

BAB 1

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang Masalah

Pendidikan jasmani adalah suatu proses pendidikan seseorang sebagai perorangan atau anggota masyarakat yang dilakukan secara sadar dan sistematis melalui berbagai kegiatan jasmani untuk memperoleh pertumbuhan jasmani, kesehatan dan kesegaran jasmani, kemampuan dan keterampilan, kecerdasan dan perkembangan watak serta kepribadian yang harmonis. Menurut Samsudin (2014) bahwa “Pendidikan jasmani adalah suatu proses pembelajaran melalui aktivitas jasmani yang didesain untuk meningkatkan kebugaran jasmani, mengembangkan keterampilan motorik, pengetahuan dan perilaku hidup sehat dan aktif, sikap sportif, dan kecerdasan emosi. Dapat disimpulkan bahwa pendidikan jasmani merupakan proses pendidikan yang memanfaatkan aktivitas jasmani dan direncanakan secara sistematis bertujuan untuk meningkatkan individu secara organik, neuromuskuler, perseptual, kognitif, sosial dan emosional. Adapun tujuan dari pendidikan jasmani sebagai berikut:

- 1) Meletakkan landasan karakter yang kuat melalui internalisasi nilai dalam pendidikan jasmani.
- 2) Membangun landasan kepribadian yang kuat, sikap cinta damai, sikap sosial dan toleransi dalam konteks kemajemukan budaya, etnis, dan agama.
- 3) Menumbuhkan kemampuan berfikir kritis melalui tugas-tugas pembelajaran pendidikan jasmani.
- 4) Mengembangkan sikap sportif, jujur, disiplin, bertanggung jawab, kerjasama, percaya diri, dan demokratis melalui aktivitas jasmani.
- 5) Mengembangkan keterampilan gerak dan keterampilan teknik serta strategi berbagai permainan dan olahraga, aktivitas pengembangan, senam, aktivitas ritmik, *akuatik* (aktivitas air), dan pendidikan luar kelas (*outdoor education*).
- 6) Mengembangkan keterampilan pengelolaan diri dalam upaya pengembangan dan pemeliharaan kebugaran jasmani serta pola hidup sehat melalui berbagai aktivitas jasmani.
- 7) Mengembangkan keterampilan untuk menjaga keselamatan diri sendiri dan orang lain.

- 8) Mengetahui dan memahami konsep aktivitas jasmani sbagai informasi untuk mencapai kesehatan, kebugaran dan pola hidup sehat.
- 9) Mampu mengisi waktu luang dengan aktivitas jasmani yang bersifat rekreatif.

Dengan demikian, tujuan dari pendidikan jasmani adalah untuk mengembangkan kondisi fisik, mental sosial, moral, spiritual dan intelektual dengan berbagai aktivitas pendidikan jasmani yang ada. Pada umumnya dalam pelajaran penjas siswa biasanya lebih tertarik dan menyukai pada olahraga atau aktivitas jasmani yang bersifat permainan apalagi siswa Sekola.

Olahraga merupakan suatu aktivitas gerak tubuh, bagian atas dan bagian bawah. Dikatakan aktivitas karena olahraga memiliki tujuan untuk memperbaiki tubuh seseorang, sehingga menjadikan tubuh lebih sehat dan bugar, aktivitas menyehatkan ini selain dijadikan aktivitas pengisi waktu luang juga dapat dijadikan sebagai sarana untuk mengasah kemampuan diri dalam berolahraga atau wadah untuk menjadi atlet profesional dan olahraga prestasi.

Di dalam olahraga ada yang populerkan di masyarakat yaitu permainan sepakbola, Sepakbola merupakan permainan beregu yang dimainkan oleh dua kelompok berlawanan yang masing-masing berjuang untuk memasukan bola ke gawang kelompok lawan. Tiap kelompok beranggotakan sebelas pemain, 10 pemain dan satu penjaga gawang. Menurut Kurniawan (2010) berpendapat bahwa “sepak bola adalah permainan bola yang sangat populer dan dimainkan oleh 2 tim yang masing-masing beranggotakan sebelas orang” (hlm.49) Dalam sebelas orang tersebut memiliki tugas masing-masing salah satunya adalah penjaga gawang.

Dalam sepakbola terdapat beberapa teknik dasar yaitu *dribbling* (menggiring bola), *passing* (membagi bola), *controlling* (menerima bola), *heading* (menyundul bola), *shooting* (menendang bola) dan teknik penjaga gawang. Teknik khusus penjaga gawang tangakapan dan lemparan. Dalam permainan sepak bola teknik lemparan penjaga gawang sangat di perlukan karena merupakan teknik menyerangnya permainan. Teknik lemparan penjaga gawang ini tujuannya yaitu mengoper bola pada teman satu tim agar dapat menciptakan ruang sehingga para pemain dapat menciptakan goal ke gawang lawan dan bisa mempertahankan daerah pertahanan bagi permainan bertahan. Penjaga merupakan salah satu

pemain dalam permainan sepakbola yang bertugas untuk menghalau serangan agar bola tidak masuk ke dalam gawang. Menurut Sucipto (2014) “Penjaga gawang (*goalkeeper*) adalah seorang yang bertugas sebagai pertahanan terakhir dalam

permainan sepakbola” (hlm. 38). Posisi penjaga gawang merupakan posisi penting karena bertugas sebagai tembok pertahanan terakhir dari sebuah tim. Maka dari itu, seorang penjaga gawang perlu menguasai teknik yang dibutuhkan salah satunya adalah teknik lemparan.

Lemparan merupakan satu-satunya teknik dalam sepakbola yang pelaksanaannya menggunakan tangan. Menurut Sucipto (2014) “lemparan ke dalam merupakan satu-satunya teknik dalam permainan sepak bola yang dimainkan dengan lengan dari luar lapangan permainan” (hlm. 41-42). Dalam kaitannya dengan penjaga gawang, Lemparan penjaga gawang merupakan teknik dasar sepakbola yang bertujuan untuk membagi atau mengoper bola sesama teman dan teknik-teknik lemparan penjaga gawang yaitu lemparan mengayun dari atas lemparan yang dilakukan secara perlahan lepas bola di permukaan lapangan, lemparan merentangkan dari samping lemparan yang dilakukan secara melempar lurus seperti pesawat yang akan mendarat, lemparan merentangkan dari atas, lemparan yang dilakukan secara melengkungkan tubuh atas bagian belakang dengan tumpuan pada pinggang. Teknik lemparan merupakan hal yang wajib dikuasai karena teknik ini berperan penting dalam menciptakan suatu serangan awal dari sebuah tim.

Berdasarkan observasi dilapangan anak-anak Sekolah bola di Deni Kuswandi private dalam pelaksanaannya yang berposisi penjaga gawang memiliki masalah kurangnya akurasi lemparan penjaga gawang, kesalahan dalam melakukan teknik lemparan penjaga gawang banyak dilakukan dikalangan anak-anak. Hal ini terlihat gerakan saat melakukan lemparan penjaga gawang. Beberapa faktor yang menyebabkan kurangnya akurasi lemparan penjaga gawang dikalangan anak-anak diantaranya adalah kurangnya konsentrasi dan fokus yang dimiliki oleh anak-anak dan bagi para penjaga gawang permasalahannya yang terjadi lapangan kurangnya latihan konsentrasi, maka dari itu tantangan bagi para pelatih sepakbola harus bisa mengatasi permasalahan yang terjadi dilapangan atau lagi latihan dan bisa juga dicermati oleh para pelatih bahwa teknik lemparan penjaga gawang merupakan teknik yang mendasar disamping teknik-teknik yang lain bisa juga dikatakan lebih menonjol dan membutuhkan latihan.

Latihan sangat penting dilakukan dalam membantu meningkatkan kemampuan melakukan aktivitas olahraga. Untuk meningkatkan prestasi, latihan haruslah berpedoman pada latihan. Menurut Bempa (dalam Wiguna, 2017) “latihan adalah suatu aktivitas olahraga yang dilakukan secara sistematis dalam waktu yang lama ditingkatkan secara progresif dan individual mengarah kepada ciri-ciri fungsi fisiologis dan psikologis untuk mencapai tujuan sasaran yang telah ditentukan” (hlm.1). Latihan adalah untuk mencapai tujuan perbaikan sistem organisme dan fungsinya untuk mengoptimalkan prestasi atau penampilan olahraga, Latihan menurut Harsono (2017) “berpendapat bahwa *training* sebagai proses sistematis dari berlatih atau bekerja yang dilakukan secara berulang-ulang dengan kian hari kian bertambah jumlah beban kebugaran, keterampilan dan kapasitas energy”(hlm 1). Maka dari itu untuk menguasai teknik lemparan penjaga gawang harus adanya latihan permainan target, Permainan target ini merupakan salah satu klasifikasi dari bentuk permainan dalam pendekatan TGFU yang memfokuskan pada aktifitas permainan yang membutuhkan kecermatan, akurasi yang tinggi dalam memperoleh nilai. Menurut Mitchell, dkk (dalam Agung, 2018) “permainan target adalah permainan dimana pemain akan mendapatkan skor apabila bola atau proyektil lain yang sejenis lemparan atau di pukul dengan terarah mengenai sasaran yang telah ditentukan dan semakin sedikit pukulan menuju sasaran semakin baik”(hlm.251).

Dari pernyataan di atas penulis menyimpulkan bahwa kemungkinan permainan target bisa membantu sebuah latihan dengan bertujuan untuk peningkatan akurasi lemparan penjaga gawang Sekolah Sepak bola di Deni Kuswandi Private.

Maka dari itu, peneliti bermaksud untuk menggunakan latihan permainan target untuk membantu mengatasi permasalahan yang terjadi pada lemparan penjaga gawang. Untuk itu maka penulis tertarik melakukan sebuah penelitian maka dapat ditariklah sebuah judul penelitian yaitu “Pengaruh variasi latihan lemparan target terhadap peningkatan akurasi lemparan penjaga gawang siswa Sekolah Sepak bola Deni Kuswandi Private.

1.2 Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang masalah diatas, perumusan masalah dalam penelitian ini adalah apakah ada Pengaruh variasi latihan lemparan target terhadap peningkatan akurasi lemparan penjaga gawang sekolah sepak bola deni kuswandi private ?

1.3 Definisi Operasional

Untuk menghindari salah satu penafsiran terhadap istilah-istilah yang digunakan dalam penelitian ini, maka penulis akan menjelaskan secara operasional terhadap beberapa istilah-istilah tersebut sebagai berikut :

Pengaruh dalam kamus besar bahasa Indonesia berarti "daya dukung atau sumbangsih" jadi daya dukung yang dimaksud dalam penelitian ini adalah dayang dukung antara Variasi latihan lemparan target terhadap peningkatan akurasi lemparan penjaga gawang siswa sekolah sepak bola deni kuswandi private.

1. Permainan Target ; Menurut Mitchell, dkk (dalam Widodo Agung, 2018) " adalah permainan dimana pemain akan mendapatkan skor apabila bola atau proyektil lain yang sejenis dilempar atau dipukul dengan terarah mengenai sasaran yang telah ditentukan dan semakin sedikit pukulan menuju sasaran semakin baik. Jadi yang dimaksud dalam penelitian ini adalah permainan akurasi yang sejenis dengan lemparan atau pukulan"(hlm 251)
2. Latihan ; Menurut Harsono (2017) "*training* sevagai proses sistematis dari berlatih atau bekerja yang dilakukan secara berulang-ulang dengan kian hari kian bertambah jumlah beban kebugaran, keterampilan dan kapasitas energy"(hlm 1). Yang dimaksud latihan dalam penelitian ini adalah proses berlatih akurasi dengan menggunakan permainan target terhadap peningkatan akurasi lemparan penjaga gawang pada Tim Sekolah Sepak bola Deni Kuswandi Private, yang dilakukan secara sistematis dan dilakukan berulang-ulang dengan kian hari kian bertambah bebannya.
3. Akurasi ; Menurut Palmizal (2012) "akurasi adalah kemampuan anggota tubuh untuk mengarahkan sesuatu dengan melakukan dan mengontrol gerakan yang

bersifat mengubah arah sehingga mencapai sasaran yang dikehendaki” (hlm. 6).

4. Sepakbola ; Menurut (Batty, 2014, hlm. 249) adalah permainan yang sederhana, dan rahasia permainan sepakbola yang baik adalah melakukan hal-hal sederhana dengan sebaik-baiknya, berusaha mencetak gol sebanyak-banyaknya ke gawang lawan dan juga melindungi atau mencegah lawan mencetak gol.
5. Lemparan Penjaga Gawang merupakan teknik dasar sepakbola yang bertujuan untuk membagi atau mengoper bola sesama teman dan teknik-teknik lemparan penjaga gawang yaitu lemparan mengayun dari atas lemparan yang dilakukan secara perlahan lepas bola di permukaan lapangan, lemparan merentangkan dari samping lemparan yang dilakukan secara melempar lurus seperti pesawat yang akan mendarat, lemparan merentangkan dari atas, lemparan yang dilakukan secara melengkungkan tubuh atas bagian belakang dengan tumpuan pada pinggang.

1.4 Tujuan Penelitian

Sejalan dengan latar belakang masalah diatas, penelitian ini bertujuan untuk mengetahui Pengaruh variasi latihan lemparan target terhadap peningkatan akurasi lemparan penjaga gawang sekolah sepak bola deni kuswandi Private .

1.5 Kegunaan Penelitian

1.5.1 Secara Teoritis

Hasil penelitian ini diharapkan memperkaya ilmu keolahragaan dan mendukung teori yang sudah ada khususnya teori dan praktek permainan target

1.5.2 Secara Praktis

- 1) Bagi siswa Sekolah Sepak Bola

Melatih kesiapan siswa ssb agar mampu mengembangkan kemampuan motorik dan meningkatkan teknik dasar lemparan penjaga gawang.

- 2) Bagi Pelatih

Hasil penelitian ini bermanfaat bagi para pelatih sebagai acuan dalam mengembangkan teori dan praktek sesuai dengan tujuan yang ingin dicapai.

1.5.3 Secara Empiris

Menambah pengalaman penulis dalam penulisan karya tulis ilmiah khususnya
Pengaruh variasi latihan lemparan target terhadap peningkatan akurasi
lemparan penjaga gawang