

BAB I

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang Masalah

Sepaktakraw merupakan salah satu cabang olahraga yang memiliki gerakan-gerakan akrobatik yang cukup memukau dan indah untuk dipandang, serta memiliki karakteristik yang identik dengan permainan tradisional. Di kalangan masyarakat Indonesia sepaktakraw biasa disebut sepak raga. Menurut Maselena and Hasan (2015) sepaktakraw merupakan olahraga yang menyerupai permainan voli, yang membedakan hanya dalam permainan sepaktakraw menggunakan bola yang terbuat dari rotan dan hanya diperkenankan menggunakan bagian tubuh selain tangan dalam permainannya. Menurut Hananto (2013) dalam permainan sepak takraw terdapat beberapa macam teknik dasar yang harus dikuasai oleh pemain seperti menimang bola (*passing*), servis, blok dan *smash*. Diantara teknik yang disebutkan di atas teknik *smash* menjadi sorotan tersendiri ketika permainan sepaktakraw dipertunjukkan di ajang-ajang kejuaraan, *Smash* dalam permainan sepaktakraw merupakan teknik khusus yang wajib dikuasai pemain dengan posisi apit kanan dan apit kiri. *Smash* dalam permainan sepaktakraw memiliki tingkat kesulitan tersendiri.

Smash menjadi ujung tombak serangan untuk memperoleh point dengan mematikan bola ke daerah lawan. Sesuai dengan pendapat Munandar (2017) bahwa *smash* merupakan tendangan untuk mematikan bola ke daerah pertahanan lawan agar tidak dapat diblok dan dikembalikan oleh pihak lawan dan permainan dapat dikendalikan. Tentunya untuk dapat melakukan *smash* dengan baik dibutuhkan fisik yang baik pula, sebab faktor fisik menjadi salah satu faktor terpenting dalam olahraga. Hananto (2013) berpendapat bahwa faktor fisik merupakan unsur terpenting untuk meningkatkan potensi tubuh atlet dan guna mengembangkan kemampuan biomotorik dalam mencapai standar yang lebih tinggi untuk memasuki fase kompetitif. Sedangkan menurut Hidayat et al. (2020) faktor fisik menjadi salah satu faktor paling mendasar guna menunjang faktor-faktor lainnya. Dari pendapat di atas bisa ditarik kesimpulan bahwa dalam cabang

olahraga sepak takraw sendiri fisik tentunya menjadi faktor terpenting dan harus diperhatikan untuk meningkatkan prestasi atlet.

Untuk mendapatkan fisik yang baik maka ada beberapa komponen fisik yang harus dilatihkan, sesuai dengan pendapat Sulaiman, Raharjo, and Abidin (2018) bahwa kecepatan, kelincahan, kekuatan, kelentukan, serta daya ledak merupakan unsur fisik yang sangat penting bagi seorang atlet. Faktor fisik yang dirasa paling dominan di butuhkan oleh seorang atlet sepak takraw adalah *power* otot tungkai. Dalam meningkatkan kemampuan *power* otot tungkai harus dilakukan secara cermat, sistematis, teratur, dan selalu meningkat, dengan mengikuti prinsip dan metode latihan yang akurat (Yuliandra,dkk 2020).

Salah satu bentuk latihan fisik untuk menunjang *power* otot tungkai guna meningkatkan kemampuan *smash* sepak takraw adalah latihan pliometrik. Menurut Chu et al (2013) latihan pliometrik adalah teknik latihan yang digunakan oleh atlet disemua jenis olahraga untuk meningkatkan kekuatan dan daya ledak, dimana latihan pliometrik bertujuan untuk meningkatkan kekuatan otot serta meningkatkan kontraksi gerakan dengan cepat. Bentuk latihan pliometrik diantaranya: latihan *jump to box*, *dep jump*, *hop jump*, *squat trust*, *squat jump*, *hurdle jump*.

Penelitian ini berangkat dari pengalaman dan pengamatan peneliti sendiri di lapangan dimana ketika melakukan *smash* atlet sepak takraw kota Bandung banyak terjadi kesalahan seperti lompatan yang kurang tinggi, *power* tendangan yang kurang maksimal, gerakan yang lambat dan *smash* yang mudah diblok lawan. kurangnya variasi serta waktu latihan untuk meningkatkan *power* otot tungkai dalam upaya meningkatkan kemampuan *smash* atlet itu sendiri menjadi alasan kuat bagi peneliti untuk melakukan penelitian mengenai “Pengaruh Latihan Pliometrik Terhadap Peningkatan Kemampuan *Smash* Atlet Sepaktakraw”

Dari uraian latar belakang di atas, maka diharapkan dengan latihan pliometrik dapat meningkatkan kemampuan *smash* atlet sepak takraw kota Bandung dengan baik

1.2 Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang di atas, maka dapat dirumuskan masalah dalam penelitian ini sebagai berikut : Berapa besar pengaruh latihan pliometrik terhadap peningkatan kemampuan *smash* atlet sepak takraw kota Bandung?

1.3 Tujuan Penelitian

Berdasarkan rumusan masalah diatas, maka tujuan dalam penelitian ini yaitu: Untuk mengetahui seberapa besar pengaruh latihan pliometrik terhadap peningkatan kemampuan *smash* atlet sepak takraw kota Bandung.

1.4 Manfaat Penelitian

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

1.4.1 Secara Teoritis

Secara teoritis penelitian ini diharapkan bermanfaat bagi pelatih, atlet maupun penggiat olahraga khususnya cabang olahraga sepak takraw dalam mengetahui cara meningkatkan kemampuan smash dengan menggunakan metode latihan pliometrik serta sebagai bahan bacaan serta menambah wawasan bagi pembaca.

1.4.2 Secara Praktis

Penelitian ini di harapkan dapat memberi sumbangan atau pedoman bagi pelatih dan penggiat olahraga khususnya sepak takraw untuk dapat menerapkan metode latihan guna menunjang kondisi fisik atletnya, serta dengan hasil penelitian ini di harapkan atlet mampu meningkatkan kemampuan *smash* dengan baik.

1.5 Batasan Masalah

Pentingnya pembatasan masalah dalam penelitian agar masalah yang di teliti lebih terarah dan jelas, serta karena mengingat keterbatasan ruang, waktu, serta dana yang menunjang permasalahan, maka dalam penelitian ini di batasi pada “pengaruh latihan pliometrik terhadap peningkatan kemampuan smash atlet sepak takraw:”

1.6 Struktur Organisasi Skripsi

Struktur Organisasi Skripsi Berdasarkan buku (Pedoman Penelitian Karya Ilmiah UPI, 2019) maka sistematika penelitian laporan penelitian (skripsi) yang akan disusun adalah sebagai berikut:

BAB I : Bab ini merupakan bab perkenalan yang berisikan uraian pendahuluan dan merupakan bagian awal dari skripsi, pada bab ini dikemukakan tentang latar belakang penelitian, rumusan masalah penelitian, tujuan penelitian, manfaat penelitian, struktur organisasi skripsi.

BAB II : Berisikan tentang landasan teori, kajian pustaka pemikiran dan hipotesis penelitian, kajian pustaka mempunyai peran yang sangat penting, Bab ini membahas teori-teori, dalil-dalil, penelitian terdahulu yang relevan dengan bidang yang teliti.

BAB III : Berisi tentang metodologi penelitian yang berisikan tentang penjabaran rinci metode penelitian yang digunakan, tempat dan waktu penelitian, desain penelitian, partisipan, populasi dan sampel penelitian, instrument penelitian, prosedur penelitian, dari analisis data.

BAB IV : Berisi tentang hasil penelitian dan pembahasan, bab ini mengemukakan tentang hasil penelitian dan pembahasan penelitian terdiri dari dua hal utama, yakni pengelolaan atau analisis data hasil temuan yang berkaitan dengan masalah penelitian, pernyataan atau analisis penelitian, hipotesis tujuan penelitian dan pembahasan atau analisis. penelitian.

BAB V : Berisikan kesimpulan, implikasi dan rekomendasi. Bab ini berisikan tentang kesimpulan, implikasi dan rekomendasi yang menyajikan penafsiran dan pemaknaan penelitian terhadap hasil analisis temuan penelitian. Ada dua alternatif cara penelitian kesimpulan, yakni dengan cara butir demi butir atau uraian padat.