

# **BAB I**

## **PENDAHULUAN**

### **1.1 Latar Belakang Masalah**

Peningkatan mutu sumber daya manusia merupakan faktor utama untuk mendorong perkembangan olahraga dalam mencapai prestasi yang tinggi. Seperti yang tercantum dalam Undang-Undang Republik Indonesia No. III Tahun 2005 tentang Sistem Keolahragaan Nasional pasal I ayat 13 yang menjelaskan bahwa “Olahraga prestasi adalah olahraga yang membina dan mengembangkan olahraga secara terencana, berjenjang, dan berkelanjutan melalui kompetisi untuk mencapai prestasi dengan dukungan ilmu keolahragaan”. Indonesia merupakan Negara yang unik. Unik dalam budaya, suku, ras dan berbagai bidang lainnya. Salah satu bidang lain tersebut adalah olahraga. Indonesia memiliki banyak jenis olahraga yang unik, dan keunikan tersebut mencirikhaskan Negara Indonesia. Olahraga menurut ensiklopedia Indonesia adalah gerak badan yang dilakukan oleh satu orang atau lebih yang merupakan regu atau kelompok. Definisi olahraga dari sudut pandang ilmu faal ialah, serangkaian gerak raga yang teratur dan terencana yang dilakukan seseorang dengan sadar untuk meningkatkan kemampuan fungsionalnya, sesuai dengan tujuannya melakukan olahraga. Belajar di definisikan sebagai aktivitas olahraga secara sistematis yang dilakukan berulang-ulang dalam jangka waktu yang lama disertai dengan peningkatan beban secara bertahap dan terus menerus sesuai dengan kemampuan masing-masing individu, tujuannya adalah untuk membentuk dan mengembangkan fungsi fisiologis dan psikologis. (UU SKN Nomor 3, 2005)

Belajar merupakan proses kerja yang dilakukan secara sistematis dan berkesinambungan. Beban atau intensitasnya semakin hari semakin bertambah agar memberikan rangsangan secara menyeluruh terhadap tubuh. Kebugaran jasmani adalah kemampuan untuk melakukan kegiatan atau pekerjaan sehari-hari dan adaptasi terhadap pembebanan fisik tanpa menimbulkan kelelahan yang berlebih dan masih mempunyai cadangan tenaga untuk menikmati waktu senggang maupun pekerjaan yang mendadak serta bebas dari penyakit. Makin tinggi kemampuan fisik seseorang maka produktivitas orang tersebut makin tinggi, perkembangan teknologi yang serba canggih menjadi salah satu penyebab beralihnya aktivitas dinamis menjadi statis serta diperkirakan menjadi penyebab menurunnya tingkat kebugaran jasmani seseorang. Pada anak dan remaja kebugaran jasmani ini seringkali terlupakan. Padahal kebugaran jasmani ini sangat bermanfaat untuk menunjang kapasitas kerja fisik anak yang pada akhirnya diharapkan dapat meningkatkan prestasinya. (Paryanto & Wati, 2013).

Kebugaran jasmani merupakan suatu keadaan yang sangat diinginkan oleh setiap orang. Dengan kebugaran jasmani orang akan dapat tampil lebih dinamis atau semangat dan tercipta produktivitas kerja. Manfaat kebugaran jasmani pada saat ini sudah sangat disadari oleh masyarakat, terbukti dengan berkembangnya pusat-pusat kebugaran jasmani dan kegiatan olahraga yang marak diselenggarakan, hal tersebut semuanya berpangkal pada pencarian kebugaran jasmani. Kebugaran jasmani yang baik dapat dicapai dengan bentuk badan apapun sesuai dengan

potensinya, kebugaran jasmani tidak dapat dipertahankan jika kesehatan badan tidak baik atau sakit. Makanan juga dapat berpengaruh terhadap pencapaian dan mempertahankan

kebugaran jasmani dan kesehatan badan. Makanan yang seimbang akan mengisi kebutuhan gizi tubuh. Berat badan ideal dan berlebihan atau kurang akan dapat melakukan pekerjaan dengan mudah dan efisien, dengan menjaga pola hidup, polamakan dan pola tidur akan dapat memperbaiki kebugaran jasmani sehingga nantinya akan menunjang setiap individu mencapai prestasi tertinggi, sebaliknya seseorang yang kurang memperhatikan pola hidup tidak melakukan olahraga secara teratur bahkan lebih banyak menghiraukan olahraga dalam pola hidupnya merupakan hal yang merugi, lalu seseorang yang kurang memperhatikan pola makannya nantinya dapat menimbun penyakit-penyakit dalam tubuhnya yang nantinya pada masa tua memiliki banyak komplikasi pada organ seperti lambung dan lain sebagainya, lalu seseorang yang tidak memperhatikan pola tidurnya atau kurang mengistirahatkan badannya akan memperpendek umur mereka dikarenakan badan yang kurang istirahat dan dipaksa bekerja secara maksimal nantinya tubuh akan memiliki fase-fase yang menandakan badan tersebut mengharuskan untuk beristirahat dan nantinya apabila di pertahankan dengan kurang memberikan tubuh untuk istirahat akan timbul komplikasi-komplikasi dalam organ tubuh khususnya lambung, ginjal, dan lain sebagainya. Kegiatan jasmani atau fisik yang dilakukan sesuai dengan prinsip belajar, takaran belajar, dan metode belajar yang benar akan membuat hasil yang baik, kegiatan jasmani mencegah timbulnya gejala atrofi karena badan yang tidak diberi kegiatan. Atrofi di definisikan sebagai hilang atau



mengecilnya bentuk otot karena musnahnya serabut otot

Secara teoritis tingkat kebugaran setiap orang berbeda-beda artinya tidak semua orang memiliki kebugaran jasmani pada kategori yang memadai. Aktivitas jasmani maka seseorang yang tidak memiliki kebugaran jasmani memadai, produktivitasnya juga tidak akan sebaik orang yang memiliki kategori kebugaran baik. Begitu sebaliknya seseorang yang tidak melakukan aktivitas jasmani memadai tidak akan memiliki kebugaran yang baik. Kegiatan fisik sangat mempengaruhi semua komponen kebugaran jasmani, belajar fisik yang bersifat aerobik dilakukan secara teratur akan mempengaruhi atau meningkatkan daya tahan kardiovaskular dan dapat mengurangi lemak tubuh.

Kegiatan fisik olahraga menjadi kegiatan pokok yang sangat penting bagi kehidupan, karena kegiatan ini membentuk suatu aktivitas fisik dengan terstruktur dan terencana, sehingga melibatkan semua gerakan anggota tubuh secara berulang-ulang. Persiapan fisik di setiap olahraga itu sangat penting sebagai salah satu unsur pencapaian prestasi yang maksimal, oleh karena itu aktivitas fisik menjadi salah satu strategi paling utama untuk mengatasi atau menghindari dari gangguan fisik terkait kelemahan pada faktor usia. Perkembangan belajar fisik harus dilakukan melalui tahapan-tahapan agar atlet dapat mempunyai persiapan secara umum dengan tujuan meningkatkan kapasitas kerja organisme lebih tinggi, sehingga atlet dapat mudah beradaptasi. Kondisi fisik merupakan suatu komponen terpenting yang harus dimiliki oleh atlet terutama pada atlet yang berprestasi dalam olahraganya, kondisi fisik memiliki suatu komponen yang harus dikembangkan lebih baik lagi secara peningkatan maupun pemeliharannya dan salah satu syarat

yang harus dimiliki oleh seorang atlet dalam kondisi fisiknya harus dalam meningkatkan dan mengembangkan potensi prestasi dalam belajar secara optimal, sehingga kondisi fisik harus lebih ditingkatkan sesuai dengan karakteristik kemampuan, dan kebutuhan masing-masing atlet pada cabang olahraga tersebut.

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 sepak takraw. Cabang olahraga sepak takraw 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 sepak takraw sudah memiliki aturan dalam bermain dan dipertandingkan dalam *event* olahraga nasional maupun internasional.

Perkembangan permainan sepak takraw 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 Sepak takraw Indonesia (PSTI). Negara Asia Tenggara telah mengenal sepak takraw ini sejak lama, sepak takraw secara Internasional telah membentuk induk organisasi tingkat Asia sejak 1982, yang perkembangannya secara internasional, oleh karena itu sepak takraw 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 di lapangan 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 di sebelah kiri dan sebelah kanan yang disebut apit kiri dan apit kanan. Permainan sepak takraw memiliki permainan khusus yaitu kaki memiliki peran utama dalam memainkan bola. Berbagai macam bentuk belajar dilaksanakan mulai dari belajar dasar, belajar 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



sepaktakraw ini adalah permainan yang bersifat kelompok atau tim, dalam permainan ini terikat oleh peraturan wasit. Adapun perbedaan pola permainan tergantung dalam program belajar yang diberikan pelatih kepada atletnya atau pemainnya. Di dalam permainan sepaktakraw 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 sepaktakraw 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. Belajar menerima serangan bola dari lawan adalah belajar 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 belajar yang terprogram nantinya diharapkan bisa mengalami peningkatan kemampuan para atlet khususnya dalam melakukan teknik bertahan dalam bermain sepaktakraw. Selain itu untuk meningkatkan keterampilan teknik bertahan dalam bermain sepaktakraw 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 belajar *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 atau menaikan bola, selain itu juga harus memiliki kecepatan reaksi dalam menaikan bola. Melalui wawancara kepada pelatih Klub Cendrawasih Jakarta Barat pada tanggal 27 Maret 2022, penulis memperoleh hasil kemampuan atlet Klub Cendrawasih Jakarta Barat masih banyak kelemahan pada bola pertama pemain sering kali tidak bisa menerima serangan pertama dari lawan dalam beberapa kejuaraan di tingkat pelajar. 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 Klub Cendrawasih Jakarta Barat maka perlu adanya pengembangan model belajar 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 belajar yang rutin dan monoton juga atlet merasa tidak ada tantangan pada



saat belajar. Atlet yang dihinggapi rasa jenuh pada saat belajar harus diberi perlakuan khusus dengan variasi belajar yang menarik (Effendi, 2016).

Melihat hal ini peneliti tertarik untuk mengembangkan model belajar bertahan teknik Sepaktakraw. Penulis dapat mengemukakan bahwa model belajar bertahan teknik sepaktakraw merupakan bentuk belajar keterampilan bermain sepaktakraw yaitu belajar teknik bertahan pada atlet Klub Cendrawasih Jakarta Barat dengan judul “Pengembangan Model Belajar Bertahan Pada Atlet Pelajar Sepaktakraw Klub Cendrawasih Jakarta Barat”.

### **1. 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 belajar bertahan sepaktakraw pelajar pada Klub Cendrawasih Jakarta Barat.

### **2. Perumusan Masalah**

Berdasarkan latar belakang masalah dan fokus penelitian yang telah dikemukakan diatas, maka rumusan masalah dalam penelitian ini adalah: Bagaimanakah pengembangan model belajar bertahan pada atlet pelajar sepaktakraw Klub Cendrawasih Jakarta Barat?

### **3. Kegunaan Hasil Penelitian**

Diharapkan penelitian ini akan memberikan kontribusi kepada para pelatih sepaktakraw dalam memberikan materi belajar, 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 belajar khususnya materi belajar teknik bertahan sepak takraw.
- 3) Memberikan suasana baru bagi atlet sepak takraw dalam proses belajar, sehingga atlet tidak merasa jenuh ketika menjalani sesi belajar.
- 4) Sebagai saran dan masukan pelatih untuk memberikan materi belajar bertahan sepak takraw yang bervariasi.
- 5) Mengoptimalkan proses belajar dan memberikan inspirasi untuk lebih kreatif dan inovatif dalam menggunakan media belajar.

