

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Olahraga merupakan salah satu kebutuhan manusia yang tidak terlepas dari kehidupan sehari-hari baik untuk kesehatan, rekreasi, pendidikan, prestasi, budaya, maupun mata pencaharian. 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.

Sepak takraw merupakan olahraga tradisional yang berasal dari bumi Indonesia. Seiring berjalannya waktu olahraga sepak takraw semakin berkembang di tanah air karena telah dimainkan dari kaki ke kaki lalu semakin banyak orang yang mengetahui olahraga sepak takraw ini, dengan banyak dimainkan oleh masyarakat Indonesia terutama yang tinggal di daerah pesisir pantai seperti Kepulauan Riau, Sumatra bagian barat dan Makassar. Olahraga ini disebut dengan “sepak raga” oleh masyarakat kota Makassar dan banyak dimainkan oleh para nelayan sebagai pengisi waktu luang sebelum mereka melaut.

Sepaktakraw saat ini 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 sepaktakraw. Olahraga ini pada awalnya hanya sebagai hiburan, mencari keringat, dan juga rekreasi, namun setelah mendalami dan mencoba mengadakan pertandingan pada cabang olahraga sepaktakraw, 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 sepaktakraw merupakan olahraga tradisional yang berkembang menjadi salah satu olahraga permainan untuk meraih prestasi. Esensi dari permainan sepaktakraw 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).

Jamalong (2014) mengemukakan “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”. Servis merupakan

hal utama dalam sebuah permainan sepak takraw, karena sebuah serangan dibangun dari serangkaian proses servis yang dilakukan. Abdul Gani (2020) berpendapat “Dalam hal ini servis juga biasa dilakukan dengan kaki bagian dalam, punggung kaki ataupun bagian luar”.

Abdul Gani (2020) berpendapat bahwa “Cara melakukan servis dalam permainan sepak takraw ada dua cara yaitu : a) servis dalam permainan *double event* dilakukan di luar lapangan atau dibelakang garis lapangan dan tidak boleh melewati garis bagian belakang pada saat melakukan servis, b) servis untuk permainan beregu dilakukan di dalam lapangan dengan kaki tumpuan berada di dalam lingkaran servis”

Permainan sepak takraw nomor *double event* terbagi oleh dua regu di mana masing-masing regu terdiri dari dua orang pemain, permainan sepak takraw nomor *double event* dimulai dengan servis sebanyak 3 kali dan pemain melakukan servis secara bergantian. Servis *double event* merupakan salah satu teknik lanjutan yang harus dikuasai dan dilatih mulai dari sikap awal, perkenaan kaki dengan bola serta posisi gerakan lanjutan. Kesalahan saat melakukan servis yaitu menginjak garis, bola yang di sepak tersangkut di net dan bola keluar dari lapangan atau out akan memberikan angka kepada lawan.

Tim PELATDA (Pemusatan Latihan Daerah) putra sepak takraw DKI (Daerah Khusus Ibukota) Jakarta saat berlaga di PON (Pekan Olahraga Nasional) Papua menemukan kesulitan saat mencoba mendapatkan poin dari servis ketika bertanding di nomor *double event*, salah satu faktor yang menjadi kesulitannya karena *defense* lawan yang sangat kuat dan cermat. Kurangnya

variasi servis *double event* tim putra sepaktakraw DKI Jakarta membuat lawan sangat nyaman dan percaya diri saat akan menerima servis.

Permasalahan dalam servis di nomor *double event* adalah sulitnya mendapat poin karena servis dilakukan di belakang garis lapangan dan jauh dari net sehingga servis sekuat apapun akan mudah diterima oleh lawan. Servis *double event* membutuhkan lebih banyak variasi latihannya untuk menambah strategi penyerangan melalui servis, salah satu teknik servis *double event* yang perlu dilatih adalah servis *drop shot*.

Servis di dalam sepaktakraw adalah menyentuh, mendorong atau menyepak takraw dengan tujuan untuk menyebrangkan bola ke lawan dengan harapan bola tersebut tidak bisa diterima dan dismes sehingga dapat memperoleh angka (Gani, 2020). *Drop shot* adalah pukulan menyerang dengan menempatkan bola tipis dekat jaring pada lapangan (Sapta Kunta, 2010:22). Tujuan dari servis *drop shot* adalah menyerang dengan menempatkan bola tipis dekat jaring pada lapangan. Servis *drop shot* di nomor *double event* dalam permainan sepaktakraw dapat dilakukan dengan kaki bagian dalam, punggung kaki dan bagian luar. Servis *drop shot* selain dapat menciptakan peluang untuk mendapatkan poin juga dapat menghemat energi atlet saat dalam permainan nomor *double event*.

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).

Peneliti ingin mengembangkan sebuah model latihan servis *drop shot* untuk menambah strategi menyerang yang efisien dari servis di nomor *double event*. Model ini diharapkan akan menjadi salah satu model servis yang digunakan pelatih PELATDA putra sepaktakraw DKI Jakarta dalam proses latihan agar atlet memiliki lebih banyak strategi menyerang dari servis *double event*

Berdasarkan dari uraian latar belakang masalah tersebut maka peneliti memutuskan untuk mengembangkan model latihan servis *drop shot* di nomor *double event* pada atlet PELATDA putra sepaktakraw DKI Jakarta.

B. Fokus Penelitian.

Berdasarkan uraian diatas, fokus penelitian adalah mengembangkan model latihan servis *drop shot* di nomor *double event* pada atlet PELATDA putra sepaktakraw DKI Jakarta yang valid dan efektif

C. Perumusan Masalah.

Berkaitan dengan model yang akan dikembangkan pada penelitian ini, maka perumusan masalah dalam penelitian ini adalah sebagai berikut :

1. Bagaimana pengembangan model latihan servis *drop shot* di nomor *double event* pada atlet PELATDA putra sepaktakraw DKI Jakarta ?
2. Apakah model latihan tersebut layak digunakan dalam proses latihan ?
3. Apakah tahapan dalam melakukan model latihan tersebut akan efektif untuk dilakukan ?

D. Kegunaan Hasil Penelitian

Sesuai dengan rumusan masalah di atas, adapun kegunaan hasil penelitian ini adalah :

1. Menghasilkan model latihan yang dapat menjadi referensi bagi pelatih PELATDA putra sepaktakraw DKI Jakarta dalam membuat model latihan servis *drop shot* di nomor *double event* untuk proses latihan
2. Menghasilkan model latihan yang valid
3. Menghasilkan model latihan yang efisien