dan daya ledak ini merupakan konsep yang sangat ekstrim ditampilkan dalam kemampuan kelincahan. Daya ledak juga bisa menjadi sebuah determinasi faktor yang sangat penting dalam kesuksesan dalam gerak (Stone & Sands, 2007). hubungan kinerja otot antara daya dengan percepatan menunjukkan bahwa adanya peningkatan dalam percepatan, hasil dari sebuah gaya yang dihasilkan oleh otot berkurang. Dari fenomena tersebut, tentu saja tidak menguntungkan bagi seorang atlet dalam olahraganya, maka dari itu, dibutuhkan keduanya antara daya dan percepatan yang tinggi. Contoh gerakannya termasuk memulai (*starting*), berhenti (*stopping*), dan berubah arah (*changing direction*). Untuk melatih tipe gerakan ini, seorang atlet diharuskan fokus untuk meningkatkan kemampuan memproduksi gaya setinggi-tingginya dalam percepatan yang tinggi. Oleh sebab itu, semua latihan ini akan memaksimalkan kemampuan daya ledaknya.

Di sisi lain untuk mencapai prestasi dalam cabang olahraga, latihan peningkatan kondisi fisik merupakan hal yang sangat penting, karena dengan kondisi fisik yang sangat baik akan membantu atlet untuk mempermudah melakukan dan menguasai teknik - teknik dasar. Persiapan fisik merupakan faktor dasar yang paling penting dalam latihan olahraga, sebab penguasaan teknik, taktik, dan pematangan psikis akan berhasil dengan baik jika telah dibentuk dasar fisik

yang baik. Untuk mencapai kondisi fisik yang prima diperlukan suatu cara atau metode yang dapat meningkatkan kondisi fisik salah satunya merupakan latihan pliometrik, Sebab latihan pliometrik merupakan salah satu bentuk latihan fisik, terutama untuk mengembangkan power. Power adalah kemampuan seseorang untuk melakukan kekuatan maksimum dengan usahanya yang dikerahkan dalam waktu yang sependek – pendeknya. Oleh karena latihan pliometrik dapat meningkatkan power otot tungkai.

Selalu diingat bahwa atlet tidak dapat berlatih secara efektif melatih daya ledak (*power*) dengan melakukan gerakan badan atau latihan dengan hambatan yang rendah selama latihan. Pada konsep pernyataan sebelumnya, daya ledak yang dihasilkan dapat ditingkatkan dengan meningkatkan gaya yang dikeluarkan, kecepatan dalam gerakan, atau keduanya. Metode latihan untuk meningkatkan percepatan latihan gerak secara signifikan haruslah meningkatkan kedua komponen latihan tersebut dan harus disatukan.

Penelitian ini, penulis akan meneliti tentang latihan daya ledak tungkai pada permainan sepak takraw. Penulis akan mengembangkan model latihan daya ledak tungkai berbasis *plyobox* pada permainan sepak takraw Platda DKI Jakarta.

B. Fokus Masalah

Berdasarkan latar belakang masalah yang dikemukakan, maka fokus penelitian perlu dibatasi. Pada penelitian ini peneliti hanya akan memfokuskan untuk membuat pengembangan model latihan daya ledak tungkai berbasis *plyobox* pada permainan sepak takraw.

C. Rumusan Masalah

Berkaitan dengan model yang akan dikembangkan pada penelitian ini, maka dapat dirumuskan masalah “Bagaimanakah pengembangan model latihan daya ledak tungkai berbasis *plyobox* pada permainan sepak takraw”?

D. Kegunaan Penelitian

Sesuai dengan rumusan masalah di atas, adapun kegunaan hasil penelitian ini adalah :

1. Menjawab permasalahan yang ada pada penelitian ini.
2. Menjadi bahan referensi bagi para pelatih dalam membuat model latihan daya ledak tungkai berbasis *plyobox* pada permainan sepak takraw dan menyusun program latihan sesuai dengan kemampuan pemain yang dimiliki.
3. Memperbanyak model latihan daya ledak tungkai pada permainan sepak takraw yang lebih bervariasi dan kreatif, sehingga menyenangkan bagi para pemain.
4. Meningkatkan keterampilan menguasai bola.
Meningkatkan teknik dasar sepak takraw dan membangun serangan.