

BAB I

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang Masalah

Sepaktakraw adalah olahraga tradisional yang beberapa tahun ini menjadi salah satu cabang olahraga yang dipertandingkan pada penyelenggaraan event olahraga antar negara-negara dikawasan Asia Tenggara atau SEA GAMES. Di Indonesia sendiri olahraga sepaktakraw moderen sudah mulai berkembang, bahkan sekarang ini beberapa klub sepaktakraw bermunculan dan banyak event yang mempertandingkan olahraga sepaktakraw, mulai dari event lokal, daerah maupun nasional. Hanif (2015, hlm. 03) menjelaskan bahwa: Sepaktakraw merupakan perpaduan dan pengembangan tiga macam permainan, yaitu sepak bola, bola voli dan bulu tangkis. Cara memainkan bola pada sepaktakraw dengan menggunakan kaki, kepala atau badan seperti permainan sepak bola.

Untuk menjadi atlet sepaktakraw yang baik dan berkulitas bukan hal yang mudah, banyak hal yang harus dihadapi dan dibutuhkan dalam proses latihan yang harus dilaksanakan sesuai dengan prinsip-prinsip latihan dan norma-norma latihan yang tidak mengesampingkan faktor penunjang yang berkaitan dengan karakteristik permainan olahraga sepaktakraw. Adapun karakteristik dan ketrampilan teknik dasar sepaktakraw, seperti yang dijelaskan Denny, dkk (1999) dalam Hanif (2015, hlm. 22) bahwa:

Untuk bermain sepaktakraw seseorang dituntut untuk mempunyai kemampuan atau ketrampilan berupa kemampuan dasar yang terdiri dari menyepak dengan menggunakan bagian-bagian kaki, memainkan bola dengan kepala, dengan dada, paha, bahu dan dengan telapak kaki.

Prinsip dasar bermain sepaktakraw adalah mengembalikan bola sedemikian rupa sehingga dapat jatuh dilapangan lawan atau menyebabkan lawan melakukan pelanggaran. Dalam permainan sepaktakraw, pemain hanya boleh menyentuh atau

dimainkan oleh kaki, pada dada, bahu dan kepala. Pada permainan hanya ada dua kemungkinan yang dapat dikembangkan yaitu aspek seni dan prestasi. Untuk aspek

seni dapat dilihat dan dikembangkan dari cara memainkan bola dengan sepakan. Sedangkan untuk aspek prestasi yaitu olahraga ini dipertandingkan di berbagai event baik regional, nasional dan internasional.

Sepaktakraw sendiri dominan dimainkan oleh tungkai. Terbukti kemampuan fisik olahraga sepaktakraw merupakan kebutuhan dasar yang harus diperhatikan. Banyaknya komponen fisik yang menjadi kebutuhan prestasi atlet sepaktakraw, misalnya: kelentukan, kecepatan gerak, daya tahan anaerob dan daya tahan aerob. Dalam ajang sepaktakraw prestasi, permainan sepaktakraw diwarnai *service* yang akurat, smash yang bertubi-tubi dan pertahanan lawan yang cukup tangguh.

Smash adalah salah satu teknik yang sangat penting dalam permainan sepaktakraw, karena untuk membangun strategi penyerangan yang bagus maka harus di barengi dengan kualitas smash yang baik. Tujuan smash adalah untuk menyulitkan lawan menerima bola dan dapat menghasilkan point. Ada beberapa teknik smash yang di gunakan di Indonesia yaitu smash gulung, smash gunting dan smash kedeng. Di Jawa Barat khususnya di Kabupaten Indramayu mayoritas atletnya menggunakan teknik smash kedeng, hal ini dikarenakan smash kedeng memiliki gerakan yang tidak begitu kompleks jika di dibandingkan dengan teknik smash lain dan hasil dari smash kedeng pun tidak kalah bagus dengan teknik smash lainnya. Rick Engel (2010, hlm. 56) bahwa: “smash kedeng adalah smash yang dilakukan dengan membelakangi jaring, melompat dan menendang bola dengan badan diatas tinggi jaring dan memukul bola menggunakan punggung kaki”. Untuk melakukan gerakan smash kedeng yang terus menerus, atlet atau pemain dituntut untuk mempunyai kondisi fisik yang prima, ketrampilan (skill) dan kemampuan.

Kemampuan memukul bola yang tepat dan cepat dapat dilakukan dengan baik apabila ditunjang dengan *power* tungkai yang baik pula. Harsono (2016, hlm. 81) menjelaskan bahwa:

Power adalah kemampuan otot untuk mengerahkan kekuatan maksimal dalam waktu yang sangat cepat. Oleh karena itu, latihan *power* dalam *weight training* tidak boleh hanya menekankan pada beban, akan tetapi harus pula kepada kecepatan mengangkat, mendorong, atau menarik beban.

Untuk mendapatkan *power* yang bagus maka hendaknya perlu mendapatkan latihan yang terencana dan teratur. Banyak cara melatih *power* otot tungkai salah satunya adalah dengan menggunakan model latihan resistance karet. Latihan resistance karet adalah latihan gerakan yang menggunakan alat bantu tahanan karet untuk membantu mencapai tujuan. Menurut Hamalik (1995, hlm. 51) yang di kutip Gandi (2013, hlm. 03) ‘alat bantu merupakan semua alat yang dapat digunakan untuk membantu individu melakukan perbuatan, sehingga kegiatan yang dilakukan menjadi lebih efisien dan efektif’. Latihan *resistance* karet biasanya digunakan oleh atlet beladiri untuk melatih kecepatan dan *power* tendangan.

Selain *power* otot tungkai, fleksibilitas juga merupakan salah satu komponen kondisi fisik yang berpengaruh terhadap smash kedeng dalam cabang olahraga sepaktakraw. Dalam Sidik (2016, hlm. 22) menjelaskan bahwa: “kelentukan atau fleksibilitas adalah kemampuan gerak ruang sendi yang seluas-luasnya dengan melibatkan otot, tendon dan ligamen”. Dari gerakan smash kedeng, jelas sekali bahwa gerakan tersebut memerlukan fleksibilitas yang baik terutama fleksibilitas sendi panggul, karena dalam gerakannya tungkai di ayunkan tinggi dan lurus. Fleksibilitas sendi panggul adalah kemampuan gerak sendi panggul yang dibentuk oleh dua tulang yaitu pangkal paha dan tulang kelangkang untuk melakukan gerakan seluas-luasnya.

Untuk melakukan smash kedeng pada permainan sepaktakraw sudah tentu kita melakukan gerakan memukul bola. Bola hasil smash harus ditempatkan sedemikian rupa agar lawan sulit menjangkau dan menguasai bola, selain itu laju bola yang di pukul keras dan cepat akan menghasilkan bola menyusahkan lawan dalam mendaptkan dan bola tersebut. Penempatan dan kecepatan bola adalah salah satu kunci agar mendapatkan poin.

Menurut Nosek (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 arah yang dikehendaki.

Menurut Harsono (2016, hlm. 119) kecepatan adalah kemampuan untuk melakukan gerakan-gerakan yang sejenis yang berturut-turut dalam waktu yang sesingkat-singkatnya, atau kemampuan untuk menempuh suatu jarak dalam waktu yang sangat cepat.

Komponen kondisi fisik yang telah dijelaskan diatas, merupakan komponen yang bisa mempengaruhi terhadap hasil smash kedeng pada cabang olahraga sepaktakraw yang sempurna. Berdasarkan kajian pendahuluan yang dipaparkan di atas, penulis tertarik untuk membuat penelitian dengan judul “Pengaruh Latihan *Power* Tungkai Menggunakan *Resistance* Karet dan Fleksibilitas Sendi Panggul Terhadap Hasil Smash Kedeng Cabor Sepaktakraw”.

1.2 Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang masalah yang telah diuraikan di atas maka, penulis merumuskan permasalahan penelitian adalah sebagai berikut :

1. Apakah latihan *power* tungkai menggunakan *resistance* karet dan latihan fleksibilitas sendi panggul memiliki pengaruh secara signifikan terhadap kecepatan smash kedeng pada cabang olahraga sepaktakraw?
2. Apakah latihan *power* tungkai menggunakan *resistance* karet dan latihan fleksibilitas sendi panggul memiliki pengaruh secara signifikan terhadap ketepatan smash kedeng pada cabang olahraga sepaktakraw?

1.3 Tujuan Penelitian

Dari rumusan masalah yang telah di jelaskan di atas maka, tujuan dari penelitian ini adalah sebagai berikut :

1. Untuk mengetahui pengaruh latihan *power* tungkai menggunakan *resistance* karet dan latihan fleksibilitas sendi panggul memiliki pengaruh secara signifikan terhadap kecepatan smash kedeng pada cabang olahraga sepaktakraw.

2. Untuk mengetahui pengaruh latihan *power* tungkai menggunakan *resistance* karet dan latihan fleksibilitas sendi panggul memiliki pengaruh secara signifikan terhadap ketepatan smash kedeng pada cabang olahraga sepaktakraw.

1.4 Manfaat Penelitian

Apabila penelitian ini telah selesai, diharapkan hasil penelitian dapat memberikan manfaat sebagai berikut :

1. Secara Teoritis, penelitian ini dapat memberikan informasi keilmuan yang bermanfaat bagi pengembangan dan pembinaan cabang olahraga khususnya cabang olahraga sepaktakraw.
2. Secara Praktis, dapat dijadikan bahan masukan untuk para pelatih dan atlet untuk melaksanakan latihan khususnya latihan *power* otot tungkai dan fleksibilitas sendi panggul untuk kecepatan dan ketepatan smash kedeng pada cabang olahraga sepaktakraw.

1.5 Struktur Organisasi

Dalam penelitian ini akan dijelaskan arah penelitian, sehingga tidak terjadi salah penafsiran. Oleh karena itu penelitian dibatasi pada:

1. Penelitian ini adalah pengaruh latihan *power* tungkai menggunakan *resistance* karet dan latihan fleksibilitas sendi panggul terhadap hasil smash kedeng pada cabang olahraga sepaktakraw.
2. Variabel bebas dalam penelitian ini adalah latihan *power* tungkai menggunakan *resistance* karet dan latihan fleksibilitas sendi panggul.
3. Variabel terikat dalam penelitian ini adalah smash kedeng pada cabang olahraga sepaktakraw.
4. Sumber data atau populasi adalah atlet sepaktakraw Kabupaten Indramayu.

1.6 Definisi Operasional

Untuk menghindari kesalahan arti penggunaan istilah maka, penulis perlu memaparkan penjelasan istilah yang akan penulis gunakan. Adapun istilah-istilah yang penulis gunakan adalah sebagai berikut:

Rizky Eka Rosa, 2018

PENGARUH LATIHAN POWER TUNGKAI MENGGUNAKAN RESISTANCE KARET DAN FLEKSIBILITAS SENDI PANGGUL TERHADAP HASIL SMASH KEDENG CABOR SEPAKTAKRAW

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

1. Pengaruh

Menurut KBBI (2016) pengaruh adalah daya yang ada atau yang timbul dari sesuatu (orang, benda) yang ikut membentuk watak, kepercayaan atau perbuatan seseorang. Pengaruh pada penelitian ini dapat di artikan sebagai daya yang dihasilkan dari latihan tahanan karet dan latihan fleksibilitas sendi panggul terhadap smash kedeng pada cabang olahraga sepahtakraw.

2. Latihan

Menurut Harsono (2015, hlm. 50) latihan adalah porses yang sistematis dalam berlatih atau bekerja, yang dilakukan secara berulang-ulang, dengan kian hari kian menambah jumlah beban latihan atau pekiannya

3. *Power* otot tungkai

Bucher (1968) dalam Harsono (2015, hlm. 80) *power* adalah kemampuan untuk mengarahkan kekuatan maksimal dalam periode waktu yang sangat cepat. Pada penelitian ini yang dimaksud *power* otot tungkai adalah kemampuan kekuatan otot tungkai untuk mengerahkan kekuatan maksimal dalam waktu yang sangat cepat.

4. Resistance karet

Resistance adalah hambatan, tahanan, beban atau sesuatu yang sifatnya melawan. Dalam hal ini alat tahanan karet termasuk kategori alat bantu resistance trining.

5. Fleksibilitas sendi panggul

Menurut Sidik. (2016, hlm. 22) fleksibilitas adalah kemampuan gerak ruang sendi yang seluas-luasnya dengan melibatkan otot, tendon dan ligamen. Flesibilitas sendi panggul yaitu kemampuan gerak ruang gerak sendi panggul yang seluas-luasnya dengan melibatkan otot, tendon dan ligamen.

6. Sendi panggul

Sendi panggul adalah persendian yang berada di antara dua buah tulang pangkal paha dan sebuah tulang kelangkang. Dilihat dari gerakannya, sendi panggul termasuk kedalam sendi peluru (articulation globoidea). Yaitu sendi yang paling luas gerakannya diantara persendian lainnya.

7. Ketepatan

Rizky Eka Rosa, 2018

PENGARUH LATIHAN POWER TUNGKAI MENGGUNAKAN RESISTANCE KARET DAN FLEKSIBILITAS SENDI PANGGUL TERHADAP HASIL SMASH KEDENG CABOR SEPAHTAKRAW

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

Menurut Nosek (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 arah yang dikehendaki.

8. Kecepatan

Menurut Sidik (2015, hlm. 37) kecepatan merupakan hereditergenetik. Kecepatan intervensi oleh kemampuan teknik dan kemampuan fisik yang fleksibel dan teknik yang baik akan bergerak cepat secara efisien dan efektif.

9. Smash kedeng

Menurut Angel (2010, hlm. 55) Smash kedeng adalah jenis smash yang sering dilakukan untuk mematikan umpan lawan yang melewati jaring atau untuk melakukan smash cepat saat umpan bola dekat jaring dan tidak terlalu tinggi.

1.7 Struktur Organisasi Skripsi

Struktur organisasi berisi rincian tentang urutan penulisan dari setiap bab dan bagian bab dalam suatu penelitian. Dalam penelitian ini struktur organisasi penelitian dirinci bahwa:

1. BAB I Pendahuluan Pada bab ini diuraikan mengenai latar belakang masalah, rumusan masalah, tujuan penelitian, manfaat penelitian, batasan penelitian, definisi operasional dan struktur organisasi penelitian.
2. BAB II Kajian Pustaka : Pada bab ini diuraikan teori-teori yang berkaitan dan mendukung penelitian penulis.
3. BAB III Metode Penelitian : Pada bab ini penulis menjelaskan pendekatan dan metode penelitian, subjek dan objek penelitian, prosedur penelitian, teknik dan alat pengumpulan data, teknik pengolahan dan analisis data.
4. BAB IV Hasil Penelitian dan Pembahasan : Dalam bab ini penulis menguraikan deskripsi data dan hasil penelitian.

5. BAB V Kesimpulan dan Saran : Dalam bab ini penulis berusaha mencoba memberikan kesimpulan dan saran sebagai penutup dari hasil penelitian dan permasalahan yang telah diidentifikasi dan dikaji dalam skripsi.