

BAB 1

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang

Olahraga merupakan model latihan tubuh yang dirancang serta dilaksanakan berkali-kali yang bertujuan dalam menambah kebugaran fisik. Olahraga sebagai cara untuk meningkatkan kesehatan seseorang disebut kesehatan olahraga. Pada sosial kehidupan, olahraga sangat penting sebab mampu mengembangkan tingkat kebugaran yang dibutuhkan untuk melaksanakan tanggung jawabnya. Olahraga bisa dilaksanakan kapan pun serta di mana pun.

Menurut Turang et al., n.d (2021:4) saat ini, olahraga telah berkembang menjadi gaya hidup atau sebagian dari gaya hidup seseorang, bahkan menjadi kebutuhan mendasar dalam hidup seseorang. Ini karena olahraga tidak terlepas dari kebutuhan dasar untuk berolahraga setiap hari. Olahraga secara umum adalah kumpulan gerakan yang dilaksanakan dengan rutin dalam menjaga serta menambah kesiagaan gerak dan berusaha untuk meningkatkan taraf hidup individu. Dikatakan oleh Andrianto dalam (Saputra, 2020:34), olahraga, seperti makan, hanya bisa dirasakan serta berguna untuk kesehatan oleh mereka yang melakukannya. Jika seseorang hanya menonton makan, dia sama sekali tidak dapat memperoleh nikmatnya berolahraga serta tidak dapat merasakan manfaatnya bagi kesehatannya. Berdasarkan UU Sistem Keolahragaan Nasional No.3 Tahun 2005, "olahraga adalah segala kegiatan yang sistematis untuk mendorong, membina, serta mengembangkan potensi jasmani, rohani, dan sosial."

Dari beberapa manfaat yang didapat dari olahraga, adapun satu di antaranya ialah sepak takraw bisa menjadi satu di antara pilihan yang optimal karena sepak takraw adalah olahraga yang relatif terjangkau dan mudah diakses. Bola dan lapangan yang dibutuhkan untuk bermain tidak memerlukan biaya yang tinggi, sehingga membuka peluang untuk khalayak ramai agar berkontribusi pada olahraga ini, terutama pada komunitas-komunitas yang kurang mampu. Tak hanya itu, sepak takraw juga merupakan olahraga yang menghibur dan menarik untuk ditonton dikarenakan gerakan-gerakan akrobatik dan teknik yang dilakukan oleh para pemain membuatnya menjadi pertunjukan yang menarik bagi penonton dan menyediakan platform dalam menggapai prestasi kompetitif pada jenjang lokal, nasional, serta internasional. Sepak takraw adalah olahraga tradisional yang sudah maju sebagai salah satu jenis olahraga yang lebih populer di banyak negara, terutama di Asia Tenggara. Olahraga ini membutuhkan keterampilan fisik dan teknis untuk menguasai permainan, terutama dalam melakukan serangan seperti smash. Olahraga ini memakai kaki, kepala, dada, serta bagian fisik lain tidak termasuk tangan untuk memantulkan dan mengarahkan bola melewati net.

Sepak takraw merupakan suatu permainan yang dilaksanakan di lapangan yang berupa empat persegi panjang. Lapangan dibatasi menggunakan net yang dilangsungkan memakai bola berbahan rotan maupun plastik yang dianyam bundar. Permainan ini dimainkan terhadap dua tim yang targetnya memainkan bola juga membalikkannya ke lapangan rival (Mamu et al., 2022:36). Selain itu, pemain sepak takraw mesti mahir pula dalam teknik tertentu yang digunakan pada permainan sepak takraw. Kemampuan atau teknik tertentu ini merupakan karakteristik permainan sepak takraw, yang menggabungkan elemen pertahanan

dan penyerangan. Menurut Ratinus Darwis dalam Yuliawan & Yuliana (2023:34), terdapat sejumlah jenis smash pada olahraga sepak takraw, di antaranya: smash gulung (salto), smash gunting, smash telapak kaki, dan smash kedeng. Menurut Heni Eka P. & Sudarso (2015:142), smash kedeng digerakkan secara memukul bola menggunakan kaki kanan atau kiri. Ini bukan salto di udara. Sebaliknya, smash kedeng dilakukan dengan menjulurkan kaki ke atas mengejar bola. Tujuan dari smash kedeng ini agar menciptakan poin dengan tendangan yang kuat dan akurat, dan sebisa mungkin tidak melakukan kesalahan yang akan mengakibatkan kerugian untuk tim.

Saat ini, permainan sepak takraw sudah menjadi salah satu cabang olahraga yang mulai dilirik oleh masyarakat Jambi. Hal ini ditandai dengan adanya beberapa komunitas atau tim sepak takraw, salah satunya ialah PSTI Kota Jambi. Masalah yang terdapat pada atlet PSTI sepak takraw Kota Jambi berdasarkan dari pengamatan awal sebagai atlet yang sudah beberapa kali berhasil memenangkan pertandingan dengan baik di tingkat regional atau nasional. Hal ini tentu berhubungan erat dengan keterampilan bermain, termasuk di dalamnya keterampilan smash kedeng. Hasil pengamatan yang selama ini peneliti lakukan pada atlet PSTI sepak takraw Kota Jambi masih ditemukannya bola yang di-smash tidak tepat sasaran, dan bahkan hasil smash yang mudah diblok oleh lawan.

Lebih lanjut, peneliti menemukan bahwa kesalahan teknis yang paling sering terjadi saat melakukan smash kedeng adalah posisi badan yang kurang tepat saat pendaratan, yang berpengaruh pada stabilitas dan kesinambungan gerakan selanjutnya. Selain itu, hasil smash yang dihasilkan juga kurang tajam dan cenderung mudah diblok oleh lawan, yang menunjukkan kelemahan dalam

kekuatan dan penempatan arah bola. Sudut pukulan yang dilakukan oleh atlet juga seringkali tidak tepat, sehingga arah bola tidak menyulitkan lawan untuk melakukan pertahanan. Tak hanya itu, kesulitan dalam memulai lompatan dan mengatur posisi tubuh saat bola berada di atas net menjadi penghambat tersendiri, karena atlet seringkali baru bisa melakukan smash ketika bola sudah menurun, yang tentunya mengurangi efektivitas serangan dan memudahkan lawan untuk mengantisipasi.

Dari pengamatan bagaimana pelatih melakukan penilaian kemampuan smash kedeng kepada atletnya masih ditemukan penilaian teknik smash yang berbeda dari masing-masing atlet PSTI Kota Jambi. Pelatih selain memiliki kemampuan bagus dalam teknik dan strategi juga harus mampu dalam mengevaluasi keterampilan. Penilaian keterampilan teknik smash kedeng melalui evaluasi dari pelatih diharapkan dapat membantu atlet PSTI sepak takraw Kota Jambi dalam meningkatkan keterampilan smash kedeng.

Dalam data PSTI Provinsi Jambi (2023), atlet Kota Jambi rutin mengikuti kejuaraan provinsi dan Porprov, bahkan beberapa kali menyumbangkan medali. Namun dalam beberapa kejuaraan, peneliti menemukan atlet PSTI sepak takraw Kota Jambi dengan mudah mendapatkan poin. Namun, saat melakukan teknik smash kedeng, pemain sering kehilangan poin karena bola yang dihasilkan dari smash terkadang menyangkut pada net, keluar dari lapangan, kurangnya lompatan, atau lawan sering memblok bolanya. Menurut penelitian yang terjadi di lapangan, peneliti menduga bahwa atlet PSTI sepak takraw Kota Jambi memiliki kemampuan smash kedeng yang kurang dari yang diharapkan. Jika hal ini dibiarkan, hal ini akan berdampak pada prestasi tim tersebut.

Berdasarkan penjabaran diatas maka peneliti mengambil judul: “Analisis Keterampilan *Smash* Kedeng Atlet Psti Sepak Takraw Kota Jambi”.

1.2 Identifikasi Masalah

Identifikasi masalah dalam penelitian adalah:

1. Pada saat melakukan pendaratan posisi badan kurang tepat.
2. Hasil *smash* kedeng yang kurang tajam dan mudah diblok oleh lawan.
3. Sudut pukulan yang kurang tepat.
4. Sulit untuk memulai lompatan dan posisi tubuh saat bola berada di atas net sehingga bola turun baru bisa melakukan *smash* kedeng.

1.3 Batasan Masalah

Peneliti membentuk batasan masalah untuk melakukan penelitian ini semakin sederhana serta mencapai tujuan yang diharapkan karena banyaknya masalah yang dihadapi dan keterbatasan, tenaga, serta waktu yang dibutuhkan dalam menyusun tulisan ini. "Analisis Keterampilan *Smash* Kedeng Atlet Junior Putra PSTI Sepak Takraw Kota Jambi" adalah satu-satunya persoalan yang hendak dikaji pada penelitian ini.

1.4 Rumusan Masalah

Berlandaskan identifikasi serta latar belakang masalah tersebut jadi peneliti merumuskan masalah “Bagaimanakah keterampilan *smash* kedeng atlet junior putra PSTI sepak takraw Kota Jambi ?”.

1.5 Tujuan Penelitian

Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui keterampilan *smash* kedeng atlet junior putra PSTI sepak takraw Kota Jambi.

1.6 Manfaat Penelitian

1. Secara Teoritis

- a) membantu mengevaluasi keefektifan teknik *smash* kedeng yang digunakan oleh para atlet, serta memberi masukan bagi pelatih dalam menerapkan program latihan yang lebih sesuai.
- b) memberikan pemahaman yang lebih mendalam tentang teknik *smash* kedeng, sehingga pelatih dapat membuat program latihan yang lebih berfokus pada keterampilan ini.
- c) memberikan panduan bagi pelatih untuk menilai kemampuan dan perkembangan atlet, serta menentukan hal-hal yang mesti memperoleh tinjauan khusus pada proses latihan.
- d) Sebagai bahan pelatih untuk memperbaiki metode pelatihan, dengan fokus pada keterampilan *smash* kedeng yang perlu diperbaiki atau ditingkatkan.
- e) Sebagai sumber informasi dan bahan literatur untuk pembaca dan peneliti dalam melaksanakan penelitian berikutnya.

2. Secara Praktis

- a) Bisa digunakan oleh pelatih dalam merancang sistem latihan yang semakin spesifik serta terstruktur dalam meningkatkan keterampilan *smash* kedeng bagi atlet sepak takraw, terutama dalam memperbaiki teknik serta strategi yang tepat.
- b) Membantu dalam evaluasi kinerja atlet, yang memungkinkan pelatih dan atlet untuk memahami kekuatan dan kelemahan mereka dalam *smash* kedeng. Dengan menggunakan evaluasi ini, perbaikan dapat dilakukan dengan lebih tepat.