

BAB I

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang

Sepak takraw merupakan salah- satu olahraga permainan yang sangat digemari oleh masyarakat khususnya di Provinsi Gorontalo. Selain itu juga sepak takraw sudah menjadi olahraga unggulan Provinsi Gorontalo dan sangat banyak prestasi yang sudah disumbangkan oleh olahraga permainan ini baik ditingkat nasional maupun tingkat internasional. Hal ini dapat dibuktikan dengan berbagai event-event nasional salah-satunya yaitu PON 2012 dan 2016 meraih medali emas yang dipersembahkan oleh atlet-atlet yang tangguh dari Gorontalo, selain itu pada tahun 2018 ini ada sekitar 5 orang atlet yang sedang menjalankan proses latihan guna mempersiapkan diri untuk membela tanah air Indonesia di kanca olahraga Asia yaitu Asian Games 2018 yang akan dilaksanakan di Indonesia nanti.

Sepak takraw Provinsi Gorontalo dalam meraih hasil yang begitu maksimal ini tidak serta merta diperoleh dengan mudah akan tetapi ada berbagai macam faktor pendukung yang menimbulkan hasil yang sangat membanggakan baik daerah maupun bangsa Indonesia. Faktor yang dimaksud yaitu kerja keras dan disiplin latihan para atlet dalam menjalankan seluruh program latihan yang diberikan pelatih serta peran pelatih yang begitu hebat guna merancang program latihan serta memberikan motivasi-motivasi kepada atlet untuk berjuang membela nama daerah maupun bangsa Indonesia.

Seluruh rangkaian program latihan baik fisik, teknik, taktik dan mental diberikan dan dilaksanakan sesuai dengan capaian target. Dalam program latihan fisik atlet berusaha memacu dan memperbaiki seluruh komponen fisiknya hingganya program teknik, taktik dan mental dapat tercipta dengan baik dan sesuai apa yang diharapkan bersama.

Walaupun olahraga permainan sepak takraw ini merupakan olahraga unggulan di Provinsi Gorontalo akan tetapi ada juga beberapa kelemahannya yaitu masih kurangnya club-club olahraga sepak takraw yang ada di Provinsi Gorontalo, malahan sepak takraw ini hanya berkembang pesat di salah-satu Kabupaten yang ada di Gorontalo yaitu Kabupaten Gorontalo. Maka tidak diherankan jika atlet-atlet

yang akan membawa nama harum bangsa Indonesia di Asian Games nanti berasal dari Kabupaten Gorontalo. Selain itu para atlet sepak takraw ini merupakan alumni dari PPLP Provinsi Gorontalo. Maka sangat dibutuhkan peran serta pihak terkait yaitu pemerintah Provinsi Gorontalo untuk mengembangkan klub-klub olahraga permainan sepak takraw ini sampai bisa merata di seluruh Provinsi Gorontalo.

Sepak takraw sendiri merupakan olahraga yang telah dikenal sejak dulu oleh masyarakat luas. Permainan sepak takraw ini adalah campuran dari sepak bola dan bola voli, dimainkan dilapangan ganda bulutangkis, dan pemain tidak boleh menyentuh dengan tangan dengan menyepak-nyepakkan bola yang dipantulkan sebanyak 3 kali kemudian diseberangkan melalui net. Servis merupakan salah-satu dari beberapa teknik dasar dalam permainan sepak takraw yang sangat penting untuk dikuasai, karena dengan servis yang keras dan sempurna akan mudah memperoleh point. Disamping itu, terdapat teknik-teknik dasar antara lain sepak sila, smash, blok dan lain-lain.. Penguasaan teknik yang baik harus didukung oleh kemampuan fisik yang kuat. Diantaranya, kekuatan, kecepatan, ketepatan, dan lain-lain.

Ketepatan servis dalam hal ini yang merupakan fokus inti pada penelitian yang dilakukan pada Pusat Pendidikan dan Latihan Olahraga Pelajar Provinsi Gorontalo (PPLP Gorontalo). Ketepatan servis ini memiliki peran yang begitu penting artinya jika seorang tekong dapat melakukan servis dengan baik dan sempurna serta penempatan bola sesuai dengan target yang diharapkan maka akan menciptakan point dan bisa menjadi senjata andalan dalam memperoleh kemenangan.

Ketepatan servis ini sangat dibutuhkan konsentrasi yang maksimal serta lambungan bola yang diberikan oleh pelambung, selain itu ketepatan servis harus ditunjang oleh beberapa kondisi fisik yaitu kekuatan otot tungkai, kelenturan serta kecepatan dan akurasi yang tinggi dalam melakukannya. Melihat pentingnya komponen-komponen fisik di atas, penulis berupaya untuk meningkatkan lebih ketepatan servis dengan penerapan bentuk-bentuk latihan kekuatan otot tungkai yaitu menggunakan jenis latihan pliometrik. Latihan ini telah banyak digunakan oleh para pelatih jaman sekarang, yang diyakini mampu menghasilkan daya *ekslusif*

power. Latihan pliometrik terdiri atas latihan lompat (*jump*), *Hopping*, *Bounding*, *leaping*, *skipping*, *ricochet*, squat jump dan lain-lain.

Dilihat dari sejarahnya, pliometrik berasal dari bahasa Yunani yang berakar dari 2 kata *plio* dan *metric*. *Plio* yang berarti “lebih banyak” dan *metric* artinya “ukuran” (Redclife dan Farentino,2002:2). Salah satu bentuk latihannya adalah *Squat Jump*. Latihan ini dilakukan pada permukaan yang rata dan dapat mempengaruhi otot bagian bawah seperti *hamstring*, *gluteals*, *quadriceps*, *extensor*, dan *flexors*. Jika dikaitkan dengan olahraga sepak takraw, latihan ini dapat mempengaruhi karena sepak takraw sendiri merupakan olahraga yang mengedepankan gerakan kaki.

Dalam hasil observasi yang telah dilakukan penulis melihat bahwa sebagian atlet sepak takraw PPLP Provinsi Gorontalo yang pada umumnya merupakan siswa, maka sangat perlu untuk meningkatkan *power* tungkainya. Selain itu dengan melihat hasil POPNAS tahun 2017 cabang olahraga sepak takraw yang dilaksanakan di Semarang Provinsi Jawa Tengah, atlet sepak takraw hanya memperoleh medali perunggu, capaian hasil ini mengalami penurunan jika dibandingkan dengan hasil PON 2016 dan POPNAS serta event Kejurnas PPLP yang dimana mengalami hasil yang sangat memuaskan yaitu medali emas.

Hasil ini perlu di evaluasi kembali guna prestasi sepak takraw di POPNAS ke depan nanti akan lebih baik. Selain itu sesuai dengan hasil wawancara langsung dengan pelatih ternyata sebagian besar atlet PPLP tergolong baru dan pemula, hingganya pada saat tekong melakukan servis hampir sebagian besar bola menyangkut di net hingganya menghasilkan poin bagi pihak lawan selain itu terkadang servis melewati net akan tetapi jatuhnya bola diluar lapangan permainan. maka perlu ditingkatkan kembali kemampuan servis tekong dengan memberikan latihan-latihan yang lebih memfokuskan pada *power* tungkai sehingga ketepatan servis tercapai. Olehnya itu penulis berkeinginan akan meningkatkan ketepatan servis khususnya pada atlet PPLP Provinsi Gorontalo melalui penerapan latihan *pliometrik Squat Jump*. Dengan demikian, dapat disimpulkan judul penelitian yang akan dilakukan yaitu “ *Pengaruh Latihan Pliometrik Squat Jump Terhadap*

Peningkatan Power Tungkai dan Ketepatan Servis Pada Olahraga Sepak Takraw PPLP Provinsi Gorontalo Tahun 2018 ”.

1.2 Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang masalah di atas maka dapat dirumuskan masalah penelitian ini yaitu Apakah terdapat Pengaruh Latihan *Pliometrik Squat Jump* Terhadap *Power* Tungkai dan Ketepatan Servis Pada Olahraga Sepak Takraw PPLP Provinsi Gorontalo tahun 2018 ?

1.3 Tujuan Dan Manfaat Penelitian

1.3.1 Tujuan

Penelitian ini bertujuan untuk meneliti pengaruh yang diberikan oleh latihan *Pliometrik Squat Jump* terhadap peningkatan *power* tungkai dan ketepatan servis pada olahraga sepak takraw PPLP Provinsi Gorontalo tahun 2018.

1.3.2 Manfaat

Manfaat penelitian ini antara lain:

- a. Menambah pengalaman kepada peneliti dalam memberikan latihan pada atlet dan juga pembelajaran pertama dalam hal melatih.
- b. Menambah referensi yang kelak dapat dijadikan pedoman dalam penelitian berikutnya atau untuk melakukan latihan.
- c. Suksesnya latihan yang diberikan akan memberikan nilai tambah kepada atlet terhadap kemampuan dalam bermain sepak takraw.