

BAB I

PENDAHULUAN

1.1. Latar Belakang Penelitian

Agar dapat bermain sepak takraw dengan baik, atlet harus memiliki kemampuan dan keterampilan yang baik pula. Penguasaan teknik dasar harus dimiliki oleh semua pemain sepak takraw. Mulai dari permulaan permainan sampai membuat angka atau point gerakan sepakan merupakan gerakan yang dominan dilakukan pemain.

Penguasaan keterampilan yang baik hanya dapat diperoleh dari proses latihan yang sistematis, berulang-ulang serta menerapkan sistem beban lebih. Hal ini seperti yang dikatakan Harsono (2015, hlm. 52) sebagai berikut: “Kalau beban latihan terlalu ringan dan tidak ditambah (tidak diberi overload), maka berapa lama pun kita berlatih, atau sampai bagaimanapun kita mengulang-ulang latihan tersebut, peningkatan prestasi tidak akan mungkin”.

Penerapan prinsip beban lebih merupakan faktor yang sangat penting dalam melakukan latihan, karena tanpa penerapan prinsip ini dalam latihan. Prinsip beban lebih ini berlaku untuk aspek-aspek dalam latihan fisik, teknik, taktik dan latihan mental. Beberapa hal yang berhubungan dengan beban latihan harus diberikan kepada atlet cukup berat bebannya, akan tetapi dalam batas-batas kemampuan atlet untuk dicapai, sehingga atlet akan beradaptasi dengan beban tersebut. Beban latihan harus melewati ambang rangsang kepekaan, dengan demikian kemampuannya akan meningkat, karena beban latihan yang ringan tidak akan meningkatkan prestasi. Akan tetapi sebaliknya beban latihan yang terlalu berat tidak akan meningkatkan kemampuan atlet, oleh karena itu beban latihan harus diberikan secara bertahap sesuai dengan kemampuan masing-masing individu atlet.

Olahraga atau permainan sepak takraw merupakan salah satu jenis permainan yang memuat berbagai bentuk keterampilan gerak yang tidak bisa dicapai dengan mudah. Perlu tahapan yang harus dilalui agar keterampilan bermain sepak takraw dapat dikuasai dengan baik, khususnya keterampilan dasar sepak takraw seperti sepak sila, sepak cungkil, memaha dan heading yang

merupakan keterampilan yang paling dominan dalam bermain sepak takraw. Agar dapat membuat angka atau point dalam permainan sepak takraw mulai dari sepakan pertama atau bisa disebut servis atau tekong. Agar dapat membuat point dari servis pemain harus melakukan servis dengan keras, cepat dan tepat. Menurut peneliti servis adalah suatu gerak kerja yang penting dalam permainan sepaktakraw, karena poin lebih berpeluang di dapat oleh regu yang melakukan servis.

Servis merupakan cara pertama untuk mendapatkan poin atau nilai. Kesalahan atau kegagalan dalam melakukan servis tidak hanya menghilangkan kesempatan untuk regu itu mencetak point, angka tetapi akan menambah angka bagi lawan, oleh sebab itu bahwa tekong itu mempunyai kemampuan yang baik tentang servis sehingga dapat mencari sasaran yang lemah dan sulit untuk diterima atau dikontrol oleh lawan. Seperti telah dijelaskan bahwa peranan servis sangat penting dan memiliki kesulitan tersendiri serta terbukanya kesempatan untuk memperoleh angka, maka diharapkan kepada tekong untuk mampu melakukan servis yang cepat dan tepat, untuk itu dibutuhkan pula kondisi fisik yang baik.

Menurut Darwis yang dikutip Sofyan (2015, hlm. 48) Smash atau rejam (istilah Malaysia) adalah gerak kerja yang terpenting dan merupakan gerak terakhir dari gerak kerja serangan. Kegagalan melakukan smash ke lapangan pihak lawan akan memberi peluang kepada pihak lawan untuk menyerang balik atau bola mati, sebaliknya keberhasilan smes membuat poin atau angka buat regu penyerang.

Teknik servis dalam permainan sepak takraw merupakan elemen cukup penting dalam permainan. Penguasaan servis yang baik akan membantu menggagalkan serangan yang dirancang pihak lawan. Dan servis merupakan elemen pertama yang menyajikan permainan. Suatu servis yang efektif membuka jalan untuk memperoleh point, oleh karena itu janganlah membuat kesalahan dalam membuat servis.

Bola hasil servis harus ditempatkan sedemikian rupa sehingga membuat regu lawan tidak dapat mengembalikan bola atau tidak dapat meneruskan bola dalam bentuk serangan. Ketepatan merupakan hal yang terpenting dalam servis,

ini merupakan tujuan utama dalam melakukan servis untuk mendapatkan point atau angka.

Menurut Nosek yang (2009, hlm. 15), ketepatan adalah kecakapan dalam menciptakan gerak laju bola untuk dipergunakan dengan pantas dan diterapkan dengan cepat dan sesuai dengan keperluan dan sesuai dengan dengan arah yang dikehendaki.

Berkaitan dengan usaha-usaha dan bentuk-bentuk latihan yang diberikan dan diterapkan, Power merupakan unsur tenaga yang sangat banyak dibutuhkan dalam berbagai cabang olahraga khususnya sepak takraw. Adapun kegunaan power adalah untuk mencapai prestasi maksimal, dapat mengembangkan teknik bertanding dengan tempo cepat dan gerak mendadak, memantapkan mental bertanding atlet, simpanan tenaga anaerobik cukup besar.

Menurut peneliti menyimpulkan dari berbagai sumber Power adalah penggabungan dari kekuatan dan kecepatan. Power adalah kemampuan otot untuk mengarahkan kekuatan maksimal dalam waktu yang sesingkat-singkatnya. Sedangkan, menurut Sukadiyanto power adalah hasil kali antara kekuatan dan kecepatan. Artinya bahwa latihan kekuatan dan kecepatan sudah dilatihkan terlebih dahulu, walaupun dalam setiap latihan kekuatan dan kecepatan sudah ada unsur latihan power.

Dalam permainan sepak takraw *power* yang dibutuhkan pemain untuk melakukan *servis* adalah tendangan yang keras dan tepat. Pada penelitian ini khususnya dalam melakukan *servis*, *power* sangat diperlukan karena dalam melakukan *servis* dibutuhkan kekuatan dan kecepatan yang eksplosif sedangkan gabungan dari kedua unsur kondisi fisik tersebut adalah *power*. Dengan memiliki *power* yang baik maka dapat menentukan kecepatan bola yang ditendang sehingga menghasilkan tendangan yang baik. Jadi dapat disimpulkan bahwa selain penguasaan teknik dasar *servis* dengan baik dan benar diperlukan juga *power* yang baik pula agar didapatkan hasil tendangan yang cepat dan tepat sasaran. Salah satu cara untuk meningkatkan *power* tungkai, yaitu dengan latihan berbeban atau *resistance exercise karet*.

Menurut Kardjono (2008, hlm. 25) bahwa: “*Resistance exercise* adalah latihan dimana kita harus mengangkat, mendorong, atau menarik suatu beban.

Beban itu bisa beban anggota tubuh kita sendiri atau beban dari luar (*external resistance*)”. Jadi dapat disimpulkan bahwa salah satu cara untuk meningkatkan *power* tungkai, yaitu bisa dengan *resistance exercise*.

Menurut peneliti dari berbagai sumber terkait *power* tungkai adalah kemampuan otot-otot diseluruh pangkal paha hingga ke bawah untuk mengerahkan kekuatan maksimal dalam waktu yang sangat cepat. Tungkai merupakan salah satu bagian tubuh manusia yang sangat berperan dalam aktivitas. *Power* tungkai sangat berperan dalam olahraga sepak takraw yang menggunakan tungkainya dalam melakukan servis. Dalam permainan sepak takraw sangat diperlukan adanya *power* otot tungkai yang sangat mempengaruhi terhadap kemampuan servis.

Menurut Sidik (2015, hlm. 73) “Kekuatan adalah kemampuan otot untuk berkontraksi guna memberikan tegangan terhadap suatu tahanan”.

Menurut Sidik (2015, hlm 37) Kecepatan merupakan hereditas-genetik. Kecepatan diintervensi oleh kemampuan teknik dan kemampuan fisik yang fleksibel dan teknik yang baik akan bergerak cepat secara efisien dan efektif.

Hakikat latihan fisik menurut ilmu faal olahraga yang dijelaskan Giriwijoyo (2012, hlm 164) adalah “Hakikat melatih fisik adalah meningkatkan batas kemampuan maksimal primer (kapasitas anaerobik) dan batas kemampuan maksimal sekunder (kapasitas aerobik).

Modifikasi secara umum diartikan sebagai usaha untuk mengubah atau menyesuaikan. Namun secara khusus modifikasi adalah suatu upaya yang dilakukan untuk menciptakan dan menampilkan sesuatu hal yang baru, unik, dan menarik. Modifikasi disini mengacu kepada sebuah penciptaan, penyesuaian dan menampilkan suatu alat/sarana dan prasarana yang baru, unik, dan menarik terhadap suatu proses latihan maupun belajar mengajar. Modifikasi adalah suatu perubahan dari suatu yang ada menjadi hal baru.

Resistance karet modifikasi disini peneliti membuat dari karet ban bekas yang dipotong memanjang. Latihan shadow menendang menggunakan beban karet adalah salah satu bentuk latihan menendang tanpa bola yang dilakukan berulang-ulang dengan menggunakan beban yang berupa karet. Latihan ini

merupakan salah satu bentuk latihan yang efektif dalam meningkatkan kekuatan tendangan.

Menurut peneliti, kenapa peneliti mengambil sampel wanita dalam penelitian ini karena unik berbeda dengan pria. Memang perbedaan rasio proporsi otot wanita adalah 18:35, sedangkan pria adalah 18:42, artinya secara relative jumlah otot pria lebih banyak daripada wanita. Tetapi hal ini tidaklah menjadi masalah karena dalam olahraga wanita hanya bertanding dengan wanita.

Keberadaan atlet wanita sekarang pada dasarnya masih belum sepenuhnya mendapat pengakuan dari sisi budaya dan agama. Banyak terjadi silang pendapat diantara para pemuka agama dan kaum tua dalam melihat olahraga kompetisi yang diikuti oleh para wanita secara makro, baik dalam *masculine sport* maupun *feminine sport*.

Persoalan kesetaraan Gender dalam olahraga ini masih belum tuntas penyelesaiannya, dalam arti kata bahwa prestasi gemilang kaum wanita dalam olahraga tidak cukup untuk menghapuskan bias gender dan stereotip. Stereotip ini masih terjadi dan ditujukan pada kaum wanita yang terjebak dalam sikap negatif dan perlakuan yang tidak adil, sehingga berdampak pada: (1) Sempitnya kesempatan bagi kaum wanita untuk berolahraga, dan (2) Perlakuan itu berdampak pada kehidupan dan kesejahteraan kaum wanita.

Tantangannya adalah menyakinkan bahwa atlet wanita dapat mencapai puncak penampilan fisiknya sambil terus menikmati kesehatannya dengan baik sebagai wanita. Dalam era modern ini wanita sudah berangsur mendapatkan persamaan hak dan kewajiban dengan pria.

Disini saya menggunakan Alat pelontar bola sepak takraw berbasis sistem pneumatic dengan menggunakan akumulator ini yaitu sebuah silinder pneumatic, akumulator, tangki kompresor, pressure gauge, pressure switch, tabung kompresor, trafo yang kemudian komponen-komponen tersebut disambungkan menggunakan rangkaian kelistrikan agar fungsinya berjalan secara sistematis ini sebagai alat untuk melakukan lemparan servis.

Berkaitan dengan usaha-usaha dalam melatih teknik dasar, pelatih harus mampu mengembangkan dan menerapkan model-model latihan yang konstruktif yang sesuai dengan tujuan yang hendak dicapai, termasuk diantaranya

penggunaan modifikasi alat atau media yang dibutuhkan untuk mempermudah proses serta mempercepat kemahiran penguasaan keterampilan yang bermutu. Penggunaan modifikasi media berlatih dapat dijadikan sebagai bahan kajian dalam meningkatkan motivasi dalam latihan. Seringkali nasihat-nasihat atau wejangan-wejangan dari pelatih dibutuhkan untuk membangkitkan motivasi atlet.

Berkaitan dengan usaha dan bentuk latihan yang diberikan dan diterapkan dalam melatih, peneliti akan menggunakan modifikasi resistance karet sebagai cara dalam penelitian ini untuk meningkatkan power terhadap peningkatan kecepatan dan hasil dalam melakukan servis.

Penggunaan alat modifikasi resistance karet dalam latihan teknik khususnya dalam melatih servis ini, atlet dapat merasakan dengan seksama gerakan servisnya.

Atas dasar penjelasan latar belakang ini, penulis tertarik untuk melakukan penelitian ilmiah mengenai *“Pengaruh Latihan Power Tungkai Menggunakan Resistance Karet Terhadap Kecepatan dan Ketepatan Servis pada Atlet Sepak Takraw Putri Kota Bandung”*.

1.2 Masalah Penelitian

Bertitik tolak pada latar belakang diatas, penulis tertarik untuk meneliti penggunaan media modifikasi penggunaan alat bantu menggunakan karet bekas terhadap kecepatan dan ketepatan servis dalam permainan sepak takraw. Adapun rumusan masalah dalam penelitian ini adalah:

1. Apakah terdapat pengaruh latihan power tungkai menggunakan modifikasi resistance karet terhadap peningkatan kecepatan servis pada pemain sepak takraw ?
2. Apakah terdapat pengaruh latihan power tungkai menggunakan modifikasi resistance karet terhadap peningkatan ketepatan servis pada pemain sepak takraw ?

1.3 Tujuan Penelitian

Sesuai dengan masalah yang penulis rumuskan di atas, maka tujuan dari penelitian ini adalah sebagai berikut:

1. Untuk mengetahui apakah terdapat pengaruh latihan power tungkai menggunakan modifikasi resistance karet terhadap peningkatan kecepatan servis pada pemain sepak takraw.
2. Untuk mengetahui apakah terdapat pengaruh latihan power tungkai menggunakan modifikasi resistance karet terhadap peningkatan ketepatan servis pada pemain sepak takraw.

1.4 Manfaat Penelitian

Jika hasil penelitian ini memberikan sumbangan yang berarti dalam meningkatkan kemampuan servis dalam permainan sepak takraw. Maka kegunaan penelitian ini adalah sebagai berikut:

1. Sumbangan pemikiran bagi peningkatan prestasi olahraga khususnya cabang olahraga sepak takraw.
2. Secara teoritis memberikan informasi mengenai pengaruh atau dampak dari latihan power tungkai menggunakan modifikasi resistance karet terhadap peningkatan kecepatan dan ketepatan servis pada permainan sepak takraw.
3. Sebagai bahan acuan bagi pembaca yang menyelidiki hal-hal yang berhubungan dengan penggunaan modifikasi resistance karet dengan latihan teknik dasar khususnya servis dalam permainan sepak takraw.
4. Bagi ilmu pendidikan dapat dijadikan bahan referensi untuk memperkaya dan menambah wawasan tentang pengaruh atau dampak dari latihan power tungkai menggunakan modifikasi resistance karet terhadap peningkatan kecepatan dan ketepatan pada pemain sepak takraw.
5. Bagi PSTI Kota Bandung maupun Unit Kegiatan Mahasiswa yang ada, dapat mengetahui bagaimana dampak atau pengaruh dari latihan power tungkai menggunakan modifikasi resistance karet terhadap peningkatan kecepatan dan ketepatan terhadap atlet sehingga membantu meningkatkan prestasi atlet kedepannya.

1.5 Struktur Organisasi Skripsi

Untuk mempermudah dalam pembahasan dan penyusunan selanjutnya, maka berikut rencana penulisan untuk membuat kerangka penulisan yang akan diuraikan berdasarkan sistematika penulisan yaitu sebagai berikut:

1. BAB I Pendahuluan

Pendahuluan berisi latar belakang penelitian, rumusan masalah penelitian, tujuan penelitian, manfaat penelitian, batasan penelitian dan struktur organisasi skripsi.

2. BAB II Kajian Pustaka

Kajian pustaka berisi teori-teori dan hipotesis penelitian. Kajian pustaka berfungsi sebagai landasan teori dalam menyusun penelitian tujuan, serta hipotesis.

3. BAB III Metode Penelitian

Metode penelitian yang digunakan adalah metode eksperimen. Partisipan dalam penelitian ini adalah atlet sepak takraw putri Kota Bandung. Instrumen dalam penelitian ini menggunakan resistance karet. Data yang sudah didapat dari hasil pretest dan posttest kemudian dianalisis dengan bantuan *software* SPSS untuk melihat apakah penerapan latihan resistance karet memberikan pengaruh yang signifikan terhadap peningkatan kemampuan servis sebelum dan sesudah melakukan pelatihan.

4. BAB IV Temuan dan Pembahasan

Pada bagian ini berisi temuan penelitian dan pembahasan mengenai hasil penelitian. Hasil penelitian ini diketahui bahwa penerapan latihan resistance karet memberikan pengaruh yang signifikan terhadap peningkatan kemampuan servis.

5. BAB V Kesimpulan dan Saran

Berdasarkan pada hasil pengolahan data, kesimpulan pada penelitian ini adalah terdapat pengaruh yang signifikan terhadap peningkatan kemampuan servis menggunakan resistance karet.

Sela Fitrianingsih, 2018

PENGARUH LATIHAN POWER TUNGKAI MENGGUNAKAN RESISTANCE KARET TERHADAP KECEPATAN DAN KETEPATAN SERVIS PADA ATLET SEPAK TAKRAW PUTRI KOTA BANDUNG

Universitas Pendidikan Indonesia | repository.upi.edu | perpustakaan.upi.edu