

# **BAB I**

## **PENDAHULUAN**

### **1.1 Latar Belakang**

Olahraga merupakan kegiatan masyarakat yang sangat sering dilakukan dalam kehidupannya, semua masyarakat melakukan kegiatan olahraga sesuai dengan cabang olahraga yang disukainya dengan berbagai tujuan yang mereka inginkan. Dari mulai anak kecil samapai orang tua bisa melakukan aktivitas olahraga. Salah satu cabang olahraga yang dilakukan oleh masyarakat adalah sepak takraw, pengenalan olahraga sepak takraw dimulai pada usia sekolah dasar (SD), akan tetapi dalam proses pembelajarannya banyak sekali kendala yang dihadapi oleh guru penjas dan peserta didik, faktor yang sering dikeluhkan oleh para guru penjas yaitu mengenai sarana dan prasarana olahraga yang tidak dimiliki oleh sekolah untuk menunjang proses pembelajaran. Sedangkan kendala yang dihadapi oleh para siswa MAN Demak dalam pembelajaran permainan sepak takraw sangat banyak sekali. Salah satu materi yang dihadapi siswa dalam pembelajaran sepak takraw yaitu dalam materi pembelajaran teknik dasar sepak takraw smash kedeng yang masih kurang efektif dalam pembelajarannya.

Permainan Sepak Takraw merupakan salah satu cabang olahraga yang belum memasyarakat, belum menjadi kegemaran masyarakat dari semua lapisan. Permainan Sepak Takraw mulai merambah dikalangan masyarakat lapisan menengah ke bawah. Hal ini disebabkan permainan srepak takraw sulit dilakukan, berisiko cidera atau sakit lebih besar, Teknik dalam bermain sepak takraw sangat

bervariasi, maka siswa yang mengikuti kegiatan ekstrakurikuler sepak takraw harus bisa menguasai Keterampilan dasar permainan sepak takraw meliputi: (1) sepak sila, (2) main kepala (3) mendada (4) memaha (5) membahu (6) smash (7) block. Tiap-tiap teknik memiliki peran yang sangat penting dalam permainan sepaktakraw.

Teknik dasar sepak takraw adalah sebuah teknik dasar yang diperlukan oleh setiap pemain agar dapat memperoleh kemampuan yang maksimal saat bertanding. Dari ketujuh teknik dasar di atas smash merupakan salah satu teknik keterampilan khusus permainan sepak takraw. Smash merupakan rangkaian gerak dinamis dan kompleks untuk menghasilkan angka dalam permainan sepak takraw. Bagi para pemain atau servis dan smash sangat menentukan jalannya permainan sepak takraw, oleh karena itu untuk sepak takraw di sekolah smash kedeng adalah teknik terpenting harus dipelajari dan dikuasai dengan baik oleh siswa. Jika tidak dapat memahami dan melakukan teknik dasar ini maka akan membuat sang pemain kesulitan dalam bertanding. Dalam permainan sepak takraw diperlukan kemampuan dan kelincuhan seluruh tubuh terutama bagian kaki, agar gerakan yang dihasilkan dapat maksimal.

Smash merupakan salah satu teknik sepak takraw yang dilatihkan pada siswa ekstrakurikuler sepak takraw MAN Demak. Salah satu jenis smash dalam sepak takraw yaitu smash kedeng. Smash kedeng merupakan smash cara melakukannya dengan menjalurkan kaki keatas untuk menjangkau bola atau mengejar bola dan menyepak bola sekeras kerasnya ke daerah permainan lawan. Banyak siswa ekstrakurikuler MAN Demak belum bisa menguasai gerakan

smash kedeng, kesalahan dalam melakukan smash kedeng disebabkan sulitnya mengawali suatu lompatan dan mengambil posisi tubuh pada saat bola berada diatas net sehingga bola turun baru melakukan smash kedeng maka bola tersebut cenderung nyangkut di net atau keluar dari lapangan.

Kemampuan smash kedeng harus dilakukan latihan secara sistematis dan kontinyu serta diterapkan metode latihan yang tepat. Metode latihan yang dapat diterapkan dalam olahraga sepak takraw bola gantung dan umpan dengan kaki terhadap kemampuan smash kedeng, menuntut seorang pelatih dan Guru untuk selalu kreatif dan inovatif mengembangkan pengetahuannya dengan memberikan berbagai macam bentuk-bentuk atau model-model latihan yang dapat meningkatkan keterampilan bermain sepak takraw terutama smash kedeng. Seorang pelatih harus mampu menerapkan berbagai macam model latihan menurut kebutuhan, sehingga latihan yang dilaksanakan tidak monoton. Selama ini model latihan Siswa Ekstrakurikuler sepak takraw smash kedeng MAN Demak hanya menggunakan model latihan bola dilempar dengan tangan dan umpan dengan kaki tidak menggunakan bola gantung dan umpan dengan kaki.

Berdasarkan pengamatan yang dilakukan di MAN Demak pada tanggal 12 Desember 2017 Proses pembelajaran ekstrakurikuler teknik smash kedeng sepak takraw kurang efektif terutama untuk latihan ekstrakurikuler sepak takraw seminggu 2 kali, fasilitas yang dimiliki masih minim terutama bola berjumlah 2 buah lapangan terlalu dekat dengan parkir Guru, dalam pembelajaran sepak takraw siswa jarang melakukan pemanasan semisal lari muter lapangan dan pengamatan yang dilakukan oleh guru atau pelatih terhadap siswa yang melakukan kegiatan

ekstrakurikuler tidak ada pengamatan selalu dilepas untuk latihan sendiri sepak takraw smash kedeng, latihan yang digunakan siswa bola dilempar dan umpan dengangan kaki, Guru atau pelatih jarang latihan menggunakan umpanan dengan kaki atau latihan dengan cara bola digantung melainkan kepermainan maka siswa cenderung jenuh dalam mengikuti ekstrakurikuler sepak takraw, Siswa yang memiliki kemampuan smash kedeng akan menurun seiring pelatihan yang dilakukan terlalu monoton kepermainan.

Permasalahan yang dihadapi Guru dalam pelaksanaan ekstrakurikuler sepak takraw adalah rendahnya keterampilan siswa dalam melakukan smash kedeng, meskipun kenyataannya sudah diajarkan cara melakukan smash kedeng dengan baik dan benar. Dilihat dalam permainan yaitu jarang sekali siswa yang dapat melakukan smash kedeng dengan baik dan benar untuk menghasilkan poin, kurang beraninya mengambil keputusan melakukan smash. Masih rendahnya ketepatan siswa dalam melakukan gerakan smash kedeng tersebut perlu ditelusuri faktor faktor penyebabnya. Metode latihan yang selama ini perlu dievaluasi untuk mencapai hasil yang diharapkan. Maka peneliti ingin mencobakan metode latihan dengan bola gantung dan umpan dengan kaki teman dengan mengambil sampel siswa ekstrakurikuler sepak takraw MAN Demak.

Program latihan yang dapat digunakan untuk meningkatkan kemampuan smash kedeng sepak takraw dengan mengkombinasikan pelatihan dengan menggunakan alat bola gantung dan bola umpan teman agar bisa menguasai smash kedeng dengan baik, latihan smash kedeng dengan menggunakan alat bantu bola gantung adalah salah satu bentuk sebagai alat bantu latihan supaya tahu

bagaimana cara pengenalan bola pada kaki. Sedangkan latihan smesh kedeng dengan bola diumpun teman adalah latihan untuk mengetahui gerak bola dan melatih kecepatan gerakan kaki pada seorang smahser. Agar latihan dari kedua macam diatas diharapkan mampu meningkatkan kemampuan smash kedeng latihan ekstrakurikuler dilakukan 3 kali dalam seminggu dalam permainan sepak takraw.

Melatih smash kedeng pada siswa Ekstrakurikuler MAN Demak bisa dilakukan dengan berbagai macam cara, salah satunya adalah dengan latihan bola gantung dan umpan dengan kaki. Gerakan-gerakan dasar melompat dapat dilakukan dengan latihan diantaranya lompat meraih suatu benda di atas dan lompat melewati temannya yang merangkak. Latihan lompat yang peneliti maksud adalah latihan lompat meraih serangkaian sasaran atau serangkaian bola yang digantung dimana ketinggian bola gantungnya semakin ditingkatkan. Diharapkan dapat membuat siswa terbiasa melakukan pukulan, sehingga kemampuannya meningkat.

Berdasarkan latar belakang yang dikemukakan diatas, maka penulis akan melakukan penelitian dengan judul “Pengaruh Latihan Bola Gantung Dan Umpan Dengan Kaki Terhadap Keberhasilan Smesh Kedeng Sepak Takraw Pada Siswa Ekstrakurikuler MAN Demak Tahun 2018”.

## 1.2 Identifikasi Masalah

Permasalahan dalam penelitian ini adalah:

- 1) Tidak semua siswa di ekstrakurikuler sepak takraw MAN Demak mampu melakukan smash kedeng dengan baik.
- 2) Kurangnya kemampuan smash pada siswa ekstrakurikuler sepak takraw MAN Demak dalam melakukan smash kedeng.
- 3) Belum diketahui ada tidaknya pengaruh latihan bola gantung dan umpan dengan kaki terhadap kemampuan smash kedeng pada siswa ekstrakurikuler sepak takraw MAN Demak.
- 4) Apakah latihan bola gantung dan umpan dengan kaki berpengaruh signifikan dalam meningkatkan kemampuan smash kedeng siswa ekstrakurikuler sepak takraw MAN Demak?

## 1.3 Pembatasan Masalah

Berdasarkan latar belakang dan identifikasi masalah yang telah diuraikan di atas, serta untuk menghindari salah penafsiran dalam penelitian ini maka di buat batasan permasalahan. Permasalahan dalam penelitian ini hanya membahas “Pengaruh Latihan Bola Gantung dan Umpan Dengan Kaki Terhadap Keberhasilan Smash Kedeng Sepak Takraw Pada Siswa Esktrakurikuler MAN Demak Tahun 2018”.

#### **1.4 Rumusan Masalah**

Berdasarkan uraian latar belakang masalah, identifikasi masalah, dan batasan masalah diatas, rumusan masalah ang diajukan dalam peneliti ini adalah:

- 1) Adakah pengaruh latihan bola gantung terhadap keberhasilan smash kedeng sepak takraw pada siswa ekstrakurikuler MAN Demak tahun 2018.
- 2) Adakah pengaruh latihan bola umpan dengan kaki terhadap keberhasilan smash kedeng sepak takraw pada siswa ekstrakurikuler MAN Demak tahun 2018.
- 3) Adakahperbedaanpengaruh hasil antara latihan bola gantung dan umpan kaki terhadap keberhasilan smash kedeng sepak takraw pada siswa ekstrakurikuler MAN Demak tahun 2018.

#### **1.5 Tujuan Penelitian**

Penelitian ini bertujuan untuk:

- 1) Untuk mengetahui adanya pengaruhlatihan bola gantung terhadap keberhasilan smash kedeng sepak takraw pada siswa ekstrakurikuler MAN Demak tahun 2018.
- 2) Untuk mengetahuiadanya pengaruhlatihan bola umpan dengan kaki terhadap keberhasilan smash kedeng sepak takraw pada siswa ekstrakurikuler MAN Demak tahun 2018.

- 3) Untuk mengetahui adanyaperbedaanpengaruh hasil antara latihan bola gantung dan umpan kaki terhadap keberhasilan smash kedeng sepak takraw pada siswa ekstrakurikuler MAN Demak tahun 2018.

### **1.6 Manfaat Penelitian**

Adapun manfaat yang akan dicapai dari penelitian ini sebagai berikut :

- 1) Dapat memperluas pengetahuan peneliti dan sebagai bahan ajar mengenai pembelajaran yang menarik dan inovatif untuk proses belajar mengajar penjas di MAN Demak untuk selanjutnya dalam materi sepak takraw.
- 2) Manfaat bagi peserta didik sebagai bahan latihan mandiri yang bisa dilakukan diluar jam sekolah agar bisa melakukan gerakan teknik dasar smash kedeng dalam permainan sepak takraw dengan baik dan benar.