

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Sepak takraw merupakan suatu permainan yang dilakukan di atas lapangan persegi panjang, rata, baik di tempat terbuka (*outdoor*) maupun tertutup (*indoor*). Para pemain memainkan bola terbuat dari rotan menggunakan seluruh badan dari, kepala, badan, dan kaki, akan tetapi tidak boleh menggunakan tangan. Pada dasarnya sepak takraw merupakan perpaduan antara sepakbola dan voli. Permainan keterampilan sepak takraw ini terlihat pada penguasaan bola agar tidak jatuh ditanah dan dapat mengembalikan bola tersebut kepihak lawan. Sejarah adanya sepak takraw di Indonesia dimulai pada periode 1945–1986, adanya kecendrungan sepak raga lebih digairahkan beberapa propinsi di Sulsel dan beberapa daerah di Sumatra. Pada tahun 1970 datangnya rombongan pemain sepak takraw dari Malaysia dan di ikuti beberapa bulan kemudian datang dari Singapura memperkenalkan sepak raga jaring. Hal tersebut yang menggairahkan masyarakat Indonesia untuk memulai mengenal dan mencintai olahraga sepak takraw. Sepak takraw memang belum dapat menyamai ketenaran dari sepakbola di tanah air maupun di dunia, begitu juga olahraga bulutangkis yang sudah membawa banyak trofi kejuaraan dunia ke negara Indonesia, akan tetapi sepak takraw patut untuk diperhitungkan pada masa datang. Hal ini dikarenakan sepak takraw sangat berkembang di Asia Tenggara, karena setiap kegiatan olahraga seperti Sea Games, Asian Games dan sebagainya, pihak tuan rumah selalu memberikan cabang sepak takraw untuk dipertandingkan. Terlepas dari itu,

bangsa Indonesia harus dapat menjaring anak bangsa khususnya yang ahli atau berkeinginan dilatih untuk mejadi atlet di kemudian hari.

Perkembangan dari sepak takraw, banyak masyarakat menyukai olahraga ini, baik dari yang tua hingga anak kecil, dari tingkat universitas sampai tingkat sekolah dasar. Berbagai perlombaan lokalpun sering diadakan untuk mengetahui tingkat perkembangan olahraga sepak takraw dan penjaringan atlet berbakat masa 3 depan. Hal ini menjadi ekspektasi yang tinggi bagi anak-anak yang masih di sekolah dasar untuk menjadi atlet binaan olahraga sepak takraw. Melihat perkembangan olahraga sepak takraw, tidak dapat dipungkiri bahwa sepak takraw merupakan salah satu cabang olahraga yang pembinaannya mendapat prioritas di berbagai daerah, sehingga tidaklah mengherankan, jika olahraga sepaktakraw selalu didominasi oleh para pemain dari Sulawesi Selatan, dan mendapat gelar sebagai gudang pemain sepak takraw.

Sepak takraw masuk ke lingkungan sekolah seperti SD, SMP maupun SMA dalam bentuk ekstrakurikuler seperti cabang olahraga populer lainnya. Termasuk di SDN Kebon Bawang 03 Jakarta Utara yang memiliki kegiatan ekstrakurikuler sepak takraw cukup lama. Cukup banyak anak-anak yang tertarik untuk mengikuti kegiatan ekstrakurikuler sepak takraw ini karena termasuk unik dan keren untuk dapat dilakukan.

Penguasaan teknik sepak sila pada siswa SDN Kebon Bawang 03 tidak hanya bergantung pada seberapa sering mereka berlatih, tetapi juga sangat dipengaruhi oleh kemampuan fisik dasar seperti fleksibilitas dan keseimbangan yang mendukung keterampilan motorik secara keseluruhan. Latihan teknik yang

intensif tanpa peningkatan kondisi fisik dasar cenderung menghasilkan performa yang belum optimal karena siswa belum memiliki fondasi motorik yang kuat untuk mengeksekusi teknik kompleks seperti sepak sila. Hal ini sejalan dengan temuan penelitian yang menunjukkan bahwa komponen keterampilan motorik dasar, termasuk keseimbangan dan fleksibilitas, berkorelasi positif dengan perkembangan keterampilan gerak pada anak usia sekolah.

Fleksibilitas memainkan peran penting dalam sepak sila karena menentukan sejauh mana sendi panggul dan otot tungkai bawah dapat bergerak dengan jangkauan optimal saat kaki bagian dalam menyentuh bola. Jika fleksibilitas belum memadai, siswa sering kali mengangkat kaki dengan sudut yang kurang tepat sehingga arah dan stabilitas pantulan bola menjadi kurang konsisten, meskipun frekuensi latihan tinggi.

Keseimbangan, baik statis maupun dinamis, juga sangat krusial dalam sepak sila karena gerakan tersebut melibatkan tumpuan pada satu kaki dan perpindahan cepat dari fase persiapan ke fase kontak dengan bola. Tanpa keseimbangan yang baik, siswa akan kehilangan stabilitas tubuh dan harus membagi fokus antara menjaga postur dan mengarahkan bola, yang pada akhirnya menurunkan kualitas sepakan.

Berdasarkan hasil observasi penulis di lapangan dan hasil diskusi dengan pelatih sepak takraw di sekolah, didapati bahwa belum maksimalnya hasil latihan sepak sila di SDN Kebon Bawang 03 lebih berkaitan dengan keterbatasan keterampilan motorik dasar seperti fleksibilitas dan keseimbangan daripada frekuensi latihan teknik semata. Pengembangan program yang terintegrasi antara

latihan fisik dasar dan teknik sepak sila sangat diperlukan agar siswa tidak hanya berlatih secara rutin, tetapi juga memiliki kesiapan fisik yang cukup untuk menerapkan teknik secara efektif dan konsisten

Penelitian terbaru menunjukkan bahwa program latihan yang terstruktur dapat secara signifikan meningkatkan kemampuan keseimbangan dan koordinasi motorik pada anak usia sekolah, yang merupakan fondasi penting bagi keterampilan gerak yang lebih kompleks seperti teknik sepak sila. *“Long-term scientific gymnastics exercises have a significant and positive effect on improving the balance ability of young children, demonstrating”* pentingnya latihan keseimbangan terstruktur dalam perkembangan keterampilan motorik anak” (Wahjoedi, 2017)

B. Batasan dan Rumusan Masalah

1. Batasan Masalah

Untuk membatasi pembahasan yang telah sesuai dengan identifikasi masalah, maka yang akan dibahas dalam hubungan fleksibilitas dan keseimbangan terhadap sepak sila pada ekstrakurikuler sepak takraw di SDN Kebon Bawang 03 dibatasi pada:

- a. Materi yang diteliti adalah sepak sila dalam sepak takraw
- b. Sebagai variabel Y adalah keterampilan sepak sila, dan variabel X1 adalah Fleksibilitas dan Variabel X2 adalah keseimbangan
- c. Populasi yang diteliti adalah SDN Kebon Bawang 03
- d. Sampel yang diteliti adalah seluruh siswa yang mengikuti ekstrakurikuler sepak takraw

2. Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang dan Batasan masalah diatas, dapat dirumuskan permasalahan sebagai berikut, “Apakah terdapat hubungan antara fleksibilitas dan keseimbangan terhadap keterampilan sepak sila siswa SDN Kebon Bawang 03 Jakarta Utara?”

C. Tujuan Penelitian

Berdasarkan Batasan dan rumusan masalah di atas, tujuan yang ingin dicapai Adalah, untuk mengetahui hubungan antara fleksibilitas dan keseimbangan terhadap keterampilan sepak sila siswa SDN Kebon Bawang 03 Jakarta Utara.

D. Manfaat Penelitian

1. Secara Teoritis

a. Bagi Penulis

Penelitian ini menambah pemahaman penulis tentang hubungan fleksibilitas dan keseimbangan dengan kemampuan sepak sila. Temuan penelitian memperkuat kajian teoretis dalam bidang sepak takraw.

b. Bagi Pelatih

Penelitian ini memberikan landasan teoretis mengenai pentingnya fleksibilitas dan keseimbangan dalam teknik sepak sila. Hasil penelitian dapat menjadi rujukan pengembangan konsep latihan sepak takraw.

c. Bagi Siswa

Penelitian ini memberikan pemahaman teoretis tentang peran kondisi fisik dalam keterampilan sepak sila. Siswa memahami bahwa fleksibilitas dan keseimbangan memengaruhi kualitas teknik.

2. Secara Praktis

a. Bagi Penulis

Penelitian ini melatih penulis dalam menerapkan teori keolahragaan ke dalam penelitian lapangan. Penulis memperoleh pengalaman praktis dalam analisis data penelitian.

b. Bagi Pelatih

Penelitian ini menjadi acuan praktis dalam menyusun dan mengevaluasi program latihan sepak takraw. Pelatih dapat memfokuskan latihan pada fleksibilitas dan keseimbangan untuk meningkatkan sepak sila.

c. Bagi Siswa

Penelitian ini meningkatkan kesadaran siswa akan pentingnya menjaga kondisi fisik. Siswa termotivasi berlatih fleksibilitas dan keseimbangan untuk meningkatkan kemampuan sepak sila.

E. Definisi Operasional

Agar tidak terjadi kesalahpahaman dalam penelitian ini penulis menjabarkan definisi dari beberapa variabel yang ada, berikut penjabaran dari setiap variabel:

1. Fleksibilitas

Menurut (Widiastuti, 2017) fleksibilitas adalah kemampuan untuk beradaptasi dengan perubahan atau menyesuaikan diri dengan kondisi dan situasi baru tanpa kehilangan efektivitas

2. Keseimbangan

Menurut (Widiastuti, 2017) keseimbangan sebagai kemampuan untuk mempertahankan sikap dan posisi tubuh secara tepat.

3. Sepak Sila

Menurut (Sukmana dan Muharram, 2017) sepak sila adalah teknik dasar menyepak bola menggunakan kaki bagian dalam. Dalam permainan sepak takraw, teknik ini menjadi fondasi utama untuk menerima, mengontrol, menimang, mengumpan kepada rekan setim, serta menyelamatkan bola dari serangan lawan.

4. Sepak Takraw

Menurut (Sukmana dan Muharram, 2017) sepak takraw adalah olahraga tradisional Asia Tenggara yang memadukan unsur sepak bola dan bola voli. Pemain menggunakan kaki, dada, kepala, dan bahu untuk mengoper dan menendang bola melewati net.