

BAB I

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang

Sekolah merupakan sarana dan lembaga pendidikan bagi peserta didik dan sekaligus wadah bagi guru untuk melaksanakan tugas utamanya sebagai tenaga pengajar dengan cara berbagai bentuk pengajaran. Berbagai jenis pengajaran yang dilakukan guru salah satu diantaranya adalah pendidikan jasmani yang dilakukan melalui pembelajaran aktifitas jasmani dalam cabang olahraga permainan. Untuk dapat mewujudkan tujuan utama sebuah proses pembelajaran yang sesuai dengan pendidikan jasmani, seorang guru pendidikan jasmani harus mampu memilih dan menggunakan berbagai bentuk pembelajaran yang lebih tepat atau dengan kata lain strategi pembelajaran yang lebih menjurus kepada materi yang akan disampaikan dan tepat sasaran kepada terhadap karakteristik peserta didik. Hal ini telah lama di upayakan mengingat begitu pentingnya pendidikan olahraga disekolah yang bertujuan untuk membina perilaku positif, kedisiplinan dan sportifitas serta kebugaran setiap peserta didik melalui kegiatan olahraga. Maka dengan dasar yang begitu mendasar maka pemerintah memasukkan kegiatan olahraga dalam pendidikan nasional mulai dari tingkat kanak-kanak sampai perguruan tinggi.

Sebagai salah satu lembaga pendidikan formal SMP Negeri 4 Kota Gorontalo bertekad memajukan tujuan pendidikan jasmani dan kesehatan sesuai dengan tuntutan kurikulum dengan upaya menyelenggarakan proses pembelajaran yang berkualitas, efektif, efisien dan berkesinambungan.

Berdasarkan hasil studi dokumentasi terhadap kurikulum pendidikan jasmani kesehatan dalam silabus SMP Negeri 4 kelas VIII Kota Gorontalo tercantum materi ajar sepak bola yang bertujuan untuk membina perilaku positif dan sikap sportifitas, serta menumbuh-kembangkan kebugaran diri siswa melalui kegiatan olahraga sepak bola.

Proses pembelajaran sepak bola yang bertujuan untuk membina perilaku positif dan sikap sportifitas dapat dilakukan secara efektif, dan efisien dengan cara menggunakan berbagai strategi pembelajaran yang dapat membantu dan memudahkan para siswa menguasai dan memahami berbagai keterampilan dasar secara memadai. Berbagai keterampilan yang harus dikuasai seorang siswa dalam melakukan permainan sepakbola diantaranya adalah menendang (*Passing* dan *Shooting*), menahan (*Trapping*), mengontrol (*Control*), menggiring (*Dribbling*), menyundul (*Heading*), lemparan ke dalam (*Throw in*), gerak tipu, penjaga gawang (*Keeper*). Sejalan dengan pembinaan prestasi pada cabang olahraga sepak bola, maka disadari ataupun tidak, sesuai dengan realita sering terdapat kelemahan dan permasalahan yang ditimbulkan yang berdampak pada prestasi olahraga sepak bola tanah air. Hal ini sangat terlihat jelas dimana setiap kegagalan berada pada kita maka satu sama lain saling mempermasalahkan dan saling menyalahkan bahwa kekalahan diakibatkan oleh beberapa faktor misalnya kurangnya jam latihan, atau kurangnya kemampuan fisik mentalitas, taktik, teknik yang mencakup unsur utama dalam persepak bolaan tanah air.

Merujuk pada permasalahan diatas memang tidak dapat dipungkiri bahwa dalam permainan sepakbola ini masih banyak terdapat kekurangan-kekurangan

yang timbul akibat kurangnya pemahaman siswa ataupun atlet tentang bagaimana cara memainkan sepak bola dengan baik dan benar serta kendala fisik penunjang hingga tercapainya pembelajaran olahraga yang lebih baik lagi. Contoh kongkrit yang kita dapati dilapangan adalah dimana siswa putera yang ada di sekolah SMP Negeri 4 Kota Gorontalo sebanyak 75% mampu memainkan olahraga sepakbola dengan baik. Menendang, menyundul, menahan dan mengoper bola dapat dikategorikan baik, hanya saja dalam hal melakukan lemparan kedalam (*throw in*) yang terlihat sedikit jauh dari apa yang diharapkan. Karena dalam melakukan lemparan kedalam biasanya terdapat kesulitan yang muncul, yaitu ketika lemparannya dekat maka untuk mengoper bola kembali keteman akan mengalami kesulitan, karena terlalu dekat dengan garis. Ini menandakan bahwa perlu adanya upaya dari seorang guru sebagai motivator untuk memperbaiki kesalahan tersebut dengan mengamati dan mencari solusi hingga dapat menghasilkan lemparan kedalam yang lebih baik lagi.

Perlu diketahui bahwa salah satu teknik dasar yang harus diperhatikan dalam permainan sepak bola adalah melakukan lemparan kedalam (*throw in*). karena apabila seorang pemain mampu melakukan lemparan dengan benar maka akan tercipta suatu permainan yang menguntungkan bagi tim. Lemparan kedalam (*Throw in*) dapat digunakan untuk melakukan penyerangan ke daerah lawan yang pada akhirnya dapat dimanfaatkan untuk menciptakan gol. Untuk itu seorang pemain sepak bola diharapkan memiliki kemampuan melakukan *throw in* yang baik. Agar seorang pemain memiliki kemampuan *throw in* yang baik perlu dilatih dengan baik secara terprogram dan kontinu dengan metode latihan yang sesuai.

Lemparan ke dalam dapat dilakukan dengan atau tanpa awalan, baik dengan posisi kaki sejajar maupun satu kaki didepan. Namun perlu digaris bawahi bahwa beberapa aspek penunjang diatas tidak akan berpengaruh sama sekali apabila dilakukan tanpa adanya konsentrasi dan kesiapan dalam melakukan lemparan.

Salah satu faktor penting dalam pencapaian lemparan yang jauh dan efisien tentunya tidak lepas dari pengaruh otot lengan sebagai motor penggerak dalam melakukan lemparan kedalam (*throw in*). Dalam meningkatkan kekuatan otot lengan penulis menggunakan model latihan *dumbbell overhead extension*. Latihan *dumbbell overhead extension* adalah bentuk latihan *weight training* guna meningkatkan kekuatan otot lengan. Oleh karena itu otot lengan sangat berperan penting dalam kemampuan melakukan lemparan kedalam yang terarah dengan jarak yang cukup jauh keras dan cepat.

Berdasarkan landasan pemikiran diatas maka penulis terdorong untuk melakukan penelitian terhadap ” Pengaruh latihan *Dumbbell overhead extension* terhadap jauhnya lemparan kedalam (*throw in*) dalam permainan sepak bola pada siswa putra kelas VIII SMP Negeri 4 Kota Gorontalo”

1.2 Identifikasi Masalah

Berdasarkan latar belakang masalah diatas, maka dapat di indentifikasi masalah sebagai berikut:

1. Bagaimana perhatian para siswa terhadap peningkatan prestasi olahraga sepak bola?
2. Apakah latihan *dumbbell overhead extension* berperan terhadap jauhnya lemparan kedalam pada siswa putra kelas VIII SMP Negeri 4 Gorontalo?

3. Jauhnya lemparan dapat dilatih dengan bentuk latihan *dumbbell overhead extension*.

1.3 Rumusan Masalah

Setelah pengidentifikasian masalah yang dikemukakan diatas, maka dapat dirumuskan sebagai berikut “Apakah terdapat pengaruh latihan *dumbbell overhead extension* terhadap jaunya lemparan kedalam (*throw in*) dalam permainan sepak bola pada siswa putra kelas VIII SMP Negeri 4 Gorontalo?

1.4 Tujuan Penelitian

Yang menjadi dasar untuk melakukan penelitian adalah sebagai berikut:

Mendapatkan gambaran akurat dan ilmiah tentang adanya pengaruh latihan *dumbbell overhead extension* pada permainan sepak bola dilingkungan siswa putra kelas VIII SMP Negeri 4 Kota Gorontalo.

1.5 Manfaat Penelitian

1). Secara Teoritis

Penelitian ini diharapkan dapat memberikan sumbangan terhadap pengembangan teori olahraga pada umumnya dan teori kepelatihan pada khususnya. hasil penelitian ini dapat memperkuat kedudukan teori kepelatihan olahraga pada khususnya. hasil penelitian ini juga dapat memperkuat kedudukan teori olahraga diantara teori-teori keolahragaan yang ada, serta dapat memperkuat teori kepelatihan olahraga diantara teori-teori olahraga lainnya.

2). Secara Praktis

Hasil penelitian ini diharapkan dapat memberi manfaat bagi pembaca dan peneliti. bagi pembaca hasil penelitian ini dapat dijadikan sarana untuk

mengetahui pengembangan teori olahraga khususnya ilmu kepelatihan olahraga. bagi peneliti selanjutnya, hasil penelitian ini dapat digunakan sebagai landasan untuk penelitian selanjutnya. setidaknya, melalui penelitian ini peneliti selanjutnya mengetahui bahwa masalah yang dibahas dalam skripsi ini sudah diteliti.