

# **BAB I**

## **PENDAHULUAN**

### **1.1 Latar Belakang Masalah**

Dalam pendidikan formal terdapat pendidikan jasmani, olahraga dan kesehatan yang merupakan salah satu mata di dalam kurikulum sekolah yang lebih banyak berkaitan dengan aktifitas gerak peserta didik dari pada teori dan mencakup aspek-aspek efektif. Dalam Undang-Undang Republik Indonesia nomor 3 tahun 2005 tentang sistem olahraga nasional pasal 4 tentang dasar dan fungsi dan tujuan olahraga yaitu keolahragaan nasional bertujuan memelihara dan meningkatkan kesehatan dan kebugaran jasmani, prestasi dan kualitas manusia, menanamkan nilai moral dan akhlak manusia, disiplin, sportifitas mempererat persaudaraan dan membina persatuan dan kesatuan bangsa memperkuat ketahanan nasional, serta mengakat harkat, martabat, dan kehormatan bangsa. Berdasarkan ketentuan tersebut bahwa salah satu bidang yang ingin dicapai adalah meningkatkan prestasi dalam bidang olahraga. Salah satu olahraga yang banyak digemari olah kalangan masyarakat adalah sepak takraw mulai dari kalangan anak-anak, remaja dan bahkan orang tua pun menyukainya. Sehingga belakangan ini banyak sekolah atau klub yang telah didirikan baik dikabupaten, daerah dan bahkan kota agar dapat meningkatkan prestasi dibidang sepak takraw SMP PGRI Kundi.

Olahraga sepak takraw merupakan olahraga yang dimainkan beregu, setiap regu terdiri dari 3 orang. Olahraga sepak takraw merupakan perpaduan dari dua olahraga yaitu sepak bola dan bola voli. Mengapa dikatakan demikian sebab cara

bermainya yang menggunakan kaki, kepala kecuali tangan sama seperti sepak bola, dan mengapa dikatakan seperti bola voli sebab cara bermainnya yang menggunakan net dan terdapat *smash* untuk mengembalikan atau mematikan bola kelapang lawan (Hermanto, 2017). Dalam sepak takraw servis sangatlah penting untuk memulai permainan servis juga berdampak penting terhadap jalannya permainan, dalam sebuah pertandingan team yang mampu melakukan servis lebih baik dan berhasil akan lebih dominan dalam mengatur alur permainan dan lebih efektif dalam mendapatkan angka. Melakukan servis dengan baik harus melalui latihan yang disiplin dan berbagai program latihan agar menguasai servis dengan baik. Ada beberapa cara latihan dalam melakukan servis atas tetapi ada beberapa kesulitan sehingga perlu pemahaman lebih dalam agar dapat berkembang dan dapat menguasai beberapa teknik servis yang mempegaruhi seperti kemampuan dari individu, niat, cara latihan yang benar, motivasi dan intensitas latihan yang dilakukan sendiri dirumah maupun bersama-sama di klub menurut Tampubolon Achmad Sofyan Hanif, 2015: 27

Adapun faktor yang mempengaruhi kemampuan servis seseorang dalam permainan sepak takraw, ada beberapa komponen yang mempegaruhi servis yaitu tinggi badan, jangkauan kaki, kekuatan otot tungkai kaki, kelenturan, penepatan kaki pada saat memukul bola, putaran badan, lambungan bola dan koordinasi. Untuk meningkatkan kemampuan servis dengan latihan servis bola gantung. Latihan Bola Gantung (Triyansah, 2019). Adapun Menurut Saputra Mahandra (2019). Menyatakan bahwa Ada dua faktor mempengaruhi dalam meraih suatu prestasi faktor tersebut adalah faktor internal dan eksternal, faktor internal antara

lain kemampuan fisik, teknik, taktik dan mental (psikis) atlet. Sedangkan faktor eksternal adalah timbulnya dari luar diri atlet seperti pelatih, sarana dan prasarana, keluarga, organisasi, iklim, cuaca, asupan gizi dan lainnya. Metode latihan merupakan salah satu metode pembelajaran pada kegiatan latihan berulang-ulang secara terus menerus menguasai kemampuan atau keterampilan tertentu.

Metode latihan servis tanpa bola merupakan latihan yang harus dilakukan secara berulang-ulang kepada siswa agar memperoleh suatu keterampilan tertentu. Senada dengan pendapat tersebut berdasarkan pendapat (Arsan, 2021). Menguraikan pengertian metode latihan servis tanpa bola suatu cara mengajar yang baik untuk menanamkan kebiasaan kepada siswa untuk memperoleh keterampilan, ketangkasan, kesempatan, dan kecepatan. Keterampilan tersebut dapat dikuasai dengan adanya kebiasaan-kebiasaan yang sudah terbangun pada siswa.

**Tabel 1.1 Tingkat Prestasi Siswa Dalam Bidang Olahraga**

No	Nama Cabang Olahraga	Urutan Tingkat
1	Voli	1
2	Sepak Bola	2
3	Bulu Tangkis	3
4	Sepak Takraw	4

Sumber : SMP PGRI Kundi

Berdasarkan data diatas dapat dilihat tingkat prestasi siswa SMP PGRI Kundi dimana tingkat prestasi terbanyak atau posisi pertama didapatkan dari cabang olahraga Bola Voli, dan yang kedua dari cabang olahraga Sepak Bola, ketiga didapat dari cabang olahraga Bulu Tangkis, sedangkan sepak takraw berada diposisi keempat.

Sedangkan fenomena yang ada dilapangan menunjukkan bahwa pada saat kegiatan porprov bangka belitung yang kegiatannya dilaksanakan dibangka barat

pada bulan Agustus yang lalu atlet sepak takraw putri tiga diantaranya berasal dari Desa kundi yang usianya rata-rata 27 tahun meraih medali emas. Hal ini menunjukkan bahwa sebenarnya jika mendapatkan bimbingan dan pelatihan yang teratur maka akan dapat meningkatkan prestasi generasi muda dalam bidang olahraga sepak takraw terutama pada sekolah SMP PGRI KUNDI.

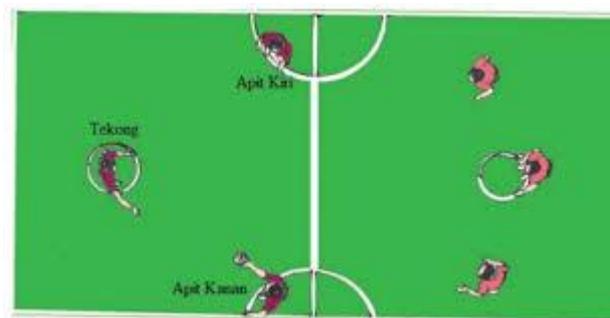
Berdasarkan uraian diatas, maka dapat disimpulkan bahwa untuk dapat meningkatkan prestasi dalam bidang olahraga diperlukannya latihan, latihan adalah suatu proses kegiatan olahraga yang dilakukan secara sadar, sistematis, bertahap dan berulang-ulang, dengan waktu yang relatif lama, untuk mencapai tujuan akhir dari suatu keterampilan yaitu meningkatkan prestasi yang optimal. Maka program latihan disusun hendaknya mempertimbangkan kemampuan individu, dengan memperhatikan mengikuti prinsip-prinsip pelatihan. Sistematis berencana, metadis dari yang mudah ke yang susah, latihan yang teratur dari yang sederhana ke yang kompleks. Gerakan yang sudah dilakukan berulang-ulang lebih menjadi semakin dikuasai dan relatif pelaksanaannya. Beban makin bertambah maksudnya adalah setiap kali, secara periodik agar meningkatkan perubahan-perubahan dan tercapainya prestasi (Triyansah, 2019).

Dari latar belakang diatas dapat dilihat bahwa olahraga sepak takraw merupakan jenis olahraga tradisonal yang sudah berkembang dan banyak dikenal dimasyarakat indonesia, namun meskipun didalam masyarakat olahraga sepak takraw cukup berkembang lain halnya disekolah-sekolah khususnya Pembina dalam olahraga ini cukup lambat karena kurangnya tenaga Pembina dan pelatih yang menguasai teknik, teknik dan seluk beluk permainan sepak takraw. Dari hal

tersebut dapat disimpulkan bahwa olahraga sepak takraw harus lebih diperhatikan lagi khususnya pada sekolah-sekolah sehingga dapat meningkatkan prestasi pada bidang olahraga sepak takraw. Berdasarkan hal tersebut maka penulis tertarik untuk melakukan penelitian dengan dengan judul “**Pengaruh Latihan Servis Bola Gantung Dan Latihan Tanpa Bola Terhadap Servis Atas Sepak takraw Diekstrakurikuler Sepak Takraw Siswa SMP PGRI KUNDI.**”

## 1.2 Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang diatas, maka dapat dirumuskan masalahnya yaitu bagaimana pengaruh latihan servis bola gantung dan latihan tanpa bola terhadap servis atas sepak takraw diekstrakurikuler sepak takraw siswa SMP PGRI Kundi Bangka Barat.

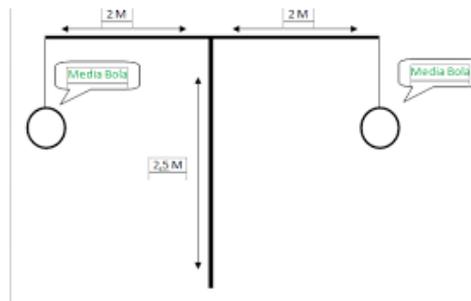


**Gambar Sepak Takraw 1.1**

### a. Latihan Servis Bola Gantung

Menurut Tampubolon Achmad Sofyan Hanif, (2015: 27) latihan bola gantung merupakan yang telah tersusun secara terencana dan sistematis yang tidak lepas dari beberapa ketentuan yang menjadi petunjuk dasar dalam menjalankan latihan servis bola gantung, hal ini dikenal juga dengan istilah prinsip latihan harus memahami agar saat melakukan servis dan sesudah diberikan bola agar

lebih efektif untuk peningkatan kemampuan servis pengaruh antara metode latihan servis bola gantung sepak takraw terhadap kemampuan dan keterampilan siswa di ekstrakurikuler smp PGRI Kundi agar lebih meningkat dengan latihan servis bola gantung berpengaruh saat melakukan servis awal dari mulainya suatu permainan.



**Gambar Media Latihan Bola Gantung 1.2**

b. Latihan Tanpa Bola.

Menurut Sukadianto (2005) untuk mengetahui pengaruh latihan tanpa bola terhadap kemampuan servis atas sepak takraw pada siswa lebih ditingkatkan lagi dengan pengembangan latihan yang bertujuan untuk meningkatkan kemampuan siswa dalam latihan tanpa bola tersebut akan di desain sebaik mungkin agar bisa menjadi alat penunjang siswa agar mendapatkan hasil yang baik. Dengan latihan tanpa bola siswa akan melakukan gerakan seperti smash dalam sepak takraw, dari melompat, memukul bola, dan mendarat serta lebih fokus melakukan gerakan saat melakukan smash dalam permainan sepak takraw. Menurut Kurniawan (2012: 119) "Permainan ini dimainkan oleh 2 tim yang masing-masing terdiri dari 3 orang pemain dan berlomba-lomba mencapai angka 21 terlebih dahulu yang memenangkan Permainan, Permainan ini dahulu menggunakan bola yang terbuat dari rotan dan peraturan awalnya membebaskan jumlah pemain dalam satu tim, permainan ini yang dimainkan dengan melambungkan bola sebelum bola tersebut

menyentuh tanah dan terdapat 3 latihan tanpa bola sebagai berikut menurut (Rizky & Sugeng, 2021) :



### **Latihan Tanpa Bola 1.3**

- 1) Latihan *high kness* latihan kardiol yang melibatkan inti tubuh dan memperkuat otot kaki dapat membantu meningkatkan detak jantung kordinasi,dan fleksibilitas.Juga bisa membangun teknik lari yang benar cara melakukan *high kness* bisa dilakukan di mana saja dan tidak memerlukan eralatan khusus dan bisa di lakukan *sebagai* pemanasan untuk selama 10-15 menit.
  - 2) Latihan *straight leg* latihan yang bermanfaat memperkuat otot paha depan dan pinggul dan juga digunakan sebagai tes diagnostik untuk menilai adanya kompresi akar saraf lumbar bagian bawah.
  - 3) *Stride* merupakan peningkatan pukulan kaki meningkatkan tendangan kaki terhada bola agar lebih memerkuat serangan saat melakukan smash dalam permainan sepak takraw.
- c. Servis Atas Sepak takraw

Menurut (Hermanto, 2017) servis atas sepak takraw terdiri dari dua servis bawah dan servis atas dalam permainan sepak takraw yaitu:

## 1. Servis bawah

Servis bawah dilakukan dengan cara bola dilambungkan tidak lebih dari bahu lalu bola ditendang sebisa mungkin agar dapat melewati net untuk memantulkan bola ke lapang lawan agar dapat menambah angka atau memenangkan pertandingan menurut (zaifudin, 2017; Kurnawan et al, 2021).

## 2. Servis atas

Servis atas merupakan awal dimulainya permainan sepak takraw dengan cara bola dilambungkan diatas kepala dengan kemampuan yang baik dan kelenturan tubuh yang baik lalu tendang bola yang melambung agar dapat melewati net dan sekuat mungkin kembalikan kearah lawan menurut Galib (2021).

### **1.3 Tujuan Penelitian**

Adapun tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui bagaimana pengaruh latihan servis bola gantung dan latihan tanpa bola terhadap servis atas sepak takraw di ekstrakurikuler siswa SMP PGRI Kundi Bangka Barat.

### **1.4 Manfaat Dari Penelitian**

#### **1.4.1 Manfaat Teoritis**

Penelitian ini diharapkan dapat memberikan sumbangan bagi perkembangan ilmu khususnya pada bidang olahraga terutama tentang pengaruh latihan servis bola gantung dan tanpa bola terhadap servis atas sepak takraw di ekstrakurikuler siswa SMP PGRI Kundi.

#### **1.4.2 Manfaat Praktis**

Penelitian ini diharapkan dapat memberikan masukan atau informasi tambahan sebagai pertimbangan dibidang olahraga terutama pada cabang sepak takraw di SMP PGRI Kundi, sehingga dapat menjadi bahan pertimbangan terkait latihan servis bola gantung dan tanpa bola terhadap servis atas sepak takraw.