

# BAB I

## PENDAHULUAN

### 1.1 Latar Belakang

Kondisi fisik adalah satu kesatuan utuh dari komponen-komponen yang tidak dapat dipisahkan begitu saja, baik peningkatan dan pemeliharannya. Artinya bahwa didalam usaha peningkatan kondisi fisik maka seluruh komponen tersebut harus dikembangkan, walaupun disana-sini dilakukan dengan sistem prioritas sesuai keadaan atau status tiap komponen itu dan untuk keperluan apa keadaan atau status yang dibutuhkan tersebut.

Dalam pelatihan fisik banyak metode dan bentuk latihan serta pola pelatihan yang dapat digunakan untuk meningkatkan tergantung pada tujuan latihannya, seperti untuk meningkatkan fleksibilitas maka digunakan pelatihan-pelatihan dengan menggunakan metode perenggangan baik secara dinamis, statis maupun kontraksi relaksasi. Untuk meningkatkan kemampuan kekuatan maka metode latihan beban (*weight training*) atau latihan tahanan (*resistance training*) dengan sistem *set*, piramid, sirkuit dan yang lainnya. Meningkatkan kemampuan daya tahan dengan penerapan metode repetisi, latihan dengan irama (*tempo activity training*), *fartlek*, *speed play*, *marathon run*, *continuous activity*, dan lain sebagainya.

Metode, bentuk maupun pola pelatihan fisik dalam penerapannya masih harus mendapat kajian-kajian ilmiah tentang pertimbangan bagaimana penerapannya jika dihadapkan pada faktor usia, jenis kelamin, level atlet, kebutuhan cabang olahraga, dan juga periodisasinya.

Salah satu bentuk latihan yang di buat adalah daya ledak otot di MAN Model Gorontalo dilihat dari sarana pendukung cukup memadai, tetapi jika kita lihat dari segi prestasi sangatlah memprihatinkan, dimana prestasi atlet masih jauh dari apa yang diharapkan.

Sekolah yang banyak siswanya sudah tentu mempunyai potensi untuk menghasilkan atlet-atlet yang berprestasi yang diharapkan oleh sekolah. Namun kenyataan dilapangan sesuai pengamatan peneliti baik dalam olahraga bola voli, sepak bola, basket dan lain sebagainya banyak para siswa MAN Model Gorontalo mengalami kelemahan pada otot-otot yang ada dalam tungkai seperti otot *quadriseps*, *hamstrings*, *fleksor* punggung, *gastroneius*, dan *gluteus* sehingga berpengaruh pada *power* otot tungkai. Faktor inilah yang mengakibatkan keadaan olahraga MAN Model Gorontalo sangat menurun dibandingkan dengan sekolah-sekolah lainnya yang ada didaerah Gorontalo. Bukan hanya itu, masih banyak faktor lainnya. Kekurangan pelatih yang berkompeten dalam bidangnya, sarana dan prasarana yang masih kurang dan belum ada program latihan yang tersusun dengan baik.

Berdasarkan uraian diatas, maka penulis tertarik untuk mengadakan penelitian dengan judul “Pengaruh Pelatihan *Side Jump* Terhadap Peningkatan Daya Ledak Otot Tungkai pada Siswa Kelas XI Putera MAN Model Gorontalo”.

## **1.2 Identifikasi Masalah**

Sesuai dengan latar belakang masalah tersebut diatas, maka penulis dapat merumuskan masalah sebagai berikut:

Melalui pelatihan *Side Jump* terdapat peningkatan daya ledak otot tungkai pada siswa kelas XI putra MAN Model Gorontalo, Bentuk pelatihan *Side Jump* yang tepat untuk mendapatkan kualitas daya ledak otot tungkai pada siswa kelas XI putra MAN Model Gorontalo, dan Durasi pelatihan *Side Jump* untuk menambah kekuatan daya ledak otot tungkai.

## **1.3 Rumusan Masalah**

Berdasarkan identifikasi masalah diatas, maka permasalahan dalam penelitian eksperimen ini adalah: apakah terdapat pengaruh pelatihan *Side Jump* terhadap peningkatan daya ledak otot tungkai pada siswa kelas XI putra MAN Model Gorontalo?

## **1.4 Tujuan Penelitian**

Adapun tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui berapa besar pengaruh pelatihan *Side Jump* terhadap peningkatan daya ledak otot tungkai pada siswa kelas XI petura MAN Model Gorontalo.

## **1.5 Manfaat Penelitian**

Adapun manfaat penelitian ini antara lain:

### **1.5.1 Manfaat Teoritis**

Manfaat teoritis dalam penelitian ini adalah untuk menambah dan mengembangkan wawasan ilmu pengetahuan serta lebih mendukung teori-teori yang telah ada, yang berhubungan dengan masalah yang sedang diteliti khususnya

masalah latihan *Side Jump* yang mempengaruhi peningkatan daya ledak otot tungkai pada siswa.

#### 1.5.1 Manfaat Praktis

##### a). Manfaat Bagi Guru

Guru memiliki pengetahuan dan keterampilan mengajar untuk meningkatkan keterampilan dasar siswa dalam setiap cabang olahraga yang memerlukan kekuatan daya ledak otot tungkai, guru memiliki variasi dalam strategi pembelajaran bervariasi agar siswa lebih menguasai gerak dasar dalam masing-masing cabang olahraga dan memberikan bentuk latihan sederhana berupa latihan *Side Jump* untuk meningkatkan kekuatan daya ledak otot tungkai.

##### b). Manfaat Bagi Siswa

Menimbulkan usaha dari siswa untuk mengembangkan keterampilan bermain mereka dan siswa berkembang kemampuan daya pikirnya tentang pentingnya latihan *Side Jump* untuk meningkatkan hasil daya ledak otot tungkai siswa. Dengan latihan *side jump*, daya ledak otot tungkai siswa bertambah dan kondisi fisiknya semakin meningkat.

##### c). Manfaat Bagi Peneliti

Memperoleh pengetahuan dalam usaha-usaha untuk menjaga serta meningkatkan kekuatan daya ledak otot tungkai.