

BAB I

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang

Sepak bola merupakan salah satu cabang olahraga yang paling banyak digemari oleh sebagian besar manusia yang ada di bumi ini. Sepak bola digemari oleh semua lapisan masyarakat baik dari tingkat daerah, nasional dan Internasional, dari usia anak-anak, dewasa hingga orang tua, mereka senang memainkan sendiri atau sebagai penonton. Saat ini permainan sepak bola tidak sekedar dilakukan untuk tujuan rekreasi dan pengisi waktu luang, akan tetapi dituntut suatu prestasi yang optimal.

Olahraga sangat penting bagi manusia untuk mendorong mengembangkan serta membina fisik, mental maupun rohaniah demi kesejahteraan pribadi dan masyarakat. Oleh karena itu, olahraga sangat erat hubungannya dengan manusia. Manusia selalu berfikir dan bertindak sebagai suatu keseluruhan individu tidak dapat dibagi-bagi apakah rohani saja ataupun jasmani saja.

Menyadari hal ini, maka melalui olahraga pendidikan yang ditangani oleh suatu lembaga akan meningkat pada olahraga profesional yang sasaran akhirnya adalah untuk mencapai prestasi khusus mengenai prestasi olahraga, kita mengenal dahulu empat dasar yang menjadi tujuan manusia melakukan olahraga, yaitu: (1) Melakukan olahraga sebagai kegiatan rekreasi, (2) Melakukan olahraga untuk tujuan pendidikan, (3) Melakukan olahraga untuk kesegaran jasmani, (4) dan melakukan olahraga untuk mencapai prestasi.

Dari keempat dasar di atas, yang menjadi sasaran akhir manusia melakukan olahraga adalah untuk mencapai prestasi. Dan untuk mencapai prestasi tersebut maka dibutuhkan kesabaran, keikhlasan, pengorbanan, ketekunan dalam berlatih untuk mencapai hasil yang diinginkan.

Usaha untuk meningkatkan prestasi tidak semudah yang diharapkan tetapi membutuhkan waktu, dana dan faktor-faktor lain yang menunjang untuk keberhasilan prestasi tersebut. Sajota (1988:2) menyatakan bahwa: untuk mencapai prestasi olahraga, merupakan suatu usaha yang betul-betul diperhitungkan secara matang dengan suatu usaha pembinaan, melalui suatu pembibitan secara dini, serta peningkatan prestasi melalui pendekatan ilmiah yang terkait.

Sangatlah beralasan bila sepak bola adalah olahraga tim nomor satu di dunia. Sepak bola adalah permainan penuh aksi yang dimainkan dan ditonton oleh jutaan orang. Pemain-pemain hebat sepak bola menjadi bintang dunia. Namun, setiap orang dapat meningkatkan keterampilan mereka dan membantu timnya untuk memenangkan pertandingan.

Di dalam pembinaan prestasi olahraga sepak bola khususnya dalam latihan *barrier hops* perlu memperhatikan faktor-faktor sebagai berikut, yaitu: kelentukan, power otot tungkai, daya ledak otot tungkai, dan lain sebagainya. Salah satu faktor yang menentukan prestasi cabang olahraga sepak bola yaitu daya letak *power* otot tungkai.

Berbagai aspek itulah yang turut menentukan keberhasilan suatu olahraga. Salah satu yang diutamakan adalah olahraga sepak bola. Aspek-aspek ini sering

disepelekan oleh seorang pelatih atau guru yang selalu mengandalkan pengalaman yang tidak ditunjang dengan pendidikan khususnya pendidikan olahraga. Sehingga untuk melihat prestasi anak sering menjadi hambatan hal itu juga dipengaruhi oleh jam belajar khususnya mata pelajaran penjaskes yang minim dan kebutuhan guru terutama pada sarana prasarana yang tidak memadai.

Ukuran suatu sekolah pada umumnya tidak dilengkapi dengan lapangan yang baik sehingga untuk melakukan latihan sulit dilaksanakan, apalagi sarana penunjang seperti buku yang sering tidak terdapat pada sekolah. Begitu juga dengan program latihan yang tidak dibuat sehingga untuk mengukur kemampuan anak sering tidak bisa dilaksanakan secara baik dan benar.

Dengan melihat permasalahan yang di temui pada siswa di SMP N 2 Batudaa Pantai, maka penulis tertarik untuk mengembangkan keterampilan dasar siswa dalam melakukan salah satu teknik dasar dalam permainan sepak bola, yang kurang di kuasai oleh siswa SMP N 2 Batudaa Pantai.

Hal ini dapat terlihat dari kemampuan peserta didik dalam bermain sepak bola saat latihan, uji tanding, maupun saat pertandingan, karena kurangnya latihan power otot tungkai yang diberikan karena guru kurang memperhatikan komponen latihan teknik dasar dan komponen unsur kondisi fisik dengan tujuan pembelajaran.

Dalam olahraga permainan sepak bola banyak komponen yang harus di kuasai oleh seorang pemain spek bola diantaranya fisik,tehnik,taktik dan mental. Komponen komponen tersebut merupakan modal utama bagi seorang pemain dalam mencapai prestasi yang diharapkannya. Dari beberapa komponen tersebut ,

komponen fisik merupakan modal bagi seorang pemain sepak bola dalam menunjang prestasinya. Dengan kata lain apabila kondisi fisik prima maka akan menunjang kepada komponen lainnya. seperti dikatakan Harsono (1988:153) bahwa ada ekonomi gerak yang lebih baik pada waktu latihan.

Unsur kondisi fisik memegang peranan yang penting dalam pencapaian prestasi atlet. Beberapa kondisi fisik menurut beberapa ahli diantaranya Dikdik Zafar Sidik (2010) dalam cabang olahraga pada cabang olahraga pada umumnya terdiri atas :

1. Fleksibilitas

Fleksibilitas Adalah kemampuan gerak tubuh dalam ruang gerak persendian seluas-luasnya dengan ditunjang oleh fleksibilitas otot, tendon, dan ligament. Dalam sepak bola fleksibilitas sangat diperlukan untuk menunjang pergerakan-pergerakan saat melakukan semua tehknik-tehknik dalam sepak bola, contohnya : menggiring bola, melakukan tendangan, dan pada saat heading latihan fleksibilitas dapat dilakukan saat melakukan peregangan / pemanasan saat sebelum latihan atau ketika melakukan cooling down setelah latihan. beberapa latihan fleksibilitas antara lain :

- a) Statis Aktif, yaitu atlet melakukan latihan gerakan peregangan sendiri secara statis (gerakan menahan diam) seluas-luasnya.
- b) Statis Pasif, yaitu atlet pasif melakukan peregangan karena dibantu oleh orang lain seluas-luasnya.

Metode Dinamis, Yaitu atlet melakukan gerakan peregangan yang dinamis dengan mengaktifkan atau menggerak-gerakkan bagian badan secara berirama.

PNF(proprioceptive neorumuscular facilitation) atau kontraksi relaksasi yaitu atlet melakukan gerakan peregangan saat kontraksi dan relaksasi.

2. Kecepatan

Kecepatan adalah kemampuan gerak tubuh secara cepat dilakukan maksimal 100% dalam tempo yang cepat dan jarak tempuh kurang dari 50 meter dan waktu tempuh kurang dari 6 detik dilakukan dengan repetisi yang banyak dan istirahat relative lama dan bervariasi.

3. Kekuatan

Kekuatan menurut tipe kontraksi digolongkan menjadi 3 kategori, Kontraksi isometric, kontraksi Isotonic, dan kombinasi dari keduanya (isokinetik)

4. Daya tahan

Daya Tahan adalah kerja otot dan gerakan otot yang dilakukan menggunakan oksigen guna melepaskan energy dari bahan-bahan otot.

Unsure kondisi fisik diatas tidak dapat dilihat sebagai komponen terpisah-pisah akan tetapi aspek kondisi fisik yang satu dengan lainnya saling membutuhkan dalam rangka pencapaian prestasi atlet.

Banyak terdapat komponen fisik yang akan mendukung terhadap proses pelaksanaan keterampilan gerak dalam olahraga sepak bola. yang dibutuhkan dalam cabang olahraga sepak bola ialah daya tahan aerob, daya tahan anaerob, daya tahan kekuatan kecepatan siklis kecepatan aksi reaksi, kekuatan yang cepat (power) dan kelenturan.

Tentu hal ini tidak bisa di biarkan begitu saja tetapi perlu mencari sebuah solusi agar para siswa lebih aktif untuk mengikuti proses pembelajaran. Salah satu

solusi adalah memberikan latihan-latihan tertentu. Salah satu latihan yang dianggap pas untuk meningkatkan kemampuan power otot tungkai dalam olahraga sepak bola, khususnya adalah latihan Barrier Hops.

Berdasarkan uraian di atas harus memperhatikan dan mempertimbangkan berbagai hal yang berkaitan dengan keterampilan dasar siswa pada permainan sepak bola masih rendah, maka masalah ini perlu dibahas dan dikaji melalui penelitian di lapangan.

Atas dasar inilah diadakan penelitian di lapangan dengan mengangkat judul: ***“Pengaruh Latihan Barrier Hops Terhadap Peningkatan Power Otot Tungkai Dalam Olahraga Sepak Bola Siswa SMP N 2 Batudaa Pantai Kabupaten Gorontalo”***.

1.1. Identifikasi masalah

Berdasarkan latar belakang di atas, maka penulis dapat mengidentifikasi masalah sebagai berikut: kurangnya pelajaran pendidikan jasmani dan kesehatan khususnya latihan tentang *barrier hops*. Serta kurangnya kemampuan *power* otot tungkai yang tidak maksimal menjadi salah satu kendala utama bagi siswa putra SMP Negeri 2 Batudaa Pantai, dalam mengembangkan kemampuan pada olahraga sepak bola. Maka dari itu, di perlukan latihan *barrier hops* merupakan salah satu bentuk latihan yang dapat digunakan untuk peningkatan power otot tungkai dalam sepak bola.

1.3 Rumusan Masalah

Berasarkan identifikasi masalah, maka dapat dirumuskan masalah sebagai berikut: Apakah ada pengaruh latihan *barrier hops* terhadap peningkatan power otot tungkai dalam permainan sepak bola pada siswa SMP N 2 Batudaa Pantai?

1.2. Tujuan Penelitian

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui apakah terdapat pengaruh latihan *Barrier Hops* terhadap peningkatan power otot tungkai dalam permainan sepak bola.

1.3. Manfaat Penelitian

1.4.1 Manfaat Teoritis

Penelitian ini diharapkan dapat memberi sumbangsi pemikiran dan ilmu pengetahuan khususnya guru pendidikan jasmani dan pelatih pada cabang olahraga sepak bola tentang efektivitas latihan *Barrier Hops* terhadap peningkatan Power Otot Tungkai Dalam Olahraga Sepak Bola.

1.4.2 Manfaat Praktis

1. Bagi Sekolah

- 1) Dapat menjadikan siswa akan lebih termotivasi dalam pembelajaran pendidikan jasmani dan kesehatan pada cabang olahraga sepak bola.
- 2) Sebagai bahan pelajaran kepada sekolah dalam memperkaya ilmu pengetahuan dalam pendidikan jasmani khususnya mengenai latihan *barrier Hops*.

2. Bagi Peneliti

Melatih dan menambah wawasan peneliti terkait peningkatan mutu pembelajaran pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan mengenai *Barrier Hops* terhadap peningkatan Power otot dalam olahraga sepak bola.