

BAB 1

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang

Sepak bola merupakan salah satu olahraga yang menampilkan 11 pemain kemudian bermain satu sama lain dalam rangkaian suatu permainan yang berselang selama sembilan puluh menit.

Pada daerah-daerah sudah banyak yang mulai menyadari perkembangan olahraga sepak bola ini namun masih banyak yang kurang baik dalam mengelolah bola. Di sebabkan kurangnya pelatih ataupun pihak lain yang dapat mengembangkan berbagai macam teknik olahraga sepak bola ini di masyarakat.

Di provinsi gorontalo sendiri, olahraga sepak bola ini memang sudah ada tetapi untuk mengembangkan kemampuan tendangan jarak jauh masih kurang optimal atau kurang baik. Dikarenakan olahraga ini banyak membutuhkan beberapa kompenen fisik dalam menunjang permasalahan di atas, sehingga olahraga ini sangat terkesan dengan olahraga yang menguras fikiran dan tenaga.

Hal ini yang menjadi suatu permasalahan dalam pembentukan dan pembinaan sepak bola yang berada di provinsi Gorontalo. Dalam rangka pembentukan dan pembinaan olahraga sepak bola ini, khususnya pada siswa kelas VIII 2 SMP Negeri 1 Tilongkabila yang ada di salah satu

kabupaten di Gorontalo sebagai alat untuk menyalurkan minat dan bakat para pemuda untuk berpartisipasi dalam olahraga sepak bola ini.

Dalam mengamati latihan pada salah satu club sepak bola yang berada di sekolah tersebut, peneliti melihat ketika mereka melakukan latihan masih banyak yang begitu kurang maksimal dalam menendang bola dari jarak yang jauh. Kurangnya *power* tungkai di kerencikan pembinaan ataupun bimbingan yang dilakukan oleh pelatih untuk dapat mengembangkan atlet sepak bola di Gorontalo ini masih sangat lemah.

Berangkat dari berbagai permasalahan yang telah dipaparkan di atas untuk meningkatkan *power* otot tungkai terhadap kemampuan tendangan jarak jauh perlu adanya metode latihan secara akurat, dan terukur yang akan dilibatkan dalam suatu program latihan sebagai alat untuk memperbaiki masalah yang terjadi di lapangan. Banyaknya solusi untuk mengatasi berbagai permasalahan bagi siswa kelas VIII 2 SMP Negeri 1 Tilongkabila lebih difokuskan pada pelatihan *power* otot tungkai terhadap otot tungkai dalam teknik dasar menendang.

Berdasarkan masalah-masalah yang ada di atas maka peneliti menduga bahwa latihan otot tungkai dalam sepak bola menggunakan *Knee Tuck Jump*.

1.2 Identifikasi Masalah

Berdasarkan latar belakang masalah yang tertulis di atas, maka dari itu penulis dapat mengidentifikasi masalah tersebut sebagai berikut:

1. adanya kelemahan yang terdapat di setiap siswa kelas VIII 2 SMP Negeri 1 Tilongkabila pada saat mereka ingin melakukan gerakan yang berkenaan dengan *Power* otot tungkai di sebabkan masih kurang di latih.
2. Kurangnya kemampuan *Power* otot tungkai ini, disebabkan kurangnya bentuk latihan yang di terapkan di lapangan.
3. *Power* otot tungkai ini dapat kita tingkatkan dengan latihan menggunakan bentuk latihan *Plyometrik Knee Tuck Jump*.

1.3 Rumusan Masalah

Dari Identifikasi masalah diatas, maka rumusan masalah dalam penelitian ini adalah: Apakah terdapat pengaruh pelatihan *Plyometrik Knee Tuck Jump* terhadap kemampuan *Power* otot tungkai pada siswa kelas VIII 2 SMP Negeri 1 Tilongkabila?

1.4 Tujuan Penelitian

Adapun tujuan penelitian ini adalah untuk bisa mengetahui pengaruh *Power* otot tungkai dengan menggunakan latihan *Plyometrik Knee Tuck Jump* pada siswa SMP Negeri 1 Tilongkabila.

1.5 Manfaat Penelitian

1.5.1 Manfaat Teoritis

1) Bagi Siswa

Menambah pengetahuan bagi siswa dalam meningkatkan tehnik lompat jauh melalui latihan plyometrik yang dilakukan secara teratur, terarah dan

berkesinambungan. Lebih mudah mencari atlit-atlit yang memiliki potensi dalam lompat jauh.

2) Bagi Guru

Sebagai tambahan ilmu pengetahuan bagi guru dalam meningkatkan kemampuan siswa dalam factor keterampilan lompat jauh.

3) Bagi Sekolah

Sebagai nilai tambah untuk sekolah dalam peningkatan kemampuan siswa melalui penerapan latihan yang dilakukan oleh peneliti.

4) Bagi Peneliti

Penelitian ini menambah wawasan pengetahuan peneliti hingga memiliki tambahan bekal ilmu untuk melatih siswa dikemudian hari.

1.5.2 Manfaat Praktis

1) Manfaat Bagi Siswa

Siswa dapat mempraktikan sendiri bentuk latihannya jika ingin meningkatkan kemampuan lompat jauh dan kemampuan siswa dapat terukur dalam melakukan lompat jauh melalui penelitian yang dilakukan. Meningkatnya kemampuan siswa akan turut mempengaruhi prestasinya sehingga beban pelatih maupun guru olahraga lebih diringankan.

2) Manfaat Bagi Guru

Dapat dijadikan pedoman untuk melatih siswa khususnya dalam olahraga lompat jauh serta dalam pembuatan program latihan.

3) Manfaat Bagi Sekolah

Manfaat untuk sekolah ialah hasil dari kemampuan siswa meningkat sehingga menunjang prestasi olahraga disekolah itu sendiri. Dan prestasi siswa adalah prestasi sekolah yang pada ujungnya akan bermanfaat kepada semua pihak.

4) Manfaat Bagi Peneliti

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