

## **BAB I**

### **PENDAHULUAN**

#### **1.1 Latar Belakang Masalah**

Dewasa ini Sepak bola telah mengalami perkembangan yang sangat pesat. Hal ini bisa kita perhatikan pada peralatan, sarana dan prasarana olahraga yang dipakai, contohnya digunakannya bola pintar, kamera pengawas dan yang lebih menakjubkan lagi adalah stadion, yang mana stadion tersebut bisa membuka sendiri saat ada hujan ataupun panas.

Indonesia adalah salah satu dari sekian banyak Negara-negara berkembang di dunia yang sedang giatnya melaksanakan pembangunan di segala bidang pembangunan terutama dibidang olahraga, tapi lain halnya dengan Provinsi Gorontalo, yang boleh dibilang ketinggalan dalam bidang pembangunan atau pengadaan sarana dan prasarana olahraga yang memadai terutama dibidang sepak bola.

Walaupun kurangnya perhatian pemerintah, khususnya pemerintah Provinsi Gorontalo, namun pada tahun-tahun terakhir ini, nampak jelas bahwa pertandingan sepak bola sering dilaksanakan atas partisipasi masyarakat baik sebagai panitia pelaksana pertandingan maupun peserta pertandingan. Ini menunjukkan bahwa olahraga sepak bola telah menjadi kegemaran tersendiri bagi masyarakat gorontalo walaupun masih kurangnya perhatian dari pemerintah Provinsi Gorontalo.

Kurangnya perhatian dari pemerintah tentunya ini memberi dampak tersendiri bagi perkembangan prestasi olahraga sepak bola di kalangan masyarakat luas dan

prestasi olahraga di tingkat pendidikan, berbicara tentang prestasi ditingkat pendidikan tentunya ini menjadi modal utama bagi pembinaan olahraga sepak bola ditingkat pendidikan agar biasa menjadi atlet-atlet terbaik, Namun pembinaan olahraga sepak bola ditingkat pendidikan ini masih lebih banyak dibina melalui kegiatan pembelajaran pendidikan olahraga disekolah.

Hal ini tentunya menjadi kendala utama, sebab pembinaan melalui olahraga pendidikan yang ditangani oleh guru olahraga dibatasi oleh waktu belajar maupun waktu latihan.

Sesuai hasil observasi yang telah dilakukan,ada beberapa permasalahan yang ditemukan, yaitu terbatasnya waktu latihan dan tidak tersedianya fasilitas olahraga. Dengan adanya kendala ini, maka khususnya siswa putra kelas VIII yang ada di MTs Alkhairaat Gentuma, Nampak lemah dalam bermain sepak bola.

Lebih dicermati lagi pada kemampuan lompatan saat melakukan *heading* (menyundul) siswa putra kelas VIII MTs Alkhairaat Gentuma masih kurang maksimal. Hal ini membuktikan bahwa unsur kondisi fisik daya ledak otot tungkai (power tungkai), kurang terlatih. Oleh karena itu dengan adanya salah satu kendala ini, maka keterampilan bermain siswa putra kelas VIII MTs Alkhairaat Gentuma menjadi tidak maksimal.

Pada cabang olahraga sepak bola unsur kondisi fisik daya ledak otot tungkai merupakan unsur kondisi fisik yang sangat dominan dan mutlak harus dimiliki oleh setiap atlet sebagai penunjang keterampilan bermain seperti saat melakukan *heading*

(menyundul) lompat, loncat, menendang bola, menghentikan dan menangkap bola bagi penjaga gawang.

Daya ledak otot tungkai merupakan modal utama bagi setiap pemain sepak bola, dengan memiliki kemampuan daya ledak otot tungkai yang tinggi, maka pemain sepak bola akan lebih efektif dalam melakukan *headind* (menyundul) lompat, loncat, menendang bola, menghentikan dan menangkap bola bagi penjaga gawang.

Meningkatkan kemampuan daya ledak otot tungkai yaitu melalui bentuk-bentuk latihan daya ledak otot tungkai, adapun bentuk-bentuk latihan yang dimaksud adalah melalui metode latihan *pliometrik*. Dalam latihan *pliometrik* terdapat banyak bentuk-bentuk gerakan salah satunya adalah latihan *barrier hops* dengan tujuan untuk meningkatkan daya ledak otot tungkai. Dari uraian di atas, maka dapat ditegaskan bahwa melalui latihan *barrier hops*, maka daya ledak otot tungkai dapat meningkat dan menunjang keterampilan bermain sepak bola.

Dengan demikian pembuktian secara ilmiah perlu dilakukan melalui penelitian untuk membuktikan apakah benar jika latihan *Pliometrik* dengan bentuk latihan *Barrier Hops* diterapkan pada siswa putra kelas VIII MTs Alkhairaat Gentuma dapat menghasilkan lompatan yang tinggi dalam melakukan *Heading*.

Atas dasar uraian latar belakang ini, maka penulis berkeinginan untuk mengkaji lebih jauh tentang “Pengaruh Latihan *Barrier Hops* Terhadap Tingginya Lompatan dalam Melakukan *Heading* pada Permainan Sepak Bola Siswa Putra Kelas VIII MTs Alkhairaat Gentuma”.

## **1.2 Identifikasi Masalah**

Berdasarkan latar belakang di atas, masalah-masalah dalam penelitian ini dapat diidentifikasi sebagai berikut:

Kurang diterapkannya latihan *Pliometrik* dengan bentuk latihan *Barrier Hops* pada siswa putra kelas VIII MTs Alkhairaat Gentuma. Latihan daya ledak otot tungkai siswa putra kelas VIII MTs Alkhairaat Gentuma. Daya ledak otot tungkai yang tidak maksimal menjadi kendala utama bagi siswa putra kelas VIII MTs Alkhairaat Gentuma dalam mengasalkan tinggi lompatan dalam melakukan *heading*.

## **1.3 Rumusan Masalah**

Berdasarkan identifikasi masalah diatas, maka permasalahan dalam penelitian eksperimen ini adalah: apakah terdapat pengaruh Latihan *barrier hops* terhadap tingginya lompatan dalam melakukan *heading* pada permainan sepak bola siswa putra kelas VIII MTs AL-Khairat Gentuma,?

## **1.4 Tujuan Penelitian**

Tujuan dalam penelitian ini adalah untuk mengetahui berapa besar pengaruh latihan *Barrier Hops* terhadap peningkatan tingginya lompatan dalam melakukan *heading* pada permainan sepak bola siswa putra kelas VIII MTs AL-Khairat Gentuma.

## **1.5 Manfaat Penelitian**

### **1.5.1 Secara Teoritis**

1. Manfaat bagi siswa

Menambah pengetahuan bagi siswa dalam meningkatkan kemampuan *Heading* dalam permainan sepak bola melalui latihan *Barrier Hops* yang dilakukan secara teratur, terarah dan berkeseimbangan.

2. Manfaat bagi guru

Sebagai tambahan ilmu pengetahuan bagi guru dalam meningkatkan kemampuan siswa dalam melakukan *Heading*.

3. Manfaat bagi sekolah

Sebagai nilai tambahan untuk sekolah dalam peningkatan kemampuan siswa melalui penerapan penelitian yang dilakukan peneliti.

4. Manfaat bagi peneliti

Penelitian ini menambah wawasan pengetahuan peneliti, sehingga memiliki tambahan bekal untuk melatih siswa di kemudian hari.

#### 1.5.2 Secara Praktis

1. Manfaat bagi siswa

Siswa dapat mempraktekkan sendiri bentuk latihannya jika ingin meningkatkan tingginya lompatan dalam melakukan *Heading* pada permainan sepak bola.

2. Manfaat bagi guru

Dapat dijadikan pedoman untuk melatih siswa khususnya dalam permainan sepak bola serta dalam pembuatan program latihan.

3. Manfaat bagi sekolah

Manfaat untuk sekolah yaitu hasil dari kemampuan siswa meningkat sehingga menunjang prestasi olahraga di sekolah itu sendiri.

4. Manfaat bagi peneliti

Mendapat satu pengalaman yang sangat berharga, berupa metode melatih dan membuat program latihan yang tepat untuk sebuah penelitian olahraga terhadap siswa.