

BAB I

PENDAHULUAN

1.1 latar belakang

Olahraga merupakan satu rangkaian kegiatan yang bisa membawa Negara menjadi terkenal. Hal ini dapat dilihat dari faktor kebugaran jasmani dan prestasi yang dimiliki untuk mengharumkan nama bangsa, baik ditingkat Nasional maupun Internasional. Kemajuan suatu Negara akan meningkat apabila ditunjang dengan ilmu dan teknologi, seperti Negara-negara maju di Eropa maupun di Negara-negara lainnya. Sekarang ini olahraga merupakan salah satu bagian hidup yang terpenting dari aktifitas hidup manusia, karena kegiatan olahraga yang dilakukan secara teratur dan terencana akan dapat meningkatkan kebugaran jasmani seseorang. oleh karena itu olahraga sangat berperan dalam meningkatkan kualitas manusia seutuhnya yakni sehat jasmani dan rohani, tangguh serta disiplin, berjiwa sportifitas yang tinggi meningkatkan prestasi. Dalam meningkatkan perestasi belajar siswanya harus berupaya untuk lebih kreatif dalam melatih olahraga, karena olahraga terutama olahraga merupakan landasan awal dalam pencapaian kesuksesan.

Sekarang ini olahraga merupakan salah satu bagian hidup yang terpenting dari aktifitas hidup manusia, karena kegiatan olahraga yang dilakukan secara teratur dan terencana akan dapat meningkatkan kebugaran jasmani seseorang. oleh karena itu olahraga sangat berperan dalam meningkatkan kualitas manusia seutuhnya yakni sehat jasmani dan rohani, tangguh serta disiplin, berjiwa sportifitas yang tinggi meningkatkan prestasi. Dalam meningkatkan perestasi belajar siswanya harus berupaya untuk lebih kreatif dalam melatih olahraga, karena olahraga atau permainan bola besarterupakan landasan awal dalam pencapaian kesuksesan.

Permainan bola besar termasuk juga sub materi yang di ajarkan pada pelajaran pendidikan jasmani dan olahraga.

Permaian bola besar ini merupakan olahraga tertua di dunia.permaian bola besar meliputi sepak bola,bola voly,bola basket,sepak takraw dan lain - lain.pemaian

tersebut banyak di gemari masyarakat pada umumnya. karena nilai-nilai edukatif yang terdapat didalamnya juga memegang peranan penting dalam pengembangan kondisi fisik, sehingga dapat menjadi dasar pokok untuk pengembangan atau peningkatan prestasi yang optimal bagi cabang olahraga lain dan bahkan diperhitungkan sebagai ukuran kemajuan suatu negara, khususnya dalam prestasi olahragapada permainan sepak bola.

Permainan sepak bola merupakan olahraga yang paling populer di Indonesia, namun perkembangan prestasi sepak bola Indonesia nampaknya masih kurang dapat berkembang.Prestasi sepak bola Indonesia untuk wilayah Asia Tenggara saja belum dapat berbicara.Hal ini terhat, dimana timnas Indonesia masih kalah ketika melawan negara-negara di Asia Tenggara.

Permainan sepak bola kebanyakan pemain-pemain di Sekolah Smp Gorontalo usianya relatif masih muda, sehingga kemungkinan dapat berkembang cukup besar.Agar prestasinya dapat berkembang perlu mendapatkan latihan secara intensif yang meliputi fisik, teknik, taktik dan mental.khususnya mengutamakan komponen-komponen fisik.

Kondisi fisik dalam kegiatan sehari-hari baik dalam kegiatan fisik maupun non fisik,kondisi fisik sangatlah berpengaruh disamping peranan langsung dari keadaan kondisi fisik terhadap produktivitas kerja yang jelas semakin di yakini manfaatnya, masih banyak sisi lain dari penampilan fisik yang berpengaruh terhadap peran kita sehari-hari. Keadaan Kondisi fisik yang baik akan memengaruhi pula aspek-aspek kejiwaan seperti peningkatan motivasi kerja,semangat kerja, rasa percaya diri, ketelitian, dan lain sebagainya.dalam konteks yang lebih khusus yaitu dalam kegiatan olahraga, maka kondisi fisik seorang akan sangat mempengaruhi bahkan menentukan gerak penampilanya.

Sukses olahraga khususnya permainan sepak bola sering menuntut keterampilan yang sempurna dalam situasi stres fisik maupun psikis yang tinggi, maka kondisi fisik yang prima biasanya akan pula dapat meningkatkan rasa percaya diri dan lebih siap menghadapi tantangan latihan maupun pertandingan.dalam setiap

cabang olahraga ada beberapa komponen fisik yang dominan dan harus dilatih dengan baik. Oleh karena itu harus di pahami terlebih dahulu batasan atau definisi serta bentuk-bentuk latihan bagi setiap unsur latihan tersebut.

Berdasarkan hasil pengamatan peneliti sewaktu melaksanakan PPL II di SMP Negeri 4 Gorontalo dalam belajar mengajar dan ikut serta dalam kegiatan ekstrakurikuler terutama pada komponen fisiknya kurang baik. Hal ini mungkin dikarenakan gurukurang memahami tentang komponen- komponen kondisi fisik. namun mengingat kurangnya pelatih di setiap cabang dan guru profesional adalah salah satu hambatan yang di temui. Sehingga penulis berasumsi bahwa ada kemungkinan hal ini disebabkan oleh komponen fisiknya kurang baik terutama pada power otot tungkai yang masih lemah dan belum terlatih.

Daya ledak otot biasa juga disebut daya ledak otot (*power*) adalah daya eksplosif atau kemampuan sebuah otot atau sekelompok otot untuk mengatasi tahanan beban dengan kecepatan tinggi dalam suatu gerakan yang utuh. Daya ledak biasa juga di gunakan melompat, star lari pendek, star renang, melempar, menendang dan semua cabang olahraga yang mendadak dengan kekuatan maksimal disertai kecepatan tinggi. Drs B. Wiyogu, Dra Sulistyorini (1991:47)

Otot tungkai menurut Syaifuddin (2006:100-1003). terbagi atas dua yaitu :

1. Otot tungkai atas (otot pada paha) mempunyai selaput pembungkus yang sangat kuat dan di sebut fascia lata yang di bagi atas tiga golongan yaitu :
 - a. Otot abduktor
 - b. Muskules ekstensor (quadriceps femoris) otot bekepala empat.
 - c. Otot fleksor femoris
2. Otot tungkai bawah terdiri dari :
 - a. Otot ulang kering depan muskulus tibialis anterior. Fungsinya mengangkat pinggir kaki sebelah tengah dan membengkokkan kaki.
 - b. Muskules ekstensor talangus longus. Fungsinya meluruskan ccari telunjuk ketengah jari, jari manis dan keelingking kaki.
 - c. Otot kedang jempol, fungsinya meluruskan ibu jari kaki.

- d. Urat akiles(tendo Achilles). Fungsinya meluruskan kaki ke sendi tumit dan membengkokkan tungkai bawah lutut(muskulus popliteus).
- e. Otot ketul empu kaki panjang (muskulus falangos longus). Berpangkal pada betis, uratnya melewati tulang jari dan melekat pada ruas empu jari. Fungsinya membengkokkan empu kaki.
- f. Otot tulang betis belakang (muskulus tibialis posterior).berpangkal pada selaput antara tulang dan melekat pada pangkal tulang kaki.
- g. Otot kedang jari bersama. Letaknya di punggung kaki fungsinya dapat meluruskan kaki (muskulus ekstensor falangus 1-5).

Latihan yang saya akan berikan ini akan secara umum melibatkan otot – otot *quardiceps, hamstrings, fleksor pinggul, gastrocneios* dan *gluteals*.

Bagi penulis, masalah yang dihadapi di SMP Negeri 4 Gorontalo tersebut dapat diatasi melalui latihan yang teratur dan sistematis. Dalam mewujudkan sebuah prestasi olahragasepak bola latihan yang dilakukan meliputi latihan fisik,teknik,taktik dan mental. Sebagai langkah awal latihan perlu di berikan latihan fisik karena kondisi fisiklah yang menentukan baik dan buruknya teknik gerakan dalam permainan sepak bola.

Dalam penelitian ini penulis tertarik pada upaya pembentukan komponen fisik power otot tungkai siswa putra untuk meningkatkan kemampuan kondisi fisik untuk keterampilan dalam bermain sepak bola. Sebab penulis akan memberikan latihan pliometrik side jump sprint dalam meningkatkan power otot tungkai siswa putra sehingga dapat di ketahui apakah latihan tersebut dapat memberikan pengaruh atau tidak pada siswa tersebut. Dari ulusan tersebut maka penelitian ini berjudul “ *pengaruh latihan pliometris side jump sprint terhadap power otot tungkai dalam permainan sepak bola pada siswa putra SMP Negeri 4 Gorontalo*”

1.2 Identifikasi Masalah

Berdasarkan latar belakang masalah yang telah diuraikan di atas maka dapat diidentifikasi perlunya latihan khusus untuk kemampuan komponen fisik terutama pada otot tungkai. Latihan *Side Jump Sprint* dapat meningkatkan *power* otot tungkai

1.3 Rumusan Masalah

Berdasarkan rumusan masalah yang diuraikan di atas, dapat diajukan permasalahan dalam rumusan penelitian ini adalah apakah ada “*apakah Latihan pliometrik side jump sprint terhadap power otot tungkai dalam permainan sepak bola pada siswa putra SMP Negeri 4 Gorontalo*”?

1.4 Tujuan Penelitian

Secara umum tujuan dari penelitian ini adalah:

1. untuk mengetahui seberapa besar pengaruh bentuk latihan *side jump sprint* terhadap peningkatan *power* otot tungkai dalam permainan sepak bola pada siswa putra SMP Negeri 4 Gorontalo
2. memberikan tambahan ilmu pengetahuan bagi peneliti dan pengalaman bagi siswa SMP N 4 Gorontalo

1.5 Manfaat Penelitian

1. Sebagai alternatif pemecahan masalah terhadap kendala-kendala dalam pembinaan kondisi fisik.
2. Hasil penelitian ini diharapkan siswa untuk dapat meningkatkan kemampuan *power* otot tungkai dalam komponen kondisi fisik.
3. Dapat dijadikan bahan masukan yang objektif bagi dosen mata kuliah tentang pengaruh latihan *side jump sprint* dalam proses pembelajaran khususnya dalam mata kuliah sepak bola.