

BAB I

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang

Olahraga merupakan suatu bidang kajian yang menarik sehingga banyak kalangan olahraga mencurahkan perhatiannya terhadap upaya-upaya peningkatan kebugaran dan prestasi olahraga. Penemuan metode-metode latihan yang dapat diaplikasikan dalam proses latihan sehari-hari dapat terlihat dengan jelas dalam ilmu keolahragaan secara keseluruhan telah berkembang secara pesat yang semula hanya berupa penjelasan yang bersifat ilmiah, sekarang ini menjadi sebuah pengetahuan mutakhir yang ilmiah sehingga diharapkan dapat mengikuti perubahan-perubahan yang terjadi dalam dunia keolahragaan terutama pemanfaatan IPTEK untuk mencapai sebuah prestasi olahraga yang maksimal dan baik.

Pendidikan jasmani pada hakekatnya merupakan bagian integral dari pendidikan nasional yang memberikan sumbangan yang positif dan efektif bagi pertumbuhan nilai-nilai pokok manusia. Selain itu pendidikan jasmani merupakan kekuatan pendorong bagi tercapainya generasi muda sebagai tunas-tunas bangsa yang lebih mampu mengisi dan membina kemerdekaan bangsa dan negara. Pelaksanaan pendidikan jasmani dan olahraga merupakan sebuah investasi jangka panjang dalam upaya pembinaan mutu sumber manusia Indonesia. Hasil yang diharapkan itu akan dicapai dalam jangka yang cukup lama. Karena itu, upaya pembinaan bagi masyarakat dan peserta didik melalui pendidikan jasmani dan olahraga perlu digalakkan.

Pendidikan jasmani di sekolah ditujukan untuk pembinaan kebugaran jasmani siswa serta pengenalan dan penguasaan teknik dasar cabang olahraga,

yang nantinya akan ditingkatkan melalui ekstra kurikuler. Untuk itu kita dituntut untuk kerja keras dan benar benar merasa bertanggung jawab atas keberhasilan anak didik kita memenuhi pendidikan dan latihan. Salah satu tujuan pendidikan jasmani yaitu untuk meningkatkan kebugaran tubuh, hal ini tidak hanya dapat dilakukan oleh para atlit saja tetapi semua lapisan masyarakat demi untuk kesehatan mereka, jadi kesimpulannya yaitu pendidikan jasmani tujuannya untuk meningkatkan kebugaran.

Peningkatan kebugaran dapat dilakukan melalui pembelajaran dimana materi ajar adalah atletik, permainan, senam, olahraga pilihan dan kesehatan. Diantara materi ajar dalam pembelajaran penjaskes, permainan sepak bola merupakan salah satu olahraga yang digemari terutama oleh pelajar dan mahasiswa. Terbukti di kota Gorontalo setiap tahun diadakan turnamen sepak bola. Namun dari hasil turnamen maupun kompetisi lainnya, kota Gorontalo belum memberikan hasil yang maksimal. Hal ini disebabkan perlunya kemampuan fisik, penguasaan teknik, postur tubuh serta kecepatan dan kelincahan agar dapat mencapai prestasi yang maksimal. Oleh karena itu, peneliti ingin mengetahui dimana letak kekurangan para pelajar yang berada di Gorontalo terutama para siswa SMA Negeri 1 Tapa.

Setelah di lakukan observasi melalui pembelajaran penjaskes pada siswa SMA Negeri 1 Tapa dalam permainan olahraga sepak bola, kekurangan yang paling mencolok yaitu tendangan jauh. Rata-rata siswa masih memiliki kekurangan kekuatan dalam menendang bola. Hal ini disebabkan siswa lebih sering melakukan latihan tembakan yang mereka anggap lebih dominan dari pada

melakukan latihan lainnya. Melihat keadaan seperti ini peneliti ingin mencari metode atau suatu cara yang tepat untuk dijadikan hal yang baik dan tentunya menyenangkan serta boleh dikembangkan dimulai dari tingkat SMA. Untuk itu, masalah yang paling utama adalah masalah kelincahan dan latihan yang mempengaruhi meningkatnya kelincahan menggiring bola dalam permainan olahraga sepak bola.

Berdasarkan hal-hal sebelumnya peneliti memformulasikan judul **“Pengaruh Latihan *Ankle Weight* terhadap Hasil Tendangan Jauh pada Permainan Sepak Bola di kelas X SMA Negeri I Tapa”**.

1.2 Identifikasi Masalah

Berdasarkan latar belakang masalah, maka peneliti mengidentifikasi masalah yaitu Apakah dengan latihan *ankle weight* akan dapat meningkatkan hasil tendangan jauh pada permainan sepak bola? Apakah terdapat hubungan antara latihan menggunakan *ankle weight* dengan kemampuan melakukan tendangan jauh?

1.3 Rumusan Masalah

Mengingat beberapa masalah yang timbul pada uraian latar belakang dan identifikasi masalah maka dirumuskan masalah penelitian sebagai berikut: Apakah terdapat pengaruh latihan *ankle weight* terhadap hasil tendangan jauh pada permainan sepak bola di kelas X SMA Negeri I Tapa?

1.4 Tujuan dan Manfaat penelitian

1.4.1 Tujuan penelitian

Penelitian ini bertujuan untuk mengukur seberapa besarnya pengaruh latihan *ankle weight* pada hasil tendangan jauh pada permainan sepak bola di kelas X SMA Negeri I Tapa.

1.4.2 Manfaat penelitian

Manfaat dalam penelitian ini dibagi atas 2 (dua) yaitu manfaat teoretis dan manfaat praktis.

1.4.2.1 Manfaat Teoretis

Menambah pengetahuan tentang latihan menggunakan *ankle weight* sebagai upaya meningkatkan prestasi dalam olahraga sepak bola, baik pada individu, sekolah atau guru. Serta dapat dimanfaatkan dalam penelitian selanjutnya untuk perkembangan ilmu khususnya pada disiplin ilmu yang disajikan dalam penelitian ini.

1.4.2.2 Manfaat Praktis

Sebagai bekal dalam mengimplementasikan bentuk-bentuk dan jenis latihan guna meningkatkan prestasi dalam olahraga sepak bola, dapat pula dijadikan oleh guru sebagai pedoman melatih dan mengajar pendidikan jasmani di sekolah.