

I PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Pendidikan jasmani dan kesehatan merupakan bagian yang tak dapat terpisahkan dalam kehidupan manusia khususnya dalam bidang pendidikan dimana Pendidikan jasmani dan kesehatan mengemban tugas dalam aspek kebugaran jasmani, keterampilan gerak, berfikir kritis, keterampilan sosial, manajemen, inteligensi, stabilitas emosional, tindakan moral, pola hidup sehat serta pengenalan lingkungan bersih melalui berbagai kegiatan jasmani, olahraga dan kesehatan yang direncanakan secara sistematis dalam rangka mencapai tujuan pendidikan nasional. Pendidikan jasmani pada dasarnya merupakan bagian dari pendidikan secara keseluruhan yang bertujuan untuk mengembangkan aspek kognitif, afektif dan psikomotor.

Pendidikan jasmani merupakan pembelajaran yang di desain untuk meningkatkan kebugaran jasmani, pengetahuan, prilaku hidup yang aktif dan sikap sportif melalui kegiatan jasmani yang dilaksanakan secara terencana, bertahap, dan berkelanjutan agar dapat meningkatkan sikap positif bagi diri sendiri sebagai pelaku dan menghargai manfaat aktifitas jasmani bagi peningkatan kualitas hidup sehat seseorang sehingga akan terbentuk jiwa sportif dan gaya hidup yang aktif

Di dalam intensifikasi penyelenggaraan pendidikan sebagai suatu proses pembinaan manusia yang berlangsung seumur hidup, peranan Pendidikan jasmani sangat penting untuk memberikan kesempatan kepada siswa terlibat langsung dalam aneka pengalaman belajar melalui aktivitas jasmani yang dilakukan secara sistematis. Pembekalan pengalaman belajar itu diarahkan untuk membina, sekaligus membentuk gaya hidup sehat dan aktif sepanjang hayat. Dengan Pendidikan jasmani siswa akan memperoleh berbagai ungkapan yang erat kaitannya dengan kesan pribadi yang menyenangkan serta berbagai ungkapan yang kreatif, inovatif, terampil, memiliki kebugaran jasmani, kebiasaan hidup sehat dan memiliki pengetahuan serta pemahaman terhadap gerak manusia.

Salah satu materi pembelajaran Pendidikan jasmani adalah sepak bola. Sepak bola merupakan salah satu materi dalam rencana pelaksanaan pembelajaran kelas X Sekolah Menengah Atas. Materi sepak bola banyak diminati oleh siswa kelas X SMA Negeri 2 Kotabumi, khususnya untuk siswa putra tetapi tidak sedikit siswa putri yang berminat dengan materi sepak bola ini. Sepak bola merupakan salah satu cabang olahraga yang populer dan diminati oleh semua kalangan masyarakat, mulai dari anak kecil sampai orang dewasa. Hal ini dapat dilihat dari animo masyarakat dalam menyaksikan pertandingan sepak bola, dan juga banyak sporter-sporter bola yang antusias menyaksikan tim kebanggaannya sedang bertanding.

Untuk mempelajari keterampilan gerak tersebut diperlukan komponen kondisi fisik yang baik. Komponen kondisi fisik pada Pendidikan Jasmani meliputi

kekuatan, kecepatan, kelincahan, aksi-reaksi, fleksibilitas, daya tahan, ketepatan, keseimbangan dan koordinasi. Komponen-komponen tersebut dapat dilatih agar dapat meningkatkan dan mempertahankan kesegaran jasmani siswa-siswa kelas X SMA Negeri 2 Kotabumi.

Berdasarkan observasi, siswa kelas X SMA Negeri 2 Kotabumi kemampuannya kurang dalam melakukan tendangan bola. Siswa-siswa kelas X SMA Negeri 2 Kotabumi mengalami kesulitan dalam bermain sepak bola dikarenakan siswa-siswa kelas X SMA Negeri 2 Kotabumi belum memahami melakukan gerak dasar menendang bola dengan benar, dan belum memahami pentingnya peran kebugaran jasmani. Hal ini dapat dilihat dari kebugaran jasmani siswa kelas X SMA Negeri 2 Kotabumi yang rendah, antara lain dalam aspek kekuatan otot kaki dan kelentukan.

Selain gerak dasar menendang bola yang baik, seorang siswa dapat dikatakan mampu bermain sepak bola apabila seorang siswa tersebut mampu melakukan gerak dasar bermain sepak bola lainnya seperti dribbling, heading, controlling, throwing dan macam-macam gerak dasar tanpa bola. Namun dalam hal ini yang paling utama adalah gerak dasar menendang bola, dilihat dari dominan gerak dasar bermain sepak bola yang sering dilakukan pada saat bermain sepak bola.

Menendang bola yang benar adalah ketika seseorang dapat melakukan tendangan dengan baik pada saat bola mati atau bola hidup. Baik itu bola datang dari arah kanan, arah kiri, bola menyambut dari arah depan ataupun bola mengejar, dan tendangan mencapai sasaran yang dituju atau diinginkan.

Agar dapat menjadi pemain sepak bola yang berkualitas, seorang pemain perlu mengembangkan keterampilannya dalam menendang bola. Menendang bola adalah menyentuh atau menyepak bola dengan tujuan untuk mengumpan, menembak ke gawang agar terjadi gol, dan untuk menghalau atau menyapu dalam rangka menggagalkan serangan atau permainan lawan ditinjau dari perkenaan bagian kaki terhadap bola.

Untuk menendang bola dengan baik, siswa dituntut untuk memiliki tingkat kebugaran fisik yang baik pula. Kebugaran fisik adalah seseorang yang masih memiliki kekuatan dan stamina untuk mengerjakan kegiatan atau aktifitas selanjutnya tanpa merasa kelelahan yang berarti. Oleh karena itu pada saat belajar sepak bola siswa-siswa kelas X SMA Negeri 2 Kotabumi harus memiliki unsur kekuatan, kecepatan, kelentukan, aksi-reaksi dan daya tahan yang merupakan komponen-komponen dari kebugaran fisik. Komponen kebugaran fisik inilah yang mendasari semua gerak dasar dalam bermain sepak bola khususnya menendang bola.

Setiap cabang olahraga memerlukan keterampilan untuk mendapatkan hasil yang maksimal. Di dalam keterampilan gerak dasar menendang, kekuatan otot kaki merupakan faktor penting untuk menghasilkan tendangan yang kuat dan jauh. Kekuatan merupakan kemampuan dasar kondisi fisik, tanpa kekuatan siswa tidak akan bisa berlari cepat, melompat, mendorong, menarik, menahan, memukul, mengangkat dan juga menendang, kekuatan dibutuhkan dalam kebanyakan aktifitas fisik dan setiap cabang olahraga memerlukan kekuatan, begitu juga dengan sepak bola.

Kekuatan merupakan salah satu komponen dasar dalam melatih kondisi fisik agar performa dalam cabang-cabang olahraga juga akan meningkat. Kekuatan dapat diartikan sebagai kemampuan otot atau sekelompok otot untuk menahan atau menerima beban sewaktu bekerja. Kekuatan otot kaki adalah kemampuan sekelompok otot dari pangkal tungkai atas sampai ujung jari kaki yang berkontraksi mengatasi suatu tahanan atau beban. Apabila seseorang memiliki kekuatan yang optimal, maka akan mudah menerima beban yang dikerjakan, dalam hal ini adalah menendang bola.

Kelentukan merupakan salah satu komponen dasar dalam melatih kondisi fisik agar performa dalam cabang-cabang olahraga juga akan meningkat. Kelentukan dapat diartikan sebagai kemampuan otot dan persendian untuk bergerak secara leluasa dalam ruang gerak yang maksimal. Apabila seseorang memiliki kelentukan yang optimal, maka akan menambah efisiensi dalam melakukan gerak.

Dengan memiliki kekuatan otot kaki yang baik siswa- siswa kelas X SMA Negeri 2 Kotabumi dapat melakukan tendangan yang kuat dan hasil tendangannya akan jauh. Selain itu kelentukan juga mendukung terciptanya tendangan bola yang jauh, karena dengan kelentukan yang baik siswa-siswa kelas X SMA Negeri 2 Kotabumi dapat membentuk momentum yang besar sehingga tenaga yang dihasilkan akan lebih maksimal dan menghasilkan tendangan yang lebih kuat dan jauh.

Namun tidak mudah bagi siswa-siswa kelas X SMA Negeri 2 Kotabumi untuk menguasai teknik menendang bola yang benar. Banyak siswa pada saat

melakukan tendangan, jarak yang dituju tidak terjangkau, ini dikarenakan mereka belum menguasai teknik dasar menendang bola yang benar, dan belum mengerti peran kebugaran jasmani khususnya aspek kekuatan otot kaki dan kelentukan dalam bermain sepak bola.

Dari uraian di atas penulis merasa tertarik untuk melakukan penelitian mengenai “ Kontribusi Kekuatan Otot Kaki Dan Kelentukan Dengan Kemampuan Menendang Bola Pada Siswa Kelas X Di SMA Negeri 2 Kotabumi Tahun Pelajaran 2009/2010. Sehingga dapat diketahui seberapa besarnya sumbangan kekuatan otot kaki dan kelentukan dengan kemampuan menendang bola pada siswa-siswa kelas X SMA Negeri 2 Kotabumi tahun pelajaran 2009/2010.

B. Identifikasi Masalah

Berdasarkan kondisi yang terjadi pada saat pembelajaran sepak bola di SMA Negeri 2 Kotabumi, dapat diidentifikasi permasalahan sebagai berikut:

1. Siswa-siswa kelas X SMA Negeri 2 Kotabumi tahun pelajaran 2009/2010 yang belum mampu menghasilkan tendangan dengan baik (jauh) sesuai dengan perkembangan fisiknya secara umum
2. Kurangnya kekuatan otot kaki yang dimiliki siswa-siswa kelas X SMA Negeri 2 Kotabumi tahun pelajaran 2009/2010 pada saat menendang bola
3. Kurangnya kelentukan yang dimiliki siswa-siswa kelas X SMA Negeri 2 Kotabumi tahun pelajaran 2009/2010 pada saat menendang bola

4. Kurangnya kecepatan yang dimiliki siswa-siswa kelas X SMA Negeri 2 Kotabumi tahun pelajaran 2009/2010 dalam melakukan tendangan pada saat bermain sepak bola
5. Kurangnya daya tahan yang dimiliki siswa-siswa kelas X SMA Negeri 2 Kotabmi tahun pelajaran 2009/2010 sehingga pada saat bermain sepak bola mudah lelah

C. Pembatasan Masalah

Berdasarkan identifikasi masalah, untuk memudahkan penelitian perlu pembatasan yang berdasarkan tujuan dari penelitian ini, adapun pembatasan masalah tersebut adalah hanya untuk mengetahui kontribusi kekuatan otot kaki dan kelentukan dengan kemampuan menendang bola pada siswa kelas X SMA Negeri 2 Kotabumi tahun pelajaran 2009/2010.

D. Rumusan Masalah

Berdasarkan identifikasi masalah dan setelah ada pembatasan masalah, maka masalah yang akan diteliti dalam penelitian ini dirumuskan sebagai berikut:

1. Berapa besar kontribusi kekuatan otot kaki dengan kemampuan menendang bola pada siswa kelas X SMA Negeri 2 Kotabumi tahun pelajaran 2009/2010?
2. Berapa besar kontribusi kelentukan dengan kemampuan menendang bola pada siswa kelas X SMA Negeri 2 Kotabumi tahun pelajaran 2009/2010?

3. Berapa besar kontribusi kekuatan otot kaki dan kelentukan dengan kemampuan menendang bola pada siswa kelas X SMA Negeri 2 Kotabumi tahun pelajaran 2009/2010?

E. Tujuan Penelitian

Tujuan dalam penelitian ini adalah :

1. Untuk mengetahui seberapa besar kontribusi kekuatan otot kaki dengan kemampuan menendang bola siswa kelas X SMA Negeri 2 Kotabumi tahun pelajaran 2009/2010
2. Untuk mengetahui seberapa besar kontribusi kelentukan dengan kemampuan menendang bola siswa kelas X SMA Negeri 2 Kotabumi tahun pelajaran 2009/2010
3. Untuk mengetahui seberapa besar kontribusi kekuatan otot kaki dan kelentukan dengan kemampuan menendang bola siswa kelas X SMA Negeri 2 Kotabumi tahun pelajaran 2009/2010

F. Manfaat Penelitian

Hasil penelitian ini diharapkan dapat memberikan manfaat bagi pihak-pihak yang terkait :

1. Bagi Peneliti

Untuk mengetahui berapa besar kontribusi kekuatan otot kaki dan kelentukan dengan kemampuan menendang bola pada siswa kelas X SMA Negeri 2 Kotabumi tahun pelajaran 2009/2010, dan sebagai salah satu

syarat untuk mencapai gelar Sarjana Pendidikan pada Program Studi Pendidikan Jasmani

2. Bagi Mahasiswa

Sebagai salah satu pembelajaran untuk meningkatkan kemampuan menendang bola dengan adanya unsur kekuatan otot kaki dan kelentukan sehingga hasil tendangan akan lebih kuat dan jauh.

3. Bagi pelatih sepak bola maupun guru pendidikan jasmani

Sebagai bahan rujukan untuk melatih kemampuan menendang bola bagi atlet atau murid dalam kegiatan pembinaan prestasi yang dilaksanakan di klub atau disekolah.

4. Bagi Program Studi Penjaskes

Sebagai salah satu acuan dalam bahan pengkajian dan analisis ilmu Biomekanik terhadap teknik menendang bola pada permainan sepak bola.