

BAB I

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang Masalah

Sepak Takraw adalah suatu permainan yang menggunakan bola yang terbuat dari rotan (takraw), dimainkan di atas lapangan yang datar berukuran panjang 13,40 m dan lebar 6,10 m ditengah-tengah dibatasi oleh jaring/net seperti permainan Bulutangkis. Pemainnya terdiri dari dua pihak yang berhadapan, masing-masing terdiri dari 3 (tiga) orang.

Satu fenomena yang terjadi di tempat saya meneliti yaitu di SMP NEGERI 1 BATUDAA terdapatnya masalah saat siswa bermain sepak takraw. Masalah yang terjadi pada pemain adalah kurangnya kelincahan pada para pemain saat melakukan pergerakan sehingga mengakibatkan siswa mematikan bola di lapangan sendiri, hal ini yang membuat penulis ingin meneliti tentang kelincahan, karena kelincahan sangat menunjang dalam permainan sepak takraw. Kelincahan adalah kemampuan seseorang untuk bergerak cepat dan dapat merubah arah posisi tubuh berulang-ulang. Untuk melatih kelincahan tersebut yaitu dengan latihan rutin dengan bentuk latihan Kelincahan “*SPEED LADDER*”, *speed ladder* adalah suatu bentuk latihan yang berupa kotak kurang lebih seperti anak tangga, dan mempunyai ukuran-ukuran tertentu.

Dari keterangan diatas penulis ingin mencoba meneliti kelemahan pemain sepak takraw tersebut dan mengambil judul “ Pengaruh Latihan *Speed Ladder*

Terhadap Kelincahan Pada Pemain Sepak Takraw kelas VIII SMP Negeri 1 Batudaa

“

1.2 Identifikasi Masalah

Berdasarkan latar belakang di atas maka penelitian ini dapat diidentifikasi masalah sebagai berikut:

Kurangnya kelincahan para siswa dalam bermain sepak takraw, Kurangnya minat siswa pada permainan sepak takraw, Terbatasnya alat-alat olahraga dalam lingkungan sekolah terutama pada cabang olahraga sepak takraw.

1.3 Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang masalah dan identifikasi masalah di atas, maka penelitian dapat dirumuskan sebagai berikut:

Apakah terdapat pengaruh latihan *speed ladder* terhadap kelincahan pada permainan sepak takraw siswa SMP Negeri 1 Batudaa ?

1.4 Tujuan Penelitian

Dalam penelitian ini tujuan peneliti adalah untuk mengetahui apakah bentuk latihan *speed ladder* dapat berpengaruh terhadap kelincahan siswa dalam permainan sepak takraw.

1.5 Manfaat Penelitian

1.5.1 Manfaat teoretis

Diharapkan hasil penelitian ini dapat berguna bagi peneliti dan guru penjasorkes dalam mengembangkan latihan *speed ladder* terhadap kelincahan dalam permainan sepak takraw.

1.5.2 Manfaat praktis

Dapat menambah wawasan peneliti, terutama mengenai manfaat latihan *speed ladder* terhadap kelincahan pada pemain sepak takraw dan dapat membantu siswa dalam meningkatkan latihan *speed ladder* terhadap kelincahan dalam permainan sepak takraw.