

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Sepak takraw merupakan olahraga permainan yang berkembang sangat lama di Indonesia dan mulai banyak diminati oleh masyarakat hampir dari setiap kalangan. Esensi dari permainan sepak takraw ialah menyepak sebuah bola *synthetic fibre* agar tidak jatuh di area permainan sendiri. Lapangan permainan antar regu dipisahkan oleh net sehingga bola yang datang dari lapangan lawan perlu disepak kembali menggunakan teknik-teknik sepakan dengan tujuan bola kembali menyebrangi net sampai jatuh di lapangan lawan atau lawan tidak dapat mengembalikan bola. Dalam nomor regu setiap regu yang bermain terdiri dari 3 pemain. 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.

Sepak takraw merupakan olahraga taraf internasional yang sudah ada sebagai badan pengatur yang berkontribusi di Asia sejak tahun 1982 dan perkembangan internasionalnya sangat luas saat ini (Effendi & Faruk, 2022). Olahraga sepak takraw telah disepakati secara internasional dan dalam naungan federasi tertinggi sepak takraw di dunia yaitu *ISTAF (International Sepak takraw Federation)* dan lembaga tertinggi di Asia yaitu *ASTAF (Asian Sepak takraw Federation)*. Banyak atlet yang memilih untuk memainkan olahraga ini, karena sepak takraw adalah permainan sederhana yang membutuhkan keterampilan yang cukup baik. Keterampilan ini dapat diperoleh jika seseorang mau belajar dan bermain sepak takraw (Kurniawan & Firdaus, 2020).

Perkembangan sepak takraw di Indonesia pada 10 tahun terakhir mengalami banyak perkembangan dan kemajuan dalam pencapaian prestasi. Yang paling terlihat pada *event Asian Games 2018 Jakarta-Palembang*. Quadrant putra Indonesia meraih medali emas mengalahkan lawannya di Final yaitu Jepang. Prestasi tersebut menjadi pemacu Tim Nasional sepak takraw Indonesia dalam meraih emas dalam beberapa edisi *Sea Games 2019, 2021, dan 2023 Indonesia* selalu mempersembahkan medali emas.

Pada Arafura Games Darwin, Australia Tim DKI Jakarta menjadi perwakilan Indonesia pada *Multi Event* yang diselenggarakan oleh pemerintah *Northern Territory Government*. Atlet-atlet yang mewakili pun hasil dari saringan kompetisi Liga Sepak takraw DKI Jakarta. Dengan hasil yang cukup baik dimana regu putra yang mewakili Indonesia berhasil meraih medali perak. Regu putra Indonesia harus mengakui keunggulan dari regu putra Malaysia. Sementara regu putri berhasil membawa pulang medali emas dengan mengalahkan China.

Prestasi yang diraih pada level internasional tersebut didukung oleh berjalannya kompetisi rutin seperti Liga Sepak takraw DKI Jakarta (*Jakarta Sepaktakraw League*), UNJ *Open Sepak takraw* dan berkembangnya pembinaan klub-klub sepak takraw di setiap wilayah dari usia dini sampai dewasa yang terus berlanjut serta festival hingga kompetisi dilevel amatir sampai dengan elite atlet.

UNJ *Open Sepak takraw* merupakan ajang bergengsi untuk meraih kesempatan pada *level* nasional dengan perwakilan setiap daerah untuk bertanding dan meraih juara tingkat nasional. Kompetisi yang digelar dengan rutin tersebut membuat perkembangan sepak takraw ditingkat perguruan tinggi dan klub yang ada di Indonesia mulai serius dalam pembinaan latihan. Hampir setiap perguruan tinggi diseluruh daerah memiliki tim yang aktif dan rutin mengikuti kompetisi ini setiap tahunnya. Selain menjadi penyelenggara Universitas Negeri Jakarta juga ikut berpartisipasi dengan mengirimkan klub olahraga prestasi sepak takrawnya.

Perkembangan sepak takraw di level amatir maupun profesional sangat berkembang diseluruh daerah setelah makin tersorotnya prestasi sepak takraw di Indonesia pada ajang *Asian Games* dan *Sea Games*. Mulai terselenggaranya kejuaraan nasional dan amatir di setiap daerah yang menjadi dorongan setiap klub untuk mengembangkan pembinaan agar dapat berpartisipasi serta bersaing menjadi yang terbaik pada olahraga sepak takraw. Atlet-atlet terbaik dapat dipromosikan menuju pelatihan daerah (PELATDA) maupun pelatihan nasional (PELATNAS).

Prestasi tim putra DKI Jakarta jika dilihat dari PON Sebelumnya yaitu pada tahun 2016 di Jawa Barat dapat dikatakan mengalami peningkatan karena pada PON di Jawa Barat tim putra sama sekali tidak memperoleh medali berbeda dari tim putri yang berhasil membawa pulang medali. Namun prestasi tersebut belum cukup baik dimana atlet-atlet DKI Jakarta saat ini khususnya putra belum dapat

berpartisipasi ataupun terpanggil untuk memperkuat tim nasional. Dimana proses dalam penyaringannya adalah melihat performa atlet pada penyelenggaraan PON dan beberapa *event* nasional lainnya.

Permasalahan yang terjadi pada hasil teknik spesifik seperti smash, servis, dan mengumpan yang dilakukan atlet DKI Jakarta mudah diantisipasi bahkan mengalami kegagalan karena hasil bola menyangkut di net atau keluar lapangan sehingga harus mengakui keunggulan dan kemenangan tim lawan. Pada pertandingan tim *double* PON XX Papua antara DKI Jakarta berhadapan dengan Sulawesi Selatan pada partai semifinal. Dimana tim putra DKI Jakarta harus mengakui keunggulan tim putra Sulawesi selatan dengan skor 2-0 dan harus puas mendapatkan medali perunggu bersama dengan tuan rumah Papua. Sementara pada nomor *double event* tim putra DKI Jakarta tidak dapat melanjutkan ke babak berikutnya karena kalah pada babak penyisihan dengan Sulawesi Selatan dan Jawa Timur. Sementara tim putri dapat memperoleh medali emas *double* dengan mengalahkan Jawa Timur, dan Medali perak pada nomor *quadran* setelah kalah dari Sulawesi Selatan.

Permasalahan yang terjadi di beberapa tahun terakhir pada sepak takraw DKI Jakarta yaitu pada efektivitas permainan dalam menghasilkan poin. Hal tersebut tentunya berkaitan dengan aspek keterampilan teknik spesialisasi masing-masing individu. Dari permasalahan yang dialami tim putra sepak takraw DKI Jakarta pada kompetisi nasional yang diikuti. Lagi-lagi tim sepak takraw DKI Jakarta putra terhenti di semi final pada PON ke-21 di Aceh-Sumut serta penurunan prestasi tim putri yang hanya berhasil membawa satu medali perak dari dua nomor pertandingan yang diikuti.

Dalam pencapaian prestasi terdapat empat aspek penting untuk dipersiapkan yaitu aspek teknik, fisik, taktik dan mental. Hal tersebut dilakukan untuk mencapai prestasi tertinggi dan semaksimal mungkin. Sepak takraw merupakan olahraga permainan yang sangat unik dimana memiliki gerakan-gerakan yang akrobatik sehingga atlet yang memainkannya dituntut memiliki teknik permainan yang baik. Teknik permainan atau spesifik dalam sepak takraw ini meliputi servis, *smash*, mengumpan, dan blok (Jamalong & Syam, 2014).

Dalam sepak takraw pertama kali yang perlu dilakukan adalah melakukan servis. Servis adalah serangan pertama yang sangat menentukan bagi suatu tim membangun suasana pertandingan. Karena dengan servis yang keras, tajam, dan terarah akan menghasilkan poin bagi regu yang melakukan servis. Servis yang gagal akan menghilangkan kesempatan suatu regu memperoleh poin dan permainan pun menjadi tidak menarik karena serangan awal dalam memulai permainan selalu gagal. Orang yang melakukan servis dinamakan tekong. Seorang tekong perlu memperhatikan sudut yang ideal pada saat melakukan putaran kaki saat servis dan perkenaan kaki dengan bola jika tidak diperhatikan dengan baik maka bola yang dihasilkan akan menyangkut di net atau keluar lapangan. Seorang tekong yang memiliki keterampilan yang baik dalam servis akan sangat mudah mengatur arah dan kecepatan bola.

Bola yang datang dari servis berhasil diterima dengan baik akan diumpun oleh seorang pengumpan. Umpan merupakan teknik khusus dengan menggunakan semua teknik sepak dalam permainan ini. Pengumpan sendiri merupakan pengatur serangan regu. Sehingga seorang pengumpan sangat penting dalam menunjang penampilan seorang *smasher*. Dimana seorang pengumpan harus memberikan umpan yang tepat dan akurat kepada *smasher* agar mudah di *smash* dan terhindar dari blok lawan. Umpan yang tidak akurat akan berakibat regu kehilangan kesempatan untuk memberikan tekanan atau serangan kepada regu lawan. Selain itu umpan yang terlalu jauh dari sasaran akan memberikan beban kerja yang berlebih kepada seorang *smasher*. Hal tersebut pun akan membuat *smasher* kelelahan, resiko cedera yang tinggi dan tidak efektifnya serangan *smasher*.

Umpan yang diberikan dengan baik akan di *smash* oleh *smasher*. Dalam permainan sepak takraw *smash* merupakan serangan yang sangat efektif dalam memperoleh poin. Jadi *smash* merupakan salah satu teknik spesialisasi yang penting agar suatu regu dapat memperoleh poin. Regu yang tidak memiliki serangan melalui *smash* maka regu lawan akan sangat mudah mengantisipasi bola yang dihantarkan ke area permainannya. Regu lawan pun akan mendapatkan kesempatan untuk menyerang balik dan meraih poin. Serangan *smash* adalah serangan akhir yang harus dimanfaatkan dengan baik. *Smasher* dalam hal ini dituntut memiliki

smash yang terarah, cepat, dan akurat. Sehingga serangan yang dilakukan dapat efektif untuk menghasilkan poin regunya.

Dalam memperoleh poin selain melalui serangan, baik itu dari servis dan *smash* sebuah regu dapat memperoleh poin dari blok. Blok merupakan gerakan yang dilakukan dengan tujuan menahan bola atau mengembalikan bola lawan yang berasal dari *smash* atau heading dengan posisi pemain yang akan melakukan blok mendekati net. Dengan blok yang baik maka regu tersebut akan memperoleh poin dalam artian bola hasil blok langsung jatuh diarea permainan lawan tanpa bisa diantisipasi oleh lawan. Kegagalan dalam memblok akan memudahkan lawan dalam memperoleh poin langsung dari serangannya.

Perolehan angka pada permainan sepak takraw 27% diperoleh dari kesalahan lawan, 24% dari servis, 39% dari *smash*, dan 10% dari blok (Kridasuwarso & Hakim, 2020). Dari studi yang telah dilakukan Abdul Aziz Hakim tersebut, diperoleh persentase total 73% perolehan angka melalui teknik spesifik. Dengan begitu pentingnya teknik spesifik dalam sepak takraw yang akan berdampak pada hasil dari suatu permainan sepak takraw. Hal ini pun yang mendorong perlu banyaknya variasi latihan teknik spesifik dalam permainan sepak takraw dan dengan bantuan media alat untuk menunjangnya. Banyak hal yang dapat dipertimbangkan oleh pelatih dalam memberikan program latihan. Atlet dapat melakukan model dengan individu, berpasangan, tanpa alat, dan atau menggunakan alat. Namun saat ini program latihan diusahakan tepat dan terarah dengan pendekatan ilmiah (Andillah, 2021).

Melihat kondisi dilapangan para pelatih rata-rata masih banyak yang melambungkan bola menggunakan lengan untuk melatih spesialisasi tanpa variasi dengan alat yang dapat menunjang teknik spesialisasi. Sementara di beberapa tempat latihan alat untuk latihan teknik spesifik masih belum tersedia serta fungsi alat yang hanya dapat menunjang satu teknik spesialisasi. Sedangkan dengan adanya alat yang dapat membantu latihan teknik spesialisasi akan sangat memudahkan proses latihan dan dapat menunjang prestasi atlet. Apalagi dengan menerapkan IPTEK yang dapat diaplikasikan pada alat tersebut.

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*, 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, pengembangan mesin latihan untuk servis, dan *drilling* mesin sepak takraw. Dengan perkembangan IPTEK saat ini perlu dimanfaatkan demi perkembangan prestasi suatu cabang olahraga.

Dengan pendekatan ilmiah dan teknologi para pelatih juga memerlukan adanya pengembangan model alat yang dapat memudahkannya dalam melatih guna mencapai performa yang diinginkan. Hal tersebut sejalan dengan perkembangan teknologi dan *sport science* yang sangat pesat saat ini dimana dapat memudahkan segala aktivitas yang dilakukan manusia terutama di dalam dunia pendidikan dan olahraga. Selain dengan alat bantu, pelatih juga dapat menambah variasi model latihan yang dapat meningkatkan keterampilan atletnya. Karena seiring dengan perkembangan seorang atlet, jika dia sudah dapat menguasai suatu teknik maka perlu diberikan variasi teknik latihan lainnya. Hal tersebut tentunya perlu suatu pengembangan model alat yang dapat menunjang dan menambah variasi latihan teknik khususnya teknik yang spesifik dalam sepak takraw.

Berdasarkan uraian diatas serta kebutuhan yang ada pada cabang olahraga sepak takraw, penulis hendak melakukan penelitian dan mengembangkan suatu model *multi station* untuk menunjang latihan teknik spesifik sepak takraw sebagai upaya memberikan kontribusi kepada pelatih untuk meningkatkan keterampilan teknik spesifik atlet.

B. Fokus Penelitian

Berdasarkan uraian pada latar belakang masalah, maka fokus penelitian adalah mengembangkan model *multi station* untuk latihan teknik spesialisasi sepak takraw dan menguji efektivitasnya.

C. Rumusan Masalah

Berkaitan dengan model yang akan dikembangkan, maka peneliti merumuskan masalah sebagai berikut :

1. Bagaimana pengembangan model *multi station* untuk latihan teknik spesifik sepak takraw ?
2. Apakah model *multi station* efektif untuk meningkatkan kemampuan teknik spesifik sepak takraw ?

D. Kegunaan Penelitian

Berdasarkan rumusan masalah diatas, maka kegunaan penelitian sebagai berikut :

1. Untuk menjawab permasalahan pada penelitian ini yaitu : bagaimana pengembangan model *multi station* untuk latihan teknik spesifik sepak takraw dan apakah model tersebut efektif.
2. Memberikan pilihan model alat bantu latihan bagi pelatih dalam melatih variasi latihan teknik spesifik.
3. Dapat meningkatkan prestasi dalam bidang kepelatihan sepak takraw dan prestasi atlet.

E. State Of The Art

Penelitian yang akan dilaksanakan oleh peneliti yaitu dengan mengembangkan model *multi station* untuk latihan teknik spesifik sepak takraw serta menguji efektivitasnya. Dengan metode *research and development* konsep Borg & Gall untuk dapat mengembangkan model tersebut sehingga dapat digunakan untuk latihan teknik spesifik sepak takraw dan akan diuji cobakan pada atlet-atlet di DKI Jakarta.

Pada penelitian dan pengembangan yang akan dilakukan berbeda dengan penelitian dan pengembangan sebelumnya yang hanya membuat atau mengembangkan satu model atau satu alat untuk satu teknik spesifik sepak takraw. Peneliti tertarik untuk mengembangkan model berupa alat penunjang latihan teknik spesifik dimana satu alat dapat menunjang semua teknik spesifik sepak takraw serta dengan melengkapinya dengan teknologi sederhana menggunakan beberapa sensor dan *motor dc* yang dapat dioperasikan melalui *box controller*.

F. Road Map Penelitian

Penelitian yang akan dilakukan diawali dengan bimbingan dengan dosen pembimbing dan ahli dibidangnya dalam penyusunan proposal. Setelah mendapat persetujuan peneliti melakukan legalitas untuk melakukan penelitian dan pengembangan model mengikuti alur konsep *Borg & Gall*. Setelah data diperoleh peneliti melakukan pengolahan data dengan statistik untuk melihat hasil penelitian dan melakukan pembahasan dari data yang telah diperoleh lalu melakukan publikasi.

Tabel 1.1 Perjalanan Penelitian tahun 2023 - 2025

	Bulan		
	Feb-Maret 2023	April 2023 - Oktober 2024	November 2024 – Februari 2025
Alur Kegiatan	Penyusunan proposal	Pengumpulan informasi Desain dan Pembuatan Model Validasi dan Revisi Model Uji Coba	Pengolahan Data Analisis Data Pembahasan dan penarikan kesimpulan Publikasi

