

I. PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Baley (2001:13) mengatakan bahwa Pendidikan adalah usaha sadar dan terencana untuk mewujudkan suasana pembelajaran secara aktif didalam mengembangkan potensi dirinya. Salah satu pendidikan dasar yang diberikan adalah pendidikan kebudayaan, yang didapat secara perorangan, berkelompok, dari lingkungan keluarga, dan secara manajemen (sekolah atau lembaga pendidikan).

Baley pun mengatakan bahwa Pembangunan di bidang pendidikan merupakan bagian dari upaya mencerdaskan kehidupan bangsa dan mengembangkan manusia seutuhnya yaitu manusia yang beriman, berbudi pekerti luhur, memiliki pengetahuan, keterampilan, kesehatan jasmani, rohani, kepribadian mantap, mandiri serta bertanggung jawab yang sesuai dengan tujuan pendidikan nasional. Untuk mewujudkan tujuan pendidikan nasional tersebut dapat ditempuh melalui berbagai upaya yaitu melalui pendidikan formal maupun non formal. Dalam pelaksanaannya aktifitas jasmani dipakai sebagai wahana atau pengalaman belajar dan melalui pengalaman itulah pendidikan tumbuh dan berkembang untuk mencapai tujuan pendidikan nasional.

Baley (2001:17) mengatakan bahwa tujuan pendidikan nasional adalah memberikan makna tentang pendidikan jasmani, adapun makna pendidikan jasmani adalah pendidikan dari jasmani yang berbentuk suatu sistem atau program aktifitas jasmani yang intensive melibatkan otot - otot besar yang dirancang untuk merangsang organ - organ tubuh agar sehat sebagai akibat dari aktivitas itu dapat diperoleh pelakunya serta memberikan pendidikan melalui jasmani yang terbentuk dalam suatu program aktivitas jasmani yang medianya gerak tubuh dirancang untuk menghasilkan beragam pengalaman dan tujuan seperti: belajar, sosial, intelektual, keindahan dan kesehatan, sedangkan pendapat lain mengatakan bahwa pendidikan jasmani dan olahraga adalah suatu tahap atau aspek dari proses pendidikan keseluruhan yang berkenaan dengan perkembangan serta menggunakan kemampuan gerak individu yang dilakukan atas kemauan sendiri dan bermanfaat dan menimbulkan adanya reaksi atau respon yang terkait langsung dengan mental, sosial dan emosional.

Heageveld (2002: 15) materi ajar pendidikan jasmani diklasifikasikan menjadi enam aspek yaitu : (1) permainan dan olahraga, (2) aktifitas pengembangan, (3) uji diri atau senam, (4) aktifitas ritmik, (5) aquatik atau renang dan (6) aktifitas luar sekolah. Di dalam tiap – tiap aspek materi ajar pendidikan jasmani tersebut harus diberikan kepada peserta didik, serta disesuaikan dengan jenjang pendidikan yang ditempuh.

Pada siswa SMK ketika pada semester ganjil, pelajaran pendidikan jasmani diberikan kepada siswa sesuai dengan kurikulum pendidikan jasmani yakni :

senam, permainan bola kecil dan besar, atletik dan kebugaran jasmani, ketika semester genap terdapat materi bela diri dan kesehatan, oleh karena itu untuk memperdalam bakat dan minat siswa sekolahpun memberikan pelajaran tambahan atau ekstrakurikuler dibidang olahraga sehingga dapat berprestasi dan mengharumkan nama sekolah.

Ekstrakurikuler adalah kegiatan yang dilakukan siswa sekolah atau universitas, di luar jam belajar kurikulum standar. Kegiatan-kegiatan ini ada pada setiap jenjang pendidikan dari sekolah dasar sampai universitas. 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 ekstrakurikuler non akademis disekolah bisanya terdapat macam-macam cabang olahraga misalnya bola basket, bola voli, futsal, karate taekwondo, sepak bola dan masih banyak lagi. Sepak bola dan futsal bisanya peminatnya banyak bahkan tak jarang pelatih dari ekstrakurikuler memseleksi kembali agar dapat bibit yang unggul. (John 2005:18)

Sepakbola adalah bentuk permainan bola besar dengan melibatkan pola-pola gerak tertentu yang banyak memanfaatkan tungkai. Permainan sepak bola juga dapat menggunakan berbagai anggota tubuh kecuali lengan, terkecuali penjaga gawang. Dalam permainan sepak bola dikenal banyak teknik dasar yang biasa digunakan dan merupakan hal penting yang harus dimiliki oleh setiap pemain sepakbola. Teknik permainan sepakbola adalah suatu gerakan

teknik yang dilakukan untuk memainkan bola disertai gerak menggiring bola adalah salah unsur teknik dalam permainan sepakbola, menggiring bola harus dapat dikuasai oleh seorang pemain sepak bola agar dia dapat bermain dengan baik dan menggiring sangat berguna dalam situasi permainan. Keterampilan dapat diartikan sebagai kecakapan atau kesanggupan seorang pemain dalam suatu kegiatan yang di lakukan. (Dediknas. 25: 2000)

Dediknas pun mengatakan untuk bisa menggiring bola dengan baik harus terlebih dahulu bisa menendang dan mengontrol bola dengan baik. Dengan kata lain, seorang pemain tidak akan bisa menggiring bola dengan baik apabila belum bisa menendang dan mengontrol bola dengan baik.

Keterampilan menggiring bola dapat di tingkatkan melalui peningkatan kemampuan menggunakan kedua kaki untuk menguasai dan melindungi bola dari sergapan lawan.

Fitts and posner (78:2002) mengatakan latihan yang dapat digunakan untuk meningkatkan keterampilan menggiring bola bisanya dengan berlari cepat, kira-kira 100 meter, berlari cepat, zig-zag atau berkelok-kelok, berlari sambil menggiring bola, memakai kaki kiri dan kanan, membawa bola zig-zag atau berkelok-kelok, menggiring bola di antara tiang-tiang terpasang dan berliku-liku, menggiring bola dalam lingkaran menggiring bola dengan di halangi oleh lawan dansolo-run dengan menembakkan bola.

Fitts and posner juga mengatkan dalam permainan menggiring bola dalam permainan sepak bola dibutuhkan Kelentukan tubuh sangat penting bagi hampir semua cabang olahraga, karena kelentukan tubuh menunjukkan

kualitas yang memungkinkan suatu segmen perototan mampu bergerak semaksimal mungkin sesuai kemungkinan geraknya. Persendian dapat bergerak secara luwes karena adanya kelentukan tubuh. Keterampilan menggiring bola dalam permainan sepak bola membutuhkan gerakan-gerakan tungkai untuk mempermaikan bola sambil bergerak cepat untuk melewati lawan atau berlaricepat untuk merebut bola.

Sajoto (65:2001) kelentukan tubuh pada tungkai yang baik, memberikan kemampuan untuk bergerak dan berlari sambil menggiring bola dengan luwes sehingga gerakan yang dilakukan lebih efisien karena ruang gerak persendian tungkai dan otot-otot tungkai lebih elastis. Hal ini dapat menunjang kontrol bola secara tepat pada saat menggiring bola. Untuk dapat menggiring bola dalam permainan sepak bola dengan baik, cepat dan terkontrol, kelentukan tubuh seluruh tubuh sangat diperlukan. Gerakan-gerakan untuk mengantisipasi bola, bergerak cepat ke arah bola, juga memerlukan kelentukan tubuh seluruh tubuh. Pada saat menggiring bola, kelentukan tubuh anggota tubuh lainnya tidak boleh diabaikan karena dapat menyebabka gerakan menjadi tidak sempurna, seperti gerak ayunan kaki, gerakan badan, dan gerakan lengan untuk menjaga kelentukan gerakan pada saat menggiring bola.

Sajoto pun mengatakan bahwa dalam menggiring bola pada permmainan sepak bola selain kelentukan tubuh terdapat faktor yang tidak kalah penting yaitu kecepatan reaksi. Kecepatan adalah kemampuan organisme atlet bergerak ke depan dengan kekuatan dan kecepatan maksimal untuk mencapai hasil yang

sebaik-baiknya, sedangkan reaksi adalah kegiatan (aksi) yang timbul karena satu perintah atau suatu peristiwa. Dari penjabaran tersebut, maka dapat disimpulkan bahwa kecepatan reaksi adalah gerakan yang dilakukan tubuh untuk menjawab secepat mungkin sesaat setelah mendapat suatu respons atau peristiwa dalam satuan waktu.

Dari penjelasan di atas dapat disimpulkan bahwa kecepatan reaksi berhubungan erat dengan keterampilan mengiring bola karena ketika mendapat suatu respons atau peristiwa yang dirasa oleh indra atau rangsangan maka dengan cepat tubuh melakukan tibal balik yang diperintah melalui otak lalu dilakukan oleh tubuh dalam satuan waktu cepat.

Berdasarkan hasil observasi yang dilakukan oleh peneliti di SMK Yadika Bandar Lampung, rata-rata siswa ekstrakurikuler sepak bola sudah dapat melakukan keterampilan mengiring bola tetapi untuk mengiring bola dengan tujuan melewati lawan, mencari kesempatan memberi umpan kepada kawan dan untuk menahan bola tetap ada dalam penguasaannya belum memiliki kemampuan yang diharapkan.

Hasil observasi lainnya di SMK Yadika Bandar Lampung mengatakan bahwa sebagian siswa ekstrakurikuler sepak bola yang lainnya belum memiliki daya tahan yang maksimal dikarenakan *vo 2 max* rendah sehingga mengurangi performa penguasaan dalam melakukan keterampilan mengiring bola serta koordinasi kepekaan indra penglihatan dan fikiran yang terkesan lambat sehingga saat mengiring bola dan mengoper bola mudah terbaca lawan.

Berdasarkan latar belakang dari uraian di atas, maka peneliti bermaksud mengadakan penelitian yang berjudul ” hubungan , kelentukan tubuh (*flexibility*) dan kecepatan reaksi dengan keterampilan mengiring bola pada permainan sepak bola siswa ekstrakurikuler di SMK Yadika Bandar Lampung tahun ajaran 2015, sehingga dapat mengetahui seberapa besar hubungan , kelentukan tubuh (*flexibility*) dan kecepatan reaksi dengan keterampilan mengiring bola pada permainan sepak bola siswa ekstrakurikuler di SMK Yadika Bandar Lampung tahun ajaran 2015

B. Identifikasi Masalah

Berdasarkan latar belakang yang di uraian, maka permasalahan yang dapat diidentifikasi adalah sebagai berikut :

1. Rendahnya keterampilan siswa ekstrakurikuler di SMK Yadika Bandar Lampung tahun ajaran 2015 dalam penguasaannya menggiring bola dengan tujuan melewati lawan, mencari kesempatan memberi umpan kepada kawan dan untuk menahan bola
2. Rendahnya daya tahan vo 2 max yang dimiliki siswa ekstrakurikuler di SMK Yadika Bandar Lampung tahun ajaran 2015 sehingga mengurangi performa penguasaan dalam melakukan keterampilan mengiring bola
3. Rendahnya koordinasi kepekaan indra penglihatan dan fikiran siswa ekstrakurikuler di SMK Yadika Bandar Lampung tahun ajaran 2015 yang terkesan lambat sehingga saat mengiring bola dan mengoper bola mudah terbaca lawan.

C. Batasan Masalah

Mengingat keterbatasan peneliti, tenaga dan waktu serta untuk menghindari penafsiran yang berbeda dalam penelitian ini, maka peneliti membatasi permasalahan ini yaitu : ” hubungan , kelentukan tubuh (*flexibility*) dan kecepatan reaksi dengan keterampilan mengiring bola pada permainan sepak bola siswa ekstrakurikuler di SMK Yadika Bandar Lampung tahun ajaran 2015.

D. Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang, identifikasi masalah dan batasan masalah, maka peneliti dapat merumuskan masalah sebagai berikut :

1. Berapa besar hubungan , kelentukan tubuh (*flexibility*) dengan keterampilan mengiring bola pada permainan sepak bola siswa ekstrakurikuler di SMK Yadika Bandar Lampung tahun ajaran 2015?
2. Berapa hubungan kecepatan reaksi dengan keterampilan mengiring bola pada permainan sepak bola siswa ekstrakurikuler di SMK Yadika Bandar Lampung tahun ajaran 2015?

E. Tujuan Penelitian

Berdasarkan latar belakang, identifikasi masalah, rumusan masalah dan batasan masalah, maka peneliti dapat memberikan tujuan penelitian sebagai berikut :

1. Untuk mengetahui seberapa besar hubungan kelentukan tubuh (*flexibility*) dengan keterampilan mengiring bola pada permainan sepak bola siswa ekstrakurikuler di SMK Yadika Bandar Lampung tahun ajaran 2015
2. Untuk mengetahui seberapa besar hubungan kecepatan reaksi dengan keterampilan mengiring bola pada permainan sepak bola siswa ekstrakurikuler di SMK Yadika Bandar Lampung tahun ajaran 2015

F. Manfaat Penelitian

1. Bagi Mahasiswa

Sebagai salah satu pembelajaran untuk meningkatkan keterampilan mengiring bola pada permainan sepak bola dengan adanya unsur kelentukan tubuh (*flexibility*) dan kecepatan reaksi sehingga menghasilkan keterampilan mengiring bola yang maksimal.

2. Bagi pelatih atletik maupun guru penjaskesrek

Sebagai bahan rujukan untuk melatih meningkatkan keterampilan mengiring bola pada permainan sepak bola bagi atlet atau murid dalam kegiatan pembinaan prestasi yang dilaksanakan di klub atau di sekolah.

3. Bagi Program Studi Pendidikan Jasmani, Kesehatan dan Rekreasi

Sebagai salah satu acuan dalam bahan pengkajian dan analisis ilmu biomekanika untuk diaplikasikan dalam praktik pembelajaran maupun

pelatihan olahraga prestasi, khususnya olahraga cabang sepak baik disekolah maupun universitas.