

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Secara garis besar seseorang melaksanakan kegiatan olahraga memiliki tujuan yang berbeda, ada empat dasar mengapa orang melakukan kegiatan olahraga. Pertama, Melaksanakan olahraga sebagai rekreasi, yaitu olahraga mengisi waktu luang atau dengan kata lain olahraga untuk mencari keringat, yang kedua, olahraga untuk mencapai tujuan pendidikan, seperti olahraga yang dilaksanakan oleh pihak sekolah dimana yang memiliki peranan vital adalah seorang guru penjas dan sifatnya formal yang tujuannya mencapai sasaran nasional berdasarkan kurikulum dengan mengacu tujuan khusus dan cukup jelas hal ini sesuai Pasal 1 ayat (1) Undang-Undang Nomor 20 Tahun 2003 tentang Sistem Pendidikan menjelaskan bahwa, pendidikan adalah usaha sadar dan terencana untuk mewujudkan suasana belajar dan proses pembelajaran agar peserta didik secara aktif mengembangkan potensi dirinya untuk memiliki kekuatan spiritual keagamaan, pengendalian diri, kepribadian kecerdasan, akhlak mulia, serta keterampilan yang diperlukan dirinya, masyarakat, bangsa dan negara. Jadi bisa di tarik kesimpulan bahwa Pendidikan mempunyai peranan penting dalam memajukan bangsa Indonesia, yang ketiga, kegiatan olahraga untuk penyembuhan penyakit atau pemulihan penyakit yang biasanya disebut rehabilitasi. Dan yang terakhir adalah kegiatan yang bertujuan untuk peningkatan prestasi yang setinggi-tingginya. Guru pendidikan jasmani memiliki peranan yang vital di suatu sekolah dikarenakan guru mengajar prestasi atau pelatih disekolah

yang biasanya dalam suatu sistem ekstrakurikuler. Ekstrakurikuler adalah kegiatan non-pelajaran formal yang dilakukan peserta didik sekolah umumnya di luar jam belajar kurikulum standar. Kegiatan-kegiatan ini ada pada setiap jenjang pendidikan dari sekolah dasar. Kegiatan ekstrakurikuler ditujukan agar siswa dapat mengembangkan kepribadian, bakat, dan kemampuannya di berbagai bidang di luar bidang akademik. Kegiatan ini diadakan secara swadaya dari pihak sekolah maupun siswa-siswi itu sendiri untuk merintis kegiatan di luar jam pelajaran sekolah.

Kegiatan dari ekstrakurikuler ini sendiri dapat berbentuk kegiatan pada senilolahraga, pengembangan kepribadian, dan kegiatan lain yang bertujuan positif untuk kemajuan siswa-siswi itu sendiri atau dengan kata lain wadah untuk meningkatkan prestasi siswa-siswi.

Ekstrakurikuler adalah kegiatan non-pelajaran formal yang dilakukan standar. Kegiatan-kegiatan ini ada pada setiap jenjang pendidikan sekolah. Kegiatan ekstrakurikuler ditujukan agar siswa dapat mengembangkan kepribadian, bakat, dan kemampuannya di berbagai bidang di luar bidang akademik. Kegiatan ini diadakan secara swadaya dari pihak sekolah maupun siswa-siswi itu sendiri untuk merintis kegiatan di luar jam pelajaran sekolah Aqip dan Sujak (2011:68).

Kegiatan dari ekstrakurikuler ini sendiri dapat berbentuk kegiatan pada seni olahraga, pengembangan kepribadian, dan kegiatan lain yang bertujuan positif untuk kemajuan siswa-siswi itu sendiri.

Begitu juga ekstrakurikuler disekolah di SMP Miftahul Khair memiliki berbagai macam ekstrakurikuler yaitu, ekstrakurikuler sepak bola, ekstrakurikuler volly, ekstrakurikuler pramuka, dan ekstrakurikuler bulutangkis.

Kegiatan ekstrakurikuler sepakbola dilaksanakan dilapangan banaresep timur hari senin dan hari kamis, dan juga peminat dari ekstrakurikuler sepakbola disekolah SMP Miftahul Khair tersebut peminatnya banyak dilihat dari latihannya, tapi walaupun banyak yang berminat disekolah SMP Miftahul Khair tersebut belum berprestasi di akhir-akhir tahun ini. Dan saya tertarik untuk mencoba program latihan untuk meningkatkan *power* otot tungkai yaitu *knee tuck jump*.

Knee tuck jump adalah salah satu bentuk latihan untuk mengembangkan kekuatan vertikal yang sifatnya mengembangkan kekuatan otot tungkai dan otot perut di dalam mengangkat titik berat badan. Dan juga *knee tuck jump* adalah suatu bentuk latihan yang hakikatnya melatih otot perut dan tungkai. Latihan *knee tuck jump* manunjukkan gerakan *flexion* bertujuan untuk meningkatkan *abdominialis strength* dan eksplosif tungkai. Latihan *knee tuck jump* adalah salah satu metode latihan yang dilakukan dengan cara melompat ke atas dengan menarik lutut mendekati atau menyentuh dada dan jatuh dengan kaki tetap sejajar. Pelaksanaan pelatihan *knee tuck jump* dilakukan berulang-ulang dengan menggunakan berat badan sebagai beban dalam waktu yang telah ditentukan atau sesuai dengan program latihan yang telah disusun (Harimbawa I Gst Nym, Kanca I Nym, Sri Wahyuni Ni Pt Dewi).

Olahraga banyak sekali cabang yaitu salah satunya adalah sepakbola. Permainan sepakbola merupakan salah satu cabang olahraga yang sangat populer dikalangan masyarakat saat ini. Sepak bola telah banyak mengalami perubahan dan perkembangan dari bentuk sederhana sampai menjadi permainan sepakbola modern yang sangat digemari dan sangat disenangi oleh banyak orang tua, remaja dan anak-anak bahkan wanita. Kemajuan IPTEK yang sangat pesat pada akhir-akhir ini banyak mempengaruhi perkembangan sepakbola. Dewasa ini sepakbola dimainkan bukan hanya sebagai hiburan atau pengisi waktu senggang, akan tetapi sudah dituntut untuk berprestasi setinggi-tingginya. Prestasi yang tinggi dapat dicapai dengan latihan-latihan yang direncanakan dengan baik dan dilakukan secara terus-menerus.

Sepakbola adalah permainan beregu yang dimainkan oleh dua regu saling berhadapan dimana tiap regu beranggotakan sebelas orang sehingga dalam regu sepakbola disebut kesebelasan.

Disimpulkan bahwa olahraga mampu meningkatkan kualitas manusia dan kesegaran jasmani maupun pencapaian prestasi, maka dari sejak dini pendidikan olahraga harus dimulai dan ditanamkan pada anak-anak bangsa terutama pada usia remaja.

Permasalahan yang umum dilakukan ini merupakan kesalahan yang sering dilakukan pada waktu latihan *Power* otot tungkai, bisa anda pelajari sendiri agar meminimalisir setiap kesalahan gerak, agar efisiensi gerak benar-benar tercapai, dan keterampilan gerak bisa tercapai dengan sempurna. Berikut kesalahan umum

melakukan *Power* yaitu pada saat melompat masih ada yang kaku dan lompatannya tidak terlalu jauh.

Setelah diketahui permasalahan yang ada disekolah peneliti ingin meneliti sebagian permasalahan. Maka peneliti ingin melakukan penelitian terhadap **“Pengaruh Latihan *Knee Tuck Jump* terhadap *Power* otot tungkai Ekstrakurikuler Sepakbola Sekolah Pada Pemain SMP Miftahul Khair Banaresep Lenteng Timur 2018”**

B. Identifikasi Masalah

Berdasarkan dari latar belakang masalah yang telah di tulis diatas, masalah yang ada pada penelitian ini di identifikasi sebagai berikut :

1. Minimnya prestasi oleh SMP Miftahul Khair khususnya dibidang olahraga.
2. Kegiatan ekstrakurikuler banyak peminatnya khususnya sepakbola namun pola latihan masih terpaku pada permainan.

C. Batasan Masalah

Dalam melakukan sebuah penelitian tentunya ada batasan masalah yang harus di batasi agar lebih terarah, maka peneliti ingin membatasi masalah hanya pada masalah kondisi fisik yaitu *Knee Tuck Jump* dan *Power* otot tungkai.

Jadi peneliti membatasi masalah dalam penelitian ini yaitu tentang hubungan *Knee Tuck Jump* dan *Power* otot tungkai terhadap ekstrakurikuler sepakbola pada sekolah SMP Miftahul Khair Banaresep Lenteng Timur.

D. Rumusan masalah

Setelah batasan masalah, peneliti merumuskan beberapa rumusan masalah sebagai berikut :

1. Adakah pengaruh *Knee Tuck Jump* terhadap *Power* otot tungkai pada ekstrakurikuler sepakbola SMP Miftahul Khair ?
2. Seberapa besar pengaruh *Knee Tuck Jump* terhadap *Power* otot tungkai pada ekstrakurikuler sepakbola SMP Miftahul Khair ?

E. Tujuan Penelitian

Adapun tujuan dari masalah di atas sebagai berikut :

1. Untuk mengetahui *Knee Tuck Jump* terhadap *Power* otot tungkai pada ekstrakurikuler sepakbola SMP Miftahul Khair Banaresep Lenteng Timur.
2. Untuk mengetahui seberapa besar pengaruh *Knee Tuck Jump* terhadap *Power* otot tungkai pada ekstrakurikuler sepakbola SMP Miftahul Khair Banaresep Lenteng timur.

F. Manfaat Penelitian

Dari penjelasan di atas terdapat beberapa tujuan dari penelitian yang akan di teliti. Adapun tujuannya ada 2 yaitu :

1. Secara Teoritis

Manfaat secara teoritis adalah sebagai bahan pembelajaran dan menambah ilmubagi pembaca khususnya dalam teknik dasar permainan sepakbola.

2. Manfaaat praktis

Manfaat secara praktis yaitu bermanfaat bagi siswa, guru, sekolah dan umum. Agar lebih terpecahkan manfaat dari penelitian ini akan di paparkan secara detail yaitu :

a. Bagi Siswa

Penelitian ini bermanfaat sebagai acuan dan bahan pembelajaran dalam kegiatan formal dan non formal serta sebagai dasar untuk mengetahui permainan sepakbola.

b. Bagi Guru

Penelitian ini bermanfaat sebagai bahan pengembangan pembelajaran dan evaluasi pada kegiatan belajar mengajar khususnya pada permainan sepakbola.

c. Bagi Sekolah

Penelitian ini bermanfaat sebagai bahan untuk menunjang keberhasilan dan sarana untuk memajukan sekolah.

G. Definisi Operasional

Untuk menghindari terjadinya kesalahan dalam penafsiran, maka peneliti mengemukakan penegasan sebagai berikut:

1. Pengaruh

Menurut kamus besar bahasa Indonesia (2005: 849), “pengaruh adalah daya yang ada atau timbul dari sesuatu (orang atau benda) yang ikut membentuk watak, kepercayaan seseorang.” Sementara itu, Surakhman (1982:7) menyatakan bahwa pengaruh adalah kekuatan yang muncul dari suatu benda atau orang dan juga gejala dalam yang

dapat memberikan perubahan terhadap apa-apa yang ada disekelilingnya. Jadi, dari pendapat-pendapat tersebut dapat disimpulkan bahwa pengaruh merupakan suatu daya atau kekuatan yang timbul dari sesuatu, baik itu dari orang atau maupun benda serta segala sesuatu yang ada di alam sehingga mempengaruhi apa-apa yang ada di sekitarnya.

2. Latihan

Menurut Nossek (1983:3) latihan adalah proses untuk pengembangan penampilan olah raga yang kompleks dengan memakai isi latihan, metode latihan, tindakan organisasional yang sesuai dengan tujuan. Menurut Bompa (1994:4) latihan adalah aktivitas olahraga yang sistematis dalam waktu yang lama, ditingkatkan secara progresif dan individual yang mengarah kepada ciri-ciri fungsi psikologis dan fisiologis manusia untuk mencapai sasaran yang ditentukan.

3. Knee Tuck Jump

(James C. Radcliffe & Robert C. Farentinos) Knee tuck jump adalah salah satu bentuk latihan untuk mengembangkan kekuatan vertikal yang sifatnya mengembangkan kekuatan otot tungkai dan otot perut di dalam mengangkat titik berat badan.

4. Power otot tungkai

Tungkai adalah bagian dari tubuh yang berada di bawah mulai dari paha sampai kepergelangan kaki. Tungkai sebagai salah satu anggota gerak bawah yang memiliki peran penting dalam unjuk kerja

olahraga. Tungkai melibatkan tulang-tulang pembentuk otot tungkai baik atas maupun bawah. Tulang-tulang pembentuk otot meliputi tulang-tulang kaki, tulang-tulang tibia dan fibula, serta tulang femur (Raven, 1981:14)

5. Sepakbola

Sepakbola adalah permainan beregu yang dimainkan oleh dua regu saling berhadapan dimana tiap regu beranggotakan sebelas orang sehingga dalam regu sepak bola disebut kesebelasan. (Henry Delaunay dan Jules Rimet, 1904:21).

