



BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Salah satu cabang olahraga yang populer di Malaysia adalah sepak takraw. Hal ini ditandai dengan banyaknya masyarakat yang melakukan olahraga tersebut baik anak-anak, pemuda dan bahkan para orang tua.

Dalam usaha meningkatkan prestasi olahraga sepak-takraw di Malaysia diperlukan pembinaan yang sistematis dan berkelanjutan mulai dari sekolah dasar, sekolah menengah dan perguruan tinggi sebab untuk menciptakan seorang juara atau untuk berprestasi dalam suatu cabang olahraga memerlukan waktu yang lama. Salah satu faktor yang penting dalam pembinaan olahraga untuk mencapai prestasi optimal dalam olahraga sepak takraw adalah kondisi fisik yang prima sehingga setiap pemain dapat mengikuti pertandingan tanpa mengalami kelelahan. Hal ini sesuai dengan pendapat Harsono, (1988) yang menegaskan bahwa faktor yang menentukan dalam pembinaan prestasi olahraga ialah : kondisi fisik, teknik, taktik dan faktor mental. Sehubungan dengan hal tersebut menurut penulis setiap cabang olahraga memerlukan kadar yang berbeda dari setiap faktor penentu tersebut. Misalnya cabang olahraga atletik nomor lari maraton faktor fisik adalah sangat dominan sedangkan cabang olahraga lompat tinggi faktor teknik sangat dominan. Namun untuk cabang olahraga

permainan seperti sepak takraw membutuhkan gabungan dari faktor fisik, teknik, taktik dan mental.

Berdasarkan pengamatan dan pengalaman penulis dalam olahraga sepak takraw, masih banyak pemain yang tidak memiliki kualitas fisik yang baik. Hal ini jelas terlihat pada saat mengikuti pertandingan baik yang sifatnya nasional maupun internasional yang umumnya pada beberapa menit pertama masih menunjukkan kualitas fisik dan teknik yang baik. Namun beberapa lama kemudian terlihat kondisi fisik menurun secara drastis sehingga faktor-faktor lain seperti teknik dan mental juga terpengaruh. Kenyataan ini menggambarkan latihan-latihan untuk meningkatkan kondisi fisik para pemain sepak takraw belum mampu membuat para pemain memiliki kondisi fisik yang prima sesuai dengan yang dibutuhkan.

Apabila diamati secara seksama, unsur-unsur fisik yang sangat diperlukan dalam cabang olahraga sepak takraw adalah kekuatan otot tungkai, kecepatan, power dan daya tahan. Latihan kekuatan fisik jika dilakukan dengan benar sesuai dengan prinsip-prinsip latihan, selain akan meningkatkan kekuatan, dapat juga meningkatkan unsur-unsur fisik lainnya. Dengan demikian juga latihan daya tahan yang baik dan benar selain meningkatkan daya tahan juga akan meningkatkan unsur fisik tertentu. Namun latihan daya tahan yang berlebihan mempunyai pengaruh yang merugikan terhadap peningkatan kecepatan dan kekuatan. Oleh sebab

itu setiap pelatih atau guru olahraga perlu memahami unsur-unsur fisik yang dominan dalam setiap cabang olahraga termasuk sepak takraw.

Mengenai besarnya sumbangan dari setiap unsur fisik dalam olahraga sepak takraw belum banyak disentuh oleh para pelatih ataupun ahli-ahli olahraga di Malaysia bahkan sepanjang pengetahuan penulis masalah ini belum pernah diteliti.

Berdasarkan uraian tersebut penulis tertarik dan ingin melakukan penelitian sehingga hasilnya akan bermanfaat bagi para pelatih dalam rangka memahami dan meningkatkan kondisi fisik dan prestasi sepak takraw Kinabalu Sabah di Malaysia.

B. Rumusan Masalah

Untuk memperoleh gambaran tentang hubungan kekuatan, kecepatan, power dan daya tahan dengan prestasi dalam olahraga sepak takraw, masalah penelitian dirumuskan sebagai berikut :

1. Apakah terdapat hubungan yang positif antara kekuatan dengan keterampilan bermain sepak takraw siswa sekolah menengah di Kota Kinabalu - Sabah - Malaysia.
2. Apakah terdapat hubungan yang positif antar kecepatan dengan keterampilan bermain sepak takraw siswa sekolah menengah Kota Kinabalu Sabah di Malaysia.
3. Apakah terdapat hubungan yang positif antara power dengan keterampilan bermain sepak takraw siswa sekolah

menengah Kota Kinabalu Sabah di Malaysia.

4. Apakah terdapat hubungan yang positif antara daya tahan dengan keterampilan bermain sepak takraw di sekolah menengah Kota Kinabalu Sabah di Malaysia.
5. Dari keempat faktor ini faktor apa yang paling berpengaruh terhadap keterampilan.

C. Tujuan Penelitian

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui dan menggambarkan :

1. Seberapa besar hubungan antara kekuatan dengan keterampilan bermain sepak takraw pada siswa sekolah menengah Kota Kinabalu Sabah di Malaysia.
2. Seberapa besar hubungan antara kecepatan dengan keterampilan bermain sepak takraw pada siswa sekolah menengah Kota Kinabalu Sabah di Malaysia.
3. Seberapa besar hubungan antara power dengan keterampilan bermain sepak takraw pada siswa sekolah menengah Kota Kinabalu Sabah di Malaysia.
4. Seberapa besar hubungan antara daya tahan dengan keterampilan bermain sepak takraw pada siswa sekolah menengah Kota Kinabalu Sabah di Malaysia.
5. Faktor mana yang paling dominan diantara keempat faktor tersebut terhadap keterampilan bermain sepak takraw pada siswa sekolah menengah Kota Kinabalu Sabah di Malaysia.

D. Kegunaan Penelitian

Hasil penelitian ini diharapkan berguna untuk :

1. Memberikan informasi tentang gambaran hubungan antara kekuatan, kecepatan, power dan daya tahan dengan keterampilan bermain sepak takraw yang dapat dijadikan pedoman bagi para pelatih/guru olahraga untuk menyusun program latihan fisik yang tepat dalam usaha meningkatkan ketrampilan bermain sepak takraw di Malaysia.
2. Sebagai masukan bagi para peneliti dan ilmuwan yang menaruh perhatian terhadap peningkatan/pengembangan sepak takraw untuk penelitian selanjutnya.
3. Sebagai masukan bagi para pembina dan pemerhati olahraga sepak takraw dalam rangka peningkatan pembinaan.

E. Anggapan Dasar dan Hipotesis.

Anggapan dasar merupakan pegangan penulis dalam melaksanakan penelitian. Oleh karena itu anggapan dasar ini merupakan titik tolak penelitian. Menurut Arikunto, Prosedur Penelitian (1992 : 55) anggapan dasar adalah :

Sebuah titik tolak pemikiran yang kebenarannya diterima oleh penyelidik dan sifat kebenaran itu selanjutnya diartikan pula penyelidik dapat merumuskan satu atau lebih hipotesis yang dianggap sesuai dengan penyelidikannya.

Adapun anggapan dasar yang penulis ajukan sebagai berikut :

1. Atlit yang memiliki kekuatan mampu melakukan smash dan servis yang baik.

2. Atlit yang memiliki kecepatan mampu melakukan smash dengan tepat.
3. Atlit yang memiliki power mampu melakukan smash dan servis dengan baik dan kuat.
4. Atlit yang memiliki daya tahan/endurance mampu melakukan smash yang baik beberapa kali.

F. Hipotesis

Hipotesis merupakan penuntun kearah proses penelitian untuk menjelaskan permasalahan yang harus dicari pemecahannya, Surakhmad (1994:68) mengatakan :

Hipotesis berarti sesuatu yang kurang dari (hypo) sebuah kesimpulan pendapat (tesis) dengan kata lain hipotesis adalah sebuah kesimpulan, tetapi belum final harus dibuktikan kebenarannya.

Hal ini diperjelaskan lagi oleh Fraenkel dan Wallen (1990:40) menyatakan bahwa, "And hypotesis is simply put, a prediction of some sort regarding the posible outcomes of a study".

Berdasarkan anggapan dasar yang telah penulis kemukakan, diajukan hipotesis sebagai berikut :

1. Terdapat hubungan yang positif antara kekuatan dengan keterampilan bermain sepak takraw pada siswa sekolah menengah Kota Kinabalu Sabah di Malaysia.
2. Terdapat hubungan yang positif antara kecepatan dengan keterampilan bermain sepak takraw pada siswa sekolah menengah Kota Kinabalu Sabah di Malaysia.
3. Terdapat hubungan yang positif antara power dengan

keterampilan bermain sepak takraw pada siswa sekolah menengah Kota Kinabalu Sabah di Malaysia.

4. Terdapat hubungan yang positif antara daya tahan dengan keterampilan bermain sepak takraw pada siswa sekolah menengah Kota Kinabalu Sabah di Malaysia.

G. Pembatasan Masalah

Mengingat banyak faktor yang menunjang dalam hubungan pengajaran pendidikan jasmani, maka dalam penelitian ini peneliti membatasi hanya pada hubungan antara kekuatan, kecepatan, power dan daya tahan dengan keterampilan bermain sepak takraw siswa Sekolah Menengah Kota Kinabalu Sabah Malaysia.

H. Penjelasan Istilah Dalam Judul

Agar tidak terjadi kesalahan dalam penafsiran terhadap judul penelitian, maka perlu dijelaskan istilah-istilah yang dianggap penting dalam judul penelitian ini.

Adapun istilah-istilah yang terdapat pada judul penelitian "Hubungan Antara Kekuatan, Kecepatan, Power dan Daya Tahan dengan Keterampilan bermain Sepak Takraw", dijelaskan sebagai berikut :

1. Hubungan, adalah pertalian atau kaitan. Maksudnya adalah hubungan kontingensi atau kaitan antar faktor, dalam hal ini adalah hubungan atau kaitan antara kekuatan, kecepatan, power dan daya tahan dengan keterampilan bermain sepak takraw.

2. Kekuatan, merupakan suatu dasar untuk mencapai suatu prestasi dalam suatu cabang olahraga yang memerlukan tenaga otot.
3. Kecepatan, menurut Harsono (1988:216), "Kecepatan adalah kemampuan untuk melakukan gerakan-gerakan yang sejenis, secara berturut-turut dalam waktu yang sesingkat-singkatnya, atau kemampuan untuk menempuh suatu jarak dalam waktu yang sesingkat-singkatnya."
4. Power, menurut Harsono (1988:200), "Power adalah kemampuan otot untuk mengerahkan kekuatan maksimal dalam waktu yang sangat singkat." Jadi yang dimaksud dalam penelitian ini adalah kemampuan otot-otot mengerahkan tenaga atau kekuatan maksimal dalam waktu yang singkat.
5. Daya Tahan, menurut Harsono (1988:155), "Daya Tahan adalah keadaan kondisi tubuh yang mampu untuk bekerja untuk waktu yang lama, tanpa mengalami kelelahan yang berlebihan setelah menyelesaikan pekerjaan tersebut." Jadi yang dimaksudkan dalam penelitian ini adalah seorang atlet yang memiliki daya tahan mampu melakukan smash yang baik beberapa kali.
6. Keterampilan, Menurut Singer (1980:29) adalah "The ability to use one's knowledge effectively and readily in execution or performance".
7. Sepak Takraw, menurut Depdikbud R.I (1979:10), Sepak berasal dari Bahasa Malaysia yang berarti sepak. Takraw

berasal dari Bahasa Muangthai yang berarti rotan. Dua perkataan tersebut digabungkan menjadi Sepak Takraw yang bermaksud "Sepak bolarotan". Nama permainan tersebut diresmikan tanggal 27 Maret 1965 di Stadion Negara Kuala Lumpur pada waktu pesta olahraga Asia Tenggara berlangsung.