

# **BAB I**

## **PENDAHULUAN**

### **1. 1 Latar Belakang Masalah**

Sepak takraw merupakan salah satu cabang olahraga yang menuntut perpaduan antara keterampilan teknik, kelincahan, kekuatan, dan kelentukan tubuh. Salah satu teknik dasar yang sangat penting dalam sepak takraw adalah teknik sepak sila, yang sering digunakan untuk mengoper, menyerang, atau mengontrol bola. Menurut Muslim Deni dalam Asril, Sepak takraw berasal dari sepak raga, yang dimainkan di banyak wilayah Indonesia, terutama di Sumatera Barat, Riau, Sulawesi Selatan, Sumatera Utara, dan Kalimantan. Sepak takraw adalah permainan sepak bola jaring yang dimainkan oleh dua tim, masing-masing dengan tiga orang, di atas lapangan dengan ukuran tertentu, dan dimainkan secara kompetitif (Asril B dalam Dahrial, 2022 ).

Mempromosikan dan mengembangkan olahraga sepak takraw dengan tujuan mencapai prestasi terbaik, terlepas dari komponen yang diperlukan untuk mencapai tujuan tersebut. Atlet sepak takraw harus memiliki kemampuan dasar dalam permainan sepak takraw, termasuk teknik kepala (heading), membahu, mendada, memaha, dan sepakan. Namun, teknik penyepak atau sepakan adalah yang paling banyak digunakan untuk melakukan service, mengumpan, dan mengontrol bola. Teknik penyepak termasuk sepak kuda (sepak kura), sepak cungkil, sepak badek ( sepak simpuh), menapak dan sepak sila.

Setiap pemain sepak takraw harus mempelajari dan menguasai teknik dasar ini, yang merupakan salah satu komponen penting dari permainan sepak takraw. (PB Persetasi, dalam Dahrial, 2022) menyatakan bahwa "sepak sila adalah menyepak bola dengan menggunakan kaki bagian dalam yang dilakukan seperti bersila dan dibantu salah satu kaki sebagai tumpuan". Sepak sila digunakan untuk menerima bola, menimang/menguasai bola, mengumpan antara bola, dan menyelamatkan serangan lawan. Untuk melakukan sepak sila, perlu memiliki kondisi fisik yang baik, seperti kekuatan, kecepatan, kelentukan, kelincahan, dan daya tahan. Kelentukan adalah kondisi fisik yang paling penting. karena sepak sila adalah gerakan yang dilakukan dengan menekuk lutut seperti bersila dan mendorong ke atas, Untuk dapat melakukan gerakan sepak sila dengan baik, seorang atlet harus memiliki kelentukan lutut dan pangkal paha yang baik. Dengan memiliki kelentukan yang baik, mereka akan mudah melakukan gerakan yang diharapkan.

Penelitian dari rahman(2021), Penelitian ini menemukan bahwa atlet dengan kelentukan tinggi memiliki akurasi dan kekuatan yang lebih baik dalam melakukan sepak sila dibandingkan atlet dengan kelentukan rendah. Teknik ini membutuhkan kemampuan motorik yang baik serta kelentukan tungkai yang optimal agar gerakan yang dihasilkan efektif dan efisien. pada Atlet Sepak Takraw Klub Cuba Mang Silatong Aceh Singkil, terdapat banyak atlet yang kurang menguasai teknik dasar sepak sila. teknik sepak sila merupakan salah satu teknik dasar Sepak Takraw dan sangat penting untuk dikuasai oleh seorang atlet. Akan tetapi, banyak Atlet Sepak Takraw Klub Cuba Mang Silatong Aceh Singkil yang kurang efektif saat melakukan teknik dasar sepak sila. Atlet Sepak Takraw Klub Cuba Mang Silatong

Aceh Singkil sering mengalami kekalahan saat mengikuti pertandingan tarkam (turnamen antar kampung) dikarenakan teknik dasar sepak sila yang buruk, akibat teknik dasar sepak sila yang buruk bola tidak terarah, umpan yang tidak tepat, tidak dapat mengontrol bola saat menerima servis lawan, bola sering jatuh karena kontrol yang buruk dan sering kali pada saat melakukan umpan kepada killer bola melewati net sehingga lawan dapat melakukan smash.

No	Nama Atlet	Kelentukan Tungkai (cm)	Kriteria Kelentukan	Nilai Teknik Sepak Sila diperoleh dari observasi pelatih
1	Riski	12	kurang	baik
2	Naim cibro	28	baik	Sangat baik
3	Ramadan	17	baik	baik
4	Al-jajuli	12	kurang	kurang
5	mansyur	12	kurang	kurang
6	jeki	12	kurang	kurang
7	Reja	18	baik	baik
8	Rahman	17	baik	kurang
9	dedi	12	kurang	kurang
10	Haikal	13	kurang	kurang
11	rijal	14	kurang	kurang

Sumber: Hasil Observasi 2024

Berdasarkan pengamatan serta observasi peneliti 20 desember 2024 pada Atlet Sepak Takraw Klub Cuba Mang Silatong Aceh Singkil, dari 11 atlet yang ikut bermain sepak takraw terdapat 4 atlet yang memiliki kemampuan teknik dasar sepak sila yang baik dan dapat memukul bola masuk ke area lawan, sedangkan 7 atlet lainnya masih belum dapat memaksimalkan teknik dasar sepak sila dengan

efektif dan 7 dari 11 atlet memiliki kelentukan yang rendah, sehingga dapat memungkinkan memengaruhi kemampuan mereka dalam melakukan teknik dasar sepak sila dengan efektif.

Berdasarkan latar belakang masalah yang dijelaskan diatas peneliti tertarik untuk melakukan penelitian dengan judul **“Hubungan Kelentukan Tungkai Dengan Teknik Dasar Sepak Sila Pada Atlet Sepak Takraw Klub Cuba Mang Silatong Aceh Singkil”**

### **1.2 Identifikasi Masalah**

Berdasarkan latar belakang masalah yang telah dikemukakan di atas, maka dapat diidentifikasi masalah yaitu masih terdapat Atlet Sepak Takraw Klub Cuba Mang Silatong Aceh Singkil menunjukkan tingkat kelentukan tungkai yang rendah, sehingga memengaruhi kemampuan mereka dalam melakukan teknik dasar sepak sila dengan efektif.

### **1.3 Pembatasan Masalah**

Agar permasalahan ini tidak luas, dan lebih fokus pada satu pokok bahasan saja maka perlu adanya batasan-batasan sehingga ruang lingkup penelitian ini menjadi jelas. Berdasarkan identifikasi masalah di atas, dan mengingat keterbatasan tenaga, biaya, pengalaman dan, waktu penelitian, maka masalah yang akan dibahas pada penelitian ini dibatasi pada: **“Hubungan Kelentukan Tungkai dengan Teknik Dasar Sepak Sila Pada Atlet Sepak Takraw Klub Cuba Mang Silatong Aceh Singkil”**.

#### **1.4 Rumusan Masalah**

Dari identifikasi masalah yang telah dikemukakan di atas maka rumusan masalah yang akan menjadi fokus penelitian ini yaitu

1. Apakah terdapat hubungan yang signifikan antara kelentukan tungkai dengan teknik dasar sepak sila pada Atlet Sepak Takraw Klub Cuba Mang Silatong Aceh Singkil?

#### **1.5 Tujuan Penelitian**

Berdasarkan permasalahan yang dirumuskan di atas diatas maka dapat disimpulkan bahwa penelitian ini bertujuan untuk mengetahui seberapa besar hubungan kelentukan tungkai dengan teknik dasar sepak sila pada atlet sepak takraw klub cuba mang silatong aceh singkil.

#### **1.6 Manfaat Penelitian**

**a. Manfaat teoritis :** penelitian ini dapat menambah literatur mengenai pentingnya kelentukan tungkai sebagai salah satu komponen fisik yang memengaruhi kemampuan teknik dasar sepak sila. hal ini dapat memberikan wawasan baru dalam bidang olahraga, khususnya sepak takraw. Melalui penelitian ini, dapat diketahui seberapa besar pengaruh kelentukan tungkai terhadap keberhasilan penguasaan teknik dasar sepak sila. Informasi ini penting untuk mengidentifikasi aspek fisik mana yang paling perlu ditingkatkan oleh atlet sepak takraw. Hasil penelitian dapat digunakan oleh pelatih sebagai panduan dalam menyusun program latihan yang lebih efektif. Dengan memahami pentingnya

kelentukan tungkai, pelatih dapat merancang latihan fisik yang spesifik untuk meningkatkan kemampuan teknik dasar atlet.

**b. Manfaat praktis :** bagi pelatih Pelatih dapat memanfaatkan hasil penelitian untuk merancang program latihan yang lebih terarah dan efektif, termasuk latihan kelentukan yang mendukung kemampuan teknik dasar sepak sila. Bagi atlet penelitian ini dapat digunakan sebagai panduan bagi atlet untuk memahami pentingnya kelentukan tungkai dalam mendukung kemampuan teknik dasar sepak sila. atlet dapat fokus pada latihan-latihan tertentu untuk meningkatkan kelentukan tungkai secara efektif.