

APLIKASI CABANG OLAHRAGA PERMAINAN SEPAK TAKRAW DI PROVINSI GORONTALO

Ahmad Lamusu

Dosen Universitas Negeri Gorontalo

Email : ahmadlamusu@yahoo.co.id

ABSTRAK

Berdasarkan hasil wawancara yang telah dilaksanakan, menunjukkan bahwa kedua orang pelatih yang menjadi instruktur dalam kegiatan latihan ini benar-benar menguasai metode latihan yang akan diaplikasikan.

Keterampilan pelatih dalam memberikan latihan dikelompokkan dalam 5 aspek, yaitu perencanaan, pelaksanaan, penilaian, dan fasilitas/ alat. Secara keseluruhan dari semua aspek yang ada, keterampilan pelatih pada siklus pertama mencapai 69,40% dengan kriteria baik. Pada siklus kedua mencapai 80,60% dengan kriteria sangat baik, dan pada siklus ketiga mencapai 90,52% dengan kriteria sangat baik.

Kata-kata Kunci: Aplikasi Permainan Sepak Takraw, dan Latihan Pliometrik.

Olahraga merupakan suatu rangkaian kegiatan yang sangat menentukan suatu negara. Hal ini dapat dilihat dari faktor kebugaran jasmani dan prestasi yang dimiliki untuk mengharumkan nama bangsa, baik di tingkat nasional maupun Internasional. Kemajuan olahraga suatu negara akan meningkat apabila ditunjang dengan ilmu dan teknologi, seperti negara-negara maju di Eropa, dan Amerika, serta negara-negara di Asia seperti Jepang dan Korea Selatan.

Dewasa ini olahraga merupakan salah satu bagian terpenting dari aktivitas fisik manusia yang berpengaruh terhadap perkembangan fisik dan mental, karena kegiatan olahraga yang dilakukan secara teratur dan terencana dapat meningkatkan kebugaran jasmani seseorang. Oleh karena itu olahraga sangat berperan dalam meningkatkan kualitas manusia seutuhnya yakni sehat jasmani dan rohani, tangguh serta berdisiplin dan berjiwa sportivitas yang tinggi dalam meningkatkan prestasi. Prestasi yang dimaksud adalah prestasi

olahraga melalui kompetisi berjenjang seperti pada Pekan Olahraga Daerah (PORDA) dan Pekan Olahraga Nasional (PON).

Keberhasilan pembangunan olahraga menurut Cholik, dkk (2004) dapat dilihat dari beberapa aspek, antara lain, (1) prestasi lebih diarahkan pada aktivitas peserta (siswa) pelajar maupun kelompok pemuda yang diukur melalui frekuensi mereka dengan kegiatan olahraga, (2) ruang terbuka adalah suatu ruang atau gedung maupun lapangan yang layak digunakan untuk melakukan kegiatan olahraga, (3) kebugaran adalah tingkat kesanggupan tubuh untuk melakukan kegiatan tanpa mengalami kelelahan yang berarti dan, (4) sumber daya manusia adalah jumlah tenaga pembina olahraga (pelatih, guru, dan instruktur) yang aktif melakukan pembinaan sesuai bidang keahlian dalam cabang olahraga tertentu.

Oleh karena itu seorang pelatih dalam meningkatkan prestasi atletnya, harus berupaya untuk lebih kreatif dalam melatih kondisi fisik atletnya. Sebagaimana diketahui bahwa latihan

fisik merupakan landasan awal olahraga prestasi, karena kondisi fisik merupakan satu kesatuan utuh dari komponen-komponen yang tidak terpisahkan, baik peningkatannya maupun pemeliharannya.

Salah satu komponen kondisi fisik yang perlu mendapat perhatian adalah komponen daya ledak otot. Komponen daya ledak otot ini merupakan komponen yang diperlukan dalam cabang olahraga yang membutuhkan gerakan-gerakan eksplosif yaitu gerakan-gerakan yang mengandung unsur kecepatan dan kekuatan, seperti pada permainan sepak takraw yang melibatkan otot-otot tungkai bawah. Otot-otot yang sifatnya eksplosif tersebut dapat dilatih dengan menggunakan metode latihan pliometrik yaitu bentuk latihan yang dapat meningkatkan kekuatan dan kecepatan. Latihan pliometrik ini sangat bermanfaat dalam meningkatkan kekuatan dan kecepatan otot yang dominan khususnya otot-otot tungkai yang dipergunakan dalam melakukan gerakan service dan smash pada permainan sepak takraw. Di negara-negara Eropa bentuk latihan pliometrik ini sangat populer digunakan oleh para pelatih, akan tetapi di Indonesia khususnya di Provinsi Gorontalo belum mendapat perhatian para pembina khususnya pelatih sepak takraw.

Latihan pliometrik sangat membantu dalam mengembangkan keseluruhan sistem neuromuscular dalam rangka menunjang pergerakan yang lebih besar. Dengan sendirinya latihan ini sangat cocok untuk cabang olahraga yang membutuhkan kecepatan dan daya ledak otot yang lebih besar. Latihan pliometrik adalah kombinasi antara kekuatan dan kecepatan. Maksudnya setiap keterampilan yang memerlukan daya ledak otot merupakan kombinasi dari kecepatan dan kekuatan, karenanya maka dapat mempergunakan latihan pliometrik.

Sepak takraw merupakan cabang olahraga permainan unggulan di Provinsi Gorontalo yang saat ini prestasinya terus

ditingkatkan melalui program latihan yang berjenjang. Permainan tersebut diaplikasikan sebagai cabang olahraga permainan unggulan karena telah beberapa kali mengharumkan nama Provinsi Gorontalo baik kegiatannya di tingkat Pekan Olahraga Pelajar Wilayah (POPWIL), Pekan Olahraga Pelajar Nasional (POPNAS), maupun di tingkat Kejuaraan Nasional Mahasiswa khususnya pada cabang permainan Sepak Takraw dan Pra PON. Bertolak dari uraian di atas peneliti berkeinginan melakukan penelitian dengan lebih memfokuskan permasalahan pada aplikasi cabang olahraga unggulan daerah Gorontalo yaitu permainan Sepak Takraw.

Berdasarkan uraian di atas, maka dapat diidentifikasi masalah sebagai berikut: bagaimana memahami dan melaksanakan metode latihan pliometrik, bagaimana menjalani pengukuran kebugaran jasmani, bagaimana melaksanakan pembinaan latihan kondisi fisik, bagaimana menerapkan gizi olahragawan, upaya-upaya apa yang perlu dilakukan dalam rangka meningkatkan prestasi atlet pada cabang permainan sepak takraw, bagaimana tingkat kemampuan atlet dalam mengaplikasikan permainan sepak takraw, bagaimana kemampuan pelatih dalam membina atlet sepak takraw, bagaimana tingkat pengetahuan pelatih terhadap bentuk latihan pliometrik, apakah dengan latihan pliometrik dapat meningkatkan kemampuan atlet dalam mengaplikasikan permainan sepak takraw.

Metode

Metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah metode *Action Research*, yaitu melakukan tindakan perbaikan pada setiap siklus berdasarkan kelemahan-kelemahan dan pengalaman pada siklus sebelumnya. Dengan metode ini dimaksudkan bahwa aplikasi permainan sepak takraw mengalami peningkatan pada setiap siklus dengan menggunakan metode latihan pliometrik.

Populasi sasaran dalam penelitian ini adalah club-club yang ada di Kabupaten Kota se Provinsi Gorontalo. Sedangkan populasi terjangkau adalah club yang ada di Kecamatan Telaga. Sampel penelitian ini adalah ditentukan dengan teknik purposive random sampling di mana peneliti menentukan club yang menjadi obyek penelitian, dan lokasi penelitian ditentukan berdasarkan pengamatan di lapangan dengan indikator club yang sudah maju. Sampel dalam penelitian adalah club sepak takraw "Keris Sakti" yang ada di kecamatan Telaga kabupaten Gorontalo, dengan jumlah atlet sebanyak 10 (sepuluh).

Dalam rangka pengumpulan data melalui penelitian ini, penulis menggunakan beberapa teknik, yaitu: observasi, wawancara, angket, dan dokumenter. Sedang dalam analisis

data digunakan analisis persentase setelah melalui perhitungan rata-rata pada setiap siklus, dan dilakukan interpretasi secara kualitatif.

Hasil dan Pembahasan

Berdasarkan hasil wawancara yang telah dilaksanakan, menunjukkan bahwa kedua orang pelatih yang menjadi instruktur dalam kegiatan latihan ini benar-benar menguasai metode latihan pliometrik yang akan diaplikasikan.

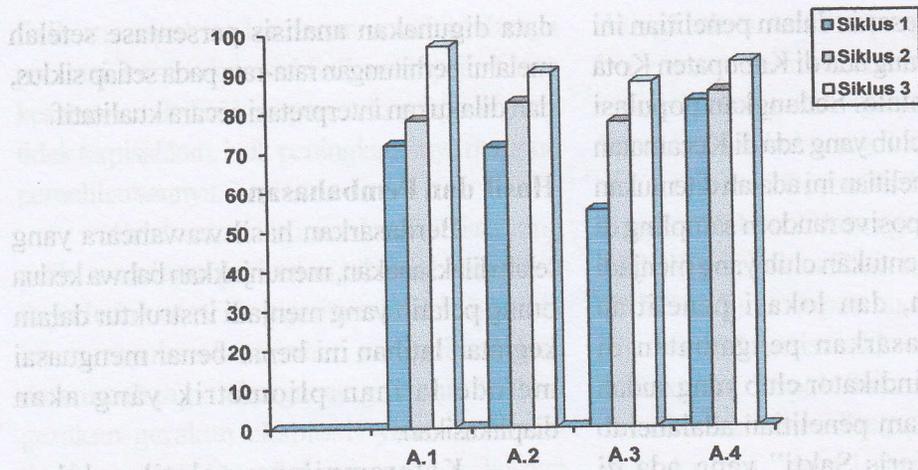
Keterampilan pelatih dalam memberikan latihan dapat dilihat dari 4 aspek, yaitu perencanaan latihan, pelaksanaan latihan, penilaian, dan ketersediaan fasilitas/ alat. Secara lengkap, persentase hasil capaian keterampilan pada semua aspek dan secara keseluruhan, dapat dilihat pada tabel berikut:

Tabel 1: Persentase Perkembangan Keterampilan Pelatih Siklus 1 – 3

No	Aspek	Siklus 1	Siklus 2	Siklus 3
1	Perencanaan	71,88	78,13	96,88
2	Pelaksanaan	71,25	82,50	90,00
3	Penilaian	55,25	77,50	87,50
4	Fasilitas/ Alat	82,79	85,00	92,50
	Rata-rata Persentase	69,40	80,60	90,52

Dari tabel di atas, terlihat bahwa pada siklus pertama keterampilan pelatih mencapai 69,40%. Jika dikonversi ke dalam kriteria interpretasi, hal ini termasuk pada kategori baik. Namun, setelah dilakukan perbaikan berdasarkan kelemahan-kelemahan pada siklus pertama, maka terjadi peningkatan keterampilan pelatih pada siklus kedua menjadi 80,60, dengan kriteria sangat baik.

Untuk memacu peningkatan prestasi atlet dalam permainan sepak takraw, para pelatih masih tetap melakukan berbagai upaya perbaikan dalam pemberian latihan. Hal ini terlihat pada persentase rata-rata yang dicapai pada siklus ketiga sebesar 90,52%, dengan kriteria sangat baik. Untuk lebih jelasnya, maka perkembangan persentase keterampilan pada setiap aspek dapat digambarkan dalam grafik sebagai berikut:



Gambar 1: Grafik Persentase Perkembangan Keterampilan Pelatih Siklus 1 - 3

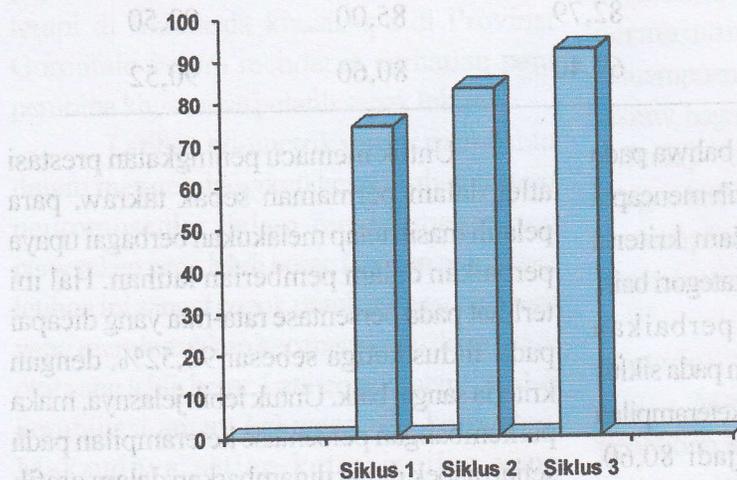
Selanjutnya, hasil perhitungan skor rata-rata dan persentase untuk aplikasi permainan

sepak takraw dari siklus pertama sampai siklus ketiga, dapat dilihat pada tabel berikut:

Tabel 2: Rata-rata Hasil Capaian dan Persentase Perkembangan Aplikasi Permainan Sepak Takraw Siklus 1 - 3

No	Hasil Capaian	Siklus 1	Siklus 2	Siklus 3
1	Rata-rata hasil capaian	2,98	3,33	3,69
2	Persentase	74,38	83,13	92,29

Persentase perkembangan aplikasi permainan sepak takraw dari siklus pertama sampai siklus ketiga, dapat digambarkan dalam grafik sebagai berikut:



Gambar 2: Grafik Persentase Perkembangan Aplikasi Permainan Sepak Takraw Siklus 1 - 3

Dari tabel dan grafik di atas, dapat dilihat bahwa kemampuan atlet mengaplikasikan permainan sepak takraw menunjukkan peningkatan pada setiap siklus. Pada siklus pertama mencapai kemampuan aplikasi

permainan sebesar 74,38%, dan meningkat menjadi 83,13% pada siklus kedua. Prestasi maksimal yang dicapai selama kegiatan latihan ini, yaitu sebesar 92,29 pada akhir siklus ketiga.

Permainan sepak takraw merupakan salah jenis permainan yang banyak digemari oleh masyarakat Gorontalo terutama di kalangan remaja dan pelajar, karena di samping biayanya yang tidak terlalu mahal, dan juga dapat dimainkan di lapangan yang tidak terlalu luas.

Permainan ini lebih banyak dilakukan oleh masyarakat untuk mengisi waktu senggang, baik pada waktu pagi maupun sore hari. Dalam perkembangannya, jenis permainan ini dilombakan pada setiap memperingati hari-hari besar nasional, mulai dari tingkat desa/kelurahan samapi tingkat provinsi, bahkan sampai ke tingkat nasional dan internasional. Di dalam masyarakat banyak ditemukan club-club sepak takraw, namun pada umumnya belum terorganisir dengan baik. Aktivitas latihan yang dilakukan masih lebih banyak terbatas bentuk latihan yang bersifat alami, yang lebih mengutamakan kemampuan fisik, serta menjadi permainan ini sebagai obyek hiburan.

Melihat perkembangan permainan sepak takraw yang setiap saat berkembang, maka Persatuan Sepak Takraw Indonesia (PSTI) provinsi Gorontalo berupaya untuk membina club-club yang ada, walaupun belum terjangkau secara keseluruhan. Pada saat ini di provinsi telah terdaftar sebanyak 18 club sepak takraw yang terdaftar pada PSTI. Namun dari sejumlah club tersebut, belum seluruhnya terjangkau dengan bentuk pembinaan dan latihan secara intensif. Hal ini disebabkan oleh masih terbatasnya tenaga instruktur yang terampil, juga masih kurangnya biaya yang dialokasikan untuk kegiatan pembinaan cabang permainan ini. Di samping itu, atlet-atlet yang tergabung dalam club-club tersebut memiliki aktivitas kerja yang cukup bervariasi.

Dari sejumlah club yang ada, terdapat salah satu club yang telah berprestasi sampai ke tingkat manca negara. Walaupun telah dilakukan latihan secara maksimal terhadap club tersebut, namun masih sangat diperlukan upaya meningkatkan pembinaan terutama dalam

rangka mengembangkan kemampuan, kekuatan, kecepatan dan reaksi atlet pada saat mengaplikasikan permainan ini. Bentuk latihan yang dipandang sangat tepat untuk mencapai sasaran ini adalah metode latihan pliometrik.

Sehubungan dengan kegiatan penelitian ini, penulis menetapkan club Keris Sakti sebagai obyek penelitian dengan menerapkan metode latihan pliometrik. Selama kegiatan latihan, dibimbing oleh dua orang tenaga pelatih yang memiliki keterampilan dalam permainan sepak takraw. Di samping itu, penulis melakukan monitoring dan evaluasi terhadap seluruh rangkaian kegiatan latihan yang sedang berlangsung.

Aplikasi metode latihan pliometrik sehubungan dengan kegiatan penelitian ini dilaksanakan dalam tiga siklus. Dalam setiap siklus dilakukan 5 (lima) kali latihan. Pada setiap akhir siklus penulis melakukan pengukuran untuk memperoleh gambaran tentang perkembangan hasil capaian dari bentuk latihan yang diaplikasikan. Evaluasi terhadap hasil latihan ini diawali dengan wawancara untuk memperoleh gambaran tentang tingkat pengetahuan pelatih sehubungan dengan metode latihan pliometrik.

Berdasarkan hasil wawancara yang telah dilaksanakan, maka dapat disimpulkan bahwa kedua orang pelatih yang menjadi instruktur dalam kegiatan latihan ini benar-benar menguasai metode latihan yang akan diaplikasikan.

Pada akhir siklus pertama, dilakukan pengukuran terhadap hasil latihan. Dari pengukuran tersebut diperoleh hasil rata-rata untuk keterampilan pelatih sebesar 69,40%, sedang kemampuan atlet dalam mengaplikasikan permainan sepak takraw sebesar 74,38%. Hasil capaian ini pada dasarnya masih sangat rendah untuk ukuran atlet sepak takraw baik. Oleh karena itu, para pelatih lebih meningkatkan aktivitasnya dengan melakukan perbaikan mulai dari tahapan perencanaan, pelaksanaan, penilaian, sampai dengan pembenahan fasilitas dan alat yang digunakan.

Dengan adanya perbaikan-perbaikan yang telah dilakukan, maka di akhir siklus kedua terjadi peningkatan pada keterampilan pelatih menjadi 80,60% dan kemampuan atlet mengaplikasikan permainan sepak takraw meningkat menjadi 83,13%. Hal ini menggambarkan bahwa bentuk latihan pliometrik memberikan dampak terhadap peningkatan kemampuan atlet dalam mengaplikasikan permainan sepak takraw.

Berbagai bentuk perbaikan masih tetap dilakukan oleh para pelatih pada siklus ketiga yang mencakup semua aspek latihan. Pada akhir siklus ketiga penulis melakukan kembali pengukuran terhadap hasil capaian. Hasil pengukuran menunjukkan bahwa keterampilan pelatih meningkat menjadi 90,52% dan kemampuan atlet dalam mengaplikasikan permainan sepak takraw meningkat menjadi 92,29%.

Berdasarkan tingkat perkembangan yang terjadi selama 3 siklus latihan dalam penelitian ini, maka dapat disimpulkan bahwa hipotesis penulis yang berbunyi: "Jika metode latihan pliometrik dilakukan secara teratur dan kontinu, maka kemampuan atlet dalam mengaplikasikan permainan sepak takraw akan lebih meningkat", dapat diterima.

Walaupun telah mencapai hasil yang maksimal dalam pelaksanaan latihan, namun berdasarkan hasil pengamatan penulis masih ditemukan beberapa kendala dalam kegiatan latihan ini. Kendala utama yang dihadapi adalah masih kurangnya disiplin atlet dalam mengikuti latihan, yang disebabkan oleh kerja para atlet yang cukup bervariasi. Karena atlet yang tergabung dalam club sepak takraw Keris Sakti pada umumnya terdiri dari para pelajar yang harus mengikuti pembelajaran pada lembaga-lembaga pendidikan tertentu, sehingga aktivitas latihan nanti dilaksanakan di luar jam sekolah.

Di samping kendala di atas, juga masih dirasakan adanya kurangnya jaminan kesejahteraan bagi atlet. Juga para atlet yang tergabung dalam club ini kurang melakukan latihan di luar jadwal yang telah ditetapkan.

SIMPULAN

Berdasarkan hasil analisis dan pembahasan yang telah dilakukan, maka dapat disimpulkan bahwa hipotesis penulis yang berbunyi: "Jika metode latihan pliometrik dilakukan secara teratur dan kontinu, maka kemampuan atlet dalam mengaplikasikan permainan sepak takraw akan lebih meningkat", dapat diterima.

Dari hasil penelitian ini dapat diperoleh suatu gambaran bahwa metode latihan pliometrik sangat diperlukan dalam rangka meningkatkan prestasi atlet pada cabang permainan sepak takraw, terutama peningkatan kemampuan dalam melakukan *service*, *smash*, dan *blocking smash*.

Sehubungan dengan upaya peningkatan kemampuan atlet dalam mengaplikasikan permainan sepak takraw, maka perlu direkomendasikan beberapa hal sebagai berikut: (a) sangat diharapkan adanya kontinuitas latihan dengan berbagai metode, khususnya metode latihan pliometrik dalam rangka memacu peningkatan prestasi atlet sepak takraw. Karena dari kenyataan yang ada, latihan pada umumnya dilaksanakan pada setiap kali menghadapi suatu turnamen atau pertandingan tertentu; (b) kepada pihak PSTI diharapkan agar dapat memikirkan dan mempertimbangkan jaminan kesejahteraan bagi kesinambungan pemberian latihan terhadap atlet sepak takraw. Hal ini di samping menjadi motivasi bagi para atlet, juga akan memberikan dampak terhadap ketangguhan dan ketahanan fisik di kalangan para atlet itu sendiri; (c) kepada para atlet diharapkan dapat mengembangkan dan mengaplikasikan materi latihan yang telah diberikan di luar jadwal latihan yang telah ditetapkan; dan (d) untuk menunjang pemberian latihan yang lebih intensif kepada para atlet sepak takraw, maka diharapkan adanya upaya yang lebih maksimal kepada para pelatih yang telah ada, atau melakukan rekrutmen pelatih-pelatih yang dianggap berkompeten dalam permainan sepak takraw.

DAFTAR PUSTAKA

- Anwar, 1999. *Mari Bermain Sepak Takraw*, Jakarta: Pengurus Besar PERSETASI
- Bosco.J.S, 1983. *Measrument and Evaluation In Physical Education Fitness and Sports*.
- Cholik, dkk, 2004. *Panduan Pelaksanaan Pengkajian SDI*, Jakarta: Ditjen Olahraga Depdiknas
- Donald Chu, 2004. *Olympian's Exercise Secret Plyometrics*. Internet.
- Darwis, 1992. *Olahraga Pilihan Sepak Takraw*, Jakarta: Ditjen Dikti Depdikbud
- Denny, 1992. *Bermain Sepak Takraw*, Jakarta: PB. Persertasi.
- Engkos Kosasih, 1985. *Olahraga, Teknik dan Program Latihan*, Jakarta: Akademika Pressindo.
- Hamidsyah, dkk, 1995. *Kepelatihan Dasar* Jakarta: Depdikbud Dikdasmen
- Harsono, 1988. *Coaching dan Aspek-Aspek Psikologi dalam Coaching*, Jakarta: Depdikbud Ditjen Dikti
- Kartiko Dwi Cahyo, 2007. *Beda Pengaruh Latihan Pliometrik Konvensional dan Modifikasi Terhadap Daya Ledak Otot dan Kelincahan*, Internet. Surabaya: Air Langga Surabaya
- Khalim, 1996. *Manual Latihan Sepak takraw*, Malaysia: Baron Proction Sdn. Bhd.
- Peni Nohantiya, 2007. *Peregangan Aktif. Kesegaran Jasmani Siswa SMP*, Malang: Univ. Malang
- Radaliffe dan Farentinos, 1985. *Plyometrics, Explosive Power Training, Second Edition Cham*