

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Olahraga merupakan aktivitas yang memerlukan ketangkasan, kemahiran, atau tenaga yang dilakukan untuk menguatkan dan menyehatkan tubuh atau sebagai acara permainan, pertandingan, dan sebagainya. Olahraga juga disebut dengan suatu aktivitas gerak tubuh, mulai dari anggota tubuh. Dari bagian atas hingga bagian bawah. Olahraga dikatakan sebagai aktivitas karena memiliki tujuan pada akhirnya yakni kualitas hidup yang meningkat, sehingga menjadikan tubuh menjadi sehat dan bugar. Olahraga menjadi sebuah aktivitas fisik yang tidak hanya dilakukan dalam sebuah pembelajaran atau suatu institusi pendidikan saja. Namun, olahraga juga merupakan aktivitas fisik yang dilakukan oleh berbagai lapisan masyarakat yang membentuk suatu kelompok atau tim dengan tujuan yaitu sebagai meningkatkan kualitas hidup serta menyehatkan tubuh.

Olahraga memiliki berbagai macam jenis diantaranya sepak bola, bola voli, bulutangkis, tenis meja, sepak takraw, dan masih banyak lagi. Sepak takraw merupakan sebuah permainan net yang dimainkan dalam lapangan empat persegi panjang, baik di tempat tertutup (*indoor*) maupun terbuka (*outdoor*) dengan permukaan lapangan yang rata. Sepak takraw dapat dimainkan di lapangan rumput, lapangan pasir, keramik ataupun yang beralaskan matras

karet. Kondisi lapangan yang bermacam-macam ini memudahkan masyarakat dalam melakukan permainan sepak takraw dimanapun dan kapanpun.

Sejarah perkembangan sepak takraw di Indonesia dimulai dengan adanya kunjungan Tim Sepak Takraw Malaysia (PSM) pada tahun 1970 dan di susul dengan datangnya Tim Sepak Takraw Singapura (PERSES) pada tahun 1971 melakukan kunjungan beberapa hari di Indonesia. Kunjungan tersebut berhasil mendemonstrasikan permainan sepak takraw di beberapa kota di Indonesia antara lain di Jakarta, Bandung, dan Medan. Hal tersebut menjadikan masyarakat Indonesia terdorong untuk mengembangkan olahraga sepak takraw.

Sepak takraw menjadi salah satu olahraga yang termasuk ke dalam permainan bola besar. Sepak takraw merupakan jenis olahraga yang termasuk ke dalam olahraga permainan bola kecil. Sepak takraw juga termasuk olahraga yang mengandalkan kekuatan otot kaki dan merupakan olahraga yang memadukan antara permainan bola voli dengan permainan sepak bola akan tetapi menggunakan kaki.

Sepak takraw sendiri merupakan permainan yang menggunakan bola yang terbuat dari anyaman rotan dan dimainkan di atas lapangan datar dengan ukuran panjang 13,40 meter dan lebar 6,10 m. tengah-tengah dibatasi dengan jarring atau net seperti layaknya permainan bulutangkis. Pemainnya terdiri dari dua pihak yang saling berhadapan dan masing-masing terdiri dari tiga orang. Dalam permainannya menggunakan kaki dan semua anggota tubuh kecuali tangan. Untuk dapat bermain sepak takraw, harus mengenal serta menguasai keterampilan dasar dari sepak takraw diantaranya, 1) sepak sila, 2) sepak kuda,

3) sepak cangkil, 4) menapak, 5) sepak simpuh, 6) main kepala, 7) mendada, 8) memaha, dan 10) membahu.

Sepak takraw memiliki beberapa cara andalan untuk menghasilkan angka. Salah satu cara yang dilakukan adalah melakukan *smash* atau *spike*. *Smash* sendiri merupakan gerakan yang dilakukan terakhir dalam gerak kerja serangan. Cara *smash* yang baik dan tepat akan mematikan bola di daerah lawan dan lawan akan sulit melakukan bendungan untuk mempertahankan daerahnya dari serangan atau *smash* tersebut. Dalam sepak takraw terdapat lima macam *smash* diantaranya, 1) *smash* gulung, 2) *smash sunback*, 3) *smash* gunting, 4) *smash* lurus, dan 5) *smash* telapak kaki.

Dalam permainan sepak takraw, kekuatan kaki menjadi tolok ukur keberhasilan melakukan *smash*. Kaki yang kuat, fleksibel, dan lincah mempermudah seorang pemain sepak takraw dalam melakukan *smash*, salah satunya *smash sunback*. *Smash sunback* merupakan *smash* yang dilakukan guna memberikan serangan pada lawan dengan memukul bola dengan punggung kaki atau kaki bagian luar serta menggunakan kaki dan lompatan yang cukup tinggi. Kemudian diikuti dengan gerakan goyangan pinggul saat memukul bola. Faktor yang memengaruhi ketidakberhasilan *smash sunback* adalah kurangnya koordinasi gerakan dengan datangnya bola pada saat melakukan *smash sunback* dalam suatu permainan dan kebiasaan menggunakan *smash* pada bola yang diam sehingga ketergantungan pemain pada saat melakukan *smash sunback* hanya pada umpan yang dirasa tepat saja.

Salah satu faktor yang mempengaruhi keberhasilan *smash sunback* yaitu pemain mampu melompat dengan cukup tinggi sebelum melakukan gerakan menendang bola menggunakan teknik *smash sunback*. Otot yang berpengaruh dalam melakukan lompatan adalah otot tungkai. Otot tungkai adalah kemampuan otot yang menghasilkan tenaga maksimal dalam satu kali kontraksi. Melakukan tendangan dan gerakan melompat haruslah dilakukan dengan kuat dan tajam. Untuk itu, peran dari otot tungkai sendiri sangat berpengaruh dalam melakukan *smash sunback*.

Selain dari faktor fisik, stamina untuk penguasaan teknik dasar juga sangat memengaruhi cara bermain dengan baik. Salah satu teknik dasar dalam permainan sepak takraw yaitu kemampuan melakukan *smash*. Kemampuan melakukan *smash* merupakan salah satu teknik dasar yang harus dikuasai oleh seorang pemain atau atlet. *Smash* merupakan faktor yang sangat menentukan dalam suatu pertandingan. Jika *smasher* dalam suatu tim kurang baik, maka sulit untuk dapat memenangkan pertandingan. Untuk menjadi *smasher* yang baik haruslah memiliki kelenturan yang baik juga, kelenturan yang dimaksud merupakan kelenturan tubuh untuk melakukan gerakan dengan amplitudo yang luas dalam ruang gerak sendi yang luas juga. Di mana pada gerakan *smash* sepak takraw dilakukan dengan cara tubuh terlipat, sehingga dengan adanya kelenturan tubuh sangat berperan penting dalam melakukan gerakan *smash* dengan baik.

Berdasarkan pengamatan yang dilakukan oleh peneliti terhadap atlet PSTA Al-Anwar Pacitan, menemukan suatu permasalahan yaitu penguasaan pemain

sepak takraw yang kurang. Penyebab dari masalah tersebut adalah kebanyakan pemain melakukan gerakan *smash* hanya untuk kesenangan saja tanpa ada kemampuan *smash sunback* dengan tepat. Adanya hal tersebut membuat *smash* tidak terselesaikan dengan baik, sering terjadi *smash* yang kurang maksimal, kurang terarah pada saat melakukan *smash* sehingga bola tidak melewati net, dan kurang kerasnya *smash* yang dilakukan *smasher*. Beberapa masalah tersebut juga dikarenakan kelenturan kaki pemain yang masih kaku serta kekuatan otot tungkai yang masih lemah sehingga *smash* yang dilakukan kurang memiliki kecepatan serta kekuatan untuk menyerang daerah lawan. Dengan adanya hal di atas, peneliti melakukan penelitian dengan judul *Hubungan Power Otot Tungkai dan Kelenturan dengan Kemampuan Smash Sunback dalam Permainan Sepak Takraw pada Atlet PSTA Al-Anwar Pacitan*.

B. Identifikasi Masalah

Berdasarkan latar belakang di atas maka dapat disimpulkan beberapa permasalahan dalam penelitian sebagai berikut.

1. Sepak takraw termasuk olahraga yang mengandalkan kekuatan otot kaki
2. Penguasaan teknik *smash sunback* yang kurang dalam permainan sepak takraw pada atlet PSTA Al-Anwar Pacitan.
3. Tidak akuratnya bola hasil *smash* yang menyebabkan bola menyangkut di net atau tidak melewati net.
4. Kelenturan tungkai pada kaki pada atlet PSTA Al-Anwar Pacitan yang masih kaku.

5. Kekuatan otot tungkai pada atlet persatuan sepak takraw Al-Anwar Pacitan yang masih lemah dan kaku.

C. Batasan Masalah

Berdasarkan kesimpulan masalah yang terjadi, maka peneliti membatasi masalah sebagai berikut.

1. Penguasaan teknik *smash sunback* yang kurang dalam permainan sepak takraw pada atlet PSTA Al-Anwar Pacitan yang menyebabkan ketidaktepatan dalam menyerang daerah lawan.
2. Kurang kencangnya gerakan *smash sunback* yang dilakukan oleh atlet PSTA Al-Anwar Pacitan yang disebabkan oleh lemah dan kakunya otot tungkai dari pemain.
3. Kekuatan otot tungkai dan kelenturan yang masih kaku pada atlet PSTA Al-Anwar Pacitan menjadikan kurang maksimalnya hasil *smash sunback*.

D. Rumusan Masalah

Berdasarkan batasan masalah di atas, terdapat permasalahan yang dirumuskan sebagai berikut.

1. Bagaimana hubungan *power* otot tungkai dengan kemampuan *smash sunback* permainan sepak takraw pada atlet PSTA Al-Anwar Pacitan?
2. Bagaimana hubungan kelenturan dengan kemampuan *smash sunback* permainan sepak takraw pada atlet PSTA Al-Anwar Pacitan?
3. Bagaimana hubungan *power* otot tungkai dan kelenturan dengan kemampuan *smash sunback* permainan sepak takraw pada atlet PSTA Al-Anwar Pacitan?

E. Tujuan Penelitian

Berdasarkan rumusan masalah yang diuraikan di atas, terdapat tujuan dari penelitian ini adalah sebagai berikut.

1. Tujuan Umum

Tujuan umum dari penelitian ini adalah untuk mengetahui bagaimana hubungan antara kekuatan otot tungkai dan kelenturan dengan kemampuan *smash sunback* permainan sepak takraw pada atlet PSTA Al-Anwar Pacitan.

2. Tujuan Khusus

Secara khusus penelitian ini bertujuan untuk memperoleh gambaran untuk menjelaskan:

- a. Hubungan antara *power* otot tungkai dengan keterampilan *smash sunback* pemainan sepak takraw atlet pada PSTA Al-Anwar Pacitan.
- b. Hubungan antara kelenturan dengan keterampilan *smash sunback* pemainan sepak takraw pada atlet PSTA Al-Anwar Pacitan.
- c. Hubungan antara *power* otot tungkai dan kelenturan terhadap keterampilan *smash sunback* pemainan sepak takraw pada atlet PSTA Al-Anwar Pacitan.

F. Manfaat Penelitian

Manfaat yang diperoleh dalam penelitian ini, yaitu manfaat teoretis dan manfaat praktis, yaitu sebagai berikut.

1. Manfaat Teoretis

Secara teoretis, penelitian ini diharapkan mampu memberikan sumbangan pemikiran bahwa kekuatan otot tungkai dan kelenturan pada pemain sepak takraw memberikan pengaruh besar terhadap keberhasilan yang dilakukan dalam *smash sunback* pada permainan sepak takraw.

2. Manfaat Praktis

- a. Bagi mahasiswa, dengan penelitian ini diharapkan dapat menjadi referensi penelitian permasalahan pada cabang olahraga sepak takraw pada bidang yang sama ataupun yang berbeda.
- b. Bagi pembaca atau pemirsa serta masyarakat umum, dengan penelitian ini diharapkan dapat menambah wawasan mengenai bagaimana hubungan antara kekuatan otot tungkai dan kelenturan dengan kemampuan *smash sunback* permainan sepak takraw.
- c. Bagi peneliti, penelitian ini merupakan salah satu syarat untuk meraih gelar sarjana pada jurusan Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi di STKIP PGRI Pacitan.

