

## BAB I

### PENDAHULUAN

#### A . Latar Belakang

Di dalam melaksanakan aktifitas jasmani ada empat dasar yang menjadi tujuan manusia melakukan kegiatan olahraga. Pertama olahraga adalah untuk kegiatan rekreasi, yaitu melakukan olahraga hanya untuk waktu senggang. Kedua, kegiatan olahraga untuk tujuan pendidikan seperti olahraga yang di ikuti para guru olahraga. Kegiatan olahraga yang dilakukan adalah formal, dengan tujuan yang cukup jelas yaitu mencapai sasaran pendidikan nasional. Ketiga, kegiatan olahraga mencapai tingkat kesegaran jasmani tertentu. Keempat, kegiatan olahraga untuk mencapai prestasi sebagai sasaran terakhirnya. Dalam hal ini ilmu pengetahuan yangterkait untuk menggarap manusia sebagai obyek yang akan di olah prestasinya, agar mencapai hasil maksimal dipadukan dalam suatu bentuk program terpadu.

Sepak takraw adalah salah satu permainan yang memiliki ciri khas tersendiri, dibandingkan dengan permainan yang lainnya, dimana salah satu regu saat memainkan bola didaerahnya hanya diperbolehkan menyentuh bola tiga kaliserata berusaha agar bola tersebut menyentuh lantai, kemudian diseberangkan kepada lawan melalui atas jaring atau net. Permainan sepak takraw merupakan bentuk permainan team dan regu, dan setiap regu terdiri dari tiga orang pemain . dalam permainan sepak takraw seseorang dituntut untuk mempunyai kemampuan atau keterampilan yang baik. Kemampuan yang dimaksud adalah kemampuan dasar dalam sepak takraw. Tanpa kemampuan dasar seseorang tidak dapat bermain dengan baik. Kemampuan dasar itu antara lain : menyepak, menahan, menyundul.