

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Sepak takraw merupakan salah satu jenis olahraga yang menggunakan model berupa bola. Dalam permainan sepak takraw menggunakan dua kombinasi olahraga yaitu perpaduan antara sepak bola dengan bola voli. Para pemain di larang tangannya menyentuh bola dan menjaga bola agar tidak menyentuh tanah atau lantai. Unsur-unsur teknik memainkan bola takraw ialah teknik menyepak, teknik memainkan dengan kaki, teknik mendada atau memainkan bola dengan dada, teknik memaha atau memainkan bola dengan paha dan membahu atau memainkan bola dengan bahu.

Dalam permainan sepak takraw tidak berbeda dengan segala jenis permainan lainnya maka dibutuhkan sebuah kemampuan dan ketrampilan yang sangat baik. Hal ini dilakukan mengingat pentingnya sebuah kemampuan dasar dalam bermain sepak takraw. Dengan menguasai teknik dasar atau kemampuan dasar, maka permainan sepak takraw akan bisa bermain dengan baik. Agar bisa melatih sebuah penguasaan dalam taktik dan teknik permainan sepak takraw harus mengikuti panduan gerakan dari yang paling mudah hingga gerakan yang sulit untuk dilakukan. Kemampuan yang dimaksud adalah menyepak dengan menggunakan bagian-bagian kaki, memainkan bola dengan kepala, dengan dada, dengan paha, dengan bahu, dan dengan telapak kaki. Kemampuan di atas satu sama lainnya saling berkaitan dan tidak dapat dipisahkan. Permainan cabang olahraga sepaktakraw juga memiliki beberapa nomer pertandingan, yaitu tim, regu, double, dan quadrant.

Didalam nomer pertandingannya seorang pemain pasti mempunyai karakter bermain, dan kemampuan yang berbeda-beda, mulai dari fisik maupun teknik.

Dalam permainan sepak takraw sangat membutuhkan kondisik fisik yang prima, jadi tidak hanya memiliki teknik yang baik, akan tetapi dibutuhkan juga kelincahan yang baik karena permainan sepak takraw kelincahan sangat dibutuhkan untuk tekong, smasher dan feeder. Tidak itu saja akan tetapi, seorang pemain harus melakukan pergerakan yang lincah dan cepat dengan ukuran lapangan yang tidak terlalu besar maka seorang pemain harus bisa mengejar dan mengikuti kemana arah bola yang berasal dari lawan maupun teman sendiri. Memiliki kelincahan yang baik akan memudahkan atlet untuk melakukan pergerakan yang baik, menahan serangan dan untuk membalas serangan dari lawan.

Pusat Pendidikan Dan Latihan Olahraga Mahasiswa (PPLM) Provinsi DKI Jakarta merupakan pembinaan lanjutan dari pembinaan Pusat Pelatihan Olahraga Pelajar (PPOP) yang dimaksudkan untuk mencari dan membina bakat olahraga pada usia Perguruan Tinggi. Tujuan didirikannya lembaga ini adalah menjadi jenjang lanjutan pembinaan atlet berpotensi setelah program Pusat Pelatihan Olahraga Pelajar (PPOP) Provinsi DKI Jakarta. Meningkatkan kualitas mutu akademik atlet program Pusat Pendidikan Dan Latihan Olahraga Mahasiswa (PPLM) Provinsi DKI Jakarta. Meningkatkan kualitas prestasi cabang olahraga program Pusat Pendidikan Dan Latihan Olahraga Mahasiswa (PPLM) Provinsi DKI Jakarta melalui pendekatan IPTEK olahraga, khususnya di cabang olahraga Sepak Takraw.

Untuk mencapai hasil yang maksimal baik keberhasilan pembinaan maupun prestasi maka diperlukan teknik maupun metode latihan yang terprogram, terencana dan inovatif. Penggunaan latihan yang kurang bervariasi juga berdampak pada kebosanan atlet dalam mengikuti latihan, untuk itu diperlukan inovasi dalam permainan sepak takraw khususnya latihan kelincahan dengan berbagai model latihan kelincahan yang lebih menarik dan beragam.

Melalui latihan dengan pengembangan model latihan kelincahan pada atlet cabang olahraga sepak takraw Pusat Pendidikan dan Latihan Olahraga Mahasiswa (PPLM) DKI Jakarta, secara otomatis dapat meningkatkan kualitas latihan sehingga kemampuan atlet dalam melakukan pergerakan dalam permainan sepak takraw meningkat. Selain itu tujuan latihan di PPLM adalah fase *train to compete* dimana para atlet sudah ahli di cabang spesifik mereka, maka dari itu variasi model latihan kelincahan sangat dibutuhkan untuk menunjang prestasi atlet PPLM DKI Jakarta.

Berdasarkan penjelasan di atas peneliti akan melakukan penelitian dengan judul “Pengembangan Model Latihan Kelincahan Pada Atlet Sepak Takraw Pusat Pendidikan dan Latihan Olahraga Mahasiswa (PPLM) DKI Jakarta”.

B. Fokus Penelitian

Berdasarkan pada latar belakang dan fokus penelitian di atas, peneliti menetapkan fokus penelitian, sebagai berikut: “Pengembangan Model Latihan Kelincahan Pada Atlet Sepak Takraw Pusat Pendidikan dan Latihan Olahraga Mahasiswa (PPLM) DKI Jakarta”.

C. Perumusan Masalah

Berdasarkan pada latar belakang dan fokus penelitian di atas, peneliti dapat menetapkan rumusan masalah, yaitu:

“Bagaimana Pengembangan Model Latihan Kelincahan Pada Atlet Sepak Takraw Pusat Pendidikan dan Latihan Olahraga Mahasiswa (PPLM) DKI Jakarta”?.

D. Kegunaan Hasil Penelitian

1. Teoritis

Hasil dari penelitian ini merupakan perbaikan kualitas dalam pengembangan model latihan kelincahan pada atlet sepak takraw.

2. Praktis

Di bawah ini merupakan manfaat praktis dari model latihan kelincahan sepak takraw, sebagai berikut:

a. Bagi Peneliti

Sebagai wadah dalam peningkatan kompetensi diri serta peneliti dapat merasakan langsung dalam mengembangkan penelitian melalui pengembangan model latihan kelincahan pada atlet sepak takraw.

b. Bagi Peneliti Lain

Dapat dijadikan sebagai referensi dalam peningkatan untuk penelitian dan pengembangan model latihan kelincahan pada atlet sepak takraw.

c. Bagi Pelatih

Pelatih dapat menjadikan model latihan sebagai pengembangan model latihan kelincahan pada atlet sepak takraw untuk mempermudah melakukan proses latihan pada atlet.

d. Bagi Atlet

Yaitu dapat digunakan sebagai referensi untuk meningkatkan dan mempertahankan latihan kelincahan dalam cabang olahraga sepak takraw.

