

B A B 1

P E N D A H U L U A N

1.1 Latar Belakang Masalah

Olahraga sepak bola sudah lama dikenal dan terkenal di dunia. Perkembangan permainan sepak bola dewasa ini adalah mencapai tingkat yang sangat mengembirakan. Permainan sepak bola ini dapat dilakukan oleh semua kalangan masyarakat. Permainan sepak bola sangat populer dan sering menjadi topik oleh masyarakat. Tidak hanya masyarakat perkotaan yang mengenal permainan sepak bola tetapi juga telah merambah di pedesaan adanya permainan tersebut. Hal ini dapat kita lihat hampir setiap tahun ada kejuaraan baik tingkat regional, nasional dan internasional.

Olahraga di Kabupaten Gorontalo khususnya dibidang sepak bola telah mengalami perkembangan, terbukti ada beberapa pemain yang direkrut untuk mewakili persigo diajang divisi utama untuk perwakilan provinsi gorontalo yang bermain diluar daerah. Sehingga Kabupaten Gorontalo dapat diperhitungkan dalam mencari bibit-bibit pemain sepak bola yang berkualitas.

Dalam penelitian penulis mengamati siswa ekstrakurikuler sepak bola SM A N 2 Lim boto belum bisa mem antapkan kemampuan power tungkai dalam hal menggiring dan melakukan tendagan bebas serta melakukan shuuting belum tepat mengenai sasaran. Dari hasil observasi penulis memberikan alternative bagaimana cara melatih kemampuan power tungkai siswa ekstrakurikuler sepak bola SM A N 2 Lim boto. Harapan kedepan untuk siswa ekstrakurikuler sepak bola SM A N 2 Lim boto bisa mengembangkan olahraga khususnya olahraga dibidang sepak bola terutama dalam melatih kemampuan power tungkai.

Di dalam permainan sepak bola kemampuan power tungkai adalah salah satu komponen fisik yang sangat berpengaruh ketika melakukan aktivitas gerak dalam permainan sepak bola. Untuk melatih kemampuan power tungkai pada permainan sepak bola terlebih dahulu adalah melihat sampai dimana kemampuan seorang siswa dalam memiliki kemampuan power tungkainya. Dalam usaha peningkatan prestasi olahraga yang diperhatikan antara lain penyediaan fasilitas, penguasaan teknik, adanya kompetensi yang teratur dan faktor lainnya yang mendukung. Semuanya itu merupakan faktor yang perlu mendapatkan perhatian baik oleh siswa, pembinaan olahraga di sekolah, ataupun pelatih.

Menurut sastropanular (1984 :134-138) bahwa pada dasarnya seorang juara harus ditolong kelahirannya, bahkan memerlukan asuhan, pembinaan maupun pengarahan untuk dapat mengembangkan kemampuannya dan mencapai puncak prestasi, hal ini menunjukkan adanya banyak peluang yang masih biasa dilakukan terhadap atlet untuk mengembangkan keterampilannya mencapai prestasi maksimal.

Usaha membentuk seorang atlet sehingga dapat berprestasi baik, mencapai rekor tinggi dan menjadi juara hanya biasa dikembangkan sesuai dengan potensi dan kemampuannya. Artinya seorang pelatih tidak mungkin dapat menuntut prestasi yang melebihi batas potensi dan kemampuan yang ada agar biasa memperlihatkan prestasi yang optimal.

Berbicara masalah prestasi olahraga berarti kita dihadapkan pada suatu tindakan yang sangat kompleks. Sebab masalah tersebut sangat dipengaruhi oleh banyak faktor diantaranya faktot-faktor yang berasal dari luar yang disebut faktor lingkungan yang berupa unsur-unsur perlengkapan, fasilitas, lawan, penonton, cuaca, iklim, dan sebagainya.

Salah satu metode pelatihan yang terkenal sekarang ini dikenal dengan nama plyometrik. Pada tahun yang silam pelatihan ini hanya dikenal sebagai pelatihan lompat-lompat dan hanya digunakan pada cabang olahraga atletik saja. Namun sekarang dengan berbagai pengembangan ilmu pengetahuan dan diadakan penelitian-penelitian yang berhubungan dengan pelatihan plyometrik. Pelatihan ini dapat digunakan pada semua cabang olahraga.

Begitu pentingnya kemampuan power tungkai dalam permainan sepak bola maka penulis memiliki ide dasar untuk menyediakan alternatif yang baik untuk meningkatkan kemampuan power tungkai yaitu dengan melalui latihan plyometrik. Sebab dari hasil pengamatan penulis prestasi kecepatan lari dan kekuatan otot anggota gerak bagian bawah (*leg*) para siswa ini masih kurang untuk mendukung pencapaian prestasi pada masing-masing cabang olahraga yang menjadi spesialisnya karena para siswa ini pada saat mengikuti pelatihan fisik terkesan malas atau kurang bergairah dan tidak sungguh-sungguh, serta mereka terkesan bosan karena pelatihan yang dilakukan monoton.

Dari kenyataan inilah penulis ingin memberikan alternatif/variasi pelatihan fisik yang sesuai dalam meningkatkan kecepatan lari dan kekuatan pada otot anggota gerak bagian bawah (*leg*). Menggunakan *single leg tuck jump* adalah salah satu model pelatihan yang biasa meningkatkan kemampuan power tungkai pada permainan sepak bola.

1.2. Identifikasi Masalah

1. Apakah pengaruh pelatihan plyometrik *single leg tuck jump* berpengaruh terhadap kemampuan power tungkai?
2. Bagaimana pelatihan plyometrik *single leg tuck jump* berpengaruh pada kemampuan power tungkai?

3. Adakah korelasi pelatihan plyometrik *single leg tuck jump* dengan kemampuan power tungkai?

1.3. Pembatasan Masalah

Untuk memfokuskan permasalahan yang diteliti maka penulis membatasi tentang pelatihan plyometrik *single leg tuck jump* terhadap kemampuan power tungkai siswa ekstrakurikuler sepak bola SMA Negeri 2 Limboto

1.4. Rumusan Masalah

Apakah pelatihan plyometrik *single leg tuck jump* dapat meningkatkan kemampuan power tungkai siswa ekstrakurikuler sepak bola SMA Negeri 2 Limboto?

1.5. Tujuan Penelitian

Berdasarkan masalah di atas maka penulis merumuskan tujuan penelitian adalah untuk mengetahui pengaruh pelatihan pliometrik *single leg tuck jump* di dalam meningkatkan kemampuan power tungkai siswa ekstrakurikuler sepak bola SMA Negeri 2 Limboto

1.6. Manfaat Penelitian

Manfaat hasil penelitian adalah sebagai berikut :

a. Manfaat teoritis

- 1) Sebagai pengalaman berharga dalam rangka mengaplikasikan pengetahuan keterampilan yang dimilikinya, sekaligus akan menjadi bahan motivasi untuk senantiasa melakukan penelitian-penelitian ilmiah terkait dengan pengembangan prestasi olahraga.

- 2) Memberikan wawasan lebih luas bagi pelatih dan guru pendidikan jasmani tentang proses latihan yang baik, termasuk pentingnya latihan *plyometrik* dalam rangka mengembangkan keterampilan suatu cabang olahraga, khususnya kemampuan power tungkai dalam permainan sepak bola.
- 3) Manfaat penelitian ini diharapkan dapat memberikan sumbangan yang berharga di dalam memperkaya khasanah ilmu pengetahuan dan mengembangkan konsep olahraga khususnya cabang olahraga sepak bola.
- 4) Manfaat penelitian ini dapat memberi inspirasi penelitian lain untuk mengadakan penelitian yang lebih luas dan mendalam tentang masalah yang berhubungan dengan olahraga terutama pada cabang olahraga sepak bola.

b. Manfaat praktis

- 1) Menumbuhkan kesadaran bagi atau atlet bahwa dengan latihan secara sistematis dan kesinambungan dapat memberikan sumbangan positif dalam rangka meningkatkan keterampilan berolahraga. Selain itu, menumbuhkan motivasi yang lebih tinggi akan pentingnya latihan dalam rangka mengembangkan minat dan bakat dibidang olahraga.
- 2) Sebagai pedoman bagi sekolah dalam rangka mengembangkan kurikulum kedepan, termasuk juga sebagai tambahan bahan referensi dan koleksi bagi perpustakaan.