

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Olahraga merupakan usaha mengolah dan melatih tubuh manusia supaya menjadi sehat dan kuat dengan tujuan untuk menjaga dan meningkatkan kualitas kesehatan setelah olahraga. Serta dapat membantu melindungi dari penyakit seperti stroke, jantung, diabetes, tekanan darah tinggi, obesitas, osteoporosis, nyeri punggung, mengurangi stress dan lain-lain. berkaitan satu sama lain, pendidikan jasmani tidak akan berjalan baik tanpa adanya olahraga begitupun sebaliknya.

Olahraga pendidikan merupakan kegiatan berolahraga yang bertujuan untuk membantu meningkatkan pencapaian tujuan pendidikan olahraga rekreasi merupakan suatu aktivitas olahraga yang dilakukan pada waktu senggang (libur) sehingga pelaku memperoleh kepuasan secara emosional seperti kesenangan, kebahagiaan, serta memperoleh kepuasan secara fisik maupun fisiologi seperti terpeliharanya kesehatan dan kebugaran tubuh, sehingga tercapainya kesehatan secara menyeluruh, Olahraga rekreasi ini dapat di artikan sebagai olahraga sambil bermain. olahraga sepaktakraw ini merupakan olahraga beregu yang jenis permainannya bisa dilakukan oleh dua orang, tiga orang, dan lima orang dalam satu timnya; jenis permainan sepaktakraw yang terdiri dua orang dalam satu timnya disebut *double event takraw*, tiga orang dalam satu timnya disebut jenis permainan regu takraw dengan sebutan pemainnya, yaitu apit kiri, apit kanan, dan tekong. Olahraga cabang sepaktakraw ini mempunyai teknik dasar salah satunya seperti teknik dasar sepakmula (servis) teknik dasar ini merupakan suatu sepakan yang dilakukan tekong kearah lapang lawan dengan tujuan untuk memulai pertandingan dan mencuri poin pertama terhadap team lawan serta teknik servis ini mempunyai jenis-jenis sepakan dan terbagi dua yaitu servis bawah dan atas.

Maka dari itu peneliti melakukan obsevasi awal sampai selesai pada hari sabtu pukul 09:30 WIB, Tanggal 21 Oktober 2017 serta pada hari kamis tanggal 22 Februari 2018 pada saat ekstrakurikuler berlangsung disana peneliti bertemu dengan pelatih yang bernama Bapak Heri. Peneliti melakukan konsultasi tentang permasalahan yang sedang dialami oleh peserta ekstrakurikuler sepaktakraw dan melihat langsung proses latihan ekstrakurikuler di SMPN 5 Kota Sukabumi tahun 2018. Pada tanggal 11 april 2018 melakukan tes sepakmula (servis) pada saat latihan siswa ekstrakurikuler sepaktakraw berlangsung, peneliti menemukan masalah pada siswa ekstrakurikuler sepaktakraw. Dari keseluruhan siswa yang mengikuti ekstrakurikuler sepaktakraw di SMPN 5 Kota Sukabumi yang berjumlah 20

orang. 6 siswa diantaranya sudah baik dalam melakukan teknik dasar sepakmula dan 14 siswa kurang baik dalam melakukan gerakan sepakmula. Karena salah satu teknik dasar yang harus dimiliki oleh seorang atlet sepakmula adalah servis.

Maka dari itu peneliti tertarik untuk meneliti tentang “Pengaruh metode latihan Servis Sepaktakraw terhadap keterampilan sepakmula pada peserta ekstrakurikuler Sepaktakraw SMPN 5 Kota Sukabumi tahun 2018.”

B. Rumusan Masalah

Berdasarkan uraian dari latar belakang, maka rumusan masalah penelitian ini adalah sebagai berikut:

Apakah ada pengaruh metode latihan sepakmula terhadap keterampilan sepakmula siswa peserta ekstrakurikuler Sepaktakraw di SMPN 5 Kota Sukabumi tahun 2018?

C. Batasan Masalah

Agar penelitian ini lebih terarah, terfokus, dan tidak meluas, dalam permasalahan ini penulis membatasi permasalahannya sebagai berikut:

1. Peneliti hanya meneliti tentang pengaruh metode latihan sepakmula terhadap keterampilan sepakmula siswa peserta ekstrakurikuler sepakmula di SMPN 5 Kota Sukabumi tahun 2018.
2. Sampel penelitian adalah 20 peserta ekstrakurikuler sepakmula
3. Penelitian dilaksanakan di SMPN 5 Kota Sukabumi tahun 2018.

D. Tujuan Penelitian

Dilihat dari rumusan masalah diatas , maka tujuan penelitian ini adalah :
Untuk mengetahui adanya pengaruh metode latihan sepakmula terhadap keterampilan sepakmula siswa peserta ekstrakurikuler sepakmula di SMPN 5 Kota Sukabumi tahun 2018.

E. Manfaat Penelitian

Manfaat penelitian ini yang peneliti harapkan adalah sebagai berikut:

1. Bagi Sekolah
Sebagai upaya meningkatkan dan mengembangkan potensi peserta didik dalam bidang olahraga melalui kegiatan ekstrakurikuler sepakmula
2. Bagi Peneliti

Kegiatan peneliti akan menjadikan pengalaman yang bermanfaat untuk melengkapi pengetahuan yang telah diperoleh dibangku kuliah

3. Bagi Siswa

Sebagai acuan untuk berlatih lebih diat dan berlatih disiplin demi mencapai sebuah prestasi olahraga