

BAB I

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang

Perjalanan waktu telah mengubah perkembangan olahraga baik dari segi kualitas maupun kuantitas. Dari segi kuantitas ditandai dengan makin banyaknya negara-negara yang ikut berpartisipasi dalam kejuaraan, baik yang bertaraf internasional maupun yang regional, sedang dari segi kualitas dapat dilihat banyaknya rekor-rekor baru yang tercipta dari setiap kejuaraan.

Di Indonesia, era baru perkembangan olahraga ditandai dengan dicanagkannya slogan “Memasyarakatkan Olahraga dan Mengolahragakan Masyarakat” sejak itu perkembangana olahraga diIndonesia menunjukkan tanda-tanda yang mengembirakan.

Dewasa ini olahraga mulai digemari oleh masyarakat baik pria maupun wanita dari orang tua sampai dengan anak-anak. Sebab olahraga mempunyai andil yang sangat besar dalam membentuk individu yang selaras antara perkembangan jasmani dan rohani.

Pembinaan olahraga merupakan salah satu aspek dalam dimensi pembangunan suatu bangsa, dengan olahraga dapat memberikan kesempatan dan manfaat bagi setiap manusia untuk sehat,kuat fisik dan mental serta memilik kemampuan dalam mengisi dan melaksanakan pembangunan secara berkesinambungan.

Setiap cabang olahraga mempunyai karakteristik yang berbeda-beda termasuk dalam cabang olahraga sepak takraw. 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 fisik dan teknik. Unsur fisik yang dibutuhkan adalah kekuatan, kecepatan, daya ledak dan kelentukan sedang unsur teknik yang dimaksud dalam permainan sepak takraw antara lain adalah sepakan, main kepala, mendada, memaha, dan membahu.

Unsur fisik dan unsur teknik merupakan kesatuan yang tidak dapat dipisahkan. Tanpa fisik yang baik pemain tidak dapat menguasai teknik bermain sepak takraw dengan baik, begitu juga sebaliknya, permainan sepak takraw tidak dapat dimainkan dengan baik dan sempurna tanpa penguasaan teknik yang baik.

Smash adalah salah satu teknik permainan sepak takraw. *Smash* merupakan serangan terakhir yang banyak menghasilkan angka, salah satunya adalah *Smash* Gulung. Dapat dikemukakan bahwa untuk dapat melakukan *Smash* dengan baik membutuhkan penguasaan teknik melompat, menendang serta ketepatan mengarahkan bola pada sasaran. Penguasaan *Smash* tersebut dapat dilatih dengan cara atau metode tertentu. Salah satu bentuk latihan yang dapat meningkatkan unsur fisik dan unsur teknik tersebut adalah latihan pliometrik.

Plyometrik adalah salah satu jalan dan merupakan bentuk latihan untuk mencapai tenaga ledak untuk semua kegiatan olahraga. Pliometrik berhubungan dengan latihan yang bersifat kontraksi-kontraksi otot yang kuat dan cepat sebagai respon pada kecepatan perubahan dinamik dan peregangan pada otot-otot terlibat.

Latihan *plyometrik* yang dimaksud adalah *Single Leg Speed Hop*, dimana kedua bentuk latihan ini dapat meningkatkan power dan fleksibilitas seorang pemain bila dilakukan dengan sungguh-sungguh dan dilaksanakan dengan giat secara progresif.

Menyadari akan manfaat olahraga tersebut, maka kecenderungan dalam melakukan aktifitas olahraga sebagian masyarakat khususnya mahasiswa untuk meningkatkan kesegaran jasmani dan untuk meningkatkan prestasi. Salah satu cabang olahraga yang dapat dimanfaatkan sebagai wahana untuk meningkatkan kesegaran jasmani sekaligus untuk prestasi adalah olahraga Sepak Takraw. Pada Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Gorontalo, khususnya Jurusan Pendidikan Kepelatihan Olahraga (PKO) sepak takraw merupakan mata kuliah wajib yang diajarkan dalam perkuliahan. Sehingga ada mahasiswa yang mempelajari keterampilan olahraga sepak takraw untuk meraih prestasi.

Diantara sekian banyak olahraga di Indonesia, seperti sepak bola, bola voly, bola basket, bulu tangkis, karate, dan lain-lain sangat memasyarakat di bandingkan dengan jenis olahraga sepak takraw. Karna permainan sepak takraw termasuk kategori olahraga keras didalam pelaksanaanya, dimana kontak langsung dari lompatan dan rejaman (*smash*) akan mengakibatkan cedera oleh sebab itu, teknik dasar harus diperhatikan dengan sungguh-sungguh, dalam melakukan *smash* dalam permainan sepak takraw.

Pada olahraga sepak takraw, seorang pemain harus menguasai teknik dasar yang baik, sebab hal tersebut merupakan salah satu syarat untuk menjadi seorang pemain sepak takraw yang baik. Salah satu teknik dasar dalam olahraga sepak

takraw adalah *smash*. Tanpa mengabaikan teknik dasar yang lain, *smash* adalah teknik dasar yang sering digunakan dalam pertandingan sepak takraw karna sangat efektif didalam mematikan bola dan dalam perolehan nilai atau angka. Ratinus Darwis dan penghulu basa mengemukakan bahwa *smash* adalah gerak kerja yang terpenting dan merupakan gerak akhir dari gerak kerja serangan ke daerah lawan.

Untuk dapat mengembangkan teknik dasar *smash*, maka hal ini tidak lepas dari suatu proses berlatih, yang harus dilakukan secara teratur. Keteraturan yang dimaksud yaitu menyangkut penyusunan program latihan yang baik dan teratur, pemilihan bentuk-bentuk latihan yang tepat, penempatan tujuan dan sasaran dari suatu latihan serta masih banyak hal-hal lainnya termasuk kedisiplinan dalam berlatih. Latihan plyometrik adalah suatu bagian latihan yang harus diperhatikan dalam penyusunan program latihan. Oleh karena itu, dengan adanya kondisi fisik yang baik akan memberikan kontribusi yang sangat besar dalam upaya pencapaian prestasi secara maksimal, disamping teknik-teknik dan mental.

Untuk dapat mengembangkan teknik dasar *smash*, maka harus ditunjang dengan komponen-komponen latihan palyometrik yang merupakan syarat dalam melakukan serangan *smash* yang benar seperti kekuatan, kecepatan, keseimbangan, kelentukan, kelincahan dan pengembangan koordinasi, dengan demikian komponen-komponen tersebut haruslah dilatih dengan baik. Sebab lemah salah satu komponen fisik akan mengakibatkan tidak efektivitasnya *smash* dalam permainan sepak takraw.

Dari berbagai komponen-komponen latihan *plyometrik* diatas, maka kekuatan memegang peranan yang sangat penting dalam permainan sepak takraw khususnya dalam melakukan *smash*. Kekuatan yang dimaksud adalah kekuatan otot tungkai, karena dengan adanya kekuatan otot tungkai yang baik maka seorang pemain dapat melakukan *smash* dengan baik pula, tetapi hal itu harus ditunjang dengan komponen-komponen kondisi fisik yang dapat meningkatkan dan berpengaruh pada kemampuan dalam melakukan *smash* dalam permainan sepak takraw.

Sejalan dengan itu kenyataan yang terjadi dilapangan khususnya pada mahasiswa FIKK UNG jurusan Pendidikan Kepeleatihan Olahraga, masih banyak mahasiswa yang belum menguasai teknik dalam melakukan *smash* dengan baik, hal ini terlihat pada minimnya kemampuan mahasiswa dalam melakukan *smash* dalam permainan sepak takraw, hal ini disebabkan oleh salah satu faktor yaitu kondisi fisik dan latihan yang kurang baik, latihan kondisi fisik yang dimaksud adalah latihan *plyometrik*.

Mencermati tentang Kondisi fisik yang dalam hal ini adalah latihan playometrik mahasiswa FIKK Jurusan Pendidikan Kepeleatihan Olahraga masih jauh dari harapan sehingga hal ini akan berdampak pada kemampuan dalam melakukan *smash* dalam permainan sepak takraw.

Berdasarkan latar belakang masalah diatas maka penulis tertarik untuk melakukan penelitian tentang “Pengaruh Latihan Playometrik Terhadap *Smash gulung* (salto) pada permainan sepak takraw Mahasiswa Pendidikan Kepeleatihan Olahraga Smester VI”.

1.2 Indetifikasi Masalah

Berdasarkan uraian yang telah diuraikan pada latar belakang atas, maka dapat diidentifikasi beberapa permasalahan yaitu sebagai berikut : Apakah terdapat pengaruh antar latihan playometrik terhadap *smash* dalam permainan? Faktor kondisi fisik manakah yang dapat menunjang ketrampilan teknik *smash* dalam permainan sepak takraw? Apakah dengan adanya latihan playometrik dapat mempengaruhi kemampuan *smash* dalam permainan sepak takraw? Faktor-faktor apa saja yang dapat mempengaruhi kemampuan mahasiswa FIKK Jurusan Pendidikan Kepelatihan Olahraga dalam melakukan *smash* pada permainan sepak takraw?

1.3 Pembatasan Masalah

Penelitian ini memberikan beberapa batasan masalah guna menghindari terlalu meluasnya masalah yang akan diungkapkan maupun dalam pengambilan sampel. Adapun batasan-batasan masalah penulis kemukakan pada penelitian ini adalah sebagai berikut :

- 1.1.1 Pengaruh Latihan Plyometrik (*Single Leg Speed Hop*) terhadap *smash* gulung yang diukur dengan masuknya *smash* ke sasaran yang ditentukan.
- 1.1.2 Latihan ini dilakukan untuk melatih daya ledak otot tungkai
- 1.1.3 Hasil Smash yang diukur baik pada awal post test maupun pre test, yaitu masuknya smash pada sasaran yang di tentukan.

1.4 Rumusan Masalah

Berdasarkan identifikasi dan pembatasan masalah yang dikemukakan diatas, maka dapat dirumuskan masalah sebagai berikut : ***“Apakah terdapat pengaruh latihan Plyometrik terhadap smash gulung (salto) pada permainan sepak takraw Mahasiswa Pendidikan Kepelatihan Olahraga”***

1.5 Tujuan Penelitian

Adapun yang menjadi tujuan dalam penelitian eksperimen ini adalah untuk mengetahui pengaruh Latihan pliometrik terhadap *smash* Gulung (Salto) dalam permainan sepak takraw.

1.6 Manfaat Penelitian

Adapun manfaat penelitian ini sebagai berikut :

1. Untuk memperoleh bahan pengetahuan bagi atlet, pelatih dan pembinaan olahraga sepaktakraw dalam upaya penyempurnaan latihan fisik dalam rangka pembentuukan prestasi atlet.
2. Sebagai bahan pemikiran atau bahan masukan bagi guru, pelatih dalam usaha pembinaan prestasi atlet sepak takraw.
3. Untuk menembah ilmu pengetahuan khususnya cabang olahraga sepak takraw.
4. Untuk menunjang terwujudnya atlet-atlet berprestasi dalam cabang olahraga sepak takraw.