

I. PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Pendidikan Jasmani adalah proses pendidikan seseorang sebagai perseorangan maupun sebagai anggota masyarakat yang dilakukan secara sadar dan sistematis melalui berbagai kegiatan dalam rangka memperoleh peningkatan kemampuan dan keterampilan jasmani, pertumbuhan kecerdasan dan pembentukan watak. 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 aktivitas jasmani, olahraga, dan kesehatan.

Pendidikan Jasmani dipandang sangat strategis dalam pembinaan kualitas fisik manusia, maka dalam Garis Besar Haluan Negara ditegaskan bahwa pembinaan dan pengembangan olahraga merupakan bagian dari upaya peningkatan kualitas manusia Indonesia yang arahnya pada peningkatan kesehatan jasmani, rohani dan mental masyarakat. Sesuai dengan tujuan Pendidikan Jasmani itu sendiri yaitu mengembangkan aspek kesehatan, kebugaran jasmani, keterampilan berpikir kritis, stabilitas emosional, keterampilan sosial, penalaran dan tindakan moral melalui aktivitas jasmani dan olahraga. Hal ini berarti pembinaan peserta didik harus dilakukan secara

bertahap dan berkesinambungan yang dimulai dari jenjang pendidikan dasar, pendidikan menengah, sampai dengan pendidikan tinggi. Pada setiap jenjang pendidikan, Pendidikan Jasmani diberikan dengan harapan dapat menunjang prestasi olahraga nasional, karena sekolah adalah tempat yang strategis untuk pertumbuhan bibit - bibit olahraga. Untuk memperoleh prestasi yang baik, perlu diajarkan gerakan yang benar dengan menggunakan metode yang tepat. Kebutuhan tersebut dapat dipenuhi apabila diketahui unsur – unsur pokok pada struktur gerakan dari cabang olahraga yang diajarkan.

Dalam upaya peningkatan kualitas manusia Indonesia, maka pembinaan olahraga tersebut harus dimulai dari proses pembentukan sikap dan pembangkitan motivasi yang dapat diperoleh melalui Pendidikan Jasmani. Kurikulum Pendidikan Jasmani yang akan dipelajari di setiap jenjang pendidikan akan mengandung materi-materi mencakup teknik/ keterampilan dasar permainan dan olahraga; aktivitas pengembangan; uji diri/ senam; aktivitas ritmik; aquatik (aktivitas air); dan pendidikan luar kelas (*out door*). Kesemua materi tersebut tidak lain adalah agar tercapainya tujuan Pendidikan Jasmani itu sendiri, yaitu sebagai sarana pembinaan mutu sumber daya manusia Indonesia seutuhnya dalam memperoleh pengetahuan, kepribadian, keterampilan, kesehatan, dan kebugaran jasmani.

Dalam proses pembelajaran Pendidikan Jasmani, guru diharapkan mengajarkan berbagai keterampilan gerak dasar, seperti : teknik dasar, teknik dan strategi permainan dan olahraga, internalisasi nilai-nilai (sportifitas, jujur, kerjasama, dan lain-lain) serta pembiasaan pola hidup sehat. Pelaksanaanya

bukan melalui pengajaran konvensional dari dalam kelas yang bersifat kajian teoritis, namun melibatkan unsur fisik, mental, intelektual, emosi dan sosial. Untuk mencapai tujuan yang diharapkan dalam Pendidikan Jasmani disusunlah pembelajaran yang bermutu dan berkualitas. Alokasi waktu yang diberikan untuk mata pelajaran Pendidikan Jasmani di SMA adalah satu kali dalam satu minggu dengan lama waktu 2 x 45 menit. Untuk itu selain kegiatan intrakurikuler, kurikulum juga memberikan waktu di luar jam pelajaran yaitu dalam kegiatan ekstrakurikuler. Ekstrakurikuler merupakan tempat pembinaan serta pengembangan olahraga sebagai bagian dari usaha peningkatan prestasi dibidang olahraga. Ekstrakurikuler juga merupakan wadah yang tepat untuk menyalurkan bakat, minat, dan potensi akademik peserta didik dengan maksud menjaring siswa-siswa yang kompeten sejak dini, sehingga dapat dilakukan pembinaan lebih awal guna pembentukan watak, disiplin, sportifitas dan pengembangan prestasi olahraga.

SMA Negeri 1 Kotagajah memiliki beberapa macam kegiatan ekstrakurikuler yang dapat dibanggakan, antara lain adalah KIR (Klompok Ilmiah Remaja), paskibraka, pramuka, paduan suara, english class, tari, basket, taekwondo, bola voli dan sepakbola. Ekstrakurikuler sepakbola di SMA Negeri 1 Kotagajah memiliki tujuan sebagai sarana pendidikan pribadi yang ampuh menuju peningkatan kualitas hidup yang luhur, dimaksudkan bahwa dalam kegiatan pembinaan olahraga ini seseorang diharuskan memiliki rasa percaya diri, semangat berjuang, dan sportif. Tujuan lainnya adalah untuk mencari bibit-bibit pemain, meningkatkan prestasi siswa dan juga ikut memasyarakatkan olahraga sepakbola di lingkungan sekolah. Dan untuk mencapai tujuan tersebut, maka

dalam pembinaan olahraga setiap siswa harus diberikan latihan yang baik dan teratur sehingga dapat meningkatkan keterampilan bermain sepakbola.

Permainan sepakbola merupakan permainan beregu yang menggunakan bola sepak dari dua kelompok yang berlawanan yang masing-masing terdiri atas sebelas pemain. Setiap pemain bebas memainkan bola dengan seluruh anggota badan kecuali dengan lengan, hanya penjaga gawang yang dapat memainkan bola dapat menggunakan semua anggota badannya. Adapun tujuan utama dalam suatu permainan sepakbola adalah mencetak gol sebanyak-banyaknya ke gawang lawan dan menjaga gawang sendiri agar tidak kemasukan bola dari lawan. Dalam segala hal, keberhasilan tim sangat bergantung pada pemain yang bekerja dalam kombinasi untuk menguasai bola dan menciptakan peluang mencetak gol.

Untuk dapat bermain sepakbola dengan baik maka penguasaan teknik dasar merupakan salah satu persyaratan yang sangat menentukan. Ada beberapa teknik dasar sepakbola yang harus dikuasai siswa antara lain menendang, menghentikan bola, menggiring, menyundul, melempar bola (*throw-in*), dan menangkap bola (bagi penjaga gawang). Selain menguasai teknik dasar, untuk menjadi pemain sepakbola yang berprestasi harus ditunjang oleh kesegaran fisik yang mencakup : kekuatan, kecepatan, daya tahan, daya otot, kelenturan, koordinasi, kelincahan, keseimbangan, ketepatan, dan reaksi. Untuk memaksimalkan kesegaran fisik tersebut seorang pemain sepakbola memerlukan latihan yang baik dan teratur untuk mencapai prestasi.

Salah satu teknik dasar yang sering digunakan dalam sepakbola adalah menendang bola ke gawang atau shooting. Menendang bola ke gawang atau shooting merupakan salah satu keterampilan yang harus dikuasai dengan benar oleh pemain sepakbola, karena dalam menendang bola ke gawang seorang pemain harus benar-benar ahli dalam penempatan guna menciptakan peluang untuk mencetak gol. Maka sangat penting untuk meningkatkan kemampuan menendang atau shooting dalam bermain sepakbola. Kemampuan tersebut hanya dapat ditingkatkan jika siswa telah memiliki kondisi fisik yang menunjang.

Dari hasil observasi penulis pada saat ekstrakurikuler sepakbola, ternyata penguasaan teknik dasar bermain sepakbola pada siswa relatif rendah. Pada saat latihan di jam ekstrakurikuler, peneliti melihat bahwa siswa masih sering melakukan kesalahan teknik dan gerakan pada saat mempertahankan gawang maupun penyerangan ke gawang lawan. Kesalahan tersebut di antaranya ketika melakukan teknik gerakan dengan bola misalnya pada saat menendang bola ke gawang seringkali hasil tendangan tidak masuk gawang (gol), atau tendangan untuk mengoper pada lawan tendangan tidak terarah sehingga mudah diambil oleh musuh. Selain itu, masih banyak siswa yang cepat merasa kelelahan saat bermain, misalnya setelah mengejar bola dan dapat diambil lawan terkadang ia sudah tidak kuat lagi untuk merebut kembali, atau setelah menggiring bola dari jauh dan serangan akhir dengan *shooting* ia tidak menendang dengan kuat dan tepat sehingga bola tidak masuk gawang (gol).

Penulis mengidentifikasi penyebab masih kurangnya kemampuan bermain sepakbola siswa adalah karena kurangnya latihan kondisi fisik yang menunjang

performa permainan siswa. 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 kekomplekkan ini diharapkan dalam penampilannya pemain dapat memperlihatkan kebolehannya secara individu dengan maksimal. Untuk mengatasi kondisi fisik pemain, perlu disusun suatu bentuk latihan yang lebih efektif dan baik terhadap peningkatan keterampilan teknik dasar sepakbola, oleh karena itu perlu adanya suatu bentuk latihan yang dapat menunjang keterampilan pemain.

Berdasarkan uraian di atas, maka penulis memandang perlu untuk mengadakan penelitian yang berjudul ” Pengaruh *Circuit training* Terhadap Keterampilan *Shooting* Pada Siswa Ekstrakurikuler Sepakbola SMA Negeri 1 Kotagajah”.

B. Identifikasi Masalah

Berdasarkan uraian latar belakang yang telah penulis kemukakan, maka permasalahan yang timbul dapat diidentifikasi sebagai berikut :

1. Kemampuan penguasaan keterampilan *shooting* pada siswa ekstrakurikuler sepakbola belum baik.
2. Tingkat kondisi fisik (kekuatan otot kaki, perut, kecepatan, dan koordinasi) pada siswa ekstrakurikuler sepakbola perlu ditingkatkan.
3. Masih belum maksimalnya latihan yang diberikan pada ekstrakurikuler sepakbola.

C. Batasan Masalah

Berdasarkan identifikasi masalah yang telah diuraikan di atas, untuk memudahkan penelitian perlu pembatasan yang berdasarkan tujuan dari penelitian ini, adapun pembatasan masalah dalam penelitian ini adalah untuk mengetahui seberapa besar pengaruh latihan *circuit training* terhadap keterampilan *shooting* pada siswa yang mengikuti ekstrakurikuler sepakbola SMA Negeri 1 Kotagajah, yang berjumlah 20 siswa.

D. Rumusan Masalah

Sesuai latar belakang, identifikasi masalah dan pembatasan masalah di atas, maka masalah penelitian ini dapat dirumuskan sebagai berikut:

”Apakah ada pengaruh latihan *circuit training* terhadap peningkatan keterampilan *shooting* pada siswa ekstrakurikuler sepakbola di SMAN 1 Kotagajah?”

E. Tujuan Penelitian

Adapun tujuan penelitian ini adalah sebagai berikut :

“Untuk mengetahui ada tidaknya pengaruh latihan *circuit training* terhadap peningkatan keterampilan *shooting* pada siswa ekstrakurikuler sepakbola di SMAN 1 Kotagajah”

F. Manfaat

Dengan penelitian ini penulis berharap antara lain :

1. Bagi siswa

Membantu siswa meningkatkan kondisi fisik yang menunjang keberhasilan *shooting* dalam bermain sepakbola.

2. Bagi Peneliti

Peneliti dapat mengetahui secara jelas seberapa besar pengaruh latihan *circuit training* terhadap keterampilan *shooting*.

3. Bagi pelatih sepakbola maupun guru Pendidikan Jasmani,

Sebagai salah satu metode dalam melatih sepakbola khususnya dalam hal melatih keterampilan *shooting* dalam kegiatan ekstrakurikuler di sekolah.

4. Bagi Program Studi

Sebagai solusi untuk mengembangkan inovasi dalam pembelajaran Penjas untuk diaplikasikan dalam praktik kepelatihan olahraga prestasi, khususnya sepakbola.