

BAB I

PENDAHULUAN

1.1. Latar Belakang

Umumnya pelaksanaan pendidikan jasmani dan olahraga yang merupakan sebuah investasi jangka panjang dalam upaya peningkatan mutu sumber daya manusia, hasil yang diharapkan itu akan dicapai dalam waktu yang lama. Oleh karena itu, Pendidikan jasmani dan olahraga terus ditingkatkan dan dilakukan dengan kesabaran dan keikhlasan. Maka dari itu diperlukan suatu tindakan yang mendukung untuk suatu pengamatan terhadap pelaksanaan bentuk-bentuk latihan di sekolah, menunjukkan bahwa beberapa ditemukan masalah, yaitu kurangnya kekuatan otot lengan dan *power* otot tungkai, maka perlu di ajarkan secara mendalam tentang kekuatan otot lengan dan *power* otot tungkai. Sehubungan dengan masalah tersebut maka siswa diberikan bentuk latihan berupa latihan *squat trust*. Karna mengingat kekuatan otot lengan dan power otot tungkai sangat penting pada siswa khususnya pada cabang olahraga.

Kegiatan olahraga merupakan kebutuhan yang tidak dapat dipisahkan dari kehidupan manusia. Dalam pelaksanaan aktifitas jasmani tersebut sangat beragam maksud dan tujuanya yakni ada yang memilih sebagai kebutuhan hidup, kebugaran jasmani dan bahkan hanya sekedar main-main atau bersenang-senang saja. Oleh karna itu, bentuk latihan sangat menentukan suatu kegiatan olahraga, keberhasilan dan kesuksesan suatu cabang olahraga tergantung pada latihan yang di berikan.

Pengamatan penulis terhadap siswa dalam melakukan kekuatan otot lengan dan power otot tungkai masih sangat kurang, dikarenakan kurang tepatnya pemberian latihan yang sesuai dengan karakter dan keadaan siswa dalam pembelajaran olahraga disekolah khususnya di SMP Negeri 8 Gorontalo. Ini terbukti dari hasil observasi khususnya mengenai kemampuan kekuatan otot lengan dan *power* otot tungkai terdapat 12 orang dari 115 yang kemampuannya rata-rata masih rendah, keseluruhan siswa laki-laki kelas VIII ini keterampilan untuk kekuatan otot lengan dan *power* otot tungkai mereka rata-rata hal ini masih jauh dari harapan.

Atas dasar inilah penulis mengangkat masalah ini dengan memformulasikannya dengan judul “*Pengaruh Pelatihan Squat Trust terhadap Kekuatan Otot Lengan dan Power Otot Tungkai pada Siswa SMP Negeri 8 Gorontalo*”.

1.2. Identifikasi masalah

Kurangnya bentuk-bentuk latihan yang tepat untuk meningkatkan kemampuan kekuatan otot lengan dan *power* otot tungkai pada siswa SMP Negeri 8 Gorontalo, sehingga perlu sebuah latihan yang tepat untuk meningkatkan kekuatan otot lengan dan *power* otot tungkai itu sendiri.

1.3. Perumusan masalah

Berdasarkan uraian yang telah dikemukakan tersebut maka penulis dapat merumuskan masalah yaitu: Apakah dengan menggunakan pelatihan *squat trust*

kekuatan otot lengan dan *power* otot tungkai pada siswa SMP Negeri 8 Gorontalo akan meningkat?

1.4 Tujuan Penelitian

Berdasar permasalahan diatas maka tujuan penelitian adalah untuk mengetahui pengaruh pelatihan *squat trust* terhadap peningkatan kekuatan otot lengan dan *power* otot tungkai pada siswa SMP Negeri 8 Gorontalo.

1.5 Manfaat Penelitian

Berdasarkan dengan permasalahan dan tujuan tersebut diatas, diharapkan penelitian ini memberikan mamfaat.

1. Manfaat secara teoritis

Secara umum penelitian memberikan sumbangan pada dunia pendidikan untuk dapat meningkatkan kemampuan kekuatan otot lengan dan *power* otot tungkai pada siswa. Hasil penelitian ini dijadikan dorongan dari siswa lain dalam meningkatkan keterampilan kekuatan otot lengan dan *power* otot tungkai mereka.

2. Manfaat secara praktis

Adapun manfaat penelitian secara praktis, bagi penelitian menambah pengetahuan dan pengalaman dalam penelitian ilmiah untuk dapat dikembangkan lebih lanjut, bagi siswa untuk dapat meningkatkan kemampuan kekuatan otot lengan dan *power* otot tungkai dan sebagai masukan untuk dijadikan pedoman pelatih ataupun guru olahraga.