

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Ekstrakurikuler adalah kegiatan yang dilakukan siswa-siswi sekolah atau universitas di luar jam belajar kurikulum standar, kegiatan-kegiatan ini ada pada setiap jenjang pendidikan dari sekolah dasar sampai universitas. Kegiatan ekstrakurikuler ditujukan agar siswa dapat mengembangkan kepribadian, bakat, dan kemampuannya di berbagai bidang di luar bidang akademik. Kegiatan ini diadakan secara swadaya dari pihak sekolah maupun siswa-siswi itu sendiri untuk merintis kegiatan di luar jam pelajaran sekolah.

Kegiatan dari ekstrakurikuler ini sendiri dapat berbentuk kegiatan pada seni, olahraga, pengembangan kepribadian, dan kegiatan lain yang bertujuan positif untuk kemajuan dari siswa-siswi itu sendiri, peningkatan dan penerapan nilai pengetahuan dan kemampuan yang telah dipelajari dari berbagai mata pelajaran. Kegiatan ekstrakurikuler dengan ciri-ciri: lebih memperluas wawasan, mengandung penerapan berbagai mata pelajaran yang pernah dipelajari, memerlukan pengorganisasian tersendiri mengingat tugas dan fungsinya serta kegiatannya yang kompleks, dilakukan di luar jam pembelajaran.

Sekolah Menengah Pertama Al-Washliyah 30 Medan salah satu tempat latihan siswi putri melakukan kegiatan ekstrakurikuler sepak takraw yang berorientasi dalam bidang pendidikan.

Adapun kegiatan ekstrakurikuler yang dilaksanakan Sekolah Menengah Pertama Al-Washliyah 30 Medan adalah cabang olahraga sepak takraw, atletik dan bola voli. Salah satu cabang olahraga yang menjadi perhatian saya yaitu pada cabang olahraga sepak takraw.

Sepak takraw merupakan salah satu cabang olahraga yang menggunakan aktivitas fisik untuk memperagakan keterampilan gerak dengan tujuan tertentu. Tinjauan perilaku motorik mengungkapkan bahwa kesegaran motorik dan kesegaran jasmani sangat besar pengaruhnya bagi aktivitas fisik dalam melakukan keterampilan gerak. Sajoto (1988:43) mengungkap dalam bukunya tentang komponen motor fitness dan kesegaran jasmani seseorang antara lain : "Kesegaran *cardiovaskular*, kesegaran kekuatan otot, kesegaran keseimbangan tubuh, kesegaran kelentukan, koordinasi, keseimbangan, kecepatan dan daya ledak".

Unsur fisik dan unsur teknik merupakan kesatuan yang tidak dapat dipisahkan. Tanpa fisik yang baik pemain tidak dapat menguasai teknik bermain sepak takraw dengan baik, begitu juga sebaliknya, permainan sepak takraw tidak dapat dimainkan dengan baik dan sempurna tanpa penguasaan teknik yang baik.

Sepak sila adalah salah satu teknik permainan sepak takraw. Sepak sila merupakan ibu dari permainan sepak takraw karena bola dimainkan terbanyak dengan kaki bagian dalam. Dapat dikemukakan bahwa untuk dapat melakukan sepak sila dengan baik membutuhkan penguasaan teknik, Penguasaan sepak sila tersebut dapat dilatih dengan cara atau metode tertentu. Salah satu bentuk latihan yang dapat meningkatkan unsur teknik tersebut adalah Variasi latihan.

Pada saat siswi putri SMP Al-Washliyah 30 Medan mengikuti kejuaraan pekan olahraga kota Medan (PORKOT) pada tahun 2013. Pada waktu itu siswi putri berada dikontingen kecamatan Medan-Labuhan pada saat melakukan *passing* sepak sila kurang maksimal sehingga gagal melakukan umpan *passing* sepak sila dengan tujuan untuk mengembalikan bola kedaerah lawan dan sulitnya menahan bola dari serangan lawan sehingga gagal mendapatkan point. Saat itu kontingen kecamatan Medan-Labuhan mendapat juara III di nomor beregu Putri.

Sekolah Menengah Pertama Al-Washliyah 30 Medan melakukan kegiatan ekstrakurikuler sepak takraw khususnya putri juga memiliki program latihan, waktu pelaksanaan kegiatan ekstrakurikuler di lakukan pada hari Senin, Kamis dan Minggu dengan waktu latihan di sore hari pukul 16.00 WIB sampai dengan selesai, guru/pelatih Hasrul Marpaung, S.Pd.

Berdasarkan pengamatan dan observasi dilapangan pada saat siswi putri ekstrakurikuler SMP Al-Washliyah 30 Medan Tahun Ajaran 2013-2014 melakukan latihan sepak sila ataupun *game*, ternyata kemampuan sepak sila mereka masih rendah karena pada saat menerima servis dari lawan sepak sila mereka masih kurang tepat dalam mengontrol bola, sehingga menguntungkan angka bagi lawan.

Hal yang menyebabkan siswi putri tidak mampu melakukan teknik sepak sila dengan baik adalah kurangnya pemahaman pelatih mengenai program latihan dan variasi-variasi latihan untuk melatih teknik sepak sila sehingga siswi tidak mampu melakukan teknik sepak sila dengan baik karena kebanyakan guru/pelatih dalam proses latihan masih menggunakan metode ceramah.

Dari hasil tes pendahuluan yang dilakukan pada hari Senin, 11 Maret 2013 pada siswi putri Ekstrakurikuler sepak takraw SMP Al-Washliyah 30 Medan yang berlokasi di Jl. Pancing 1 No 2 Kecamatan Medan-Labuhan diketahui hasilnya sebagai berikut:

Tabel 1. Hasil Tes Pendahuluan Sepak Sila Pada Siswi Putri Ekstrakurikuler SMP Al-Washliyah 30 Medan T.A 2013-2014

No	Nama	Umur	Hasil Sepak sila	Nilai	Kategori
1	Ridha	15 Tahun	15	60	Kurang
2	Fitriani	14 Tahun	13	60	Kurang
3	Nurkarisma	13 Tahun	12	50	Kurang
4	Khairunnajmii Al-Aqilah	12 Tahun	10	50	Sangat Kurang
5	Putri Handayani	14 Tahun	13	60	Kurang
6	Sefty	13 Tahun	9	50	Sangat Kurang

Tabel 2. Norma Penilaian Sepak Sila Putra dan Putri

No.	Norma	Nilai	Keterangan
1	>40 kali	90	Sangat Baik
2	30-39 kali	80	Baik
3	20-29 kali	70	Cukup
4	10-19 kali	60	Kurang
5	<10 kali	50	Sangat Kurang

(Sumber : Intrumen Pemanduan Bakat Sepaktakraw. Tim PB PERSETASI 2002:18)

Dari data hasil tes sepak sila tersebut dapat diketahui bahwa kemampuan sepak sila siswi ekstrakurikuler sepak takraw SMP Al-Washliyah 30 Medan Tahun Ajaran 2013-2014 masih perlu ditingkatkan.

Berdasarkan uraian di atas, dapat disimpulkan bahwa perlu suatu metode atau bentuk latihan yang dapat mendukung dalam meningkatkan kemampuan siswi dalam melakukan sepak sila. Maka dari itu, Peneliti ingin menerapkan suatu

metode latihan yaitu sepak sila variasi lingkaran yaitu: sepak sila lingkaran penuh (pemain membuat lingkaran), sepak sila lingkaran berpusat (pemain membuat lingkaran, seorang berdiri ditengah sebagai pusat lingkaran), dan sepak sila lingkaran berkeliling. Karena kebanyakan pelatih dalam proses latihan masih menggunakan metode-metode yang kurang bervariasi. Selama ini guru/pelatih hanya bisa berkomentar tentang kesalahan teknik yang dilakukan siswi tanpa memberikan contoh gerakan sepak sila yang baik dan benar.

Oleh sebab itu penulis tertarik untuk melakukan penelitian tentang “Upaya Meningkatkan Kemampuan Sepak Sila Dalam Permainan Sepak Takraw Melalui Latihan Sepak Sila Variasi Lingkaran Pada Siswi Putri Ekstrakurikuler Sepak Takraw SMP Al-Washliyah 30 Medan T.A 2013-2014”.

B. Identifikasi Masalah

Berdasarkan uraian yang dikemukakan dalam latar belakang masalah di atas maka peneliti mengidentifikasi masalah yang dihadapi, antara lain: Apakah ada peningkatan yang signifikan terhadap kemampuan sepak sila dalam permainan sepak takraw? Apakah ada faktor metode latihan teknik yang dapat memberikan peningkatan terhadap kemampuan sepak sila? Apakah dengan menggunakan latihan sepak sila variasi lingkaran dapat meningkatkan kemampuan sepak sila pada siswi ekstrakurikuler sepak takraw putri di SMP Al-Washliyah 30 Medan?

C. Pembatasan Masalah

Mengingat luasnya ruang lingkup masalah serta keterbatasan waktu, dana, dan kemampuan penulis maka perlu adanya pembatasan masalah. Adapun pembatasan masalah yang dibahas dalam penelitian ini adalah : “Upaya Meningkatkan Kemampuan Sepak Sila Dalam Permainan Sepak Takraw Melalui Latihan Sepak

Sila Variasi Lingkaran Pada Siswi Putri Ekstrakurikuler Sepak Takraw SMP Al-Washliyah 30 Medan Tahun Ajaran 2013-2014” .

D. Rumusan Masalah

Berdasarkan pembatasan masalah maka rumusan dalam penelitian ini adalah : Apakah dengan latihan sepak sila variasi lingkaran dapat meningkatkan kemampuan sepak sila pada siswi ekstrakurikuler sepak takraw putri di SMP Al-Washliyah 30 Medan Tahun Ajaran 2013-2014?

E. Tujuan Penelitian

Tujuan penelitian ini adalah: Untuk mengetahui peningkatan kemampuan sepak sila dengan latihan sepak sila variasi lingkaran pada siswi ekstrakurikuler sepak takraw putri di SMP Al-Washliyah 30 Medan Tahun Ajaran 2013-2014.

F. Manfaat Penelitian

Setelah penelitian ini selesai, diharapkan mempunyai manfaat sebagai berikut :

1. Sebagai sumbangan kepada guru/pelatih khususnya cabang olahraga sepak takraw.
2. Sebagai bahan masukan untuk peneliti dalam menyusun karya ilmiah.
3. Untuk memperkaya ilmu pengetahuan dan ilmu cabang olahraga sepak takraw khususnya *passing* sepak sila, bagi mahasiswa Fakultas Ilmu Keolahragaan (FIK).