

## **BAB I**

### **PENDAHULUAN**

#### **A. Latar Belakang Masalah**

Sepak Takraw merupakan cabang olahraga permainan asli dari Indonesia. Pada awalnya permainan ini dikenal dengan istilah sepak raga atau mula. Permainan ini dilakukan oleh dua regu yang berlawanan, setiap regu terdiri dari tiga orang pemain yang dipisahkan oleh sebuah net. Pada setiap regu tersebut terdiri dari seorang tekong, apit kiri serta apit kanan dan dua orang cadangan.

Sebagai cabang olahraga permainan beregu, sepak takraw ini dimainkan di atas lapangan empat persegi panjang dengan permukaan yang rata baik di dalam ruangan (indoor) maupun di luar ruangan (outdoor) asalkan terbebas dari rintangan. Permainan ini dimulai dengan melakukan sepak mula yang dilakukan oleh tekong ke daerah lapangan lawan. Kemudian pemain lawan memainkan bola dengan menggunakan kaki atau pun bagian tubuh lainnya kecuali tangan dengan tiga kali sentuhan baik secara bergantian maupun dilakukan oleh seorang. Pada pemain yang mahir dalam permainan sepak takraw dalam memainkan bola dengan tiga kali sentuhan terdapat istilah dalam setiap sentuhannya, (1) sentuhan pertama dikenal dengan mengawal bola, (2) sentuhan ke dua dikenal dengan mengumpan, dan (3) sentuhan ketiga atau terakhir dikenal dengan smash.

Aspek dasar permainan sepak takraw sendiri tidak terlepas dari pembinaan dan peningkatan prestasi. Sepak takraw selain sarana dan prasarana yang memadai, juga membutuhkan bimbingan dan pengawasan dari pelatih dan pembina. Selain itu pelatih harus mampu menguasai dan memahami

perkembangan anak didik baik secara fisik maupun psikis, dan yang tidak kalah pentingnya harus menguasai ilmu kepelatihan dalam permainan sepak takraw.

Seorang atlet akan mampu mengembangkan kemampuannya secara optimal apabila memenuhi faktor-faktor berikut; karakteristik fisik merupakan komponen penting yang harus disajikan sebagai penunjang penampilan, tingkat kebugaran secara spesifik untuk aktivitas olahraga tertentu harus dicapai, penguasaan teknik secara benar yang diperlukan dalam cabang olahraga tertentu harus dikembangkan, faktor-faktor psikologis yang memungkinkan atlet berhasil dalam suatu kompetisi perlu dikembangkan dan dipertahankan, etika kerja termasuk sikap dalam latihan harus disajikan dan kesempatan untuk berkompetisi dengan atlet lain yang setara atau yang lebih tinggi harus tersedia.

Sepak takraw sebagai permainan beregu, maka kemenangan satu regu ditentukan oleh banyak faktor, dua faktor diantaranya adalah : (1) penguasaan teknik bermain sepak takraw secara individual dan (2) kerja sama tim yang baik. Makin sempurna penguasaan teknik setiap pemain dan kerja sama dalam regu maka kualitas permainan akan makin baik.

Dalam permainan sepak takraw, teknik dasar dalam bermain sepak takraw meliputi teknik : (1) servis yang dilakukan oleh tekong, (2) menimang, (3) smash, (4) heading, dan (5) block. Berkaitan dengan sentuhan bola dengan anggota badan, sepakan yang harus dikuasai oleh pemain sepak takraw meliputi : sepakan sepak sila, sepak kuda, sepak cungkil, sepak menapa dengan telapak kaki, sepak badek atau sepak samping dan menggunakan punggung kaki, menggunakan kepala bagian depan (dahi), bagian samping dan bagian belakang, menggunakan

dada, menggunakan paha, dan menggunakan bahu. Ratinus Darwis, (1992 : 16) adalah sebagai berikut:

Dalam permainan sepak takraw, menyepak atau sepakan sangat penting dan dapat dikatakan bahwa menyepak itu merupakan ibu dari permainan sepak takraw karena bola yang dimainkan terbanyak disepak dengan bagian kaki, mulai dari permulaan permainan sampai membuat poin atau angka dapat dikatakan dilakukan dengan kaki atau sepakan.

Penguasaan keterampilan sepak takraw sangat diperlukan, agar permainan dapat berjalan dengan baik, keterampilan tersebut dapat berupa keterampilan individual dan keterampilan penguasaan pertandingan, keterampilan individual meliputi : sepak sila, sepak badek, sepak kuda, menggunakan paha, dan menyundul bola, sedangkan keterampilan penguasaan pertandingan meliputi : servis (sepak mula), menerima bola atau servis pertama, memberikan umpan atau menghantarkan bola, melakukan smash, dan block.

Untuk dapat melewatkan bola secara teratur melalui bagian atas net, para pemain tentunya harus menguasai teknik sepakan dasar atau sepak mula dengan benar. Adapun teknik dasar yang biasa untuk bermain sepak takraw adalah servis yang dilakukan oleh tekong.

Servis dalam sepak takraw dilakukan oleh tekong dengan bola lebih awal dilemparkan atau dihantarkan oleh apit baik apit kiri maupun apit kanan sesuai dengan kaki yang biasa digunakan oleh tekong. Servis dalam sepak takraw dapat dikatakan sebagai sepak mula, sepakan tersebut berupa sepakan dari samping, sepakan dari atas dan sepak sila. Ratinus Darwis (1992 : 61) mengatakan bahwa, “Servis merupakan cara kerja yang penting dalam permainan sepak takraw karena poin atau angka dapat diperoleh regu yang melakukan sepak mula”. Kegagalan

atau kesalahan dalam melakukan servis bukan berarti hilangnya kesempatan regu tersebut untuk mendapatkan angka tetapi juga menambah angka bagi pihak lawan.

Gerakan sepak mula tekong tentunya melibatkan komponen kondisi fisik agar dapat menghasilkan serangan yang baik, maka dalam melakukannya tekong harus dapat bereaksi dengan cepat agar dapat menghasilkan suatu perkenaan yang tepat antara bola yang telah dilambungkan oleh apit dengan kaki sehingga sepakan yang dihasilkan baik dan tepat disasaran yang akhirnya dapat menghasilkan angka.

Dalam sepak mula, fleksibilitas sendi panggul turut mempengaruhi terhadap perkenaan sepakan dimana dalam pelaksanaannya ketika bola dilambungkan baik ke arah atas samping badan maka tungkai harus diangkat ke samping untuk menjauhi poros tubuh (*abduction/elevation/lateral ward*) maupun pada saat bola dilambungkan ke arah atas tubuh maka yang harus dilakukan yaitu menarik tungkai ke tengah mendekati poros tubuh (*abduction/depression/medial ward*). Untuk itu fleksibilitas sendi panggul sangat diperlukan agar dapat memperluas jangkauan tungkai terhadap bola sehingga sepakan yang dihasilkan baik dan tepat.

Salah satu komponen lain yang turut mempengaruhi dalam melakukan servis dalam sepak takraw selain dari kecepatan reaksi dan fleksibilitas sendi panggul adalah keseimbangan. Keseimbangan dalam gerakan sepak mula tentunya merupakan acuan pokok gerakan yang melibatkan seluruh anggota tubuh. Gerakan sepak mula tekong mempunyai peran penting untuk bisa berlangsungnya suatu permainan.

Dukungan keseimbangan terhadap hasil sepakan servis merupakan suatu keuntungan bagi regu untuk dapat mendapatkan poin karena pada saat menyepak tubuh berada dalam posisi yang seimbang. Selain dari itu, keuntungan lainnya adalah sebagai pengontrol gerakan karena dalam permainan sepak takraw waktu yang diperlukan dalam bermain relatif lama. Mengenai hal ini Harsono (1988 : 224) mengatakan bahwa, "keseimbangan yang baik akan dapat menghindarkan kita dari jatuh apabila pola berjalan tidak terganggu".

Ada tidaknya hubungan yang berarti antara kecepatan reaksi, fleksibilitas sendi panggul, dan keseimbangan dengan hasil sepak mula tekong dalam permainan sepak takraw belum diteliti secara mendalam. Oleh karena itu perlu dilakukan penelitian mengenai hal tersebut sebagai informasi ilmiah yang diharapkan dapat memberikan masukan bagi pengembangan sepak takraw di sekolah maupun di tempat – tempat latihan sepak takraw.

### **B. Rumusan Masalah**

Berdasarkan latar belakang yang dikemukakan, maka rumusan masalah dalam penelitian ini adalah :

1. Apakah terdapat hubungan yang positif antara kecepatan reaksi dengan hasil sepak mula pada permainan sepak takraw?
2. Apakah terdapat hubungan yang positif antara fleksibilitas sendi panggul dengan hasil sepak mula pada permainan sepak takraw?
3. Apakah terdapat hubungan yang positif antara keseimbangan dengan hasil sepak mula pada permainan sepak takraw?

4. Apakah terdapat hubungan yang positif antara kecepatan reaksi, fleksibilitas sendi panggul, dan keseimbangan secara bersama-sama dengan hasil sepak mula pada permainan sepak takraw?

### **C. Tujuan Penelitian**

Berdasarkan latar belakang dan masalah penelitian, maka tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui :

1. Hubungan antara kecepatan reaksi dengan hasil sepak mula pada permainan sepak takraw.
2. Hubungan antara fleksibilitas sendi panggul dengan hasil sepak mula pada permainan sepak takraw.
3. Hubungan antara keseimbangan dengan hasil sepak mula pada permainan sepak takraw.
4. Hubungan antara kecepatan reaksi, fleksibilitas sendi panggul, dan keseimbangan secara bersama-sama dengan hasil sepak mula pada permainan sepak takraw.

### **D. Manfaat Penelitian**

Dengan memperhatikan latar belakang, permasalahan, dan tujuan penelitian maka yang penulis harapkan dari penelitian ini adalah sebagai berikut :

1. Manfaat Teoretis
  - a. Secara teoretis hasil penelitian ini dapat dijadikan sumbangan keilmuan yang berarti bagi para pelatih dan pembina olahraga untuk kemajuan prestasi sepak takraw.



- b. Hasil penelitian ini di harapkan dapat mengungkapkan bagaimana upaya para pelatih, pengajar untuk menambah pengetahuan bahwa untuk meningkatkan prestasi sepak takraw tidak hanya keterampilannya saja yang dilatih tetapi juga kemampuan fisik serta ilmu pendukungnya.

## 2. Manfaat Praktis

- a. Hasil penelitian ini, lebih mempopulerkan olahraga permainan tradisional dikalangan pendidikan, khususnya bagi para pelatih, pengajar permainan sepak takraw.
- b. Dapat dijadikan acuan bagi para guru dan pelatih sepak takraw dalam memilih pemain dengan memperhatikan kemampuan kecepatan reaksi, fleksibilitas sendi panggul dan keseimbangannya.

## E. Batasan Penelitian

Dengan adanya batasan penelitian ini diharapkan permasalahan yang akan diteliti tidak meluas. Mengingat banyaknya faktor yang menunjang terhadap kemampuan motorik seorang atlet. Sehingga penulis membatasi masalah yang dibahas dalam penelitian ini sebagai berikut:

1. Variabel bebas dalam penelitian ini adalah *kecepatan reaksi, fleksibilitas sendi panggul dan keseimbangan*.
2. Variabel terikat dalam penelitian ini adalah *hasil sepak mula pada permainan sepak takraw*.
3. Populasi dalam penelitian ini adalah Atlet Sepak Takraw yang terdaftar di PENGDA PSTI Jawa Barat yang berposisi tekong.

4. Metode penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah metode deskriptif.
5. Instrumen penelitian yang digunakan dalam penelitian ini menggunakan layar reaction time untuk mengukur kecepatan reaksi, split untuk mengukur fleksibilitas sendi panggul, dan strok stand untuk tes keseimbangan serta tes keterampilan servis sepak mula sepak takraw yang dilakukan dari atas.
6. Bola lambungan yang di umpangkan oleh seorang apit kepada tekong untuk melakukan sepak mula dinyatakan tetap dan stabil tidak terpengaruh oleh faktor lain serta apit pengumpan telah mengenal karakter setiap tekong.

#### **F. Definisi Operasional**

Penafsiran seseorang terhadap suatu istilah sering berbeda sehingga dapat menimbulkan kekeliruan dan ketidakcocokan atau mengaburkan pengertian. Oleh karena itu, penulis menafsirkan penjelasan ini dengan mengacu pada pakar olahraga sebagai berikut:

1. Kecepatan reaksi menurut Harsono (1988:217) adalah waktu antara pemberian rangsang (stimulus) dengan gerakan pertama. Dalam penelitian ini kecepatan reaksi yang dimaksud adalah kecepatan reaksi kaki.
2. Fleksibilitas menurut Harsono (1988:163) adalah kemampuan untuk melakukan gerakan dalam ruang gerak sendi.
3. Sendi panggul menurut Ucup Yusuf dkk (2008:67) termasuk sendi peluru. Tulang-tulang yang membentuknya adalah tulang pangkal paha, tulang panggul dengan tulang paha.



4. Keseimbangan menurut Barrow dan McGee (Harsono, 1988:223) adalah kemampuan untuk mempertahankan sistem neuromuscular kita dalam kondisi statis, atau mengontrol sistem neuromuscular tersebut dalam suatu posisi atau sikap yang efisien selagi kita bergerak.
5. Hasil adalah sesuatu yang di dapat dari suatu usaha atau kegiatan, dalam hal ini adalah hasil sepak servis mula tekong.
6. Sepak mula tekong menurut Ratinus darwis ( 1992 : 61), permainan sepak takraw dimulai dengan sepak mula atau servis yang dilakukan oleh tekong kearah lapangan lawan.
7. Sepak takraw. Ahmad Hamidi (2008:2) menjelaskan. “Sepak berasal dari Bahasa Malaysia yang berarti sepak; sedangkan takraw berasal dari bahasa thailand yang berarti rotan”. Kedua perkataan tersebut digabungkan menjadi sepak takraw yang artinya “Sepak Bola Rotan”.
8. Tekong adalah pemain yang melakukan sepak mula dan bertempat diantara pemain apit kiri dan apit kanan.

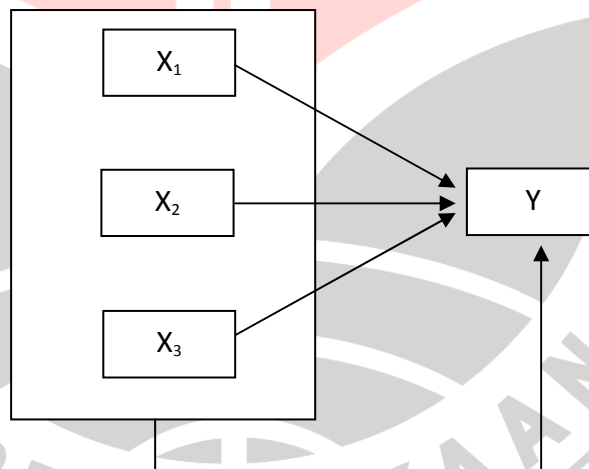
#### **G. Metode Penelitian**

Penelitian ini dilakukan dengan metode deskriptif dengan tehnik survey korelasi, yaitu suatu penelitian untuk mengumpulkan data yang diperoleh dengan cara mengukur dan mencatat hasil dari pengukuran yang terdiri dari kecepatan reaksi, fleksibilitas sendi panggul, keseimbangan dan tes hasil servis sepak mula. dalam hal ini menggunakan *post-test* desain.

Adapun variabel bebas dalam penelitian ini adalah kecepatan reaksi, fleksibilitas sendi panggul, dan keseimbangan serta variabel terikatnya adalah hasil servis sepak mula.

#### H. Desain Penelitian

Dalam penelitian deskriptif pengambilan data yang digunakan harus dipilih dasar yang tepat dan tersusun dari variabel-variabel yang terdapat dalam penelitian. Untuk itu diperlukan alur yang dapat digunakan sebagai pegangan agar penelitian tidak keluar dari ketentuan yang sudah ditetapkan, sehingga tujuan dan hasil yang diinginkan dapat sesuai dengan yang diharapkan. Dalam rangka mencapai tujuan tersebut, penulis dalam penelitian ini menggunakan desain penelitian sebagai berikut :



Keterangan :

X<sub>1</sub> = Kecepatan reaksi

X<sub>2</sub> = Fleksibilitas sendi panggul

X<sub>3</sub> = keseimbangan

Y = Hasil servis sepak mula

## I. Populasi dan Teknik Pengambilan Sampel

1. Populasi dalam penelitian ini adalah atlet sepak takraw yang terdaftar di PENGDA PSTI Jawa Barat yang berposisi sebagai Tekong
2. Teknik pengambilan sampel

Sampel yang diambil dalam penelitian ini sebanyak 10 orang yang diambil dari populasi dengan menggunakan teknik purposive random sampling, yaitu pemain yang berposisi tekong yang memiliki kemampuan melakukan servis sepak mula dengan baik.

## J. Instrumen Penelitian

Instrumen yang digunakan untuk mengumpulkan data dalam penelitian ini adalah dengan menggunakan pengukuran terhadap variabel-variabel yang terdapat dalam penelitian ini, adapun instrumen yang digunakan dalam penelitian ini adalah sebagai berikut :

- a. Kecepatan reaksi dapat dilihat langsung pada layar *reaction timer senoh* dengan satuan detik.
- b. Tes fleksibilitas sendi panggul dilakukan dengan *slide split test*
- c. Tes keseimbangan menggunakan *stork stand test*.
- d. Tes hasil servis sepak mula diukur dengan tes servis sepak takraw.