

# BAB I

## PENDAHULUAN

### A. Latar Belakang Masalah

Dalam dunia olahraga prestasi, kualitas program latihan menjadi penentu utama dalam pengembangan kemampuan atlet secara menyeluruh. Salah satu prinsip dasar dalam kepelatihan olahraga adalah menyusun program latihan berdasarkan hasil evaluasi kondisi fisik. Latihan yang tidak diawali dengan pemetaan kondisi fisik berisiko tidak tepat sasaran dan kurang efektif dalam mencapai target performa. Oleh karena itu, pelatih dituntut untuk memiliki pemahaman yang baik terhadap kondisi fisik atlet sebagai dasar pengambilan keputusan dalam proses pembinaan.

Prestasi olahraga merupakan salah satu indikator keberhasilan pembinaan olahraga di suatu negara. Dalam konteks ini, setiap negara terus berlomba mengembangkan prestasi melalui penerapan ilmu pengetahuan dan teknologi olahraga, termasuk di Indonesia. Saat ini, penerapan *sport science* dan *sport technology* menjadi tantangan sekaligus peluang bagi para pelatih, pengelola, dan institusi pembinaan olahraga nasional.

Olahraga prestasi adalah aktivitas olahraga yang pengelolaannya dilakukan secara profesional dalam rangka meningkatkan dan mendapatkan prestasi yang maksimal pada cabang olahraga tertentu. Pembinaan dan pengembangan potensi atlet untuk mendapatkan prestasi maksimal juga harus dikelola secara profesional. Olahraga prestasi yaitu olahraga yang membina dan mengembangkan olahraga (atlet) secara terencana.

Olahraga prestasi menurut Undang-undang RI No.3 Tahun 2005 adalah olahraga yang membina dan mengembangkan olahragawan secara terencana, berjenjang, dan berkelanjutan melalui kompetisi untuk mencapai prestasi dengan dukungan ilmu pengetahuan dan teknologi keolahragaan. Pemerintah harus bertanggung jawab untuk memajukan prestasi olahraga nasional di ajang yang lebih tinggi yaitu di tingkat internasional.

Sesuai dengan undang-undang No. 3 tahun 2005 tentang sistem keolahragaan nasional pasal 1 ayat 3 yaitu: “olahraga prestasi adalah olahraga yang membina dan mengembangkan olahragawan secara terencana, berjenjang, dan berkelanjutan melalui kompetensi untuk mencapai prestasi dengan dukungan ilmu pengetahuan dan teknologi keolahragaan”.

Prestasi olahraga dilakukan setiap orang yang memiliki minat, bakat, kemampuan dan potensi untuk mencapai prestasi tersebut. Berdasarkan undang-undang tentang pembinaan dan pengembangan olahraga prestasi di atas, maka hal ini juga dapat ditumbuhkembangkan di pusat pembinaan dan pelatihan olahraga usia muda. Dari berbagai jenis olahraga prestasi, cabang olahraga sepak takraw merupakan cabang olahraga berprestasi yang berkembang pesat di Indonesia.

Salah satu olahraga yang berkembang dengan pesat dan berdampak atas perkembangan ilmu pengetahuan dan teknologi adalah sepak takraw. Sepak takraw merupakan olahraga tradisional yang berasal dari bumi Indonesia. Pada zaman dahulu, sepak takraw 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. Saat ini sepak takraw sudah berkembang menjadi olahraga prestasi yang telah dipertandingkan pada event nasional maupun internasional seperti Pekan Olahraga Nasional (PON), *Sea Games* dan *Asian Games*. Saat ini Indonesia merupakan salah satu negara kuat dalam permainan sepak takraw. Dalam mempertahankan prestasi tersebut, tentunya sangat membutuhkan pembinaan dan pemasalan yang baik yang dimulai dari tingkat bawah.

Sepak takraw juga merupakan salah satu olahraga permainan yang berkembang di provinsi DKI Jakarta. Hal ini bisa dilihat dari perkembangan prestasi yang diperoleh oleh kontingen DKI Jakarta dalam perhelatan Pekan Olahraga Nasional (PON). Hal ini tentunya tidak terlepas dari pembinaan yang berjenjang bagi atlet-atlet sepak takraw di provinsi DKI Jakarta. Pembinaan atlet sepak takraw pada provinsi DKI Jakarta sudah dimulai dari tingkat kota madya hingga tingkat provinsi. Hal ini bisa dilihat dari adanya pembinaan usia muda pada setiap klub sepak takraw di kota madya dan dilanjutkan pada pemusatan latihan pelajar yang ada di provinsi DKI Jakarta atau yang dikenal dengan pusat pelatihan olahraga pelajar (PPOP).

Kepopuleran sepak takraw saat ini bisa dilihat dari antusiasme masyarakat pada saat berlangsungnya pagelaran kejuaraan-kejuaraan baik *single event* ataupun *multi event* yang dimana salah satunya saat *Asian Games* tahun 2022 di Hangzhou, China. Pada *Asian Games* ini, Indonesia berhasil memperoleh medali perak. Walaupun hasil ini merupakan penurunan prestasi dari *Asian Games* sebelumnya,

tapi tidak menyurutkan antusiasme masyarakat terhadap olahraga sepak takraw sehingga baik di kota, di desa, anak-anak sampai orang tua, baik laki-laki ataupun perempuan dalam menggemari sepak takraw.

Olahraga sepak takraw juga 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).

Jamalong 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” (Jamalong & Syam, 2014). Servis merupakan hal utama dalam sebuah permainan sepak takraw, karena sebuah serangan dibangun dari serangkaian proses servis yang dilakukan. Abdul Gani berpendapat “Dalam hal ini servis juga biasa dilakukan dengan kaki bagian dalam, punggung kaki ataupun bagian luar” (Gani et al., 2020).

Abdul Gani 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” (Gani et al., 2020).

Olahraga sepak takraw memiliki karakteristik permainan diatas lapangan empat persegi panjang dengan permukaan rata diruang tertutup (*in-door*), maupun diluar ruangan (*out-door*) yang bebas rintangan. Permainan sepak takraw memiliki tingkat kerumitan yang tinggi dalam hal teknik. Makin baik teknik seorang atlet sepak takraw maka kualitas permainan akan semakin baik.

Untuk mendukung keterampilan teknik bermain sepak takraw, seorang atlet sepak takraw juga harus memiliki kondisi fisik yang baik pula. Kondisi fisik yang baik seorang atlet sepak takraw harus memiliki tingkat kecepatan yang baik dan lincah yang berguna untuk mengejar bola serangan dari lawan, power otot tungkai yang bagus guna memberikan serangan balik serta koordinasi mata dan kaki yang maksimal untuk menepatkan serangan ke lapangan lawan, sehingga dalam suatu pertandingan dapat menerapkan teknik, taktik, strategi dan cara bermain sepak takraw yang baik dan mampu bertanding dengan baik.

Unsur fisik yang diperlukan dalam olahraga sepak takraw adalah kekuatan, daya tahan otot, *power* otot tungkai, kelincahan, fleksibilitas, serta daya tahan. Seorang atlet yang tidak memiliki fisik dan keterampilan gerak dasar bermain sepak takraw yang baik akan mengalami kesulitan untuk menjadi atlet yang baik dan sulit untuk mencapai prestasi yang maksimal.

Selain itu, hingga penelitian ini akan dilaksanakan, belum terdapat pelaksanaan tes kondisi fisik secara menyeluruh pada atlet sepak takraw putri PPOP DKI Jakarta. Informasi ini diperoleh berdasarkan hasil komunikasi dengan pelatih bahwa evaluasi fisik belum dilakukan secara terstruktur pada tahun tersebut. Ketiadaan data ini menjadi hambatan dalam mengevaluasi efektivitas program latihan yang sedang berjalan dan menyusun perencanaan latihan yang lebih sesuai dengan kebutuhan fisik atlet.

Berdasarkan kondisi tersebut, diperlukan adanya penelitian yang bertujuan untuk menganalisis tingkat kemampuan kondisi fisik atlet pelajar sepak takraw putri PPOP DKI Jakarta. Penelitian ini diharapkan dapat memberikan informasi objektif mengenai komponen-komponen kondisi fisik seperti kekuatan, daya tahan, kelincahan, kecepatan, daya ledak otot, dan fleksibilitas. Hasil dari penelitian ini dapat dijadikan acuan bagi pelatih dan pembina dalam menyusun program latihan yang lebih efektif, individual, dan terarah sesuai prinsip-prinsip kepelatihan olahraga.

Berdasarkan dari uraian tersebut, maka peneliti ingin mengetahui bagaimana tingkat kondisi fisik atlet melalui kajian ilmiah dengan judul “Analisis Tingkat Kemampuan Kondisi Fisik Pada Atlet Pelajar Sepak Takraw PPOP Putri DKI Jakarta Tahun 2025”.

## **B. Identifikasi Masalah**

Berdasarkan latar belakang yang telah dipaparkan diatas maka teridentifikasi beberapa permasalahan sebagai berikut:

1. Ada beberapa atlet yang cepat lelah pada saat melakukan latihan dan pertandingan sepak takraw.
2. Masih ada sebagian atlet sepak takraw ketika melakukan smash, bola tidak dapat meluncur dengan keras.
3. Masih ada sebagian atlet sepak takraw ketika melakukan servis, bola menyangkut di net.
4. Belum diketahuinya analisis tingkat kemampuan kondisi fisik pada atlet pelajar sepak takraw PPOP Putri DKI Jakarta tahun 2025.



### **C. Pembatasan Masalah**

Berdasarkan latar belakang dan identifikasi masalah diatas, maka penulis membatasi permasalahan pada Analisis Tingkat Kemampuan Kondisi Fisik Pada Atlet Pelajar Sepak Takraw PPOP Putri DKI Jakarta Tahun 2025.

### **D. Rumusan Masalah**

Berdasarkan pembatasan masalah yang telah disebutkan diatas, maka peneliti merumuskan masalah yaitu: Bagaimanakah Analisis Tingkat Kemampuan Kondisi Fisik Pada Atlet Pelajar Sepak Takraw PPOP Putri DKI Jakarta Tahun 2025?

### **E. Kegunaan Hasil Penelitian**

Penelitian ini diharapkan, akan terjadi perubahan yang lebih baik, yaitu:

#### **1. Manfaat Teoritis**

Penelitian ini diharapkan menjadi bahan referensi bagi peneliti selanjutnya, sehingga hasil yang didapat bisa jauh lebih baik dan memberikan sumbangan ilmu pengetahuan bagi orang lain.

#### **2. Manfaat Praktis**

Memberikan gambaran kepada pemain sepak takraw pelajar PPOP DKI Jakarta tentang seberapa besar Analisis Tingkat Kemampuan Kondisi Fisik pada atlet, sehingga diharapkan mereka dapat meningkatkan tingkat kondisi fisik untuk menjaga dan meningkatkan prestasi mereka.