

BAB 1

PENDAHULUAN

a. Latar Belakang Masalah

Dewasa ini olahraga mulai digemari oleh masyarakat baik wanita maupun pria dari anak-anak sampai dengan orang tua. Sebab olahraga mempunyai andil yang sangat besar dalam membentuk individu yang selaras antara perkembangan jasmani dan rohani.

Pembinaan olahraga merupakan salah satu aspek dalam dimensi pembangunan di Indonesia, dengan olahraga dapat memberikan kesempatan dan manfaat bagi setiap individu untuk sehat, kuat fisik dan mental serta memiliki kemampuan dalam mengisi dan melaksanakan pembangunan secara berkesinambungan.

Menyadari akan manfaat olahraga tersebut, maka kecenderungan dalam melakukan aktivitas olahraga oleh sebagian masyarakat diarahkan untuk meningkatkan kesegaran jasmani sedangkan yang lainnya bertujuan untuk peningkatan prestasi. Salah satu cabang olahraga yang dapat dimanfaatkan sebagai wahana untuk peningkatan kesegaran jasmani sekaligus untuk prestasi adalah olahraga sepak takraw. Di SMA Negeri 2 Gorontalo khususnya, banyak siswa yang meminati cabang olahraga ini. Hal ini bisa terlihat pada waktu penulis melaksanakan program praktek pengenalan lapangan (PPL 2) di sekolah tersebut.

Di antara sekian banyak jenis olahraga di Indonesia, seperti sepak bola, bola voly, bola basket, bulu tangkis, dan lain-lain sangat memasyarakat dibandingkan dengan sepak takraw. Permainan sepak takraw termasuk kategori olahraga keras dalam pelaksanaannya, dimana kontak langsung dari lompatan dan tendangan (smash) akan dapat mengakibatkan cedera. Oleh sebab itu, teknik-teknik dasar harus diperhatikan dengan sungguh-sungguh, terutama pada saat melakukan smash pada permainan sepak takraw.

Pada olahraga sepak takraw, seorang pemain harus menguasai teknik dasar yang baik, sebab hal tersebut merupakan salah satu syarat untuk menjadi seorang pemain sepak takraw yang baik. Salah satu teknik dasar dalam olahraga sepak takraw adalah smash. Tanpa mengabaikan teknik dasar yang lain, smash adalah teknik dasar yang sering digunakan dalam pertandingan sepak takraw karena sangat efektif dalam mematikan bola dan perolehan nilai atau angka.

Untuk dapat mengembangkan teknik dasar smash, maka hal ini tidak lepas dari suatu proses berlatih, yang harus dilakukan secara teratur. Keteraturan yang dimaksud yaitu menyangkut penyusunan program latihan yang baik, pemilihan bentuk-bentuk latihan yang tepat, penempatan tujuan dan sasaran dari suatu latihan serta masih banyak hal lainnya termasuk kedisiplinan dalam berlatih. Latihan kondisi fisik adalah suatu bagian latihan yang harus diperhatikan dalam penyusunan program latihan. Oleh karena

itu, dengan adanya kondisi fisik yang baik akan memberi kontribusi yang sangat besar dalam upaya pencapaian prestasi secara maksimal, di samping teknik-teknik dan mental.

Untuk dapat mengembangkan teknik dasar smash, maka harus ditunjang dengan komponen-komponen kondisi fisik yang merupakan syarat dalam melakukan gerakan smash yang benar seperti kekuatan, kecepatan, keseimbangan, kelentukan, kelincahan dan pengembangan koordinasi. Dengan demikian komponen-komponen tersebut haruslah dilatih dengan baik. Sebab lemah salah satu komponen fisik akan mengakibatkan melemahnya dan tidak efektifitas smash dalam permainan sepak takraw.

Dari berbagai komponen-komponen kondisi fisik di atas, kelentukan merupakan komponen fisik yang sangat mempengaruhi dalam melakukan smash pada permainan sepak takraw. Kelentukan yang dimaksudkan adalah kelentukan selangkangan, karena dengan adanya kelentukan selangkangan yang baik maka seorang pemain dapat melakukan smash dengan baik pula, tetapi hal ini harus ditunjang dengan komponen-komponen kondisi fisik yang dapat meningkatkan dan berpengaruh pada kemampuan melakukan smash dalam permainan sepak takraw.

Sejalan dengan itu kenyataan yang terjadi dilapangan khususnya pada siswa SMA Negeri 2 Gorontalo masih banyak siswa yang belum mampu menguasai teknik melakukan smash dengan baik, hal ini bisa terlihat pada minimnya kemampuan siswa dalam permainan sepak takraw, hal ini

disebabkan oleh suatu faktor yaitu kondisi fisik. Kondisi fisik yang dimaksud adalah kelentukan selangkangan.

Mencermati tentang kondisi fisik yang dimaksud dalam hal ini kelentukan selangkangan siswa SMA Negeri 2 Gorontalo masih jauh dari yang diharapkan sehingga hal ini akan berdampak pada kemampuan melakukan smash dalam permainan sepak takraw.

Berdasarkan latar belakang masalah diatas maka penulis tertarik untuk melakukan penelitian tentang “Pengaruh Latihan Kelentukan Selangkangan Terhadap Kemampuan Melakukan Smash Kedeng Dalam Permainan Sepak Takraw Siswa SMA Negeri 2 Gorontalo”.

b. Identifikasi Masalah.

Berdasarkan uraian yang telah diuraikan pada latar belakang masalah, maka dapat diidentifikasi berbagai permasalahan yaitu sebagai berikut : Apakah terdapat pengaruh latihan kelentukan selangkangan terhadap kemampuan melakukan smash kedeng pada permainan sepak takraw ? Faktor kondisi fisik manakah yang dapat menunjang keterampilan tehnik smash dalam permainan sepak takraw ? apakah dengan adanya latihan kelentukan selangkangan dapat mempengaruhi smash kedengdalam permainan sepak takraw ? faktor-faktor apa saja yang dapat mempengaruhi kemampuan siswa SMA Negeri 2 Gorontalo dalam melakukan smash kedeng dalam permainan sepak takraw ?

c. Perumusan Masalah

Berdasarkan identifikasi masalah diatas, maka dapat dirumuskan masalah sebagai berikut : apakah terdapat pengaruh latihan kelentukan selangkangan terhadap kemampuan melakukan smash kedengdalam permainan sepak takraw siswa SMA Negeri 2 Gorontalo ?

d. Tujuan Penelitian

Tujuan yang hendak dicapai dalam penelitian ini adalah untuk mengetahui seberapa besar pengaruh latihan kelentukan selangkangan terhadap kemampuan melakukan smash kedengdalam permainan sepak takraw.

e. Manfaat Penelitian

Adapun manfaat dari penelitian ini adalah ;

1. Manfaat teoritis

Sebagai sumbangsih bahan perbandingan antara teori-teori yang diperoleh dengan keadaan yang terjadi dilapangan, dan untuk memperluas dan menambah wawasan penulis tentang ilmu pengetahuan terutama pada pengaruh latihan kelentukan selangkangan terhadap kemampuan melakukan smash kedeng pada cabang olahraga sepak takraw di kelas XI SMANegeri 2 Kota Gorontalo.

2. Manfaat praktis

Sebagai bahan acuan bagi peneliti untuk mengadakan penelitian lebih lanjut dan sebagai upaya dalam memberikan sumbangsi pemikiran bagi pemecahan masalah yang dihadapi di kelas XI SMA Negeri2 Kota Gorontalo.