

BAB I

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang

Perkembangan olahraga saat ini yang kian pesat membuat semangat para remaja kian berapi-api dalam memperoleh prestasi olahraga yang diinginkannya. Pemerintah terus berupaya untuk memberikan berbagai program dan kompetisi yang dilakukan untuk menggaet para atlet terbaik yang mampu bersaing ajang Internasional. demikian halnya dengan olahraga sepak takraw. Di Gorontalo khususnya, beberapa atlet dan pelatihnya kini telah menyumbangkan prestasi yang cukup gemilang di kancah Nasional maupun Internasional. Oleh karena itu, pemerintah provinsi Gorontalo melalui Dinas Pemuda dan Olahraganya terus memberikan pelatihan khusus terhadap atlet sepak takraw.

Sepak takraw sendiri merupakan olahraga yang telah dikenal sejak dulu oleh masyarakat luas. Permainan sepak takraw ini adalah campuran dari sepak bola dan bola voli, dimainkan dilapangan ganda bulutangkis, dan pemain tidak boleh menyentuh dengan tangan dengan menyepak-nyepakkan bola yang dipantulkan sebanyak 3 kali kemudian diseberangkan melalui net. Keterampilan sepak sila adalah teknik yang sangat penting untuk dikuasai. Disamping itu, terdapat teknik-teknik dasar antara lain servis, smash, blok dll. Penguasaan teknik yang baik harus didukung oleh kemampuan fisik yang kuat. Diantaranya, kekuatan, power, kecepatan, ketepatan, dll.

Power dalam hal ini yang merupakan focus inti pada penelitian yang dilakukan disebuah sekolah yang notabennya merupakan sekolah olahraga dengan jebolan-jebolan atlet takraw yang telah berprestasi sampai ke tingkat Regional, Nasional, bahkan Internasional. Power merupakan kemampuan seseorang dalam melakukan gerakan dengan kekuatan penuh dalam waktu yang singkat. Sehingga dapat dikatakan bahwa power merupakan gabungan antara kecepatan dan kekuatan.

Pada sepak takraw sendiri power sangat dibutuhkan untuk menunjang kemampuan teknik, misalnya dalam melakukan smash, servis, dll. Melihat pentingnya komponen power tersebut, penulis berupaya untuk meningkatkan

kemampuan power siswa pada sekolah olahraga di SMP Negeri I Telaga khususnya dalam bidang sepak takraw. Sekolah ini telah dikenal karena banyak menghasilkan jebolan-jebolan/atlit muda berprestasi sampai ke tingkat Regional, Nasional, bahkan Internasional. Untuk melatih power ini penulis menggunakan jenis latihan pliometrik. Latihan ini telah banyak digunakan oleh para pelatih jaman sekarang, yang diyakini mampu menghasilkan daya *ekslusif power*. Latihan pliometrik terdiri atas latihan lompat (*jump*), *Hopping*, *Bounding*, *leaping*, *skipping*, *ricochet*.

Dilihat dari sejarahnya, pliometrik berasal dari bahasa Yunani yang berakar dari 2 kata *plio* dan *metric*. *Plio* yang berarti “lebih banyak” dan *metric* artinya “ukuran” (Redclife dan Farentino,2002:2). Salah satu bentuk latihannya adalah *Split Jump*. Latihan ini dilakukan pada permukaan yang rata dan dapat mempengaruhi otot bagian bawah seperti *hamstring*, *gluteals*, *quadriceps*, *extensor*, dan *flexors*. Jika dikaitkan dengan olahraga sepak takraw, latihan ini dapat mempengaruhi karena sepak takraw sendiri merupakan olahraga yang mengedepankan gerakan kaki.

Dalam hasil observasi yang telah dilakukan penulis melihat bahwa sebagian siswa yang berminat dalam olahraga tersebut belum memiliki kemampuan power yang maksimal, olehnya penulis berkeinginan akan meningkatkan power mereka melalui latihan tersebut. Hal ini dikarenakan oleh adanya hubungan atau keterkaitan yang erat antara komponen kondisi fisik dengan kemampuan teknik yang dimiliki agar dapat memperoleh prestasi olahraga yang optimal. Dengan demikian, dapat disimpulkan judul penelitian yang akan dilakukan yaitu “ *Pengaruh Latihan Split Jump terhadap Peningkatan Power Tungkai Pada Siswa Putera SMP Negeri I Telaga* ”.

1.2 Identifikasi Masalah

Pada latar belakang diatas telah diuraikan secara singkat mengenai hasil observasi dan sedikit ulasan teori. Maka melalui uraian tersebut dapat diidentifikasi masalah sebagai berikut: Apakah terdapat kaitan antara power dengan teknik dalam olahraga sepak takraw? Bagaimana latihan *Split Jump* dapat memberikan peningkatan terhadap power dalam olahraga sepak takraw pada siswa

SMP Negeri I Telaga? Apakah latihan *Split Jump* dapat mempengaruhi dan memberikan peningkatan *power* tungkai pada siswa SMP Negeri I Telaga?

1.3 Rumusan Masalah

Berdasarkan identifikasi masalah diatas maka dapat dirumuskan masalah penelitian ini yaitu Apakah terdapat Pengaruh Latihan *Split Jump* Terhadap Peningkatan Power Tungkai Pada Siswa Putera SMP Negeri I Telaga ?

1.4 Tujuan Dan Manfaat Penelitian

1.4.1 Tujuan

Penelitian ini bertujuan untuk meneliti pengaruh yang diberikan oleh latihan *Split Jump* terhadap peningkatan *power* tungkai siswa putera SMP Negeri I Telaga dalam cabang olahraga sepak takraw.

1.4.2 Manfaat

Manfaat penelitian ini antara lain:

- a. Menambah pengalaman kepada peneliti dalam memberikan latihan kepada siswa dan juga pembelajaran pertama dalam hal melatih.
- b. Menambah referensi yang kelak dapat dijadikan pedoman dalam penelitian berikutnya atau untuk melakukan latihan.
- c. Suksesnya latihan yang diberikan akan memberikan nilai tambah kepada siswa terhadap kemampuan mereka dalam bermain sepak takraw.