

BAB I

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang

Dewasa ini olahraga mulai digemari oleh masyarakat baik wanita maupun pria dari anak-anak sampai 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 manusia 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. Permainan sepak takraw merupakan mata kuliah yang diajarkan dalam perkuliahan di Universitas Negeri Gorontalo Fakultas Ilmu-Ilmu Kesehatan Dan Keolahragaan. Sehingga ada mahasiswa yang mempelajari keterampilan olahraga sepak takraw untuk meraih prestasi.

Di antara sekian banyak jenis olahraga di Indonesia seperti sepak bola, bola voly, bola basket, bulu tangkis dan lain-lain sangat memasyarakat di bandingkan jenis olahraga sepak takraw. Permainan sepak takraw tennasuk

kategori olahraga keras dalam pelaksanaannya, di mana kontak langsung dari lompatan dan sepakkan yang dapat mengakibatkan cedera oleh sebab itu, teknik-teknik dasar harus diperhatikan dengan sungguh-sungguh- Permainan sepak takraw adalah cabang olahraga yang mempunyai ciri khas tersendiri. Gerakan gerakannya sungguh menarik, sehingga bisa dikatakan sebagai olahraga aerobik, artistik, dan memerlukan keberanian yang cukup tinggi. Gerakan gerakan teknik dasarnya dimainkan dengan seluruh bagian badan kecuali tangan.

Olahraga sepak takraw, seorang pemain harus menguasai teknik dasar yang baik" sebab hal tersebut merupakan salah satu syarat untuk menjadi seorang pemain takraw yang baik. Salah satu teknik dasar dalam olahraga sepak takraw adalah sepak sila Tanpa mengabaikan teknik dasar yang lain, sepak sila adalah teknik dasar yang sering digunakan dalam pertandingan sepak takraw karena sangat efektif dalam mematkan bola dan dalam perolehan nilaiangka. Sepak sila merupakan teknik menyepak bola dengan menggunakan kaki bagian dalam. Sepak sila digunakan untuk menerima dan menimang/menguasai bola, mengumpan antara bola dan / menyelamatkan serangan lawan.

Pengembang teknik dasar sepak sila 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, disamping teknik-teknik dan mental.

Demikian pula dalam pengembangan teknik dasar sepak sila harus ditunjang oleh komponen-komponen kondisi fisik yang merupakan syarat dalam melakukan sepak sila 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 efektivitas melakukan sepak sila dalam permainan sepak takraw.

Dari berbagai komponen-komponen kondisi fisik di atas, maka kekuatan dan kelentukan memegang peranan yang sangat penting dalam permainan sepak takraw khususnya dalam melakukan sepak sila. Kekuatan yang dimaksud adalah kekuatan otot tungkai. Komponen ini mempunyai peranan yang sangat penting untuk melakukan gerakan-gerakan tertentu termasuk sepak sila.

Kenyataan yang terjadi di lapangan khususnya pada siswa SMP Negeri 5 Kota Gorontalo, masih banyak siswa yang belum menguasai teknik melakukan sepak sila dengan baik, hal ini disebabkan karena belum adanya pemberian latihan tertentu kepada para siswa. Disisi lain siswa tidak diberikan latihan fisik secara berkala, hal ini disebabkan oleh salah satu faktor yaitu faktor kondisi fisik. Kondisi fisik yang dimaksud adalah kekuatan otot tungkai.

Mencermati tentang Kondisi fisik yang dimaksud dalam hal ini kekuatan otot tungkai pada siswa SMP Negeri 5 Kota Gorontalo masih jauh dari yang diharapkan sehingga hal ini akan berdampak pada kemampuan melakukan sepak

silu dalam permainan sepak takraw. Berdasarkan latar belakang masalah di atas maka penulis tertarik untuk melakukan penelitian tentang ***“Hubungan Antara Kekuatan Otot Tungkai Terhadap Kemampuan Melakukan Sepak Sila Pada Permainan Sepak Takraw Siswa Putra SMP Negeri 5 Kota Gorontalo”***.

1.2 Identifikasi Masalah

Berdasarkan uraian permasalahan di atas, maka yang menjadi identifikasi masalah dalam penelitian ini adalah :

1. Masih banyak siswa yang belum menguasai teknik melakukan sepak sila dengan baik, hal ini disebabkan karena belum adanya pemberian latihan tertentu kepada para siswa.
2. Disisi lain siswa tidak diberikan latihan fisik secara berkala,
3. Faktor fisik merupakan salah satu penunjang kemampuan seseorang dalam melakukan aktifitas olahraga.

1.3 Rumusan Masalah

Berdasarkan identifikasi dan pembatasan masalah yang telah di kemukakan di atas, maka dapat dirumuskan masalah sebagai berikut: "Apakah terdapat hubungan antara kekuatan otot tungkai terhadap kemampuan melakukan sepak sila pada permainan sepak takraw di SMP Negeri 5 Kota Gorontalo".

1.4 Tujuan Penelitian

Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui hubungan antara kekuatan otot tungkai terhadap kemampuan melakukan sepak sila pada permainan sepak takraw di SMP Negeri 5 Kota Gorontalo.

1.5 Manfaat Penelitian

Adapun manfaat yang diharapkan dalam penelitian ini yaitu sebagai berikut :

1. Manfaat Teoritis

a) Manfaat untuk peneliti yaitu untuk menambah pengetahuan sebagai calon guru.

b) Manfaat bagi guru adalah untuk meningkatkan kemampuannya dalam melaksanakan tugas sebagai pendidik'

2. Manfaat Praktis

a) Manfaat bagi sekolah adalah sebagai masukan sehingga dapat memperbaiki kredibilitas guru dalam pembelajaran pendidikan kepelatihan khususnya materi sepak takraw di kota Gorontalo.

b) Diharapkan agar penelitian ini dapat bermanfaat bagi perkembangan ilmu pengetahuan khususnya guru kepelatihan sekota Gorontalo.

c) Manfaat secara umum sebagai bahan masukan dan refleksi bagi lembaga pendidikan.