

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Olahraga merupakan bagian dari kehidupan sehari-hari yang tidak dapat dipisahkan, dan menjadi bagian dari masyarakat serta salah satu dari dari kebutuhan jasmani yang penting bagi manusia. Olahraga dapat digunakan disekolah sebagai alat untuk mengembangkan jasmani dan rohani serta pengetahuan anak. Olahraga juga dapat dijadikan sebagai rekreasi dan sarana mengembangkan prestasi diri seperti disebutkan dalam UUD RI Nomor 3 tentang sistem keolahrgaan nasional tahun 2005, yaitu olahraga pendidikan, olahraga rekreasi dan olahraga prestasi, (UU No 3 Tahun 2005, 2005).

Undang-undang Republik Indonesia Nomor 2 Tahun 1989 tentang sistem pendidikan Nasional pada bab II pasal 4 disebutkan bahwa Pendidikan Nasional bertujuan mencerdaskan kehidupan bangsa dan mengembangkan manusia Indonesia seutuhnya, yaitu manusia yang beriman dan bertakwa terhadap Tuhan Yang Maha Esa dan berbudi pekerti luhur, memiliki pengetahuan dan ketrampilan, kesehatan jasmani dan rohani, kepribadian yang mantap dan mandiri, serta rasa tanggung jawab kemasyarakatan dan kebangsaan.

Pendidikan jasmani, olahraga dan kesehatan (penjasorkes) bertujuan mengembangkan aspek kesehatan, kesegaran jasmani. Ketrampilan berfikir kritis, stabilitas emosional, ketrampilan sosial, penalaran dan tindakan moral melalui kegiatan aktifitas jasmani dan olahraga. Aktivitas jasmani adalah dasar bagi manusia untk mengenal dunia dan diri sendiri yang alamiah berkembang searah dengan perkembangan zaman (Depdiknas, 2003).

Undang-Undang Republik Indonesia Nomor 3 Tahun 2005 Tentang Sistem Keolahrgaan Nasional menyebutkan bahwa keolahrgaan adalah segala aspek yang berkaitan dengan olahraga yang memerlukan pengaturan, pendidikan, pelatihan, pembinaan, pengembangan dan pengawasan. Keolahrgaan nasional adalah keolahrgaan yang berdasarkan pancasila dan Undang-Undang Dasar Negara Republik Indonesia Tahun 1945 yang berakar pada nilai-nilai

keolahragaan, kebudayaan Nasional Indonesia, dan tanggap terhadap tuntutan.

Salah satu bagian dalam pelaksanaan kegiatan belajar mengajar pendidikan jasmani di sekolah dapat dilaksanakan dengan cara formal maupun nonformal melalui jalur Intrakurikuler dan Ekstrakurikuler. Untuk menunjang prestasi olahraga selain di sekolah, dapat juga melalui pembinaan siswa di luar sekolah/Ekstrakurikuler. Ekstrakurikuler adalah proses kegiatan yang dilakukan di luar jam sekolah. Kegiatan ini merupakan suatu pembinaan di luar sekolah dengan tujuan untuk mendalami pemahaman dan pengetahuan siswa tentang berbagai macam mata pelajaran, terutama matapelajaran Pendidikan Jasmani, Olahraga dan Kesehatan. Siswa dapat memilih cabang olahraga yang digemarinya sebagai penyaluran bakat dan minat dalam kegiatan olahraga di sekolah. Undang-Undang Republik Indonesia (UU RI) No 3 Tahun 2005 Pasal 25 Ayat 4 tentang Sistem Keolahragaan Nasional menyatakan bahwa: “Pembinaan dan pengembangan olahraga pendidikan dilaksanakan dengan memperhatikan potensi, kemampuan, minat dan bakat peserta didik secara menyeluruh, baik melalui kegiatan Intrakurikuler maupun Ekstrakurikuler”. Ekstrakurikuler merupakan kegiatan yang banyak dilakukan oleh sekolah-sekolah pada saat sekarang ini, karena kegiatannya sangat positif, apalagi kegiatan tersebut dapat membantu siswa dalam menyelesaikan masalah di bidang akademik. Salah satu cabang olahraga dalam kegiatan Ekstrakurikuler di sekolah yaitu Sepak takraw.

Dalam permainan sepaktakraw diperlukan kekuatan otot tungkai dan kelentukan pinggang. Sepak takraw berasal dari dua kata sepak dan takraw. Sepak berarti gerakan menyepak sesuatu dengan kaki, dengan cara mengayunkan kaki di depan atau kesisi, dan takraw berarti bola atau barang bulat yang terbuat dari anyaman rotan. Sepak takraw merupakan salah satu olahraga yang sangat di gemari oleh berbagai kalangan masyarakat. Pada awalnya sepak takraw adalah salah satu permainan yang ada di dalam masyarakat yang dimainkan untuk mengisi waktu luang. Untuk memainkan permainan tidak perlu memerlukan teknik teknik yang sulit, sehingga siapa saja dapat memainkannya. Ahmad Sofyan Hanif mengemukakan bahwa, sepak takraw adalah suatu permainan yang menggunakan bola yang terbuat dari rotan atau fiber

(synthetic fibre), dimainkan diatas lapangan empat persegi panjang, rata, baik terbuka maupun tertutup dan ditengah-tengah lapangan dibatasi oleh net (Hanif, 2015). Diperkuat lagi oleh PB Persetasi yang dikutip oleh setiawan, permainan sepak takraw menyepak merupakan gerak yang dominan. “dapat dikatakan bahwa keterampilan menyepak itu merupakan ibu dari permainan sepak takraw karena bola dimainkan dengan kaki, mulai dari permulaan permainan sampai membuat angka, salah satu dari kemampuan dasar atau teknik dasar menyepak tersebut adalah sepak sila” (Setiawan, 2015). Sepak takraw merupakan permainan yang menggunakan bola yang terbuat dari rotan ataupun fiber dimainkan diatas lapangan persegi empat, sepak takraw dimainkan dengan kaki untuk menyepak, kepala untuk menyundul atau mengontrol bola. Sepaktakraw mempunyai arti yang sangat penting yaitu merupakan salah satu olahraga yang harus dikembangkan dan dilestarikan, sehingga kebudayaan bangsa Indonesia dapat terjaga dengan baik. Sepaktakraw adalah suatu bentuk permainan yang dimainkan oleh dua regu/tim yang masing-masing tim terdiri dari tiga pemain (Hanif, 2015). Permainan sepak takraw dimainkan dengan beberapa teknik meliputi : (1) passing yang dilakukan oleh tekong, (2) menimang, (3) smash, (4) heading dan (5) block.

SMP Negeri 53 Jakarta Utara merupakan sekolah yang banyak menciptakan atlet sepak takraw karena di Sekolah SMP Negeri 53 Jakarta Utara memiliki ekstrakurikuler sepak takraw dan sudah memiliki banyak prestasi. Selain rutin mengikuti kejuaraan antar sekolah, ekstrakurikuler SMP Negeri 53 Jakarta Utara juga kadang mengikuti kejuaraan umum yang diselenggarakan oleh klub yang ada di wilayah Jakarta maupun diluar Jakarta.

Berdasarkan uraian di atas maka peneliti ingin meneliti tentang “kontribusi kekuatan otot tungkai dan kelentukan pinggang dengan kemampuan sepak sila siswa ekstrakurikuler sepak takraw SMP Negeri 53 Jakarta Utara”.

B. Batasan dan Rumusan Masalah

1. Batasan Masalah

Batasan dari masalah proposal ini yaitu “kontribusi kekuatan otot tungkai dan kelenturan pinggang dengan kemampuan sepaksila siswa ekstrakurikuler

sepaktakraw SMP Negeri 53 Jakarta Utara ”

Agar penelitian ini tidak melebar maka penelitian ini dibatasi sebagai berikut :

- a. Melihat kontribusi kekuatan otot tungkai terhadap kemampuan sepak sila siswa ekstrakurikuler sepaktakraw SMP Negeri 53 Jakarta Utara.
- b. Melihat kontribusi kelentukan pinggang terhadap kemampuan sepak sila siswa ekstrakurikuler sepaktakraw SMP Negeri 53 Jakarta Utara.
- c. Melihat kontribusi kekuatan otot tungkai dan kelentukan pinggang terhadap kemampuan sepak sila siswa ekstrakurikuler sepaktakraw SMP Negeri 53 Jakarta Utara.
- d. Pesertanya dalam penelitian ini adalah siswa yang mengikuti ekstrakurikuler sepaktakraw SMP Negeri 53 Jakarta Utara.
- e. Penelitian ini menggunakan vertical jump test untuk mengukur kekuatan otot tungkai, *sit and reach* untuk mengukur kelentukan pinggang, tes sepak sila untuk mengukur kemampuan sepak sila
- f. Populasinya adalah seluruh siswa yang mengikuti ekstrakurikuler sepaktakraw yang berjumlah 25 dan yang dijadikan sampel 15 orang.

2. Rumusan Masalah

Berdasarkan batasan masalah diatas maka rumusan masalahnya sebagai berikut:

- a. Apakah terdapat kontribusi kekuatan otot tungkai terhadap kemampuan sepak sila pada siswa ekstrakurikuler sepaktakraw SMP Negeri 53 Jakarta Utara?
- b. Apakah terdapat kontribusi kelentukan pinggang terhadap kemampuan sepak sila pada siswa ekstrakurikuler sepaktakraw SMP Negeri 53 Jakarta Utara?
- c. Apakah terdapat kontribusi kekuatan otot tungkai dan kelentukan pinggang terhadap kemampuan sepak sila pada siswa ekstrakurikuler sepaktakraw SMP Negeri 53 Jakarta Utara?

C. Tujuan Penelitian

Tujuan dari penelitian “kontribusi kekuatan otot tungkai dan kelentukan pinggang dengan kemampuan sepak sila siswa ekstrakurikuler sepaktakraw” adalah:

1. Ingin mengetahui kontribusi kekuatan otot tungkai terhadap kemampuan sepak sila pada siswa ekstarkulikeler sepaktakraw SMP Negeri 53 Jakarta Utara.
2. Ingin mengetahui kontribusi kelentukan pinggang terhadap kemampuan sepak sila pada siswa ekstarkulikeler sepaktakraw SMP Negeri 53 Jakarta Utara.
3. Ingin mengetahui kontribusi kekuatan otot tungkai dan kelentukan pinggang terhadap kemampuan sepak sila pada siswa ekstarkulikeler sepaktakraw SMP Negeri 53 Jakarta Utara.

D. Manfaat Penelitian

Berdasarkan tujuan penelitian diatas, diharapkan penelitian ini dapat bermanfaat bagi pihak-pihak yang berkepentingan yaitu:

1. Kegunaan teoritis
Hasil penelitian ini dapat digunakan sebagai bahan acuan dan pendukung untuk penelitian sejenis dan usaha pengembangan lebih lanjut di masa yang akan datang.
2. Kegunaan praktis
 - a. Bagi penulis
Sebagai bahan masukan yang bermanfaat dan sumber pengetahuan untuk dasar penelitian terhadap kontribusi kekuatan otot tungkai dan kelentukan pinggang dengan kemampuan sepak sila siswa ekstrakurikuler sepaktakraw.
 - b. Bagi pelatih
Sebagai bahan masukan untuk mengetahui seberapa besar kontribusi kekuatan otot tungkai dan kelentukan pinggang dengan kemampuan sepak sila sepak takraw pada siswa.

c. Bagi pembaca

Untuk menambah ilmu pengetahuan dan wawasan tentang kontribusi kekuatan otot tungkai dan kelentukan pinggang dengan kemampuan sepak sila pada siswa ekstrakurikuler sepaktakraw.

E. Definisi Operasional

1. Kekuatan Otot tungkai

Kekuatan otot adalah kemampuan otot atau sekelompok otot untuk melakukan satu kali kontraksi secara maksimal melawan tahanan atau beban. Secara mekanis kekuatan otot didefinisikan sebagai gaya (force) yang dapat dihasilkan oleh otot atau sekelompok otot dalam suatu satu kontraksi maksimal. (Pasaribu, 2020)

2. Kelentukan

Kelenturan/fleksibilitas menurut (Sukadiyanto 2011) dalam (Fadel Anugerah, 2019) Fleksibilitas mengandung arti luas gerak satu persendian atau beberapa persendian. Jadi yang dimaksud Fleksibilitas dalam penelitian ini adalah ruang gerak sendi yang luas dan mempunyai otot-otot yang elastis terutama pergelangan kaki.

3. Sepaksila

Sepak sila adalah menyepak bola dengan menggunakan kaki bagian dalam. Sepak sila sering digunakan dalam bermain sepaktakraw, sepak sila digunakan untuk menerima servis lawan, menimang bola, mengumpan kepada kawan serta dapat menyelamatkan serangan lawan. (Alfiandi et al., 2008).