

BAB I

PENDAHULUAN

1.1.Latar Belakang Masalah

Penyelenggaraan program pendidikan jasmani hendaknya mencerminkan karakteristik program pendidikan jasmani itu sendiri, yaitu, “ *Developmentally Appropriate Practice*” (DAP) artinya adalah tugas ajar yang diberikan harus memperhatikan perubahan kemampuan anak dan dapat membantu mendorong perubahan tersebut, Dengan demikian tugas ajar tersebut harus sesuai dengan tingkat perkembangan anak didik yang sedang belajar.

Minimnya sarana dan prasarana pendidikan jasmani yang dimiliki sekolah, menuntut guru pendidikan jasmani untuk lebih kreatif dalam memberdayakan dan mengoptimalkan penggunaan sarana dan prasarana yang ada. Seorang guru pendidikan jasmani yang kreatif akan mampu menciptakan sesuatu yang baru, atau memodifikasi yang sudah ada tetapi disajikan dengan cara yang semenarik mungkin, sehingga anak didik akan merasa senang mengikuti pelajaran penjas yang diberikan. Banyak hal-hal sederhana yang dapat dilakukan oleh guru pendidikan jasmani untuk kelancaran jalannya pendidikan jasmani.

Pendidikan jasmani sebagai salah satu komponen pendidikan secara keseluruhan telah disadari oleh banyak kalangan. Namun dalam pelaksanaannya, pembelajaran pendidikan jasmani belum dapat berjalan efektif. Dalam pembelajaran

pendidikan jasmani, guru harus dapat mengajarkan berbagai gerak dasar, teknik permainan olahraga, internalisasi nilai-nilai (sportifitas, kerjasama, dll.) dari pembiasaan pola hidup sehat. Pelaksanaan bukan melalui pembelajaran konvensional didalam kelas yang berkajian teoritis, namun melibatkan unsur mental, fisik, intelektual, emosional dan sosial. Aktifitas pembelajaran harus mendapatkan sentuhan didaktik-metodik, sehingga aktifitas yang dilakukan dapat mencapai tujuan pengajaran, melalui pendidikan jasmani diharapkan siswa dapat memperoleh berbagai pengalaman untuk mengungkapkan kesan pribadi yang menyenangkan, kreatif, inovatif, terampil, meningkatkan dan memelihara kesegaran jasmani sertapemahaman terhadap gerak manusia.

Olahraga merupakan aktivitas fisik yang dilakukan untuk mendapatkan tubuh sehat dan kuat, aktivitas itu sendiri cenderung yang menyenangkan dan menghibur. Kata olahraga berasal dari bahasa Indonesia asli, tidak sama dengan *sport*. Olahraga berarti mengolah atau menyempurnakan jasmani atau fisik. Melihat dari tujuannya, olahraga dibagi menjadi tiga yaitu olahraga pendidikan, olahraga prestasi, dan olahraga rekreasi. Olahraga pendidikan dilaksanakan di sekolah, olahraga prestasi dilakukan di klub-klub olahraga melalui induk cabang olahraga, sedangkan olahraga rekreasi dilakukan hanya untuk mengisi waktu luang.

Cabang olahraga sepak bola merupakan salah satu cabang olahraga yang dianggap sukses dari segi pemasalahan, sehingga cabang olahraga sepak bola paling populer dimasyarakat ini digemari oleh seluruh lapisan masyarakat dari anak-anak hingga orang tua, dengan semakin banyaknya bermunculan klub-klub olahraga.

Halini membuktikan banyaknya orang-orang yang menyukai olahraga sepakbola. Pada saat ini sepak bola tidak hanya sebagai olahraga biasa, tetapi sudah menjadi olahraga profesional, dimana banyak orang yang menggantungkan dirinya dari bermain sepakbola dan tidak sedikit orang yang menjadi milyader dari sepakbola, disamping itu cabang olahraga sepak bola sudah menjadi kegiatan *entertainment* dan industry, terutama dinegara-negara maju sepak bola merupakan cabang olahraga yang menghasilkan devisa baik bagi pelakunya maupun negara sedangkan dinegara-negara berkembang sepak bola sebagai tontonan yang sangat menarik, seperti halnya di Indonesia pencinta sepak bola semakin lama semakin mengesankan peminatnya (Yulifri,2011:107).

Menurut (Subroto, 2010:73) Sepakbola adalah permainan beregu yang dimainkan oleh dua regu masing-masing regunya terdiri dari sebelas orang pemain termasuk seorang penjaga gawang. Permainan boleh dilakukan oleh seluruh bagian badan kecuali dengan kedua lengan (tangan). Hampir seluruh permainan dilakukan dengan keterampilan kaki, kecuali penjaga gawang dalam memainkan bola bebas menggunakan anggota badannya, dengan kaki maupun tanganya. Sedangkan menurut (Salim,2008:10) Sepakbola adalah olahraga yang memainkan bola dengan menggunakan kaki. Tujuan utamanya dari permainan ini adalah untuk mencetak gol atau skor sebanyak-banyaknya yang tentunya harus dilakukan sesuai dengan ketentuan yang telah ditetapkan.

Menendang bola merupakan teknik dasar bermain sepak bola yang paling banyak digunakan dalam permainan sepak bola,sebab kegunaan menendang

bola adalah untuk memberikan operan bola kepada teman, memberikan umpan untuk menembakan bola ke gawang lawan, membersihkan dan menyapu bola di daerah pertahanan sendiri, untuk mematahkan serangan lawan, tendangan bebas, tendangan sudut, tendangan gawang dan tendangan hukuman (Subroto, 2010:32). Menendang menurut Rohim (2008:7) menendang bola terdiri dari: menendang bola dengan kaki bagian dalam, menendang bola dengan kaki bagian luar, dan menendang bola dengan punggung kaki. Teknik dasar menendang bola sangat penting dalam permainan sepakbola, menendang bola merupakan teknik dengan bola yang paling banyak dilakukan dalam permainan sepakbola. Seorang pemain yang tidak menguasai teknik dasar yang baik, tidak mungkin menjadi pemain yang baik.

Tendangan merupakan salah satu teknik dasar dari permainan sepakbola yang dapat digunakan untuk membuat gol ke gawang lawan dan memberi umpan kepada kawan, sehingga setiap pemain sepakbola harus dan wajib mempelajari untuk menguasai teknik dasar menendang bola (*kicking the ball*). Kurangnya latihan fisik yang terkait dengan kekuatan otot tungkai dan Panjang Tungkai sehingga pemain dapat memiliki tendangan yang baik. Kurangnya latihan-latihan fisik tersebut diduga mempengaruhi kemampuan tendangan yang dimiliki oleh para siswa yang mengikuti kegiatan ekstrakurikuler sepakbola di MI Miftahul Ulum 01.

Kekuatan merupakan salah satu komponen gerak yang sangat penting untuk melakukan aktifitas yang sangat berat karena dapat menentukan seberapa kuat organ memukul, Seberapa jauh seorang dapat menendang, seberapa jauh orang dapat melempar dan lainnya. Kekuatan otot pada semua cabang olahraga sangat penting,

karena dengan kekuatan otot yang dimiliki seseorang akan mampu melakukan aktivitas dengan baik. Kekuatan adalah kemampuan otot atau sekelompok otot seseorang untuk menahan atau menerima beban kerja (Eri P Dwikusworo, 2006:12).

Panjang tungkai adalah ukuran panjang tungkai seseorang mulai dari alas kaki (*malleolus medialis*) sampai dengan *trochanter mayor*, kira-kira pada bagian tulang yang terlebar di sebelah luar paha dan apabila paha digerakkan *trochanter mayor* dapat diraba dibagian atas dari tulang paha yang bergerak, (Tim Anatomi, 2003: 14). Panjang tungkai dan kemampuan mengerahkan otot tungkai, pada teknik yang benar akan menghasilkan jauhnya tendangan yang baik. Untuk mengetahui apakah panjang otot tungkai, dan kekuatan otot tungkai memiliki hubungan terhadap jauhnya tendangan dalam permainan sepakbola harus dilakukan penelitian dengan baik secara teori maupun praktik melalui tes dan pengukuran komponen tersebut. Menurut Amari yang dikutip oleh Ilham Yoga Pramana (2012: 4) mengatakan bahwa “Panjang tungkai adalah ukuran panjang tungkai seseorang mulai dari atas kaki sampai dengan *trochantor mayor*” dilanjutkan lagi olehnya bahwa komponen yang dibutuhkan untuk mendukung jangkauan kaki terhadap sasaran (bola) di antaranya adalah kemampuan *biomotor*, teknik, koordinasi, serta proporsi fisik yang bagus didalamnya, sehingga semakin panjang tungkainya akan dapat diikuti dengan ayunan kaki yang semakin kuat sehingga perkenaan kaki dengan bola akan semakin keras dan hasil tendangan yang akan dihasilkan semakin jauh.

Pemahaman komponen dalam pembelajaran untuk menunjang prestasi di sebuah sekolah adalah cita-cita yang ingin dicapai di setiap sekolah, karena dengan sebuah prestasi akan mengangkat nama sekolah dan akan membuka peluang sekolah menuju arah kemajuan yang pesat. Prestasi itu bisa berupa prestasi di bidang akademik maupun olahraga. Prestasi tentunya tidak lepas dari beberapa faktor penting yang menjadi pendukung diantaranya adalah faktor pembinaan yang berkualitas maupun sarana dan prasarana yang memadai.

Pembinaan atau pembelajaran menjadi aspek penting dalam menciptakan siswa berprestasi yang berkualitas, di sekolah yang mempunyai prestasi khusus mempunyai sarana yang baik dan pembinaan yang berkualitas. Tentunya faktor sarana menjadi faktor penting lainnya di dalam pencapaian prestasi karena siswa bisa berlatih dengan keadaan yang sesungguhnya dan sempurna melakukan gerakan.

Di Madrasah Ibtidaiyah Miftahul Ulum 01, untuk sarana dan prasarana yang ada bisa dikatakan kurang untuk dapat dilangsungkan proses pembelajaran permainan sepakbola. Lapangan yang dapat dipakai hanyalah lapangan serbaguna, lapangan tersebut biasanya digunakan olahraga voli, futsal dan basket, sedangkan lapangan sepakbola terletak di belakang sekolah yang masih berupa tanah dan gawangnya masih terbuat dari bambu, tidak terkejut jika di sekolah ini prestasi yang menonjol hanya di bidang voli, karena setiap pelajaran pendidikan jasmani maupun ekstrakurikuler lebih ditekankan pada olahraga ini, lalu olahraga lainnya seakan-akan dikesampingkan. Tentunya peran pemerintah sangat penting untuk memperhatikan segala aspek yang diperlukan di sekolah di tingkat SD atau MI. Bukan hanya olahraga

yang monoton setiap mingggunya, ini akan menjadikan sekolah tersebut hanya akan menonjol disalah satu bidang olahraga tapi sangat ketinggalan dibidang olahraga lain,tentunya akan menghambat pembinaan dalam ekstrakurikuler maupun pada saat pelajaran.

Hasil observasi yang dilakukan peneliti di MI Miftahul Ulum 01, peneliti mendapatkansiswa yang antusias dalam pembelajaran pendidikan jasmani maupun aktivitas olahraga lain yang diadakan, bahkan sepak bola menjadi olahraga yang palingdiminati oleh siswa MI Miftahul Ulum 01, namun dalam pelaksanaan pembelajaranpermainan sepak bola yang diterapkan tidak sesuai dengankemampuan psikomotorik siswa.

Berdasarkan kenyataan permasalahan diatas perlu diadakan penelitian mengenai Hubungan Kekuatan Otot Tungkai dan Panjang Tungkai Terhadap Jauhnya Tendangan Pada Peserta Ekstrakurikuler Sepakbola di MI Miftahul Ulum 01 Tahun 2018.

1.2. Identifikasi Masalah

Berdasarkan uraian diatas dapat ditarik kesimpulan bahwa ada beberapa masalah yang diidentifikasi oleh peneliti yaitu:

- 1.2.1. Latihan kekuatan otot tungkai terhadap jauhnya tendangan dalam proses latihan di MI Miftahul Ulum 01 Semarang masih belum dimaksimalkan dan kurang diperhatikan.

- 1.2.2. Belum diketahui hubungan antara kekuatan otot tungkai dengan jauhnya tendangan pada siswa peserta ekstrakurikuler sepakbola di MI Miftahul Ulum 01.
- 1.2.3. Belum diketahui hubungan antara panjang tungkai dengan jauhnya tendangan pada siswa peserta ekstrakurikuler sepakbola di MI Miftahul Ulum 01.
- 1.2.4. Belum diketahui hubungan antara kekuatan otot tungkai dan panjang tungkai dengan jauhnya tendangan pada siswa peserta ekstrakurikuler sepakbola di MI Miftahul Ulum 01.
- 1.2.5. Belum diketahui besarnya kontribusi antara kekuatan otot tungkai dan panjang tungkai dengan jauhnya tendangan pada siswa peserta ekstrakurikuler sepakbola di MI Miftahul Ulum 01.

1.3. Pembatasan Masalah

Mengingat luasnya masalah yang akan diteliti, maka masalah dalam penelitian ini dibatasi hanya meneliti pada peserta ekstrakurikuler sepakbola. Pembatasan masalah dalam penelitian ini adalah:

- 1.3.1. Kekuatan otot tungkai dengan jauhnya tendangan pada ekstrakurikuler sepakbola di MI Miftahul Ulum 01.
- 1.3.2. Panjang Tungkaidengan jauhnya tendangan pada ekstrakurikuler sepakbola di MI Miftahul Ulum 01.

1.4. Rumusan Masalah

Berdasarkan pada pembatasan masalah diatas, maka rumusan masalah dalam penelitian ini adalah:

- 1.4.1. Apakah ada hubungan antara kekuatan otot tungkai dengan jauhnya tendangan pada peserta ekstrakurikuler sepakbola di MI Miftahul Ulum 01?
- 1.4.2. Apakah ada hubungan antara panjang tungkaidengan jauhnya tendangan pada peserta ekstrakurikuler sepakbola di MI Miftahul Ulum 01?
- 1.4.3. Apakah ada perbedaan hubungan antara kekuatan otot tungkai dan panjang tungkaidengan jauhnya tendangan pada peserta ekstrakurikuler sepakbola di MI Miftahul Ulum 01?

1.5. Tujuan Penelitian

Berdasarkan rumusan masalah yang ada, maka tujuan yang dicapai dalam penelitian ini adalah:

- 1.5.1. Mengetahui hubungan antara kekuatan otot tungkai terhadap jauhnya tendangan padapeserta ekstrakurikuler sepakbola di MI Miftahul Ulum 01.
- 1.5.2. Mengetahui hubungan antara panjang tungkai terhadap jauhnya tendangan padapeserta ekstrakurikuler sepakbola di MI Miftahul Ulum 01.
- 1.5.3. Mengetahui hubungan antara kekuatan otot tungkai dan panjang tungkai terhadap jauhnya tendangan padapeserta ekstrakurikuler sepakbola di MI Miftahul Ulum 01.

1.6. Manfaat Penelitian

Adapun manfaat penelitian ini adalah sebagai berikut:

1.6.1. Secara Praktis

1.6.1.1. Bagi Sekolah dan Guru

Sebagai bahan masukan bagi pihak sekolah dan guru dalam pembinaan dan pengelolaan kegiatan ekstrakurikuler sepakbola serta memberikan penguatan atau motivasi bagi siswa yang mengikuti ekstrakurikuler.

1.6.1.2. Bagi Siswa

Agar siswa dapat mengembangkan minat dalam bermain sepakbola dan memperoleh hasil maksimal dari bakat yang dikembangkan melalui ekstrakurikuler sepakbola.

1.6.1.3. Bagi Masyarakat

Dapat dijadikan sebagai motivasi untuk meningkatkan prestasi anak dalam mengembangkan bakat, terutama bakat bermain sepakbola.

1.6.2. Secara Teoritis

1. Dapat membantu menemukan metode yang tepat untuk meningkatkan minat siswa MI Miftahul Ulum 01 Semarang terhadap ekstrakurikuler sepakbola.
2. Mengetahu kendala yang ada dalam kaitannya dengan minat siswa MI Miftahul Ulum 01 terhadap ekstrakurikuler sepakbola.
3. Sebagai bahan pertimbangan dalam menentukan kebijakan pengelolaan ekstrakurikuler khususnya bidang olahraga sepakbola.