

# **BAB I**

## **PENDAHULUAN**

### **1.1 Latar Belakang**

Pendidikan jasmani pada hakekatnya dapat dipandang sebagai perpaduan pendidikan seni dan ilmu (*art and science*). Sebagai seni, pembelajaran hendaknya menuntut pengembangan intuisi, kreativitas, improvisasi, dan ekspresi guru (dalam Mahroji, 2013:2). Sebagai ilmu, pendidikan jasmani mengembangkan kemampuan yang mendasar dari gerak dasar menuju kemampuan jasmaniah yang lebih lanjut. Karenanya, pendidikan jasmani pada tingkat sekolah dasar seharusnya merupakan momentum yang akan menentukan kelanjutan dan pengembangan pendidikan jasmani serta ikut menjadi faktor penentu bagi prestasi olahraga dikemudian hari.

Pendidikan jasmani, olahraga dan kesehatan merupakan salah satu mata pelajaran yang disukai oleh siswa dan memegang peranan penting dalam pembangunan fisik dan karakter siswa. Oleh karena itu, perlu dikembangkan metode-metode pembelajaran yang menarik terutama hal-hal yang berhubungan dengan keterampilan siswa.

Salah satu materi yang dipelajari di mata pelajaran Pendidikan jasmani, olahraga dan kesehatan adalah permainan sepak takraw. Permainan sepak takraw adalah permainan yang menggunakan bola yang terbuat dari rotan dan plastik (*synthetic fibre*). Bola disepak dari kaki ke kaki, memberi umpan kepada kawan dan memukul atau mematikan bola di lapangan lawan. Dalam permainan sepak takraw sepak sila (timbang) adalah sangat penting, karena dapat dikatakan bahwa kemampuan menimbang bola sangat dominan mulai dari permulaan permainan sampai membuat angka dapat dilakukan dengan sepak sila (timbang). Untuk dapat bermain sepaktakraw yang baik, seseorang dituntut untuk mempunyai kemampuan atau keterampilan dasar bermain yang baik.

Berdasarkan hasil pengamatan penulis di SMA Negeri 4 Kota Gorontalo menunjukkan bahwa sebagian besar siswa sudah mampu melakukan permainan sepak takraw tetapi secara keseluruhan siswa belum mampu memahami teknik

dasar dari permainan sepak takraw secara baik dan benar. Salah satunya adalah teknik sepak sila. Dimana sepak sila merupakan menyepak dengan menggunakan kaki bagian dalam, yang mana pada saat menyepak posisi kaki pukul seperti orang bersila. Disisi lain belum adanya penerapan metode tertentu untuk meningkatkan kemampuan melakukan sepak sila pada permainan sepak takraw.

Berkaitan dengan hal tersebut di atas, maka untuk mengembangkan kemampuan dasar yang ada pada siswa harus dimulai dengan latihan-latihan sehingga siswa mempunyai kemampuan dan keterampilan yang dapat digunakan dalam kehidupan sehari-hari. Salah satu latihan yang bisa membentuk kemampuan melakukan sepak sila dengan baik adalah latihan *pliometrik*. Latihan *pliometrik* merupakan latihan yang memiliki ciri khusus yaitu kontraksi otot yang kuat, merupakan respon dari pembebanan dinamik atau renggangan yang cepat dari otot yang terlibat, Radclife dan Farentino 1985 (dalam Hanif, 2015:45).

Oleh karena itu, dalam penelitian ini penulis memilih bentuk penelitian eksperimen lapangan dengan menerapkan latihan *pliometrik*, dengan alasan bahwa latihan *pliometrik* ini merupakan salah satu latihan untuk mengembangkan kekuatan dan kemampuan otot, yang sangat diperlukan dalam seluruh aktivitas atlet. Dimana latihan *pliometrik* dapat dilakukan tiga macam gerak dasar yang salah satunya adalah gerak dasar kaki dan pinggul dimana bentuk gerak dapat dilakukan dengan cara gerakan lompatan melambung yang terdiri dari melambung dengan dua kaki, lompatan melambung dengan satu kaki dan lompatan melambung ke atas bangku dengan dua kaki, Radclife dan Farentino 1985 (dalam Hanif, 2015:49).

Berdasarkan kenyataan tersebut, maka dengan demikian peneliti tertarik untuk mengatasi masalah di lapangan dengan menggunakan latihan *pliometrik*, dengan judul penelitian **“Pengaruh Model Latihan *Pliometrik* Terhadap Kemampuan Melakukan Sepak Sila Pada Permainan Sepak Takraaw Di SMA Negeri 4 Kota Gorontalo”**

## **1.2 Identifikasi Masalah**

Berdasarkan uraian pada latar belakang di atas, maka penulis

mengidentifikasi beberapa permasalahan yakni:

- 1) Sebagian besar siswa sudah mampu melakukan permainan sepak takraw tetapi secara keseluruhan siswa belum mampu memahami teknik dasar dari permainan sepak takraw secara baik dan benar.
- 2) Belum adanya penerapan metode latihan tertentu khususnya latihan *pliometrik* tertentu untuk meningkatkan kemampuan melakukan sepak sila pada permainan sepak takraw.

### **1.3 Pembatasan Masalah**

Berdasarkan identifikasi masalah di atas, maka peneliti memberikan batasan penelitian yakni penelitian ini difokuskan padapengaruh latihan *pliometrik* terhadap kemampuan melakukan sepak sila pada permainan sepak takraaw di SMA Negeri 4 Kota Gorontalo.

### **1.4 Perumusan Masalah**

Berdasarkan latar belakang masalah, identifikasi masalah dan batasan masalah maka permasalahan dalam penelitian ini dapat dirumuskan sebagai berikut: Apakah ada pengaruh latihan *pliometrik* terhadap kemampuan melakukan sepak sila pada permainan sepak takraw di SMA Negeri 4 Kota Gorontalo?

### **1.5 Manfaat Penelitian**

Hasil penelitian ini diharapkan memberikan sumbangan bagi :

1. Bagi sekolah, sebagai bahan masukan dalam hal peningkatan kualitas pendidikan dalam hal ini adalah lulusan.
2. Bagi guru, sebagai masukan untuk metode latihan dalam mengembangkan kemampuan siswanya, sehingga permasalahan yang dihadapi siswa dalam pelajaran penjas, dengan mudah guru dapat mengatasinya.
3. Bagi siswa, sebagai bahan masukan bagi siswa dalam meningkatkan kemampuan siswa untuk melakukan sepak sila dengan baik dan benar.

4. Bagi peneliti, memberikan wawasan pengetahuan bagi peneliti tentang pemanfaatan latihan plometrik dalam proses pembelajaran sebagai salah satu upaya untuk meningkatkan kemampuan melakukan sepak sila.