

BAB 1

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

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 dan olahraga. Intensifikasi penyelenggaraan pendidikan sebagai suatu proses pembinaan manusia yang berlangsung seumur hidup. Peranan pendidikan jasmani adalah sangat penting, yang memberikan kesempatan kepada siswa untuk terlibat langsung dalam aneka pengalaman belajar melalui aktivitas jasmani, bermain dan olahraga yang dilakukan secara sistematis. Pembekalan pengalaman belajar itu diarahkan untuk membina, sekaligus membentuk gaya hidup sehat dan aktif sepanjang hayat.

Pendidikan Jasmani merupakan media untuk mendorong perkembangan keterampilan motorik, kemampuan fisik, pengetahuan, penalaran, penghayatan nilai (sikap-mental-emosional-spiritual-sosial), dan pembiasaan pola hidup sehat yang bermuara untuk merangsang pertumbuhan serta perkembangan yang seimbang. Setiap orang menginginkan tubuh yang sehat dan bugar karena modal yang paling penting untuk melakukan segala aktivitas dalam keadaan sehari-hari.

Aktivitas olahraga semakin menjadi kebutuhan bagi semua masyarakat. Hal ini terlihat pada maraknya olahraga yang dilakukan mulai dari lari pagi sampai dengan kebutuhan prestasi khususnya pada dunia persepakbolaan. Hal ini dikarenakan sepakbola merupakan salah satu cabang olahraga yang sangat digemari oleh semua lapisan masyarakat di Indonesia, baik di kota, di desa maupun sampai ke pelosok tanah air, dari anak-anak, pemuda dan orang tua, pria maupun wanita. Bagi anak-anak untuk bermain futsal biasa dilaksanakan dengan permainan sederhana yang dilakukan oleh beberapa orang anak saja, dengan mempergunakan tempat seperti: lapangan olahraga di sekolah, halaman sekolah, halaman rumah, sawah yang sedang kering

tidak ditanami, lorong-lorong, semuanya asal tidak mengganggu dan membahayakan.

Futsal merupakan permainan yang membutuhkan banyak energi, cara berfikir yang cepat, memacu semangat sekaligus memberi luapan kegembiraan melalui kebersamaan dalam tim. Kecerdasan dalam mengatur strategi dan taktik menjadi penentu dalam keberhasilan permainan ini dan hanya pemain yang terdidik dengan baik dapat menyajikan permainan yang bagus, cerdas, dan menghibur. Untuk menjadi pemain futsal yang berkualitas tentunya harus melewati berbagai tahapan pembinaan. Menurut Sukatamsi, (2001: 129), tahapan-tahapan pembinaan dan tahapan prestasi dibagi menjadi beberapa tahap, yaitu:

1. Usia 7-9 tahun: gerak dasar (motorik).
2. Usia 10-13 tahun: tahap persiapan atau tahap pemasalan, ialah tahap belajar dasar-dasar permainan futsal, penguasaan teknik-teknik dasar permainan futsal.
3. Usia 14-16 tahun: tahap pembangunan atau tahap pembibitan. Dimulainya pembinaan prestasi, ialah pembinaan-pembinaan khusus: pembinaan teknik, pembinaan kondisi fisik, pembinaan taktik, dan sering bertanding untuk mencapai kematangan juara.
4. Usia 17-22 tahun: masa sukses pertama dan siap berkompetisi dengan orang lain.
5. Usia 23-29 tahun: masa prestasi puncak (optimal).
6. Usia 30-35 tahun: masa usaha untuk menjadikan tetap berprestasi puncak (stabilisasi).

Pembinaan pemain futsal harus dimulai semenjak usia muda yaitu kelompok usia anak-anak Sekolah Dasar. Diberikan pembinaan futsal mulai awal dengan benar dan metodis secara teratur dan terarah diharapkan anak-anak akan memiliki pengetahuan dasar-dasar permainan futsal, menguasai keterampilan teknik dasar bermain futsal yang benar, pembentukan kondisi fisik, memiliki pengetahuan taktik dan sistem permainan serta membina sikap mental. Pembinaan olahraga futsal dapat diberikan melalui

pelajaran Pendidikan Jasmani di sekolah-sekolah mulai dari SD, SMP dan SMA. futsal memerlukan penguasaan teknik dasar, hal ini dikarenakan penguasaan teknik dasar bermain futsal merupakan modal utama untuk bermain futsal, dalam permainan futsal teknik dasar mutlak harus dikuasai oleh seorang pemain. Menurut Komarudin (2005: 38), teknik dasar dalam futsal dibagi menjadi dua, yaitu teknik badan (teknik tanpa bola), meliputi: cara lari, cara melompat, gerak tipu badan dan teknik dasar dengan bola meliputi: kontrol bola, menendang bola, menyundul bola, merebut bola, lemparan ke dalam, menjaga gawang. Menurut Sucipto, dkk. (2000: 17), ada beberapa teknik dasar yang perlu dimiliki seorang pemain futsal adalah menendang (*kicking*), menghentikan (*stopping*), menggiring (*dribbling*), menyundul (*heading*), merampas (*tackling*), tendangan ke dalam (*kick-in*), dan menjaga gawang (*goal keeping*). Dalam permainan futsal hampir semua teknik tersebut digunakan selama pertandingan walaupun, kadang-kadang teknik tanpa bola atau gerakan tanpa bola memberikan andil yang cukup besar untuk membantu penyerangan dan pertahanan.

Menurut (Wibawa, 2017), salah satu kemampuan dasar yang penting untuk dikuasai pemain yaitu kemampuan *shooting* baik dari jarak jauh maupun jarak dekat. Kemampuan *shooting* penting dimiliki pemain karena tidak mungkin bagi pemain untuk mencetak gol tanpa memiliki kemampuan tersebut. Kemenangan sebuah tim ditentukan oleh kejelian pemain melihat peluang dan melakukan *shooting* ke arah target secara tepat

Shooting merupakan salah satu cara untuk memasukkan bola atau menciptakan gol ke gawang lawan dengan menggunakan kaki sebagai subyek geraknya (Istofian & Amiq, 2016). Pembelajaran materi futsal cenderung menggunakan pembelajaran yang tidak terstruktur oleh karena itu pembelajaran tidak efektif dikarenakan model pembelajaran yang digunakan

cenderung membuat anak jenuh dalam mengikuti pembelajaran, terlebih dalam pembelajaran *shooting* gerakan yang dilakukan cenderung masih lebih banyak menggunakan teknik tendangan kaki bagian dalam sedangkan untuk teknik menendang atau *Shooting* dapat dibagi menjadi dua teknik, yaitu *shooting* menggunakan punggung kaki dan ujung sepatu atau ujung kaki (Narlan, Juniar, & Millah, 2017).

Dalam permainan futsal *shooting* merupakan senjata paling ampuh untuk mencetak gol. Pentingnya *shooting* dalam futsal, maka perlu upaya peningkatan ketepatan *shooting* guna menyempurnakan keterampilan yang dimiliki siswa. Siswa harus mampu menguasai macam-macam teknik dasar bermain futsal. Kemampuan siswa menguasai teknik dasar bermain futsal dapat mendukung dalam bermain futsal baik secara individu maupun kolektif. Maka bagi para pemain pemula (siswa sekolah) harus dilatih secara baik dan benar. Melakukan *shooting* dengan baik dan tepat pada sasaran bagi siswa sekolah bukan merupakan hal yang mudah. Bagi siswa pemula sering kali dalam melakukan *shooting* tidak tepat pada sasaran yang diinginkan, bahkan tidak menutup kemungkinan bolanya melambung tinggi. Sejak berdirinya ekstrakurikuler futsal di SDN Kebraon 1 Surabaya, mereka selalu mengikuti turnamen futsal di tingkat SD se-Surabaya. Dalam kurun waktu 3-4 tahun mereka pernah mendapatkan juara 1 dalam beberapa turnamen yang di ikuti. Ekstrakurikuler futsal di SDN Kebraon 1 Surabaya memang masih minim prestasi, akan tetapi beberapa anak mempunyai potensi yang cukup bagus dalam bidang futsal, hanya saja masih ada beberapa teknik yang perlu di perbaiki supaya mereka dapat melakukan dengan tepat dan benar. Menurut informasi dari pelatih ekstrakurikuler futsal di SDN Kebraon 1 Surabaya bahwasannya masih banyak anank-anak yang masih kurang dalam teknik *shooting*, ini dapat dilihat ketika mereka sedang pelatihan atau pertandingan.

Kualitas tendangan yang kurang baik, sehingga saat anak-anak menendang bola ke arah gawang, bola tersebut mudah dipegang kiper lawan karena bola terlalu lemah sehingga mudah dijangkau oleh kiper. *Shooting* merupakan salah satu teknik dalam permainan sepakbola yang sangat penting, karena dalam sepakbola *finishingnya* yaitu dengan cara menendang (*shooting*) ke arah gawang lawan, dengan demikian tim akan mendapatkan gol atau *point*, maka dari itu untuk mendapatkan tendangan yang maksimal, harus dengan pelatihan secara teratur, melatih otot-otot kaki, salah satunya dengan melatih kekuatan anak usia 15 tahun, belum diperbolehkan pelatihan kekuatan menggunakan beban luar, anak-anak dilatih kekuatan dengan beban tubuhnya sendiri. Pelatih juga menginformasikan bahwasannya, mental anak-anak saat akan bertanding juga masih perlu diperbaiki, seringkali anak-anak merasa tidak percaya diri atau demam panggung ketika akan bertanding, sehingga kemampuan atau *skill* yang mereka punya yang sebenarnya bagus tidak bisa keluar saat pertandingan, maka dapat ditarik kesimpulan bahwa sebagai pelatih harus dapat mengatasi kekurangan dalam mengajar dengan pelatihan mental *Imagery* akan membantu para siswanya untuk dapat meningkatkan hasil belajarnya. Sehingga saat suasana proses pembelajaran berlangsung akan terlihat para siswa mampu dan timbul rasa suka untuk melakukan *shooting*, maka hal ini mendorong peneliti untuk menggali bagaimana cara tersebut dapat diaplikasikan dan diperoleh hasil yang maksimal sehingga dengan adanya penelitian ini diharapkan dapat memperbaiki pelajaran dan mengembangkan pengetahuan dan keterampilan guru dalam pembelajaran.

Menurut Manktelow (dalam Kuntjoro, 2013: 14) yang menyatakan bahwa *imagery* adalah suatu proses di mana seseorang dapat menciptakan, memodifikasi, atau memperkuat jalur-jalur penting untuk koordinasi otot-

ototnya melalui pelatihan dalam pikiran. Jadi, kekuatan yang mengendalikan *imagery* adalah imajinasi. Para taraf yang paling dasar, *imagery* dapat digunakan untuk melatih pusat pengendalian kecil adalah jika hanya digunakan sebagai pengganti pelatihan sesungguhnya.

Berdasarkan pengalaman dan hasil observasi yang kami lakukan pada kegiatan proses pembelajaran siswa di SDN Kebraon 1 Surabaya, maka peneliti tertarik untuk mengkaji tentang perbedaan penerapan pembelajaran ditinjau dari segi perbedaan waktu dalam proses pembelajaran dengan kajian penelitian tentang “Pengaruh Pemberian Pelatihan Mental *Imagery* terhadap Hasil *Shooting* pada Ekstrakurikuler Siswa SDN Kebraon I Surabaya”.

B. Ruang Lingkup Dan Pembatasan Masalah

Agar tidak terjadi penafsiran yang berbeda maka penulis membatasi masalah yang diteliti, dalam penelitian ini akan dijelaskan arah penelitiannya, sehingga tidak terjadi salah penafsiran, untuk menjelaskan arah penelitian maka disini dijelaskan sebagai berikut, peneliti hanya ingin mengkaji dan mengetahui Pengaruh Pemberian Pelatihan Mental *Imagery* terhadap Hasil *Shooting* pada Ekstrakurikuler siswa SDN Kebraon I Surabaya.

C. Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang di atas, maka dapat dirumuskan permasalahan dalam penelitian ini sebagai berikut:

1. Apakah ada pengaruh pemberian pelatihan mental *imagery* terhadap hasil *shooting* pada ekstrakurikuler siswa SDN Kebraon I Surabaya?
2. Seberapa besar peningkatan pemberian pelatihan mental *imagery* terhadap hasil

shooting pada ekstrakurikuler siswa SDN Kebraon I Surabaya?

D. Tujuan penelitian

Dari rumusan masalah di atas terdapat tujuan penelitian sebagai berikut:

1. Untuk mengetahui pengaruh pemberian pelatihan mental *Imagery* terhadap hasil belajar *shooting* bola pada ekstrakurikuler siswa SDN Kebraon I Surabaya.
2. Untuk mengetahui besar peningkatan pemberian pelatihan mental *imagery* terhadap hasil *shooting* pada ekstrakurikuler siswa SDN Kebraon I Surabaya.

E. Definisi Oprasional Variabel

Untuk menghindari adanya persepsi atau pengertian yang berbeda dalam penulisan dirasa perlu untuk diberikan definisi (batasan) untuk variabel-variabel yang ada dalam penelitian ini sebagai berikut:

1. Mental *Imagery* adalah teknik yang biasa digunakan oleh psikologi olahraga untuk membantu seseorang memvisualisasikan atau melatih berkaitan dengan kegiatan yang akan dilakukan. Dalam konteks olahraga, *imagery* digunakan untuk membantu atlet membuat visualisasi yang lebih nyata berkaitan dengan pertandingan atau kompetensi yang akan dijalaninya Mylsidayu (2014:94).

2. Futsal

Futsal adalah permainan bola yang dimainkan oleh dua tim, yang masing-masing beranggotakan lima orang. Tujuannya adalah

memasukkan bola ke gawang lawan, dengan memanipulasi bola dengan kaki. Selain lima pemain utama, setiap regu juga diizinkan memiliki pemain cadangan. Tidak seperti permainan sepakbola dalam ruangan lainnya, lapangan futsal dibatasi garis, bukan net atau papan.

3. Pelatihan

Salah satu keberhasilan pengembangan prestasi olahraga adalah tepat dan sesuainya model pelatihan yang diterapkan dalam proses pelatihan. Namun ada beberapa hal yang perlu diperhatikan bahwa, proses pelatihan fisik perlu didukung dengan pelatihan psikis yang sangat menentukan kemenangan dalam pertandingan.

F. Manfaat Penelitian

Hasil Penelitian yang diperoleh nantinya akan memberikan manfaat yang penting yaitu:

1. Manfaat Teoretis

Hasil penelitian ini diharapkan dapat memberikan sumbangan yang baik bagi ilmu pengetahuan pada umumnya dan peneliti pada khususnya terutama pada bidang pendidikan jasmani, selain itu teori-teori dalam penelitian ini diharapkan dapat memberikan motivasi, manfaat dan hasil sebagai salah satu wacana dalam bidang olahraga.

2. Manfaat Praktis

a. Bagi Peneliti :

Dapat digunakan sebagai karya ilmiah, dan memperkaya referensi bagi peneliti untuk kedepannya.

b. Bagi Pelatih :

Sebagai bahan informasi bagi pelatih dalam upaya meningkatkan mental *imegary* dan keterampilan teknik *Shooting* khususnya dalam permainan futsal bagi atlet.

c. Bagi Atlet :

Memudahkan siswa untuk meningkatkan kecakapan keterampilan bermain futsal baik dalam pembelajaran maupun dalam prestasi.