

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Sekarang ini olahraga merupakan salah satu kebutuhan manusia yang tidak terlepas dari kehidupan sehari-hari baik untuk kesehatan, rekreasi, pendidikan, prestasi, budaya, maupun mata pencaharian. Selain itu olahraga mulai digemari oleh semua lapisan masyarakat baik pria maupun wanita, dari anak-anak sampai dengan orang tua. Hal tersebut dikarenakan olahraga mempunyai andil besar dalam membentuk karakter individu. Dengan pembinaan di bidang olahraga dapat menjadikannya salah satu faktor membangun bangsa ini, serta dengan adanya olahraga dapat memberikan kesempatan dan manfaat untuk sehat baik jasmani maupun rohani. Dari beragam jenis olahraga, sepak takraw menjadi salah satu yang dapat dimanfaatkan sebagai sarana untuk meraih prestasi.

Saat ini sepak takraw sangat populer di kalangan masyarakat setelah melihat siaran langsung di televisi pada saat pagelaran *Asian Games* pada tahun 2018 di Jakarta-Palembang dengan meraih medali emas, sehingga baik di kota, di desa, dari anak-anak sampai orang tua, laki-laki dan perempuan mengetahui sepak takraw. Olahraga ini pada awalnya hanya sebagai hiburan, mencari keringat, dan juga rekreasi, namun setelah mendalami dan mencoba mengadakan pertandingan pada cabang olahraga sepak takraw, maka selain ketiga tujuan yang telah disebut. Sepak takraw menjadi sarana peningkatan prestasi dan mampu mengharumkan nama setiap individu, klub, daerah, bahkan nama bangsa Indonesia di kejuaraan-kejuaraan tingkat daerah, nasional, sampai dengan internasional.

Olahraga sepak takraw merupakan olahraga tradisional yang berkembang menjadi salah satu olahraga permainan untuk meraih prestasi. Esensi dari permainan sepak takraw ialah menyepak sebuah bola *synthetic fibre* agar tidak jatuh di area permainan sendiri (Hakim, 2007). Tujuan permainan ini adalah menyepak bola menyebrangi net menggunakan berbagai teknik sepakan sampai bola jatuh di

area permainan lawan atau lawan bermain tidak bisa mengembalikan bola (Hanif, 2015). Dalam permainan sepaktakraw terbagi menjadi dua regu di mana setiap regu terdiri dari tiga pemain yang dipisahkan oleh net. Tiga pemain tersebut menempati posisi yang berbeda yaitu pemain yang berada di sebelah kanan disebut apit kanan, yang di tengah disebut tekong, dan yang di kiri disebut apit kiri (Jamalong & Syam, 2014).

Setiap pemain memiliki tugas masing-masing, tekong yang berdiri di tengah bertugas melakukan sepak mula atau servis ke daerah lawan, ini merupakan serangan pertama yang dilakukan oleh sebuah regu. Sementara itu pada umumnya tugas apit kanan sebagai *killer* atau *spiker* dan apit kiri sebagai *feeder* atau pengumpan (Jamalong & Syam, 2014). Untuk dapat bermain sepaktakraw dengan baik, maka yang harus diperhatikan adalah memiliki dan menguasai keterampilan-keterampilan dalam bermain sepak takraw. Keterampilan yang dimaksud adalah keterampilan individual dan keterampilan penguasaan pertandingan. Keterampilan individual meliputi berbagai komponen teknik dasar dalam permainan sepak takraw, antara lain: teknik sepakan (sepak sila, sepak kura, sepak badek, sepak tapak, *cross*), menahan dengan paha (memaha), menahan dengan dada (mendada), menahan dengan bahu (membahu), dan menyundul bola. Sedangkan keterampilan penguasaan pertandingan dalam permainan sepak takraw antara lain: sepak mula (servis), penerimaan bola pertama, timangan, memberi umpan, melakukan smes, dan melakukan blok (Gani et al., 2020).

Selain keterampilan bermain sepaktakraw yang perlu dikuasai oleh seorang atlet sepaktakraw, komponen fisik salah satu komponen yang tidak dapat ditinggalkan untuk mencapai prestasi atlet. Suatu kemampuan teknik dan taktik yang baik apabila tidak didukung dengan komponen fisik yang baik, maka atlet akan kesulitan dalam mencapai prestasi (Hanif, 2015). Kemampuan fisik atlet harus ditingkatkan atau diperhatikan melalui latihan secara benar, terukur, dan berkesinambungan. Konsep ini hanya dapat terwujud apabila pelatih maupun atlet memahami dan menyadari pentingnya kemampuan fisik untuk mencapai tujuan tersebut. Komponen fisik yang dimaksud antara lain : daya tahan *kardiovaskuler*,

daya tahan kekuatan, kekuatan otot (*strength*), kelentukan (*flexibility*), kecepatan, stamina, kelincahan (*agility*), daya ledak otot (*power*), daya tahan kekuatan (*strength endurance*) (Bompa & Buzzichelli, 2021)

Seperti dalam bidang olahraga penemuan IPTEK yang digunakan sangatlah banyak. Banyak cabang olahraga mengembangkan IPTEK dalam melaksanakan latihan maupun pada saat pertandingan, di tenis lapangan ada pengembangan pelontar bola berbasis *microcontroller*, Amni H, Ruhayati Y, dan Sultoni K, (2017) di bulutangkis terkenal teknologi *Hawk Eye*, sepak bola terkenal dengan teknologi VAR sedangkan di sepak takraw tidak banyak pengembangan teknologi yang dibuat hanya ada beberapa seperti Mesin Pelontar bola yang dikembangkan oleh Burhan, (2017), Mesin Pengembangan mesin latihan untuk servis oleh Hermawan, (2014) dan drilling mesin sepaktakraw oleh Isnaini Hidayah dan Bambang Priyono, 2017).

Berdasarkan kesimpulan di atas dan hasil observasi dilapangan, kebanyakan pelatih masih menggunakan alat dan metode latihan seadanya, dan pada saat melatih pelatih masih membantu proses latihan dengan cara melempar bola dan menghalang seorang smash dengan menggunakan papan. Ada juga yang sudah membuat alat *block* dengan papan *block* yang menyerupai manusia tetapi masih kurang efektif, dan mengoperasikanya dengan cara statis maupun dinamis. Belum banyak metode smash dengan menggunakan memodifikasi alat memblock terhadap smash. Teknik *block* bagian penting dalam permainan sepaktakraw. Sulaiman, (2008) mengemukakan *block* pada permainan sepaktakraw memiliki derajat keberhasilan yang kecil, hanya 10 – 15 persen keberhasilanya. Hal ini disebabkan pemain yang melakukan *block* tidak melihat langsung bola yang ditahan dan atlet pun tidak dikhususkan untuk melakukan latihan *block*.

Peneliti ingin mengembangkan sebuah model latihan smash dengan rancangan alat *block* yang memberi kemudahan serta keefesienan para atlet dan pelatih. Alat ini diharapkan supaya pelatih tidak melatih atau menghalang smash secara manual lagi. Pelatih hanya menghalang dan mengarahkan *block* kearah bola yang smash ingin tuju. Alat *block* berbasis elektrik motor adalah alat yang

menggunakan elektrik motor 3 phase sebagai pernggraknya dan diatur dengan inventer. Yang terjadi pada saat ini perlunya penyempurnaan latihan yang mengarah kepada *smash*, karena saya sebagai peneliti ada didalam latihan atlet sepaktakraw DKI Jakarta, dimana atlet-atlet suka terganggu mentalnya apabila terkena *block* berkali-kali, bola yang seharusnya poin malah tidak jadi poin, dan pada prosesnya latihan *smash* yang dialami oleh atlet sepaktakraw DKI Jakarta di disebabkan oleh kepercayaan diri atlet yang menurun di sebut dengan *anxiety*, *anxiety* atau kecemasan dalam olahraga adalah salah satu gejala mental yang identik dengan perasaan *negative*, (James Tankudung & Apta Mylsidayu, 2017). Atlet PPLM DKI usia berkisar usia 20 – 24 tahun tingkat kecemasan atlet makin memuncak pada usia 20-an karena periode umur ini adalah tahun-tahun yang paling produktif dalam karier seorang olahragawan, kemudian pada usia 30-an *anxiety* akan cenderung menurun, dan *anxiety* akan mulai naik kembali ketika memasuki usia 60 tahun. Oleh sebab itu, semakin penting untuk memberikan latihan-latihan untuk mengatasi *anxiety* pada olahragawan usia 20-an lanjut, (James Tankudung & Apta Mylsidayu, 2017).

Berdasarkan dari uraian latar belakang masalah tersebut, maka peneliti memutuskan untuk mengembangkan model latihan *smash* berbasis alat *block smart system* pada cabang olahraga sepaktakraw.

B. Fokus Penelitian

Berdasarkan uraian diatas, fokus penelitian adalah mengembangkan model latihan *smash* berbasis alat *block smart system* pada cabang olahraga sepaktakraw.

C. Perumusan Masalah

Berkaitan dengan model yang akan dikembangkan oleh peneliti dapat dirumuskan masalah sebagai berikut :

“Bagaimana pengembangan model latihan *smash* berbasis alat *block smart system* pada cabang olahraga sepaktakraw?.”

D. Kegunaan Hasil Penelitian

Berdasarkan rumusan masalah diatas, maka kegunaan penelitian sebagai berikut :

1. Untuk menjawab permasalahan pada penelitian ini, yaitu : bagaimana pengembangan model latihan *smash* berbasis alat *block smart system* pada cabang olahraga *sepaktakraw*.
2. Memberikan referensi bagi pelatih sebagai pilihan dalam memberikan model-model latihan *smash* berbasis alat *block smart system* pada cabang olahraga *sepaktakraw*.
3. Dapat meningkatkan prestasi dalam dunia kepelatihan khususnya cabang olahraga *sepaktakraw*

