

BAB I

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang

Pendekatan secara ilmiah dalam meningkatkan prestasi olahraga di zaman moderen ini yang tidak bisa di tawar-tawar lagi, terlebih bicara tentang olahraga khususnya olahraga prestasi. Olahraga prestasi yang dimaksud dalam perkembangan sekarang ini adalah olahraga kompetitif seperti cabang olahraga sepakbola, bola voli, tennis, bulutangkis, tinju, renang dan lain-lain.

Menurut Koger (2007:2) “setiap latihan harus memiliki tujuan tertentu”. untuk mencapai tujuan itu diperlukan adanya kebugaran fisik, karena kebugaran fisik adalah syarat mutlak. Banyak tim yang meraih kemenangan di akhir pertandingan karena kekuatan tim lawan sudah terkuras habis. Dengan demikian, proses latihan tidak lain adalah mempersiapkan para olahragawan atau atlet akan kematangan kemampuan fisik, teknik, taktik dan mentalitas atlet, dengan harapan berprestasi pada cabang olahraga spesialisnya. Berikut ada dua aspek kategori tentang kebugaran yaitu 1) daya tahan jantung, daya tahan jantung itu sendiri perlu di bangun agar pemain mampu bertanding secara total. 2) kekuatan otot, sepak bola menuntut kekuatan otot yang berbeda dari jenis-jenis olahraga lainnya, sehingga perlu memusatkan pengembangan kekuatan otot yang di perlukan dalam permainan sepak takraw.

Harsono (2007:1) mengatakan bahwa suatu atlit akan dapat bertanding secara penuh jika daya tahan jantung dan kekuatan otot ada, oleh karenanya jika kedua aspek itu ada pada atlit maka akan timbul dampak positif, antara lain :

- 1) Daya tahan tubuh.
- 2) Kontrol pikiran.
- 3) Kelincahan.
- 4) Kekuatan tubuh.
- 5) Kecepatan bereaksi.
- 6) Kecepatan dan kesigapan.
- 7) Koordinasi.

Sejalan dengan usaha-usaha pembinaan prestasi pada cabang olahraga sepak takraw, bersama dengan itu pula timbulnya kendala atau masalah-masalah yang sering diperdebatkan ketika club-club atau tim sepaktakraw mengalami kegagalan atau kekalahan dalam suatu pertandingan. Ada yang mempermasalahkan bahwa kegagalan atau kekalahan tim sepaktakraw diakibatkan dengan kurangnya kemampuan fisik para atlet. Sementara itu dilain pihak mempersoalkan akan kurangnya kematangan tehnik, taktik dan mentalitas para atlet.

Dalam permainan sepaktakraw atlet pemula sesuai pengamatan peneliti melihat bahwa, yang mana masih nampak terlihat masalah kurangnya kemampuan fisik, tehnik seperti: tehnik mengolah bola, menimang bola, menyundul, dan mengontrol bola , kurang maksimal. Demikian juga dengan teknik melakukan sepak sila kurang keras dan cepat, bahkan arah bola tidak tepat pada sasaran.

Proses pembelajaran sepaktakraw yang bertujuan membina perilaku positif dan sikap sportivitas serta menumbuh-kembangkan kebugaran diri atlit dapat dilakukan secara dan efisien dengan cara menggunakan berbagai strategi

pembelajaran yang dapat memudahkan para pemain khususnya atlit pemula untuk dapat menguasai dan memahami berbagai keterampilan dasar secara memadai.

Dalam permainan sepaktakraw, dalam hal ini sepakan merupakan gerak yang paling dominan. Sebab bola dimainkan kebanyakan bertumpu pada sepakan kaki mulai dari permulaan permainan sampai membuat poin atau angka. sepak takraw. Sepak sila adalah enyepak bola dengan kaki bagian dalam.

Menurut Ruskin (2006:11), keterampilan sepak sila digunakan untuk menerima dan menimang/mengusai bola, serta mengumpan bola. Pada bagian lain Ruskin (2006:12), strategi penguasaan menyepak terutama bagi pemain pemula harus berpedoman pada proses pembelajarannya dimulai dari gerakan-gerakan yang mudah kemudian ke gerakan yang lebih sulit. Pemberian latihan perlu dilakukan secara terprogram. Dalam hal ini tugas seorang pelatih adalah bagaimana memilih dan merencanakan program latihan yang sesuai dengan tujuan pembinaan yang akan dicapai.

Sepak sila adalah salah satu tehnik dasar dalam permainan sepaktakraw yang tidak kalah pentingnya dengan teknik dasar lainnya. Sepak sila sangat penting dikuasai oleh setiap pemain, karena sangat banyak kegunaannya, baik dalam sesi latihan maupun pertandingan seperti mengumpan bola kepada kawan, untuk memberikan umpan kepada kawan dan untuk membebaskan serangan lawan dari daerah pertahanan. Dan cara yang paling baik untuk meningkatkan keterampilan dalam melakukan sepak sila adalah dengan meningkatkan kemampuan serta kematangan otot itu sendiri dan terlebih lagi melakukan gerakan bayangan. Melakukan sepak sila mungkin mengharuskan kematangan gerak .

Berdasarkan kenyataan-kenyataan diatas , peneliti terdorong untuk melakukan penelitian terhadap permainan sepak takraw dengan memformulasikan judul” Pengaruh Latihan Shadow dan Kontrol Bola Dinamis Terhadap Kemampuan Menimang bola dengan Sepak Sila Dalam Permainan SepakTakraw Pada Klub Duta Perdana Provinsi Gorontalo”.

1.2 Identifikasi Masalah

Karena adanya masalah yang timbul sebagaimana yang dikemukakan pada latar belakang masalah dan masing - masing memerlukan penelitian tersendiri, maka penelitian ini hanya dibatasi.

1.3 Perumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang masalah, maka masalah dalam penelitian ini dapat diidentifikasi sebagai berikut: Apakah ada pengaruh latihan shadow dan kontrol bola dinamis terhadap kemampuan menimang bola dengan sepak sila dalam permainan sepaktakraw pada klub duta perdana provinsi Gorontalo.

1.4 Tujuan Penelitian

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui “Pengaruh Latihan Shadow dan Kontrol Bola Dinamis Terhadap Kemampuan Menimang dengan Sepak Sila Dalam Permainan Sepak Takraw Pada Klub Duta Perdana Provinsi Gorontalo”.

1.5 Manfaat Penelitian

- 1) Memberikan sumbangan pengetahuan baru bagi siswa putra lebih khusus atlet pemuda Gorontalo.

- 2) Memberikan sumbangan pikiran positif pada Atlet dan pelatih dalam perencanaan metode pelatihan khususnya pada cabang olahraga sepak takraw itu sendiri.
- 3) Sebagai dasar pengetahuan ke depan bagi peneliti bahwa yang mana Latihan Shadow dan Latihan Kontrol bola dinamis sangat berpengaruh hampir di setiap cabang olahraga terlebih lagi pada cabang olahraga sepak takraw yang dalam hal ini melakukan suatu teknik dasar sepak sila.
- 4) Sebagai tambahan informasi guna penelitian lebih lanjut.