

## **BAB I**

### **PENDAHULUAN**

#### **A. Latar Belakang Masalah**

**Sepak bola adalah salah satu cabang olahraga permainan** yang dimainkan oleh dua regu dimana masing-masing regu terdiri dari 11 orang pemain. Masing-masing pemain regu berusaha memasukkan bola sebanyak-banyaknya ke gawang lawan dan memertahankan gawangnya sendiri agar tidak kemasukan. Regu yang lebih banyak membuat gol dinyatakan sebagai pemenang dalam pertandingan. Sepak bola merupakan salah satu permainan yang paling banyak digemari orang, baik dari kalangan bawah, menengah maupun kalangan atas.

Di Indonesia sepak bola merupakan permainan rakyat, hal ini dapat dilihat bahwa seluruh pelosok tanah air ada lapangan sepak bola dan banyak orang yang memainkannya baik melalui klub-klub sepak bola maupun yang hanya sekedar hobi. Namun demikian perkembangan sepak bola Indonesia di lingkup Asia maupun Internasional belum seperti yang diharapkan.

Persepak bolaan di Indonesia saat ini sudah mengalami perbaikan walaupun masih tertinggal dengan Negara Asia Tenggara lainnya, sebut saja Thailand dan Vietnam yang sering juara di tingkat Asia Tenggara ditambah lagi dengan Timor Leste yang sekarang sudah tidak bisa dipandang sebelah mata. Hal ini yang menandai bangkitnya sepak bola di Indonesia yaitu adanya pembinaan atau pembibitan usia dini dimana pemain muda tersebut terlatih atau dibina dalam suatu kurikulum yang dikenal dengan nama SSB (Sekolah

Sepak bola) ataupun klub-klub yang ada di sekolah yaitu ekstrakurikuler sepakbola.

M. Sajoto (1995:2) mengatakan bahwa :

“Apabila seseorang ingin mencapai prestasi yang optimal perlu memiliki empat macam kelengkapan yang meliputi : 1. Pengembangan Fisik, 2. Pengembangan Teknik, 3. Pengembangan Mental, 4. Kematangan Juara “. Kemudian faktor-faktor penentu pencapaian prestasi olahraga antara lain : a. aspek biologis, meliputi : a. potensi/kemampuan dasar tubuh (*fundamentalmotorskill*) terdiri dari : kekuatan (*strength*), kecepatan (*speed*), kelincahan koordinasi (*agility and coordination*) tenaga (*power*), daya tahan otot (*muscular endurance*), daya kerja jantung dan paru-paru (*cardio respiraty function*), kelentukan (*flexibility*), keseimbangan (*balance*), ketepatan (*accuracy*) dan kesehatan dan olahraga (*healyh for sport*).

Eskrakurikuler SSB PANCA BUDI Medan sering mengikuti pertandingan-pertandingan antar sekolah. Prestasi yang pernah diraih yaitu juara 3 LPI (Liga Pendidikan Indonesia) tingkat SMP SeKota Medan Tahun 2012.

**Tabel 1. Profil Siswa Ekstrakurikuler Sepak Bola SMP PANCA BUDI**

**2013**

No.	Nama	T-T-L	Kelas	Posisi	Prestasi
1	Akbar Prakoso	Medan, 01-05-2000	IX	Kiper	LPI SeKota Medan 2012
2	Rizky	Medan, 22-01-	VIII	Kiper	LPI SeKota

	Zidansyah	2000			Medan 2012
3	Amirul Ismayan	Aceh, 25-07-2001	VII	Stoper	-
4	Mhd. Calvin	Medan, 03-03- 2001	VII	Stoper	-
5	Riki Wahyuda	Medan, 09-04- 2001	VII	Stoper	-
6	Mhd. Abrar	Medan, 10-08- 2001	VII	Stoper	-
7	Sayyid	Medan, 27-09- 2001	VII	Gelandang	-
8	Mhd. Rafiq	Loksumawe, 25- 05-2000	VIII	Gelandang	LPI SeKota Medan 2012
9	Habil Jabbar	Medan, 24-10- 1999	IX	Gelandang	LPI SeKota Medan 2012
10	Ahmad Putra	Medan, 10-02- 2000	VIII	Gelandang	LPI SeKota Medan 2012
11	Alif Rizki	Medan, 18-02- 2001	VII	Striker	-
12	Angga Syahputra	Medan, 18-02- 2000	VIII	Striker	LPI SeKota Medan 2012
13	Rizky Uliansyah	Medan, 20-10- 2000	VIII	Striker	LPI SeKota Medan 2012
14	Ibrahim	Medan, 29-11- 2000	VIII	Striker	LPI SeKota Medan 2012
15	Mubdi Nasution	P. Sidempuan, 30-06-2001	VII	Bertahan	-
16	Anggiat	Medan, 24-09- 2000	VIII	Bertahan	LPI SeKota Medan 2012

Berdasarkan observasi peneliti di SMP PANCA BUDI yang beralamat di Jalan Jend. Gatot Subroto km. 4,5 Sei Sikambing Medan Sunggal merupakan salah satu SMP swasta yang berada di kota Medan. Sekolah ini terdiri dari 12 kelas Bilingual dan 9 kelas Reguler. Sekolah ini memiliki peralatan olahraga yang lengkap dan lapangan yang sangat luas. Kegiatan intra dan ekstrakurikuler SMP PANCA BUDI Medan tergolong baik, banyak siswa yang mempunyai prestasi di bidang akademik, semua itu ditunjang oleh guru-guru yang berkualitas. Kegiatan ekstrakurikuler SMP PANCA BUDI Medan juga bermacam-macam seperti: olahraga, kesenian, dan PRAMUKA. Ada beberapa kegiatan ekstrakurikuler olahraga di SMP PANCA BUDI Medan antara lain: sepak bola, tenis meja, bulu tangkis, basket, dan lain-lain.

Berdasarkan *observasi* penulis di SMP PANCA BUDI Medan tanggal 9 Oktober 2013 pada saat latihan ekstrakurikuler sepak bola, terlihat bahwa pada saat siswa menendang bola, kaki terlihat goyang dan bola tidak tepat pada sasaran. Peneliti menyimpulkan sementara bahwa atlet memiliki kekuatan otot yang masih lemah.

Dari masalah diatas maka peneliti mencoba memberikan solusi untuk memecahkan masalah tersebut yakni berupaya untuk membuat dan merancang metode latihan yang dapat meningkatkan kekuatan otot tungkai.

Dari uraian diatas maka peneliti tertarik untuk melakukan penelitian tentang perbedaan pengaruh latihan *squat jump* dengan *box jump* terhadap peningkatan kekuatan otot tungkai siswa ekstrakurikuler sepak bola SMP PANCA BUDI Medan Tahun 2014.

## **B. Identifikasi Masalah**

Berdasarkan uraian latar belakang masalah di atas maka masalah yang akan diteliti dapat diidentifikasi sebagai berikut : Apakah latihan *squat jump* ada pengaruh terhadap kekuatan otot tungkai pada siswa ekstrakurikuler SMP PANCA BUDI Medan tahun 2014 ?. Apakah latihan *box jump* ada pengaruh terhadap kekuatan otot tungkai pada siswa ekstrakurikuler SMP PANCA BUDI Medan tahun 2014 ?. Berapa besarkah pengaruh latihan *squat jump* terhadap kekuatan otot tungkai pada siswa ekstrakurikuler SMP PANCA BUDI Medan tahun 2014? Berapa besarkah pengaruh latihan *box jump* terhadap kekuatan otot tungkai pada siswa ekstrakurikuler SMP PANCA BUDI Medan tahun 2014? Berapa besarkah perbedaan latihan *squat jump* dengan *Box jump* terhadap kekuatan otot tungkai pada siswa ekstrakurikuler SMP PANCA BUDI Medan tahun 2014?

## **C. Pembatasan Masalah**

Untuk menghindari masalah yang terlalu luas diperlukan pembatasan masalah. Maka pembatasan masalah dalam penelitian tindakan ini adalah: Perbedaan pengaruh latihan *squat jump* dengan latihan *box jump* terhadap pada siswa ekstrakurikuler SMP PANCA BUDI Medan tahun 2014.

## **D. Rumusan Masalah**

Berdasarkan latar belakang masalah, identifikasi masalah dan pembatasan masalah maka dapat dirumuskan permasalahan sebagai berikut:

1. Apakah ada pengaruh yang signifikan dari latihan *squat jump* terhadap kekuatan otot tungkai pada siswa ekstrakurikuler SMP PANCA BUDI Medan tahun 2014?
2. Apakah ada Pengaruh yang signifikan dari latihan *box jump* terhadap kekuatan otot tungkai pada siswa ekstrakurikuler SMP PANCA BUDI Medan tahun 2014?
3. Manakah yang lebih besar memberikan pengaruh antara latihan *squat jump* dengan latihan *box jump* terhadap *jump* terhadap kekuatan otot tungkai pada siswa ekstrakurikuler SMP PANCA BUDI Medan tahun 2014?.

#### **E. Tujuan Penelitian**

Mengingat betapa pentingnya tujuan dalam suatu kegiatan, maka yang menjadi tujuan penelitian ini adalah :

1. Untuk mengetahui adakah pengaruh dari latihan *squat jump* terhadap kekuatan otot tungkai pada siswa ekstrakurikuler SMP PANCA BUDI Medan tahun 2014?.
2. Untuk mengetahui adakah pengaruh dari latihan *box jump* terhadap kekuatan otot tungkai pada siswa ekstrakurikuler SMP PANCA BUDI Medan tahun 2014?.
3. Untuk mengetahui pengaruh yang lebih besar antara latihan *squat jump* dengan latihan *box jump* terhadap kekuatan otot tungkai pada siswa ekstrakurikuler SMP PANCA BUDI Medan tahun 2014?.

#### **F. Manfaat Penelitian**

Adapun manfaat penelitian adalah sebagai berikut:

1. Bagi Klub : Untuk meningkatkan prestasi dan persaingan yang positif dengan klub lain.
2. Bagi Atlet/Siswa : Dapat meningkatkan minat dan peran aktif atlet dalam mengikuti latihan, serta mendukung pencapaian prestasi.
3. Bagi Pelatih : Sebagai bahan masukan bagi para pelatih sepak bola bahwa latihan *squat jump* dan latihan *box jump* dapat meningkatkan kekuatan otot tungkai serta bahan bagi pelatih untuk membuat program latihan .
4. Bagi Mahasiswa : Sebagai bahan masukan bagi para mahasiswa/i Fakultas Ilmu Keolahragaan yang akan melakukan penelitian pada cabang sepak bola.
5. Bagi peneliti : Menambah pengetahuan dan memperluas wawasan peneliti dalam upaya meningkatkan kekuatan otot tungkai.