

BAB I

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang

Berdasarkan undang-undang No 20 Tahun 2003 Pendidikan “merupakan usaha sadar dan terencana untuk mewujudkan suasana belajar dan proses pembelajaran agar peserta didik secara aktif mengembangkan potensi dirinya untuk memiliki kekuatan spiritual keagamaan, pengendalian diri, kepribadian, kecerdasan, akhlak mulia serta keterampilan yang diperlukan dirinya, masyarakat, bangsa dan negara”. pendidikan sebagai usaha manusia untuk menumbuhkan dan mengembangkan potensi-potensi pembawaan baik jasmani maupun rohani sesuai dengan nilai-nilai yang ada di dalam masyarakat dan kebudayaan. (BP, Munandar, Fitriani, Karlina, & Yumriani, 2022)

Pendidikan jasmani adalah bagian integral dari seluruh pendidikan dan memiliki tujuan aspek kebugaraan jasmani, keterampilan gerak keterampilan berfikir kritis, keterampilan sosial, penalaran, stabilitas, emosional tindakan moral, aspek pola hidup sehat yang di rencanakan secara sistematis dalam rangka mencapai tujuan pendidikan nasional dan suatu usaha untuk membuat bangsa indonesia sehat dan kuat, diberikan kepada segala jenis sekolah (Fitron & Mu'arifin, 2020).

Pendidikan jasmani adalah secara formal menanamkan pengetahuan dan nilai melalui aktivitas fisik yang mencakup pembelajaran dalam pengembangan dan perawatan tubuh, mulai dari latihan sederhana

hingga latihan yoga, senam, dan pertunjukan dan pengelolaan permainan atletik (Mustafa, 2022).

Kegiatan ekstrakurikuler merupakan proses menyempurnakan pendidikan pada tingkat kognitif menuju berkesinambungan ke aspek afektif dan psikomotorik. Terdapat tiga aspek pembelajaran yaitu aspek kognitif, afektif, dan psikomotorik, dimana dalam konteks evaluasi hasil belajar, maka ketiga domain atau ranah itulah yang harus dijadikan target dalam setiap kegiatan evaluasi hasil belajar (Hambali & Yulianti, 2018).

Di Sekolah Olahraga Negeri Sriwijaya terdapat beberapa Ekstrakurikuler Sepak Takraw, Volly, Sepak Bola, Pencak Silat. Dalam penelitian ini, peneliti mengambil cabang olahraga Sepak Takraw sebagai objek penelitian, dikarenakan kurangnya minat siswa terhadap ekstrakurikuler Sepak Takraw dibandingkan ekstrakurikuler lainnya. Sepak Takraw termasuk kedalam permainan bola kecil.

Permainan bola kecil yaitu permainan bola yang menggunakan bola kecil dalam setiap permainan atau lombanya (Kasidu, Muhyi, & Wiyarno, 2021). Sedangkan menurut (Kecil, 2019) Permainan Bola Kecil merupakan permainan kecil yang telah mempunyai peraturan-peraturan cara memainkannya yang dapat dikatakan cenderung baku.

Sepak takraw adalah materi Penjas yang tergolong pada materi bola kecil yang dipelajari di sekolah, namun sebagian masyarakat Indonesia belum begitu mengenal tentang olahraga sepak takraw (Pratama, 2018). Sedangkan menurut Hanif dalam (Hidayat, Budi, Purnamasari, Febriani, &

Listiandi, 2020) Olahraga sepak takraw merupakan olahraga kompetitif dimainkan oleh 3 orang setiap regu yang dimainkan di dalam lapangan dengan ukuran panjang 13.40 m x lebar 6.10 m dan tinggi net 145-155 cm.

Sepak sila adalah suatu teknik dasar penting dan utama dalam permainan sepaktakraw, karena kemampuan penguasaan sepak sila yang baik akan memudahkan seseorang dalam mengontrol, mengumpan, menerima bola, dan menahan bola dari serangan lawan” (Zulman, Umar, & Atradinal, Hubungan Keseimbangan dan Kelincahan Terhadap Keterampilan Sepak Sila Pemain SepakTakraw SMP Negeri 2 Batang Anai, 2018).

Menurut Sulaiman dalam (Muharram & Weda, 2016), Sepak sila adalah menyepak bola dengan menggunakan kaki bagian dalam. Sepak sila digunakan untuk menerima dan menguasai bola, mengumpan untuk serangan smash dan untuk menyelamatkan serangan lawan. Dalam proses pembelajaran di sekolah, khususnya pada materi pembelajaran Sepak Takraw, siswa diharapkan dapat menguasai keterampilan sepak sila, dan juga dalam proses pembelajaran guru harus menerapkan latihan yang mudah dipahami oleh siswa dan akan mengefektifkan proses pembelajaran.

Berdasarkan observasi awal yang telah dilakukan oleh Peneliti bahwa terdapat masalah yang peneliti temukan pada mata pelajaran PJOK khususnya materi Sepak Takraw yaitu siswa belum menguasai keterampilan sepak sila pada permainan sepak takraw dan juga guru belum menerapkan latihan yang mudah dipahami oleh siswa dan akan mengefektifkan proses pembelajaran. Maka dari itu, peneliti tertarik untuk

mengangkat permasalahan ini yang dilakukan siswa pada materi Sepak Sila permainan Sepak Takraw dengan menggunakan latihan *Balance* yang mana model latihan yang baik sehingga dapat meningkatkan keterampilan Sepak Sila permainan Sepak Takraw pada siswa pembelajaran PJOK di Sekolah Olahraga Negeri Sriwijaya.

Dari penjelasan di atas peneliti tertarik untuk melakukan penelitian dengan judul “Pengaruh latihan *Balance* terhadap keterampilan sepak sila permainan sepak takraw di Sekolah Olahraga Negeri Sriwijaya”.

1.2 Masalah Penelitian

1.2.1 Pembatasan Lingkup Masalah

Agar permasalahan tidak terlalu luas, maka dalam penelitian ini perlu adanya pembatasan masalah yang akan diteliti dengan tujuan agar hasil penelitian lebih terarah. Pembatasan masalah dalam penelitian ini hanya pada pengaruh metode latihan dan motivasi terhadap keterampilan dasar bermain Sepak Takraw pada siswa Sekolah Olahraga Negeri Sriwijaya (SON). Jadi, dalam penelitian ini lebih menitik beratkan pada variabel: (1) Metode *Balance*, (2) Keterampilan sepak sila.

1.2.2 Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang masalah, identifikasi masalah, dan batasan masalah yang telah dikemukakan di atas, maka dirumuskan permasalahan yang akan diteliti sebagai berikut:

Apakah ada pengaruh latihan dengan menggunakan metode *Balance* dalam meningkatkan keterampilan sepak sila permainan sepak takraw siswa Sekolah Olahraga Negeri Sriwijaya (SON)?

1.3 Tujuan Penelitian

Berdasarkan rumusan masalah yang telah dirumuskan maka tujuan yang ingin dicapai dalam penelitian ini adalah untuk mengetahui: Perbedaan pengaruh latihan dengan menggunakan metode *Balance* meningkatkan keterampilan sepak sila permainan sepak takraw.

1.4 Manfaat Penelitian

Berdasarkan ruang lingkup dan permasalahan yang diteliti dalam penelitian ini diharapkan mempunyai manfaat ke berbagai pihak baik secara teoritis maupun praktis, manfaat tersebut sebagai berikut:

1.4.1 Manfaat Teori

- 1) Sebagai salah satu referensi, khususnya bagi pelatih sepak takraw supaya dapat memberikan tambahan wawasan dan pengetahuan dalam melatih.
- 2) Sebagai salah satu bahan informasi serta kajian penelitian selanjutnya khususnya bagi para pemerhati sepak takraw maupun se-profesi dalam membahas peningkatan kemampuan bermain sepak takraw.

1.4.2 Manfaat Praktis

- 1) Sebagai salah satu pedoman perkembangan pelatih dalam berlatih melatih.

- 2) Bagi siswa, pembetulan terhadap keterampilan dasar bermain sepak takraw yang salah sehingga kemampuan sepak takraw akan meningkat.
- 3) Bagi sekolah, dengan penelitian ini dan hasilnya sudah diketahui, pihak sekolah harus lebih mengoptimalkan prestasi siswanya, khususnya sepak takraw.