

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Hakikatnya dalam keberlangsungan hidup dan kebutuhan hidup manusia dibutuhkan yang namanya pembangunan olahraga. Pembangunan olahraga mempunyai manfaat untuk menjaga kondisi fisik seseorang dan merupakan salah satu alternatif untuk tujuan meningkatkan kesehatan (Susana & Wibowo, 2013). Dalam hal tersebut pembangunan olahraga dibutuhkan pula pembinaan yang tidak dapat dilepaskan upaya meningkatkan kualitas sumber daya manusia. Hal tersebut penting dalam pembentukan budaya sportifitas. Melalui pembangunan olahraga juga akan dihasilkan cabang olahraga prestasi. Tentu dengan olahraga prestasi akan sarat gengsi persaingan apabila dipentaskan dalam berbagai cabang olahraga *multi event* yang tentunya mempertemukan antar negara yang berkompetisi untuk saling memberikan hasil terbaik pasti bisa membawa dampak positif serta kebanggaan suatu negara apabila ada atletnya yang berprestasi

Setiap negara tentu memiliki cabang olahraga andalan yang sering digunakan dalam memperoleh medali atau kejuaraan dalam pentas *event* olahraga kejuaraan dunia antar negara. Hal tersebut tentu terlihat akan pembinaan olahraga prestasi yang baik. Salah satu cabang olahraga yaitu adalah sepak takraw. Sepak Takraw adalah olahraga tradisional bangsa-bangsa di Asia Tenggara termasuk juga bangsa Indonesia (Agustinus & Samsudin, 2013). Walaupun sepak takraw merupakan olahraga tradisional tetapi sering sekali dipentaskan pada *event* kejuaraan antar negara. Hal ini dimaksud supaya permainan sepak takraw dapat dilestarikan keberadaannya dan dikembangkan terutama di kalangan pelajar dan masyarakat (Firdaus et al., 2017). Banyak sekali daerah di Indonesia yang terdapat pengembangan cabang olahraga sepak takraw. Tetapi dalam permainan tersebut banyak sekali dimainkan oleh daerah pesisir

pantai seperti Riau dan Sulawesi selatan. Daerah itu lebih dahulu memasalkan dan mengembangkan olahraga tersebut. Walaupun Sepak takraw merupakan olahraga tradisional tetapi merupakan cabang olahraga dengan pembinaan prestasi. Yang menarik dalam olahraga ini adalah sarana prasarannya murah dan sangat sederhana olahraga ini mengandung akrobatik yang menarik (Ramadhan & Bulqini, 2018). Sepak takraw menjadi salah satu cabang olahraga yang berkontribusi dalam peningkatan prestasi baik ditingkat lokal, nasional maupun tingkat internasional baik di event khusus Sepak takraw maupun *multi event* (Hidayat et al., 2019). Dilihat dari banyaknya event cabang olahraga sepak takraw, harus diakui cabang olahraga sepak takraw dijadikan prioritas dalam mendapatkan pembinaan dalam rangka mendapatkan atlet melalui pembibitan pada banyak daerah di Indonesia. Cabang olahraga ini memerlukan perhatian yang serius untuk pembinaan prestasi (Munandar, 2018). Dalam rangka menghasilkan sebuah prestasi yang optimal dalam cabang olahraga sepak takraw harus dilakukan dengan banyak kegiatan yang mempunyai arah serta tujuan pembinaan melalui jenjang waktu yang cukup lama guna menghasilkan atlet yang potensial dimasa yang akan datang.

Banyak upaya dilakukan oleh pemerintah agar olahraga sepak takraw terus berprestasi dalam rangka mengharumkan nama daerahnya baik level lokal, nasional hingga internasional tentunya diperlukan pembinaan bagi para atlet. Pemerintah dinilai mempunyai peran yang dibutuhkan dalam melakukan pembibitan atlet sepak takraw dari usia dini seperti menyelenggarakan *event* sepak takraw dari usia sekolah dan kelompok umur. Pembibitan atlet diawali dengan melakukan identifikasi kepada peserta *ekstrakurikuler* sepak takraw (Raharjo, 2015)

Aspek pada cabang olahraga sepak takraw sendiri sebenarnya mempunyai kaitan eratnya dengan meningkatnya sebuah prestasi serta pembinaan yang dilakukan kepada atlet sejak dini. Banyak sekali faktor yang menjadi penghalang dalam upaya meningkatkan prestasi

selain diperlukan pelatih yang bagus serta sarana prasarana sesuai standar dalam berlatih ada pula faktor yang dianggap sangat penting dalam pengaruh prestasi olahraga sepak takraw. Salah satu faktor yang dianggap sangat mempengaruhi peningkatan prestasi sepak takraw yaitu kemampuan kondisi fisik seseorang (Novrianto, 2013). Diharapkan peranan kondisi fisik yang dimiliki oleh setiap atlet sepak takraw akan membantu dalam upaya peningkatan prestasi yang dimiliki

Bagi pemain sepak takraw, kebutuhan atau kemampuan fisik yang prima sangatlah esensial (Sudarno, 2016). Kemampuan fisik yang prima atau baik yang dimiliki oleh atlet cabang olahraga sepak takraw tentunya diwajibkan memiliki penguasaan keterampilan yang baik juga sehingga nantinya akanimbang dalam prestasi. Permainan sepak takraw adalah permainan sederhana yang membutuhkan keterampilan lebih (Artyhadewa, 2017). Oleh karena itu seorang atlet dituntut untuk menguasai beberapa macam keterampilan dalam permainan Sepak takraw. Untuk dapat bermain sepak takraw yang baik, seseorang dituntut untuk mempunyai kemampuan atau keterampilan dasar bermain yang baik (Saputro, 2017). Selain keterampilan dasar cabang olahraga sepak takraw, seorang atlet juga dituntut untuk memiliki teknik dasar sebagai penunjang cabang olahraga tersebut. Teknik dasar bermain sepak takraw adalah menerima bola, mengumpan, smash, memblok atau menahan dan sepak mula atau servis (*service*) (Darmawan, 2019).

Servis merupakan salah satu teknik dasar yang harus dimiliki dan dikuasai oleh atlet sepak takraw (Karim & Ikadarny, 2018). Servis sepak takraw seolah menjadi persyaratan mutlak bagi atlet dalam cabang olahraga tersebut karena menjadi element penting dalam keberhasilan setiap pertandingan. Dalam permainan sepak takraw untuk memenangkan pertandingan salah satu kunci utama adalah servis sepak takraw (Suprobo & Fudin, 2021). Servis sepak takraw merupakan sebuah teknik permainan. Dimana Servis sepak takraw dapat juga diartikan sebagai suatu serangan atau pukulan yang pertama kali bagi regu yang

melakukannya (Lahinda & Nugroho, 2019) Tanpa adanya Servis sepak takraw mustahil permainan maupun pertandingan akan dimulai. Servis Sepak Takraw juga menjadi sebuah taktik pola serangan yang ditunjukkan dalam tujuan mengacaukan pertahanan musuh atau lawan yang dihadapi sehingga nantinya akan mendapat kemenangan pada sebuah pertandingan. Penguasaan dari servis sepak takraw yang baik tentunya akan membantu dalam upaya menggagalkan sebuah serangan yang sudah diracik dan direncanakan oleh musuh diracik untuk memenangkan sebuah pertandingan sepak takraw (Sya'ban & Lesmana, 2020). Servis sepak takraw disebut merupakan salah satu teknik khusus terpenting pada cabang olahraga sepak takraw dikarenakan angka akan didapatkan oleh sebuah tim atau regu yang pada kesempatan tersebut melakukan servis sepak takraw. Dengan servis suatu regu dapat menghasilkan angka (Wiyaka et al., 2018). Jika sebuah regu atau tim mengalami kegagalan pada servis tentunya akan menghilangkan angka yang akan didapatkan jika servis tersebut berhasil dan angka dari hasil servis tersebut akan didapatkan oleh pihak lawan. Servis Sepak Takraw diperlukan dalam meraih kemenangan karena pemenang dalam pada pertandingan sepak takraw ditentukan oleh jumlah poin yang telah ditentukan dalam jumlah waktu yang ditentukan

Dalam pencapaian maksimal prestasi olahraga terutama Servis Sepak takraw seorang atlet dituntut menguasai sebuah rangkaian gerakan kompleks serta dukungan dari beberapa komponen fisik sehingga menjadi satu kesatuan utuh gerakan. Beberapa komponen kondisi fisik yang diperlukan, seperti: kekuatan otot tungkai, kelenturan, koordinasi, kecepatan, kelincahan, keseimbangan dan akurasi (Zulkifli, 2015). Komponen fisik diatas sangat diperlukan sebagai dalam struktur rangkaian gerak. Komponen fisik menjadi sebuah kebutuhan yang harus dimiliki oleh atlet, sebab aspek tersebut merupakan sentral bagi pengembangan aspek – aspek yang lainnya.

Guna mendapatkan servis yang baik dibutuhkan Kekuatan Otot Tungkai (Munir et al., 2015). Dalam upaya peningkatan prestasi kekuatan otot tungkai menjadi komponen penting dalam servis sepak takraw. Tingkatan baik atau tidaknya koordinasi gerak seorang tercermin dalam kemampuannya untuk melakukan suatu gerakan secara mulus, tepat, cepat, dan efisien (Anam et al., 2018). Kekuatan otot tungkai menjadi sebuah komponen dalam upaya peningkatan kondisi fisik menyeluruh dikarenakan Kekuatan Otot Tungkai menjadi daya motor dalam menggerakkan setiap aktifitas fisik yang dilakukan. Rangkaian gerak servis Sepak Takraw dilakukan dengan bertumpu pada satu kaki. Kekuatan Otot berfungsi untuk menjaga serta mempertahankan semua berat yang ada pada tubuh sehingga menjaga keseimbangan pada saat salah satu kaki diangkat untuk melakukan sepakan. Seperti yang dijelaskan Sajoto dalam D. Iskandar, (2016) Kekuatan otot tungkai adalah komponen kondisi fisik seseorang tentang kemampuannya dalam menggunakan otot untuk menerima beban sewaktu bekerja. Untuk mendapatkan servis Sepak Takraw yang baik dibutuhkan teknik yang khusus, dikarenakan rangkaian servis sepak takraw merupakan sebuah kesatuan rangkaian gerakan yang kompleks serta tidak bisa dipotong – potong atau dipisah – pisahkan (Gunawan & Fardi, 2020). Dibutuhkan ayunan kaki yang kuat, hal ini terdapat pada kekuatan otot tungkai sehingga nantinya digunakan sebagai tumpuan sehingga hasil tenaga bisa disalurkan kepada salah satu kaki yang melakukan sepakan servis sepak takraw.

Selain kekuatan otot tungkai, dibutuhkan komponen fisik kelentukan pada servis sepak takraw. Dalam hal ini kelentukan togok. Kelentukan togok adalah kemampuan seseorang dalam melakukan gerak dalam ruang sendi (Hajir, 2019). Kelentukan mempunyai fungsi sebagai penggerak pada setiap kegiatan yang dilakukan terutama tentang gerak dan untuk mengurangi resiko cedera akibat aktivitas fisik. Pada saat melakukan Servis Sepak takraw kelentukan ikut memberikan pengaruh ketika melakukan sepakan. Terutama pada saat melakukan tumpuan (Syaifuddin, 2018) Ketika servis sepak takraw dilakukan pelambungan

bola oleh apit kiri atau kanan, baik ke arah samping badan maupun arah atas atau ke bawah, maka tungkai kaki harus melakukan gerakan diangkat menyamping sehingga ada jarak jauh dari poros tubuh, ataupun ketika bola dilemparkan ke arah atas dari tubuh, lalu tahapan selanjutnya yaitu ditariknya tungkai ke tengah ke arah poros tubuh. Untuk itu, kelentukan sangat dibutuhkan untuk bisa memperluas jangkauan tungkai kaki terhadap bola, sehingga nantinya bisa melakukan Servis sepak takraw yang terarah dan keras sesuai dengan keinginan tekong dalam mengarahkan jatuhnya bola (Darmawan, 2019). Semakin bagus Kelentukan tubuh seseorang semakin pendek pula tinggi net yang dapat dilewati oleh kaki dari pemain tersebut. Sehingga disaat melakukan servis jangkauan dari tungkai sangat tinggi dan apabila terdapat rintangan atau net yang terdapat di depannya akan terasa lebih rendah dari tungkai serta akan semakin mudah bola tersebut untuk menyeberang ke daerah lawan.

Penggolongan karakteristik setiap atlet yang memiliki kelentukan yang lebih lentuk maupun yang tidak tidaklah sama. Tapi hal tersebut tidak akan lepas dari latihan yang baik dan teratur, jika ingin mencapai hasil yang maksimal (Rahmawati et al., 2019). Di sisi lain, seandainya terdapat seorang pemain berposisi sebagai *Apit bola* atau seseorang pemain sepak takraw yang mempunyai tugas untuk memberikan umpan pada saat lemparan bola yang diarahkan ke tekong kemudian jauh dari perkiraan. Lalu dengan kelentukan yang baik dari seorang pemain berposisi sebagai tekong akan dapat menjangkau bola serta menghendaki arah sepakan servis sepak takraw dengan baik (Alfiandi et al., 2018). Semakin bagus kelentukan seorang pemain tekong semakin tinggi pula raihnya. Sehingga jika melakukan Servis, lebih keras dan menukik (Indrawansyah, 2011). Hal ini seorang atlet yang mempunyai komponen fisik kelentukan yang bagus tentu tidak akan mengalami kesusahan yang berarti ketika melakukan Servis Sepak takraw, sehingga akan menguntungkan tim dalam mendapatkan angka untuk memenangkan sebuah pertandingan.

Keseimbangan adalah kemampuan untuk mempertahankan pusat gravitasi pada bidang tumpu terutama ketika saat posisi tegak (Mekayani et al., 2015). Keseimbangan merupakan kemampuan yang dimiliki oleh tubuh dalam menerima setiap reaksi yang diberikan sehingga tubuh bisa pada posisi stabil. Keseimbangan merupakan kemampuan seseorang mempertahankan sistem tubuh baik dalam posisi statis maupun posisi dinamis (I. Kurniawan, 2020). Keseimbangan erat kaitannya dalam proses gerak Servis sepak takraw. Untuk dapat melakukan servis yang baik diperlukan sikap permulaan yang benar, baik dan keseimbangan tubuh yang terjaga (Wiyaka et al., 2018). Pada saat *tekong* atau seorang atlet yang melakukan Servis sepak takraw tubuh diharuskan pada posisi yang seimbang sebagai kontrol sebuah gerakan. Diawali dengan servis yang dilakukan di dalam lingkaran servis (Sucipto et al., 2017). Keseimbangan sangat diperlukan untuk mengontrol bola. Keseimbangan dibutuhkan pada saat mengangkat salah satu kaki sebagai kaki ayun untuk melakukan Servis. Keseimbangan menjadi komponen fisik yang sangat penting untuk meningkatkan aktivitas fisik dikarenakan pada saat terutama dalam servis sepak takraw. Ketika melakukan servis sepak takraw hal yang diperbuat pada salah satu kaki sebagai penumpu serta salah satu kaki terkuat untuk melakukan sepakan dan badan harus stabil dalam menjaga keseimbangan. Atlet yang mempunyai keseimbangan yang baik akan mudah mempertahankan irama gerakan tubuhnya sehingga tidak mudah terjatuh (Indrawansyah, 2011). Kemampuan tersebut menunjukkan sifat gerak dasar olahraga gerakan statis yang membutuhkan keseimbangan atau *balance* dalam mempertahankan posisi tubuh. Keseimbangan yang baik dimiliki oleh seorang atlet sepak takraw akan menguntungkan dirinya pada saat melakukan gerakan Servis serta sebuah keuntungan bagi sebuah regu dalam menghasilkan angka.

Berdasarkan hasil observasi pada Atlet SMK Karya Bangsa saat latihan maupun pertandingan terlihat banyak kekurangan teknik dasar, dimana ketika anak didik melakukan Servis Sepak Takraw masih belum optimal sehingga terjadinya bola tidak mampu melewati net

bahkan bola keluar lapangan. Tentunya hal tersebut akan merugikan tim dan menguntungkan pihak lawan karena jumlah poin yang harusnya didapat dari servis sepak takraw berpindah ke tim lawan. Banyak juga gerakan - gerakan yang masih kaku seperti kurangnya keseimbangan kaki tumpuan tekong dalam melakukan servis sehingga masih mudah terjatuh. Lalu kelentukan togok dan kekuatan otot tungkai yang kurang bagus. Bisa dilihat pada saat melakukan servis sepak takraw banyak sekali bola yang tidak mengarah ke lapangan lawan. Padahal Servis Sepak Takraw merupakan sepakan tanda dimulainya permainan serta sebuah strategi serangan pertama dalam mengacaukan pertahanan lawan untuk menghasilkan poin pada permainan sepak takraw

Penelitian terkait Servis Sepak Takraw di Indonesia sudah sangat banyak dilakukan. Contoh saja penelitian sebelumnya yang dilakukan oleh Zulkifli (2015) dengan judul “Pengaruh Keseimbangan, Kelentukan Sendi Panggul dan Koordinasi Mata – Kaki terhadap Keterampilan Sepak Mula Atas Sepak Takraw”. Pada penelitian tersebut hanya difokuskan tentang keterampilan servis sepak takraw pada permainan *Tripple*. Masih sangat sedikit sekali yang membahas tentang ketepatan servis sepak takraw sehingga penulis tertarik dalam mengambil tentang penelitian tersebut. Berdasarkan penjelasan yang sudah dibuat penulis mengambil judul penelitian “Pengaruh Kekuatan Otot Tungkai, Kelenturan Togok dan Keseimbangan terhadap Servis Sepak Takraw”

B. Identifikasi Masalah

Berdasarkan permasalahan yang telah diketahui, maka identifikasi permasalahan penelitian ini adalah sebagai berikut :

1. Kurangnya komponen fisik kekuatan otot tungkai menjadi bagian yang digunakan ketika melakukan servis sepak takraw untuk bisa mengarahkan ke sasaran

2. Kurangnya komponen fisik kelentukan togok sebagai salah satu bagian yang digunakan ketika melakukan servis sepak takraw untuk bisa mengarahkan ke sasaran
3. Kurangnya komponen fisik keseimbangan sebagai salah satu bagian yang digunakan ketika melakukan servis Sepak Takraw untuk bisa mengarahkan ke sasaran
4. Kurangnya latihan Servis Sepak Takraw
5. Menurunnya prestasi ekstrakurikuler Sepak Takraw SMK Karya Bangsa
6. Belum diketahui berapa besaran pengaruh kekuatan otot tungkai, kelenturan togok dan keseimbangan terhadap servis sepak takraw, pada atlet ekstrakurikuler Sepak Takraw SMK Karya Bangsa

C. Batasan Masalah

Melihat permasalahan diatas serta keterbatasan yang dihadapi, oleh peneliti berharap nantinya ada arah serta tujuan yang jelas dari penelitian ini. Maka diperlukan sebuah batasan masalah. Penelitian ini dilakukan di SMK Karya Bangsa Kabupaten Bekasi. Peneliti menggunakan empat variabel terdiri dari tiga variabel eksogen Seperti Kekuatan Otot Tungkai (X_1), Kelenturan Togok (X_2) dan Keseimbangan (X_3) serta satu variabel endogen Servis Sepak Takraw (Y).

D. Rumusan Masalah

Setelah diketahui permasalahan serta batasan masalah yang sudah dijabarkan sebelumnya, maka rumusan masalah dalam penelitian ini yaitu sebagai berikut :

1. Apakah Kekuatan Otot Tungkai berpengaruh langsung terhadap Servis Sepak Takraw Atlet SMK Karya Bangsa?
2. Apakah Kelenturan Togok berpengaruh langsung terhadap Servis Sepak Takraw Atlet SMK Karya Bangsa?
3. Apakah Keseimbangan berpengaruh langsung terhadap Servis Sepak Takraw Atlet SMK Karya Bangsa?

4. Apakah Kekuatan Otot Tungkai berpengaruh langsung terhadap Keseimbangan pada Servis Sepak Takraw Atlet SMK Karya Bangsa?
5. Apakah Kelentukan Togok berpengaruh langsung terhadap Keseimbangan pada Servis Sepak Takraw Atlet SMK Karya Bangsa?

E. Kegunaan Hasil penelitian

Berkaitan dengan hasil penelitian, maka kegunaan penelitian ini adalah sebagai berikut:

1. Bagi Atlet atau pelajar diharapkan dapat diterima sebagai sumber informasi keilmuan terutama Servis Sepak Takraw serta bahan latihan untuk penunjang prestasi olahraga agar lebih baik dari sebelumnya.
2. Bagi Guru atau pelatih diharapkan sebagai masukan dalam menambah wawasan tentang pentingnya Servis pada olahraga sepak takraw untuk mendapatkan hasil Servis Sepak Takraw yang terbaik serta bisa digunakan menjadi acuan atau pedoman dalam pola mendapatkan program latihan yang sesuai
3. Bagi Pemangku Kebijakan atau Pemerintah diharapkan bisa berguna untuk bahan informasi perihal hasil penelitian yang kedepannya dapat berfungsi sebagai pertimbangan dalam penentuan komponen fisik untuk perbaikan prestasi atlet khususnya teknik servis sepak takraw
4. Harapan penulis dari penelitian ini bisa memperoleh bermanfaat dalam mendapatkan khasanah keilmuan dalam pengujian serta meyakinkan adanya kebenaran teori yang telah ada, khususnya teori yang terkait Kekuatan Otot Tungkai, Kelentukan togok dan Keseimbangan terhadap Servis Sepak Takraw