

# **BAB I**

## **PENDAHULUAN**

### **1.1 Latar Belakang**

Olahraga mempunyai peran yang penting dalam kehidupan manusia. Dalam kehidupan modern sekarang ini manusia tidak bisa dipisahkan dari kegiatan olahraga, baik untuk meningkatkan prestasi maupun kebutuhan dalam menjaga kondisi tubuh agar tetap sehat. Salah satu cabang olahraga yang digemari di kalangan masyarakat saat ini yaitu cabang olahraga sepak takraw, karena olahraga ini dapat dilakukan oleh semua kalangan, baik putra maupun perempuan. Dengan olahraga dapat membentuk manusia yang sehat jasmani dan rohani serta mempunyai watak disiplin dan pada akhirnya akan terbentuk manusia yang berkualitas. Dalam usaha pembentukan generasi muda yang mampu menjadi tulang punggung penerus perjuangan bangsa, pembinaan melalui olahraga sudah lama dipandang sebagai sarana yang paling berdaya guna dan berhasil guna. Karena pembangunan manusia pada hakikatnya menuju manusia Indonesia seutuhnya yang sehat jasmani dan rohani.

Sepak takraw merupakan olahraga tradisional bangsa-bangsa di Asia Tenggara termasuk juga bangsa Indonesia. Daerah-daerah di Indonesia yang terlebih dahulu memainkan sepak takraw adalah Sulawesi Selatan (Makassar), Sumatera Barat (Minang Kabau), Riau, Kalimantan (Kandangan) dan Jawa Barat (Banten), semua merupakan daerah yang berada di pesisir pantai. Dewasa ini

permainan sepak takraw tidak lagi dimainkan dengan bola terbuat dari rotan melainkan sudah memakai bola yang terbuat dari fiber (*Synthetic Fiber*).

Keunikan sepak takraw yang kita ketahui dominannya unsur senam dan gerakan akrobatik sebagai dasar keterampilan menuju kematangan prestasi dapat digarisbawahi, bahwa tanpa pembinaan sejak usia dini akan sulit melahirkan atlet yang berprestasi optimal. Sepak takraw memiliki karakteristik yang berbeda-beda. Perbedaan ini tentunya akan memerlukan penanganan yang berbeda pula, yaitu penanganan yang disesuaikan dengan karakteristik olahraga yang dibina. Dengan kata lain bahwa pembinaan olahraga sepak takraw dituntut untuk bisa melakukan cara melatih yang tepat agar tujuan dari latihan dapat berhasil dengan baik.

Banyak faktor yang dapat mempengaruhi prestasi pemain sepak takraw, diantaranya adalah unsur teknik. Teknik permainan tidak akan terjadi dengan sendirinya tanpa adanya latihan yang teratur. Adapun untuk bermain sepak takraw dengan baik seorang pemain harus menguasai teknik dasar dan teknik khusus. Teknik dasar sepak takraw antara lain adalah sepakan, main kepala, mendada, memaha, dan membahu. Penguasaan teknik-teknik tersebut dapat dimainkan dengan baik jika dipelajari dan dilatih secara berkesinambungan. Demikian halnya terhadap teknik melakukan servis atas, perlu dilakukan dengan latihan secara berulang-ulang dan teratur sehingga bisa meminimalisir kesalahan. Kita ketahui bersama bahwa servis atas merupakan salah satu servis/sepak mula yang pada umumnya dilakukan oleh pemain takraw. Hal ini terlepas dari para pemain yang professional yang dalam melakukan servis awal/sepak mula menggunakan servis

dengan posisi bola dilambungkan di atas kepala tekong. Kita ketahui bersama juga bawa servis awal merupakan salah satu penentu bertambahnya poin dalam sebuah pertandingan.

Bedasarkan hasil observasi yang telah dilakukan pada siswa kelas XI di MAN MODEL Gorontalo, pada saat melakukan permainan sepak takraw mereka (siswa putra) melakukan servis atas belum dapat dilakukan secara maksimal sehingga hasil dari servis belum dapat tercapai seperti apa yang diharapkan.

Berdasarkan hasil observasi di atas untuk dapat melakukan servis atas dengan baik, maka membutuhkan latihan karena menurut Sukadianto (2005) latihan adalah penerapan dari suatu perencanaan untuk meningkatkan kemampuan berolahraga yang berisikan materi teori, praktek, metode, dan aturan pelaksanaan sesuai dengan tujuan dan sasaran yang akan dicapai. Latihan pula sebaiknya memiliki suatu alat bantu antara lain bola gantung karena Menurut Gerry A. Carr (1997 : 141) untuk meningkatkan daya ledak otot tungkai dilatih dengan melompati rintangan dan menyundul bola yang digantung. Bola gantung merupakan sebuah latihan dimana posisi bola digantung menggunakan seutas tali, dengan ketinggian yang berbeda-beda. Bola digantung sekitar 20-25 cm dari kepala yang akan melakukan latihan servis atas.

Berdasarkan alasan yang telah dikemukakan sebelumnya, maka peneliti akan mengadakan penelitian tentang **“Pengaruh Latihan Bola Gantung Terhadap Kemampuan Melakukan Servis Atas Permainan Sepak Takraw”**.

## **1.2 Identifikasi Masalah**

Berdasarkan latar belakang yang telah diuraikan, maka identifikasikan masalah pada penelitian ini adalah:

1. Belum digunakana metode atau teknik untuk latihan servis atas.
2. Siswa kurang memahami manfaat latihan servis atas menggunakan bola gantung
3. Pada proses latihan sudah melibatkan siswa tetapi masih berpusat pada guru

## **1.3 Rumusan Masalah**

Berdasarkan identifikasi masalah di atas, maka rumusan masalah penelitian ini adalah sebagai berikut : apakah latihan bola gantung dapat mempengaruhi kemampuan melakukan servis atas pada permainan sepak takraw siswa putra kelas XI MAN Model Gorontalo Kota Gorontalo?

## **1.4 Tujuan Penelitian**

Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui seberapa besar pengaruh latihan bola gantung terhadap kemampuan melakukan servis atas pada permainan sepak takraw siswa putra kelas XI MAN Model Gorontalo Kota Gorontalo?.

## **1.5 Manfaat Penelitians**

1. **Manfaat Teoritis** : Penelitian ini diharapkan dapat menambah atau menjadi salah satu referensi yang mengkaji tentang dasar-dasar sepak takraw bahkan teknik-teknik dalam sepak takraw dengan melakukan latihan bola gantung, serta meningkatkan pemahaman betapa pentingnya latihan bola gantung

terhadap kemampuan melakukan servis atas permainan sepak takraw terhadap siswa atau guru bahkan masyarakat pada umumnya.

2. **Manfaat Praktis** : Penelitian ini diharapkan dapat meningkatkan kemampuan siswa dalam servis atas pada permainan sepak takraw yang tepat tanpa tersangkut net atau luar, bahkan dapat membuat lawan tidak dapat mengambil bola.