

# **BAB I**

## **PENDAHULUAN**

### **1.1. Latar Belakang Masalah**

Olahraga merupakan aktivitas yang memiliki tujuan tertentu, seperti halnya melatih tubuh untuk kesehatan jasmani maupun rohani. Sehingga olahraga yang rutin dapat memiliki manfaat untuk menjaga kesehatan tubuh. Dikarenakan metabolisme dalam tubuh dapat berjalan lancar.

Dengan begitu, penyerapan serta distribusi nutrisi dapat bekerja dengan efektif dan efisien. Olahraga secara umum adalah suatu bentuk aktivitas fisik yang terencana dan terstruktur, yang dimana melibatkan gerakan tubuh secara berulang-ulang demi mendapatkan hasil yang baik.

Dengan tujuan sebagai peningkatan kebugaran jasmani maupun rohani tiap manusia. Olahraga juga bisa dilakukan oleh orang dewasa, anak-anak, hingga lanjut usia selagi dia mampu. Olahraga juga telah menjadi bagian hidup dari sebagian masyarakat perkotaan maupun pedesaan. Salah satu olahraga yang sudah dikenal oleh masyarakat di seluruh Indonesia yaitu olahraga sepak takraw. Sepak takraw merupakan salah satu dari cabang olahraga permainan bola yang dimana merupakan kombinasi dari permainan sepak bola dengan bola voli dimainkan di lapang bulu tangkis, dan mempunyai peraturan dimana bola tidak boleh menyentuh tanah. Dalam permainan sepak takraw ini, pada umumnya dimainkan oleh dua tim yang dimana masing-masing tim terdiri dari 3 orang pesepak.

Namun, permainan sekaligus olahraga satu ini belum digemari oleh masyarakat luas, sebab permainan ini sulit untuk dilakukan, berisiko cedera atau sakit yang lebih besar. serta masih terdapat kelompok masyarakat yang menganggap permainan sepak takraw sebagai olahraga yang kasar. Meski begitu, olahraga yang satu ini banyak juga dimainkan dalam pertandingan atau pun dikejuaran besar lainnya.

sepak takraw merupakan suatu permainan yang menggunakan bola yang terbuat dari rotan atau *fiber (synthetic fibre)*, dimainkan di atas lapangan empat persegi panjang, dalam melakukan permainan sepak takraw, pemain harus menguasai beberapa teknik yaitu sepakan, memaha, mengumpun, *servis*, *mem-block*, dan *smash*. Dari beberapa teknik yang telah disebutkan, teknik yang berpengaruh besar dalam mendapatkan point adalah *smash*. *Smash* merupakan pukulan yang utama dalam penyerangan untuk berusaha mencapai kemenangan, tujuannya adalah untuk mendapatkan point dan mematikan permainan dari pihak lawan.

Terdapat dua jenis *smash* dalam permainan sepak takraw yaitu *smash* kedeng atau membelakangi, dan *smashroll spike* atau *salto*. Dari beberapa jenis *smash*, menurut Hananto (2015:7) *smashroll spike* merupakan tingkatan *smash* yang paling sulit untuk dilakukan, yang mana saat melakukan *smash*, seorang pemain sambil bersalto (membalikkan) badan di udara dan segera mendarat dengan posisi siap kembali melanjutkan permainan dan disitulah letak keindahan tertinggi dalam permainan sepak takraw karena *smashrolls pike* merupakan 2 gerakan akrobatik yang tidak semua pemain sepak takraw mampu menguasai ketrampilan ini.

Bola gantung adalah salah satu model modifikasi pembelajaran dimana bola yang diikat menggunakan tali dan digantung dengan setinggi jangkauan tangan pemain. Bola gantung bertujuan untuk mempermudah atlet untuk melakukan gerakan yang baik dan benar sebelum mempraktekkan dilapangan.

Berdasarkan kenyataan di atas dapat disimpulkan bahwa latihan *smash* menggunakan bola gantung bertujuan untuk meningkatkan power dan ketepatan pergelangan kaki dengan bola. Dengan latihan terus menerus dapat meningkatkan *smash*nya tepat. Hal tersebut menjadi alasan penulis untuk mengambil judul tentang pengaruh latihan *smash* bola gantung terhadap ketepatan *smash* salto pada atlet putra sepak takraw PSTI GAD kota jambi.

## **1.2. Identifikasi Masalah**

Setelah melakukan pengamatan pada atlit putra sepak takraw PSTI GAD kota jambi, di dapatkan beberapa masalah sebagai berikut :

1. Tidak semua atlit putra sepak takraw PSTI GAD kota jambi mampu melakukan *smash* Salto dengan baik.
2. Kurangnya ketepatan *smash* pada atlit putra sepak takraw PSTI GAD kota jambi dalam melakukan *smash* Salto.
3. Belum diketahui ada tidaknya pengaruh latihan bola gantung terhadap ketepatan *smash* Salto pada atlit putra sepak takraw PSTI GAD kota jambi.
4. Apakah latihan *smash* bola gantung berpengaruh dalam meningkatkan ketepatan *smash* Salto pada atlit putra sepak takraw PSTI GAD kota jambi?

### **1.3. Pembatasan Masalah**

Berdasarkan latar belakang masalah dan identifikasi masalah di atas maka perlu diadakan pembatasan masalah. Hal ini dimaksudkan untuk memperjelas permasalahan yang akan diteliti. Penelitian ini dibatasi pada permasalahan Latihan Smash Bola Gantung Terhadap Ketepatan *Smash* Salto Pada Atlit putra sepak takraw PSTI GAD kota jambi.

### **1.4. Definisi Operasional**

1. Latihan *smash* bola gantung adalah bentuk latihan smash yang dilakukan dengan cara bola digantung kemudian dilakukan *smash* dengan tehnik salto secara berulang-ulang.
2. Ketepatan *smash* salto dalam penelitian ini adalah kemampuan menempatkan bola ke sasaran sesuai dengan tujuan, dalam penelitian ini, *smash* salto di ukur dengan tes ketepatan *smash* dari M. Husni Thamrin (2008:1) dengan menghitung jumlah tendangan yang masuk sah dari 5 kali dalam 3 kali percobaan dengan mengambil nilai yang tertinggi.

### **1.5. Rumusan Masalah**

Berdasarkan latar belakang dan batasan masalah serta identifikasi masalah, peneliti mengangkat permasalahan sebagai berikut “Apakah terdapat Pengaruh Latihan *Smash* Bola Gantung terhadap Ketepatan *Smash* salto pada Atlit atlet putra sepak takraw PSTI GAD kota jambi “.

### **1.6. Tujuan Penelitian**

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui “Pengaruh Latihan *Smash* Bola Gantung terhadap Ketepatan *Smash* salto pada Atlit atlet putra sepak takraw PSTI GAD kota jambi “

## 1.7. Manfaat Penelitian

Penelitian ini diharapkan dapat memberikan manfaat, baik secara teoritis maupun praktis.

1. Secara teoritis
  - a. Sebagai salah satu bahan informasi pemerhati peningkatan prestasi sepak takraw dalam membahas model latihan atau cara bermain sepak takraw yaitu, dengan bola gantung untuk meningkatkan kemampuan *smash* salto.
  - b. atlet dapat meningkatkan kemampuan dalam melakukan *smash* salto dengan bola gantung dan dapat menjadi motivasi untuk peserta dalam mengikuti latihan.
  - c. Sebagai salah satu bahan referensi untuk peneliti berikutnya tentang pengaruh latihan bola gantung terhadap kemampuan *smash* salto.
2. Secara Praktik
  - a. Menambah pengetahuan bagi guru pendidikan jasmani dalam memberikan pembelajaran tentang olahraga pilihan sepak takraw.
  - b. Dapat memberikan contoh variasi bentuk latihan bagi atlet sepak takraw pada saat berlatih.
  - c. Bagi peneliti menambah wawasan dalam pembelajaran *smash* salto pada sepak takraw dan mengembangkan metode latihan bola gantung.