

BAB I

PENDAHULUAN

1.1. Latar Belakang Masalah

Sebagian besar masyarakat Indonesia sudah menyadari bahwa pemeliharaan kesehatan sangat mutlak diperlukan selama manusia masih menghendaki hidup sehat jasmani dan rohani. Hal ini terbukti dengan belomba- lombanya masyarakat Indonesia melakukan kegiatan olahraga, bahkan sering melakukan kompetisi-kompetisi yang bersifat Daerah, Nasional maupun Internasional.

Olahraga terkait erat dengan berbagai bidang, misalnya ekonomi, sosial dan politik serta dapat juga diandalkan untuk mengharumkan nama bangsa dan negara. Hal ini sebagaimana yang dikemukakan oleh Soekarman (1987:3) “Salah satu cara atau usaha untuk mengharumkan nama bangsa adalah lewat olahraga, oleh karena itu pembinaan di setiap cabang olahraga diarahkan untuk pembinaan prestasi yang nantinya akan mengharumkan nama bangsa”. Dari sekian banyak cabang olahraga, salah satu adalah cabang takraw hal ini terbukti bukan saja di Indonesia akan tetapi masyarakat dunia sangat menggemari sepak takraw.

Olahraga sepak takraw telah banyak dikenal dan berkembang di seluruh Masyarakat Indonesia yang telah terbukti dengan adanya klub-klub sepak takraw dari masing-masing propinsi di Indonesia yang ikut serta dalam kejuaraan tingkat nasional. Dalam meningkatkan prestasi optimal pada berbagai kejuaraan atau pertandingan di tingkat regional, nasional, dan internasional perlu dilakukan peningkatan kualitas dan kuantitas pelatih, Atlet, dan penataan organisasi yang baik. Khususnya pembinaan klub-klub atau pelajar yang merupakan aset paling esensial dan potensial untuk digarap, apalagi sepak takraw merupakan cabang olahraga yang sedikit unik bila dibandingkan dengan cabang olahraga lainnya. Keunikan sepak takraw

yang kita ketahui dominannya unsur senam dan gerakan akrobatik sebagai dasar keterampilan menuju kematangan prestasi dapat digarisbawahi, bahwa tanpa pembinaan sejak usia dini akan sulit melahirkan Atlet yang berprestasi optimal (Pb. Persetasi, 1998:12).

Permainan sepak takraw bukan lagi olahraga tradisional rekreatif yang hanya dimainkan sebagian Masyarakat Indonesia, tetapi sepak takraw telah menjadi olahraga modern kompetitif yang dimainkan dan diakui keberadaannya oleh masyarakat dunia. Permainan ini menjadi kegemaran bangsa-bangsa di Asia Tenggara sebagai kegiatan pengisi waktu luang. Sejak abad ke-15 oleh Bangsa Indonesia olahraga ini disebut *sepak raga*, Di Thailand lebih dikenal dengan *takraw*, di Philipina dinamakan *sipa*, Di Birma disebut *Ching long*, Sri Lanka disebut *raga*, dan Negara Laos disebut *kator*. Dari mana asalnya permainan sepak takraw itu belum dapat diketahui secara pasti yang jelas pengenalan pertama permainan sepak takraw di Indonesia adalah ketika tim sepak takraw Malaysia dan Singapura berkunjung ke Jakarta pada tahun 1970 (Darwis,1992:2).

Perkembangan sepak takraw sangat progresif, dilihat dari adanya kejuaraan-kejuaraan dunia dimana jumlah negara yang ikut serta semakin meningkat. Australia dan Amerika Serikat merupakan negara dari beberapa negara di luar Asia yang tidak pernah absen dalam kejuaraan dunia. Dengan keindahan gerak dalam setiap gerak sepak takraw, tidak menutup kemungkinandalam waktu yang tidak terlalu lama sepak takraw merupakan salah satu cabang yang dipertandingkan di Olympic Games.

Setiap cabang olahraga mempunyai karakteristik yang berbeda-beda termasuk dalam cabang olahraga sepak takraw. Perbedaan ini tentunya akan memerlukan penanganan yang berbeda pula, yaitu penanganan yang disesuaikan dengan karakteristik olahraga yang dibina. Dengan kata lain bahwa pembinaan olahraga sepak takraw dituntut untuk bisa melakukan cara melatih yang tepat agar tujuan dari latihan dapat berhasil dengan baik. Banyak faktor yang dapat mempengaruhi prestasi pemain sepak takraw, diantaranya adalah unsur teknik.

Teknik permainan tidak akan terjadi dengan sendirinya tanpa adanya latihan yang teratur. Adapun untuk bermain sepak takraw dengan baik seorang pemain harus menguasai teknik dasar dan teknik khusus. Teknik dasar sepak takraw antara lain adalah sepakan, main kepala, mendada, memaha, dan membahu.

Kemampuan teknik dasar antara satu dengan lainnya merupakan kesatuan yang tidak dapat dipisahkan. Tanpa menguasai kemampuan dasar atau teknik dasar bermain sepak takraw, permainan sepak takraw tidak dapat dimainkan dengan baik. Penguasaan teknik-teknik tersebut dapat dimainkan dengan baik jika dipelajari dan dilatih secara kontinu di bawah pengawasan pelatih yang berkualitas. Namun tidak berarti bahwa prestasi sepak takraw hanya ditentukan oleh penguasaan teknik dasar yang baik. Faktor-faktor lainnya juga banyak lagi yang menunjang peningkatan prestasi sepak takraw.

Seperti yang dikatakan oleh Tohar (1999:24), dalam cabang olahraga lain misalnya tinju, anggar dan tenis gerakan kaki untuk melangkah pada hakekatnya adalah mempunyai peranan yang sangat penting. Banyak faktor yang dapat mempengaruhi prestasi pemain sepak takraw, diantaranya adalah unsur teknik. Teknik permainan tidak akan terjadi dengan sendirinya tanpa adanya latihan yang teratur. Namun tidak berarti bahwa prestasi sepak takraw hanya ditentukan oleh penguasaan teknik dasar yang baik. Faktor-faktor lainnya juga banyak lagi yang menunjang peningkatan prestasi sepak takraw.

Teknik dalam permainan sepak takraw dimaksud adalah cara-cara bermain sepak takraw yang meliputi sepak sila, menerima sepak mula, mengumpan, *smash*, dan *block* atau menahan. Tanpa dikuasainya teknik tersebut, permainan sepak takraw tidak mungkin dilaksanakan dengan baik dan sempurna.

Sebelum saya membuat judul saya langsung mengamati atlet putra Gtrj Aurduri PSTI Kota Jambi, terdapat jadwal latihan yang diadakan pada sore hari, dilatih oleh bapak amrial, dengan sarana yang kurang memadai sehingga atlet sulit untuk berlatih, dengan jumlah 12

atlet.

Mengontrol bola atau sepak sila ialah perlakuan permulaan berlangsungnya permainan yang dilakukan sama seperti passing yang dilakukan sendiri. Mengontrol bola merupakan suatu ketrampilan yang jarang bisa di kuasai oleh orang lain tanpa rutinitas latihan yang baik Darwis (1992: 54)

Masih banyak sekali kendala yang dihadapi dalam latihan, yaitu kurangnya sarana dan prasarana yang memadai serta program latihannya sangat kurang untuk meningkatkan kemampuan sepak sila, sehinga menyulitkan anak-anak berlatih. Berdasarkan pengamatan yang telah peneliti lihat bahwa olahraga sepak takraw khususnya pada materi sepak sila, pemberian materi sepak sila hanya terlihat dalam bentuk permainan saja, dalam latihan pemain tidak diberikan latihan sepak sila, hal ini terlihat pada waktu meberikan materi sepak sila dalam bermain, pemain sering kali kehilangan bola atau bola mati dan banyak belum mampu melakukan sepak sila yang bagus , karena kurangnya variasi latihan sepak sila dalam waktu latihan. Agar setiap atlet mempunyai kemampuan untuk melakukan sepak sila, maka perlu dilakukan variasi latihan sepak sila.

Untuk meningkatkan kemampuan sepak sila perlu diperhatikan metode latihan yang bertujuan untuk meningkatkan hasil sepak sila pemain takraw, .pelatihan yang dipilih harus tetap mengacu pada tujuan pelatihan. Bila latihan yang diberikan menyimpang dari tujuan pelatihan, maka hasil yang dicapai tentunya akan berbeda dari tujuan. Maka dari itu latihan yang dapat meningkatkan kemampuan sepak sila menggunakan variasi latihan sepak sila.

Variasi latihan yang diberikan sebagai berikut :

Latihan teknik dasar berbentuk persegi, latihan teknik dasar berbentuk zig zag, latihan teknik dasar berbentuk B, sepak sila secara berpasangan, latihan teknik dasar dengan tiga orang , variasi latihan teknik dasar dengan empat orang

Berdasarkan observasi yang didapat dari pelatih atlet Gtrj Aurduri PSTI Kota Jambi

kenyataannya yang terjadi banyak terdapat pemain sepak takraw putra yang belum menguasai tehnik dasar sepak sila di karenakan

1. Banyak terdapat atlet yang belum menguasai tehnik dasar olahraga takraw
2. Masih banyak pemain yang belum mampu melakukan kontrol bola
3. Sepak sila atlet Gtrj Aurduri PSTI Kota Jambi belum baik
4. Kurangnya prasarana yang memadai sehingga menyulitkan atlet berlatih
5. Kurangnya variasi latihan untuk meningkatkan kemampuan sepak sila sering digunakan pada saat permainan, penguasaan sepak sila merupakan penguasaan dasar dalam permainan sepak takraw.

Berdasarkan hasil observasi diatas, maka untuk meningkatkan kemampuan sepak sila para atlet maka diperlukan suatu latihan yang dapat meningkatkan kemampuan sepak sila tersebut. Untuk itu penulis mencoba untuk menerapkan latihan-latihan yang berupa variasi latihan sepak sila.

Sesuai dengan apa yang di bahas di atas penulis tertarik untuk melakukan penelitian dengan judul “Pengaruh variasi latihan terhadap kemampuan sepak sila sepak takraw pada atlet Gtrj Aurduri PSTI Kota Jambi”.

1.2 Identifikasi Masalah

Berdasarkan latar belakang yang telah di uraikan di atas, maka masalah yang akan dibahas dalam penelitian ini dapat di identifikasikan sebagai berikut :

1. Banyak terdapat atlet yang belum menguasai tehnik dasar olahraga takraw
2. Masih banyak pemain yang belum mampu melakukan kontrol bola
3. Sepak sila atlet Gtrj Aurduri PSTI Kota Jambi belum baik
4. Kurangnya prasarana yang memadai sehingga menyulitkan atlet berlatih
5. Kurangnya varaiasi variasi latihan untuk meningkatkan kemampuan sepak sila

1.3 Batasan Masalah

Untuk menghindari salah penafsiran dan sekaligus membuat sasaran pembahasan menjadi lebih fokus maka perlu di buat pembatasan masalah yaitu: Pengaruh variasi latihan terhadap kemampuan sepak sila sepak takraw pada atlet Gtrj Aurduri PSTI Kota Jambi

1.4 Rumusan Masalah

Berdasarkan uraian dalam latar belakang masalah dan identifikasi masalah, maka dapat dirumuskan permasalahan yang akan di teliti sebagai berikut: “Apakah terdapat pengaruh variasi latihan terhadap kemampuan sepak sila sepak takraw pada atlet Gtrj Aurduri PSTI Kota Jambi?”

1.5 Tujuan Penelitian

Sesuai dengan permasalahan yang di ajukan maka tujuan penelitian ini adalah: untuk mengetahui pengaruh variasi latihan terhadap kemampuan sepak sila sepak takraw pada atlet Gtrj Aurduri PSTI Kota Jambi.

1.6 Manfaat Penelitian

Penelitian ini untuk memecahkan permasalahan yang dihadapi dan diharapkan dapat memberikan manfaat bagi kemajuan suatu pembinaan dalam meningkatkan prestasi olahraga sepak takraw, manfaat lainnya antara lain :

1. Bagi peneliti, penelitian ini akan menambahkan khasanah dan pengetahuan olahraga khususnya olahraga sepak takraw.
2. Untuk Pelatih hasil penelitian ini bermanfaat dalam menyusun program latihan khususnya pada peningkatan hasil sila, sehingga dapat membina olahraga sepak takraw.
3. Dengan dilaksanakan penelitian ini di harapkan akan memicu motivasi para Atlet untuk menekuni olahraga sepak takraw
4. Sebagai dasar peneliti untuk melakukan penelitian lanjutan.

