

BAB I

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang Masalah

Sepak takraw adalah salah satu cabang olahraga di Indonesia yang mulai banyak digemari oleh orang-orang, sehingga tidak sedikit dari mereka memilih cabang olahraga ini. Memang jika dibandingkan dengan cabang olahraga lainnya seperti sepak bola ataupun futsal, sepak takraw masih kalah tenar. Tetapi tidak menutup kemungkinan bahwa nanti sepak takraw akan menjelma sebagai cabang olahraga yang dapat bersaing secara kompetitif di Indonesia.

Saat ini sepak takraw sudah diperlombakan dalam ajang tahunan seperti Pekan Olahraga Daerah (PORDA), Pekan Olahraga Nasional (PON) dan lain-lain. Hal ini menunjukkan bahwa sepak takraw bisa menjadi cabang olahraga yang diperhitungkan. Untuk tingkat internasional sendiri memang Indonesia masih jauh dari kata sempurna mengingat di Asia Tenggara Indonesia tertinggal jauh dari Thailand yang dimana selalu menjadi juara di ajang internasional tingkat Asia Tenggara dalam beberapa tahun terakhir.

Hal ini terjadi karena belum adanya kompetisi resmi di Indonesia, untuk itu menjadi tugas berat bagi PSTI sebagai pengurus agar bisa mengadakan kompetisi resmi yang berkala dan mengambil langkah-langkah lain yang diperlukan untuk meningkatkan kualitas para atlet.

Istilah “Sepak takraw” merupakan perpaduan dari dua bahasa yaitu “Sepak” yang berasal dari bahasa Melayu, sedangkan “Takraw” berasal dari bahasa Thailand yang berarti bola dibuat dengan cara dianyam. Pada tanggal 27 Maret 1965 istilah sepak takraw dibakukan secara resmi di Stadion Negara Kuala Lumpur Malaysia, pada pesta olahraga Asia Tenggara (SEA GAMES) berlangsung.

Indonesia memang belum bisa berbicara banyak tentang prestasi Internasional dicabor sepak takraw, Indonesia harus melakukan perubahan guna mengejar ketertinggalan dari negara lain, minimal untuk ditingkat Asia Tenggara sendiri.

Pada masa kini dan masa yang akan datang akan terjadi persaingan yang ketat dimana setiap negara berupaya mengoptimalkan dalam meningkatkan daya saing kualitas dan kuantitas, IPTEK keolahragaan, SDM, sarana prasarana dan spirit agar nanti diharapkan akan bisa melahirkan juara-juara baru dan menggeser juara-juara yang terdahulu.

Salah satu usaha untuk meningkatkan prestasi adalah melalui latihan yang sistematis, berulang-ulang, dan terukur dengan melibatkan berbagai disiplin ilmu pengetahuan dan teknologi serta penerapan prinsip-prinsip dan aspek-aspek latihan yang meliputi fisik, teknik, taktik, dan mental. Harsono (1988, hlm. 100) menyatakan bahwa “untuk meningkatkan keterampilan dan prestasi semaksimal mungkin, ada empat aspek latihan yang perlu diperhatikan dan dilatih oleh pemain yaitu; latihan fisik, latihan teknik, latihan taktik dan latihan mental”.

Setiap cabang olahraga memiliki gerak dasar dan kebutuhan fisik yang berbeda-beda. Hal ini seperti manusia yang memiliki kebutuhan yang berbeda-beda dalam memenuhi kehidupannya. Disadari atau tidak manusia memiliki karakteristik kebutuhan yang berbeda-beda apabila ingin berprestasi tinggi tentunya setiap pemain harus memenuhi kebutuhannya sendiri sebagaimana dijelaskan oleh Iman Imanudin (2008, hlm. 48) yang menjelaskan dalam dimensi fisiologis bahwa, “setiap orang mempunyai perbedaan individu masing-masing...”. Dalam kegiatan olahraga kebutuhan fisik seseorang memiliki peran yang sangat penting agar dapat melakukan aktivitas gerak nya secara optimal. Penting nya memenuhi kebutuhan latihan fisik dikemukakan oleh Harsono (1988, hlm. 100) bahwa:

Mengenai latihan fisik dalam sasaran utama dari latihan untuk meningkatkan keterampilan dan prestasi semaksimal mungkin dengan perkembangan kondisi fisik yang menyeluruh amatlah penting, oleh karena tanpa kondisi fisik yang baik atlet tidak akan dapat mengikuti latihan-latihan dengan sempurna.

Cabang sepak takraw merupakan olahraga permainan yang dimainkan oleh tiga orang (beregu), dua orang (*double event*), dan lima orang (*hoop*). Pada

dasarnya setiap pemain yang bertanding harus bisa memanfaatkan peluang dan mengkreasikan serangan sebaik mungkin. Darwis (1992:2) mengatakan bahwa: “pada saat permainan pemain sepak takraw hanya berusaha untuk: 1) Menjaga bola supaya jangan mati/jatuh ketanah, 2) Menunjukkan kemahiran masing-masing dengan variasi memainkan bola, kemudian 3) Pengembalian bola yang tepat dan terarah.

Permainan sepak takraw memiliki tingkat kesulitan yang sangat tinggi dikarenakan bentuk bola yang kecil, dengan karakter bola yang liar, serta dengan gerakan yang sulit. Inti dari permainan ini adalah memainkan bola diudara tanpa terjatuh dengan menggunakan kaki, dada, paha, bahu, dan kepala. Pada permainan ini pemenang ditentukan dengan kemenangan dua *game* yang dimana setiap set angka kemenangan adalah 21 dan jika terjadi poin yang sama angka terakhir adalah harus berselisih 2 poin. Sistem poin pertandingan menggunakan *rally point* seperti halnya di bulutangkis ataupun bola voli.

Pada nomor *beregu* permainan dilakukan oleh empat orang dimana satu orang menjadi cadangan. Penulis menilai nomor *beregu* dirasa cukup sulit karena setiap pemain harus mempunyai kualitas permainan yang sama agar bisa saling mengimbangi. Selain dituntut harus baik dalam *deffense*, ketiga pemain juga harus baik dalam *offense*.

Selain itu penulis juga merupakan atlet sepak takraw, yang dimana selama ini merasa belum maksimalnya setiap latihan yang dilakukan dikarenakan kekurangan data penelitian tentang latihan seperti apa dan bagaimana di samping itu juga masih kurangnya pengetahuan pelatih akan kebutuhan latihan sepak takraw nomor beregu ini. Karena pada dasarnya setiap cabang olahraga saat ini harus terukur dan sistematis.

Hasil pengamatan inilah yang mendorong penulis untuk melakukan penelitian dan untuk kepentingan pelatih seperti dalam periodisasi latihan yang direncanakan dalam jangka waktu panjang (satu tahun) khususnya pada tahap pertandingan utama. Pada tahap pertandingan utama (TPUt) mempunyai karakteristik tersendiri, salah satunya spesifikasi latihan teknik, fisik, taktik, dan

mental yang menyerupai karakteristik permainan dalam pertandingan yang sebenarnya.

Proses latihan tersebut harus diperhatikan dengan baik supaya pada saat pertandingan atlet sudah siap menghadapi pola permainan dan karakteristik permainan lawan. Dengan demikian, penulis akan menggambarkan jumlah sepak mula, sepak sila, *heading*, *blocking*, sepak badek, sepak cungkil, menapak, mendada, memaha, membahu, mengumpun, melambung dan *smash* yang menjadi unsur dasar dan khusus kebutuhan dalam permainan sepak takraw dan ditambah juga dengan non teknik seperti kecepatan dan reaksi yang dilakukan oleh atlet menjadi rujukan para pelatih dalam menyusun program latihan bagi atletnya.

Atas dasar-dasar itu, maka penulis ingin meneliti permasalahan tersebut dengan judul “Analisa Kebutuhan Latihan Fisik Cabang Olahraga Sepak takraw nomor *Beregu*”.

1.2 Rumusan Masalah Penelitian

Berdasarkan latar belakang masalah yang telah penulis uraikan, maka masalah penelitian akan diuraikan dalam bentuk pertanyaan penelitian sebagai berikut. “Berapakah jumlah kebutuhan latihan fisik cabang olahraga sepak takraw nomor beregu putra” ?

1.3 Tujuan Penelitian

Mengacu pada latar belakang masalah dan identifikasi masalah, maka tujuan penelitian ini ialah memperoleh gambaran tentang berapa jumlah kebutuhan latihan fisik cabang olahraga sepak takraw di nomor *beregu* putra dari hasil menganalisis yang diperoleh guna menjadi rujukan dalam penyusunan program latihan.

1.4 Manfaat Penelitian

Berdasarkan latar belakang dan tujuan penelitian, maka yang diharapkan penulis melalui penelitian ini adalah sebagai berikut:

A. Secara Teoretis

- a. Hasil penelitian ini diharapkan dapat membantu mengungkap berbagai hal yang bermanfaat dalam dunia olahraga.
- b. Hasil penelitian ini diharapkan dapat membantu mengungkap berbagai hal secara tepat sasaran, dan bertanggung jawab dalam perkembangan ilmu pengetahuan.
- c. Hasil penelitian ini diharapkan dapat membantu peneliti lain untuk mengaplikasikan teori kedalam praktik dengan fakta hasil penelitian tentang jumlah sepak mula, sepak sila, *heading*, *blocking*, sepak badek, sepak cungkil, menapak, mendada, memaha, membahu, dan *smash* dalam pertandingan sepak takraw di PON JABAR 2016 pada putaran *Grand Final*.

B. Secara Praktis

- a. Hasil penelitian ini diharapkan dapat dijadikan pedoman dan rujukan bagi pelatih untuk menentukan dan menerapkan secara tepat tahapan pelatihan pada perodesasi latihan.
- b. Hasil penelitian ini diharapkan dapat dijadikan sebagai rekomendasi dalam rangka melakukan peningkatan prestasi, khususnya dalam hal penerapan pelatihan cabang olahraga sepak takraw.

1.5 Batasan Penelitian

Agar masalah ini tidak menyimpang dari masalah yang penulis ajukan. Batasan penelitian ini juga untuk membatasi penelitian agar lebih spesifik, maka penulis membatasi penelitian sebagai berikut:

1. Data yang dikaji adalah jumlah sepak mula, sepak sila, *heading*, *blocking*, sepak badek, sepak cungkil, menapak, mendada, memaha, membahu, dan *smash* yang dilakukan oleh atlet dalam *grand final* kejuaraan PON JABAR 2016 dan waktu selama pertandingan.
2. Data dari informasi yang diperoleh dijadikan sebagai dasar untuk menentukan jumlah kebutuhan latihan fisik untuk atlet sepak takraw di nomor *beregu*.

3. Sumber data adalah tim yang bertanding dalam *grand final* PON JABAR 2016.
4. Teknik pengambilan sampel yang digunakan adalah teknik *purposive sampling* berdasarkan tujuan peneliti dengan mengambil data tim yang bertanding di *grand final* pada PON JABAR 2016.
5. Penelitian ini adalah penelitian deksriptif yang dimana hanya menggambarkan kejadian yang terjadi di lapangan

1.6 Batasan Istilah

Guna menghindari kemungkinan terjadi kesalahan penafsiran terhadap istilah yang digunakan dalam penelitian ini, maka penulis membatasi beberapa istilah yang digunakan sebagai berikut:

1. Analisa **menurut Wiradi** merupakan sebuah aktivitas yang memuat kegiatan memilah, mengurai, membedakan sesuatu untuk digolongkan dan dikelompokkan menurut kriteria tertentu lalu dicari ditaksir makna dan kaitannya.
2. Komponen Fisik menurut Harsono (1988, hlm. 100) adalah komponen-komponen yang utama dilatih dan dikembangkan oleh atlet. Dan menurut Sidik komponen fisik terdiri dari fleksibilitas, kecepatan, daya tahan, kekuatan, daya tahan kecepatan (*stamina*), kekuatan kecepatan (*power*) dan daya tahan kekuatan.

1.7 Struktur Organisasi Penelitian

Penelitian ini akan dituliskan dalam bentuk laporan penelitian yang terdiri dari lima bab; pendahuluan, kajian teoritis, kerangka berpikir, prosedur penelitian, hasil pengolahan dan analisis data, kesimpulan dan saran. Adapun rincian tentang penulisan tersebut:

Bab satu, mengenai pendahuluan akan memberikan gambaran mengenai penelitian yang meliputi latar belakang penelitian, rumusan masalah penelitian, tujuan penelitian, manfaat penelitian, batasan penelitian, batasan istilah dan struktur organisasi penelitian.

Bab dua, akan mengkaji mengenai kajian teoritis dan kerangka berpikir berdasarkan teori-teori yang dimaksud seperti; hakekat olahraga permainan sepak takraw, faktor-faktor yang mempengaruhi prestasi olahraga, faktor-faktor yang mempengaruhi prestasi cabang olahraga sepak takraw, analisis kebutuhan latihan untuk cabang permainan sepak takraw, dan kerangka berpikir.

Pada bab tiga akan membahas mengenai prosedur penelitian yang digunakan dalam penelitian ini meliputi; metode penelitian, lokasi, populasi dan sampel, langkah-langkah penelitian, instrumen penelitian, dan prosedur pengolahan data.

Bab selanjutnya, yaitu bab empat akan memaparkan hasil analisa data berikut diskusi terkait temuan yang ada. Dan bab lima akan membahas mengenai kesimpulan dan saran.