

I. PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Pendidikan jasmani pada dasarnya merupakan bagian integral dari sistem pendidikan secara keseluruhan, bertujuan untuk mengembangkan aspek kesehatan, kebugaran jasmani, keterampilan berfikir kritis, stabilitas emosional, keterampilan sosial, penalaran dan tindakan moral melalui aktifitas jasmani dan olahraga. Dalam proses pembelajaran pendidikan jasmani dibutuhkan suatu metode pembelajaran yang baik, karena suatu pembelajaran yang baik merupakan penghubung antara guru dengan siswa, antara pendidik dengan anak didiknya. Selain itu, metode merupakan sarana penyalur dan pengarah secara timbal balik antara guru dengan siswa untuk mencapai tujuan yang diinginkan. Pemilihan metode pengajaran teknik olahraga tak terpisahkan dari tujuan dan pengalaman belajar serta tugas-tugas gerak yang dipelajari. Suatu pembelajaran yang efisien tidak terlepas dari keterbatasan waktu saat pembelajaran, tenaga pendidik, serta dana guna menunjang fasilitas pembelajaran. Selain itu, pembelajaran yang efisien juga terkait dengan adanya motivasi dari pendidik kepada anak didiknya, sikap saling menghargai dalam aktifitas belajar atau berlatih.

Berdasarkan proses pembelajaran pendidikan jasmani maka latihan gerak merupakan bentuk latihan yang tidak dapat diabaikan dalam pembelajaran

pendidikan jasmani dan kesehatan. Setiap siswa atau anak didik diberikan kesempatan yang luas untuk melakukan teknik keterampilan gerak yang sedang dipelajarinya. Latihan yang bersifat fisik merupakan aktifitas utama untuk menguasai keterampilan motorik.

Dalam konteks penciptaan kondisi latihan atau pembelajaran yang efektif seperti latihan kekuatan, kecepatan, daya tahan, dan kelenturan, terdapat pula bentuk latihan koordinasi. Dalam melakukan latihan koordinasi cara yang digunakan adalah dengan melakukan gerakan dengan cepat, tepat, dan efisien dengan tingkat kesulitan yang sangat tinggi. Anak-anak dilatih untuk melaksanakan gerak yang cepat dan tepat, dengan koordinasi yang baik dan dilakukan dengan serasi, berirama, dan luwes. Selain itu juga harus dapat dilihat, agar mudah ditiru, dirasakan dan dinikmati.

Sepakbola merupakan salah satu jenis olahraga yang cukup dikenal dan merata di Indonesia dan juga di dunia. Sepakbola merupakan cabang olahraga yang sangat memasyarakat artinya dapat dilakukan oleh siapa saja, baik kaum tua, muda, maupun anak-anak, dan permainan ini dapat dimainkan dengan menggunakan kepala, kaki, dada dan paha atau dengan seluruh anggota badan kecuali kedua tangan pemain tidak boleh digunakan untuk bermain dan hanya diperbolehkan untuk penjaga gawang saja. Adapun tujuan dari masing-masing regu atau kesebelasan adalah berusaha menguasai bola dan memasukkan bola ke gawang lawannya sebanyak mungkin dan berusaha mematahkan serangan lawan untuk melindungi atau menjaga gawangnya agar tidak terjadi gol. Regu

atau kesebelasan yang dinyatakan menang adalah regu atau kesebelasan yang sampai akhir permainan atau pertandingan lebih banyak memasukkan bola ke gawang lawannya.

Dalam menunjang suatu permainan yang baik, pemain sepakbola dituntut memiliki kemampuan yang lebih seperti; daya tahan aerobik dan anaerobic, kekuatan, kecepatan, kelincahan, kelenturan, dan koordinasi. Aspek-aspek tersebut merupakan jenis kesiapan dari bentuk kondisi fisik yang harus dimiliki oleh setiap pemain sepak bola, dengan kemampuan ini diharapkan dalam penampilan pemain dapat memperlihatkan kebolehannya secara individu secara maksimal.

Untuk mengatasi kondisi fisik pemain, perlu disusun suatu bentuk latihan yang baik dan diperlukan kerjasama yang erat dengan pemain yang terlibat, oleh karena itu perlu adanya suatu bentuk latihan untuk menunjang keterampilan pemain itu nantinya yaitu dengan latihan koordinasi.

Berdasarkan hasil observasi di SMA Negeri 9 Bandar Lampung, pada saat pembelajaran Ekstrakurikuler sepakbola, ternyata penguasaan gerak dasar menggiring bola pada siswa relatif rendah, kenyataan ini ditunjukkan dengan masih banyaknya siswa kehilangan keseimbangannya ketika sedang menggiring bola walau tidak ada rintangan atau penghalang. Dalam bermain sepakbola siswa masih sering melakukan kesalahan-kesalahan dengan teknik dan gerakan pada saat mempertahankan gawang maupun penyerangan ke gawang lawan, kesalahan tersebut di antaranya gerakan dengan bola dan

gerakan tanpa bola yaitu pada saat lari cepat untuk mencari posisi, gerakan merubah arah dan gerak tipu tanpa bola. Sedangkan kesalahan gerakan dengan bola yang terlihat yaitu pada saat menendang bola, mengontrol bola, menghentikan bola, menyundul bola dan menggiring bola. Ketika melakukan teknik gerakan dengan bola misalnya pada saat menggiring bola, menendang bola atau menyundul bola juga memerlukan koordinasi yang baik selama permainan berlangsung. Dengan koordinasi yang baik pemain benar-benar siap, bagaimana cara menguasai bola yang efektif dan setelah bola dikuasai akan ditunjukan kemana bola tersebut, pada saat itu juga diperlukan koordinasi dalam mengambil sebuah keputusan. Faktor koordinasi merupakan unsur yang sangat mendukung dalam keterampilan bermain sepakbola, dan hal itulah yang menjadi hambatan pemain dalam bermain sepakbola khususnya pada saat menggiring bola.

Kenyataan ini menarik untuk dikaji lebih jauh dengan menggunakan pendekatan melatih berbagai jenis latihan koordinasi dan mencoba untuk mengetahui terhadap peningkatan kemampuan keterampilan menggiring bola pada siswa SMA Negeri 9 Bandar Lampung yang mengikuti kegiatan ekstrakurikuler.

B. Identifikasi Masalah

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

1. Penguasaan keterampilan menggiring bola siswa SMA Negeri 9 Bandar Lampung belum dapat dilakukan dengan baik.
2. Dalam menggiring bola unsur latihan koordinasi belum dilakukan dengan maksimal.
3. Rendahnya keterampilan gerak dasar menggiring bola siswa sehingga berpengaruh pada penampilan bermain sepakbola.

C. Batasan Masalah

Agar permasalahan dalam penelitian ini tidak meluas, maka dalam penelitian ini penulis hanya membatasi masalah pada :

1. Pengaruh latihan koordinasi terhadap peningkatan keterampilan menggiring bola pada siswa ekstrakurikuler sepakbola di SMA Negeri 9 Bandar Lampung tahun ajaran 2009/2010.
2. Hasil yang diteliti pada sepakbola adalah peningkatan keterampilan menggiring bola pada latihan koordinasi.

D. Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang dan identifikasi masalah, maka masalahnya dapat disimpulkan: “Apakah ada pengaruh latihan koordinasi terhadap peningkatan keterampilan menggiring bola pada siswa SMA Negeri 9 Bandar Lampung yang mengikuti kegiatan ekstrakurikuler?”.

E. Tujuan Penelitian

Penelitian ini bertujuan untuk :

1. Untuk mengetahui seberapa besar pengaruh latihan koordinasi terhadap peningkatan keterampilan menggiring bola pada siswa ekstrakurikuler di SMA Negeri 9 Bandar Lampung tahun ajaran 2009/2010.
2. Memperoleh informasi tentang keadaan awal menggiring bola (dribble) pada siswa SMA Negeri 9 Bandar Lampung yang mengikuti kegiatan ekstrakurikuler.

F. Manfaat Penelitian

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

1. Bagi para pengajar ataupun pelatih sepakbola hasilnya dapat dimanfaatkan sebagai sumbang pemikiran dalam penyempurnaan dan peningkatan prestasi.
2. Bagi siswa, dapat meningkatkan keterampilan bermain sepakbola.
3. Bagi peneliti, dapat mengetahui pengaruh latihan koordinasi dalam meningkatkan keterampilan menggiring bola pada siswa ekstrakurikuler sepakbola di SMA Negeri 9 Bandar Lampung tahun ajaran 2009-2010.