

# BAB I

## PENDAHULUAN

### A. Latar Belakang Masalah

Dunia olahraga saat ini memang sangat berkembang dan banyak diminati. Tidak hanya sekedar untuk menjaga kesehatan tubuh, kini olahraga juga ditekuni untuk meraih prestasi. Beberapa olahraga populer memiliki banyak peminat dan prestasi baik dalam *event* nasional maupun internasional. Salah satunya adalah cabang olahraga sepaktakraw. Cabang olahraga sepaktakraw ini merupakan olahraga tradisional di Indonesia yang dikenal dengan nama “Sepak Raga”. Sepak raga memiliki unsur seni di dalamnya, karena memiliki variasi gerakan dalam memainkan bola. Selain itu, Sepak raga memiliki aturan dalam melakukan permainan. Seiring perkembangan waktu dan kemajuan dunia olahraga, permainan sepak raga atau yang lebih dikenal dengan sepaktakraw sudah memiliki aturan dalam bermain dan dipertandingkan dalam *event* olahraga nasional maupun internasional.

Perkembangan permainan sepaktakraw sangat pesat, hal ini dapat dilihat pada tahun 1983, seluruh daerah di Indonesia sudah memiliki Pengurus Daerah (Pengda) atau sekarang Pengurus Provinsi (Pengprov) dan Persatuan Sepaktakraw Indonesia (PSTI). Negara Asia Tenggara telah mengenal sepaktakraw ini sejak lama, sepaktakraw secara Internasional telah membentuk Induk organisasi tingkat asia sejak 1982, yang perkembangannya secara internasional, oleh karena itu sepaktakraw dipertandingkan dan menjadi kegiatan resmi pada PON, Sea Games, dan Asian Games, sedangkan pada tingkatan Olympiade masih dalam perjuangan.

Pada saat ini permainan sepak takraw tidak ada lagi yang dimainkan dengan bola yang terbuat dari rotan melainkan sudah memakai bola yang terbuat dari *fiber* (*synthetic fiber*). Permainan sepak takraw dilakukan oleh dua regu yang berhadapan dilapangan yang dipisah oleh jaring (*net*) yang terbentang membelah lapangan menjadi dua bagian. Setiap regu yang berhadapan terdiri dari tiga orang atau tiga pemain yang bertugas sebagai tekong yang berdiri paling belakang, dua orang lainnya menjadi pemain depan yang berdiri disebelah kiri dan sebelah kanan yang di sebut apit kiri dan apit kanan. Permainan sepak takraw memiliki permainan khusus yaitu kaki memiliki peran utama dalam memainkan bola. Berbagai macam bentuk latihan dilaksanakan mulai dari latihan dasar, latihan khusus, taktik dan mental dalam bertanding.

Agar dapat bermain teknik sepak takraw dengan baik membutuhkan waktu yang cukup lama, masing-masing atlet membutuhkan waktu yang tidak sama. Bakat, minat dan kesungguhan berlatih sangat menentukan penguasaan ketrampilan bermain sepak takraw. Teknik dalam bermain sepak takraw sangat bervariasi, ketrampilan dasar permainan sepak takraw diantaranya : (1) sepak sila (2) main kepala (3) membahu (4) memaha (5) sepak cungkil/kura. Tiap-tiap teknik memiliki peran yang sangat penting dalam permainan sepak takraw. Selain teknik dasar dalam permainan sepak takraw seseorang pemain harus memiliki kemampuan ketrampilan khusus yang terdiri dari permainan sepak mula (*servis*), mengumpan, menerima sepak mula, *smash*, *blocking*/menahan. Untuk itu atlet harus ada pematangan dalam menguasai teknik-teknik bermain sepak takraw. Permainan sepak takraw ini adalah permainan yang bersifat kelompok atau tim, dalam

permainan ini terikat oleh peraturan wasit. Adapun perbedaan pola permainan tergantung dalam program latihan yang diberikan pelatih kepada atletnya atau pemainnya. Di dalam permainan sepak takraw selain melakukan serangan utama pada suatu regu juga tidak kalah penting dengan penerimaan bola pertama dari lawan. Menerima sepak mula merupakan tantangan yang musti dikuasai oleh setiap pemain karena kegagalan seorang pemain menerima sepak mula (servis) akan memberikan angka (*point*) bagi regu yang melakukan sepak mula itu, setiap pemain yang menerima sepak mula (servis) hendaklah membuat beberapa gerak kerja untuk mengatur serangan balik atau serangan balasan terhadap regu yang membuat sepak mula (servis).

Peran teknik bertahan dalam permainan sepak takraw sangat penting, karena menerima servis (*receive*) bertahan merupakan salah satu bentuk teknik dalam upaya mempertahankan daerah dari serangan servis lawan, dan sekaligus merupakan salah satu awal dimulainya serangan balasan. Latihan menerima serangan bola dari lawan adalah latihan yang sangat penting bagi setiap pemain, mengingat teknik ini tidak hanya penting dalam permainan namun merupakan salah satu teknik yang sulit untuk dikuasai. Namun dalam proses dalam latihan yang terprogram nantinya diharapkan bisa mengalami peningkatan kemampuan para atlet khususnya dalam melakukan teknik bertahan dalam bermain sepak takraw. Selain itu untuk meningkatkan keterampilan teknik bertahan dalam bermain sepak takraw membutuhkan gerak koordinasi baik koordinasi mata dan kaki maupun koordinasi lainnya untuk menahan bola dari serangan lawan sehingga bola bisa tepat mengenai pada salah satu teknik sepak takraw dan bola bisa naik dengan

baik atau sempurna, hal itu perlu diperhatikan para atlet sepak takraw perlunya program latihan *drill* teknik bertahan. Namun ada beberapa faktor yang mempengaruhi kenaikan bola dengan baik atau sempurna diantaranya dipengaruhi oleh keseimbangan tubuh karena jika atlet tidak mempunyai keseimbangan yang baik maka gerakan yang dilakukan tidak sesuai dengan yang diharapkan sehingga bola tidak naik dengan sempurna, kekuatan pada kaki atlet harus kuat karena sebagai tumpuan tubuh ketika bergerak menahan/menaikan bola, selain itu juga harus memiliki kecepatan reaksi dalam menaikan bola oleh karena itu perlu adanya latihan menggunakan *resistance belt*.

Melalui wawancara kepada pelatih PPLOP Jawa Tengah pada tanggal 27 Oktober 2021, penulis memperoleh hasil kemampuan atlet PPLOP Jawa Tengah masih banyak kelemahan pada bola pertama pemain sering kali tidak bisa menerima serangan pertama dari lawan dalam beberapa kejuaraan yang. Pelatih PPLOP Jawa Tengah mengatakan kemenangan atau poin presentasi terbanyak didapat dari *servis* dan *smash*. Maka untuk meminimalisir dari serangan *servis* dan *smash* harus dengan bertahan dengan baik. Keberhasilan bertahan dapat ditentukan dari penepatan pada posisi yang benar, fokus terhadap laju bola, koordinasi mata dan kaki, kekuatan kaki, keseimbangan yang baik serta kecepatan reaksi gerak tubuh. Sehubungan dengan penjelasan yang telah disampaikan pelatih PPLOP Jawa Tengah maka perlu adanya pengembangan model latihan teknik bertahan dalam permainan sepak takraw yang baru agar atlet tertantang dan tidak mengalami kejenuhan dalam berlatih agar mengalami peningkatan dalam bermain sepak takraw khususnya dalam teknik bertahan. Kejenuhan pada atlet disebabkan karena latihan

yang rutin dan monoton juga atlet merasa tidak ada tantangan pada saat latihan. Atlet yang dihindangi rasa jenuh pada saat latihan harus diberi perlakuan khusus dengan variasi latihan yang menarik (Effendi, 2016).

Dalam dunia olahraga banyak sekali bentuk latihan khususnya dalam meningkatkan kecepatan, keseimbangan maupun kekuatan diantaranya dengan menggunakan alat tambahan *Resistance Belt*. Alat ini memiliki tujuan atau fungsi untuk menciptakan akselerasi yang maksimal dan peningkatan kecepatan yang menggunakan cara kerja yaitu dengan menggunakan suatu tahanan yang diikat pada bagian tubuh. Melihat hal ini peneliti tertarik untuk mengembangkan metode latihan teknik bertahan dengan menggunakan *resistance belt*. Penulis dapat mengemukakan bahwa metode latihan yang berbeda, dengan tambahan alat *resistance belt* merupakan bentuk latihan yang menekan kepada kebutuhan pemain menambah wawasan, konsentrasi, keseimbangan, kecepatan, kekuatan dan ketrampilan bermain sepak takraw yaitu latihan teknik bertahan pada atlet PPLOP Jawa Tengah dengan judul “ Pengembangan Model Latihan Teknik Bertahan Sepaktakraw Berbasis *Resistance Belt* pada PPLOP Jawa Tengah”.

## **B. Fokus Penelitian**

Fokus penelitian bermanfaat bagi pembatasan mengenai objek penelitian yang diangkat agar peneliti tidak terjebak pada banyaknya data yang di peroleh di lapangan. penentuan fokus penelitian pada penelitian ini lebih diarahkan pada hasil latihan teknik bertahan Sepaktakraw berbasis *resistance belt* pada PPLOP Jawa Tengah.

### **C. Perumusan Masalah**

Berdasarkan latar belakang masalah dan fokus penelitian yang telah dikemukakan diatas, maka rumusan masalah dalam penelitian ini adalah: Bagaimanakah pengembangan model latihan teknik bertahan sepaktakraw berbasis *Resistance Belt* pada PPLOP Jawa Tengah?

### **D. Kegunaan Hasil Penelitian**

Diharapkan penelitian ini akan memberikan kontribusi kepada para pelatih sepaktakraw dalam memberikan materi latihan, khususnya dalam keterampilan teknik bertahan sepaktakraw. Adapun kegunaan hasil penelitian ini nantinya antara lain:

- 1) Untuk meningkatkan keterampilan teknik bertahan, penguasaan bola dan menahan serangan lawan.
- 2) Memperluas pengetahuan dalam pengembangan model latihan khususnya materi latihan teknik bertahan sepaktakraw.
- 3) Memberikan suasana baru bagi atlet sepaktakraw dalam proses latihan, sehingga atlet tidak merasa jenuh ketika menjalani sesi latihan.
- 4) Sebagai saran dan masukan pelatih untuk memberikan materi latihan bertahan sepaktakraw yang bervariasi.
- 5) Mengoptimalkan proses latihan dan memberikan inspirasi untuk lebih kreatif dan inovatif dalam menggunakan media latihan.