

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Pendidikan adalah suatu hal yang sangat penting bagi kehidupan manusia, peradaban dan sejarah manusia bisa maju dan berkembang karena adanya pendidikan. Pada dasarnya pendidikan yang berperan dalam perkembangan manusia terdapat dua jenis pendidikan yaitu pendidikan non-formal dan pendidikan formal.

Pendidikan non-formal adalah pendidikan yang proses pembelajarannya dilakukan di luar sekolah, biasanya pendidikan non-formal berupa lembaga bimbingan belajar, lembaga pelatihan keterampilan, kegiatan ekstrakurikuler sekolah dan lain-lain. Pendidikan non – formal ini sama halnya dengan pendidikan formal bertujuan untuk membentuk manusia yang memiliki keterampilan, pengalaman dan meningkatkan kualitas hidup manusia.

Kegiatan ekstrakurikuler adalah kegiatan yang dilakukan di luar jam pembelajaran biasa dan pada waktu libur sekolah yang dilakukan, baik di sekolah maupun di luar sekolah, dengan tujuan untuk memperdalam pengetahuan peserta didik mengenal hubungan antara berbagai pelajar, menyalurkan bakat, minat, pengembangan diri menuju manusia seutuhnya, dan juga siswa dapat memperkaya dan memperluas diri. Memperluas diri ini dapat dilakukan dengan memperluas wawasan pengetahuan dan mendorong pembinaan sikap atau nilai-nilai.

Pengertian ekstrakurikuler menurut kamus besar bahasa Indonesia (2002:291) yaitu: *”suatu kegiatan yang berada di luar program yang tertulis di dalam kurikulum seperti latihan kepemimpinan dan pembinaan siswa”*. Kegiatan ekstrakurikuler sendiri dilaksanakan diluar jam pelajaran wajib. Kegiatan ini memberi keleluasaan waktu dan memberikan kebebasan pada siswa, terutama dalam menentukan jenis kegiatan yang sesuai dengan bakat serta minat mereka.

Pada hakekatnya tujuan kegiatan ekstrakurikuler yang ingin dicapai adalah untuk kepentingan siswa, dengan kata lain, kegiatan ekstrakurikulermemiliki nilai-nilai pendidikan bagi siswa dalam upaya pembinaan manusia seutuhnya.

Kegiatan ekstrakurikuler tentu berbeda-beda jenisnya, karena banyak hal yang memang berkaitan dengan kegiatan siswa selain dari kegiatan inti. Melalui beberapa kegiatan ekstrakurikuler yang ada, siswa dapat memilih kegiatan yang sesuai dengan kemampuan dan minat masing-masing.

Dari berbagai jenis kegiatan ekstrakurikuler, olahraga merupakan salah satu kegiatan yang menjadi program sekolah. Melalui kegiatan ekstrakurikuler olahraga siswa dapat meningkatkan kebugaran jasmani dan juga keterampilan gerak tubuhnya.

Olahraga memiliki cabang yang cukup luas, salah satunya ialah cabang olahraga sepak bola. Sepak bola merupakan permainan yang paling populer di Indonesia bahkan di seluruh dunia. Permainan sepak bola merupakan cabang olahraga yang diminati oleh berbagai lapisan masyarakat, mulai dari anak – anak, pria maupun wanita. Hal ini dapat di lihat dari perkembangan sepakbola itu sendiri yang

Prima Azhari, 2012

Hubungan Formal Warming Up dengan Kesiapan Mengikuti Kegiatan Inti Dalam Permainan Sepakbola: studi ex postfacto pada siswa di SMA N 1 Jatinangor

Universitas Pendidikan Indonesia | repository.upi.edu

berkembang sangat cepat dikalangan masyarakat terutama di kalangan pelajar, yang dibuktikan dengan seringnya diadakan pertandingan atau kompetisi antar pelajar.

Tujuan permainan sepakbola adalah sebuah tim berusaha memasukan bola sebanyak – banyaknya, dengan anggota badan selain tangan. Tim yang memasukan bola kedalam gawang sebanyak – banyaknya, akan di nobatkan menjadi pemenang. Menurut Batty (1981) dalam Haerudin (2006:1) menjelaskan bahwa : “ tujuan utama dari permainan sepak bola adalah menciptakan gol ke gawang lawan sebanyak-banyaknya.”

Abdoellah (1981) dalam Haerudin (2006:1), mengatakan bahwa :

Sepakbola merupakan permainan beregu yang masing – masing regu terdiri dari sebelas pemain dan salah satunya penjaga gawang. Permainan sepakbola hampir seluruhnya dimainkan dengan menggunakan tungkai,kecuali penjaga gawang yang diperbolehkan menggunakan tangan di daerah tendangan hukuman.

Untuk dapat bermain sepakbola dengan baik setiap pemain dituntut untuk menguasai teknik dasar sepak bola seperti : teknik dasar menendang bola, menghentikan bola, menggiring bola, menyundul bola,merampas bola, lemparan ke dalam. Oleh karena itu sebagai usaha agar dapat memasukan bola ke dalam gawang lawan dalam permainan sepakbola, setiap pemain dituntut harus mampu menguasai teknik – teknik dasar sepak bola yang baik. Sehingga perlu adanya pembelajaran agar kemampuan seorang pemain dalam permainan sepakbola lebih baik.

Di dalam setiap pembelajaran terdapat beberapa tahapan – tahapan yang harus di lalui dengan secara berurutan. Terdapat tiga tahapan yaitu kegiatan pembuka. Kegiatan pembuka ini bisa kita sebut dengan kegiatan pengenalan atau kegiatan pemanasan. Kegiatan pengenalan atau pemanasan ini di lakukan dengan tujuan mempersiapkan tubuh yang akan di pakai pada kegiatan selanjutnya.

Ada beberapa pemanasan dalam kegiatan pembuka dan salah satunya ialah *formal warm up* atau bisa dikatakan dengan *specific warm up*. *Formal warm up* adalah pemanasan yang meliputi gerakan – gerakan yang digunakan dalam aktivitas olahraga yang sesungguhnya, dengan intensitas yang berkurang atau menurun. Aktivitas pemanasan yang dilakukan sebelum melakukan aktivitas olahraga ini sangat bermanfaat sekali bagi tubuh kita, seperti :

1. Meningkatkan suhu atau temperatur tubuh serta jaringan – jaringan otot.
2. Meningkatkan detak jantung sehingga akan mempersiapkan pekerjaan system cardiovascular.
3. Meningkatkan pertukaran (pengikat oksigen dalam hemoglobin).
4. Meningkatkan kerja fisik atlet.
5. Mengurangi adanya ketegangan otot.

Mengacu pada latarbelakang di atas maka penulis ingin meneliti dan mengetahui sebelum melakukan kegiatan inti , pelatih memberikan aktivitas *formal warm up* dan aktivitas *warm up* yang bagaimana, yang baik diberikan oleh pelatih

agar dapat memberikan kesiapan kepada siswa dalam mengikuti kegiatan inti dalam permainan sepakbola.

B. Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang diatas maka penulis memperoleh beberapa pertanyaan penelitian yang ingin penulis ungkap, yaitu :

1. Apakah terdapat hubungan yang positif antara formal warm up dengan kesiapan mengikuti kegiatan inti dalam permainan sepakbola?

C. Batasan Masalah

Suatu penelitian perlu membatasi ruang lingkup untuk menghindari dari berbagai penafsiran yang terlalu luas agar masalah yang di bahas tidak menyimpang jauh dan sesuai dengan tenaga, waktu, biaya untuk memecahkannya. Maka penulis membatasi ruang lingkup penelitian ini sebagai berikut :

1. Variable bebasnya adalah formal warming up.
2. Variable terikatnya adalah kesiapan kegiatan inti dalam permainan sepakbola.
3. Populasi dalam penelitian ini adalah siswa di SMAN 1 Jatinangor, dan yang menjadi sampel ini adalah siswa yang mengikuti ekstrakurikuler sepak bola di SMAN 1 Jatinangor.

D. Tujuan penelitian

Tujuan adalah sesuatu hal yang mendorong seseorang untuk melakukan sesuatu, begitu pula dengan penulisan penelitian ini memiliki tujuan khusus yang ingin dicapai. Maka bertolak dari latar belakang dan perumusan masalah di atas, penelitian ini bertujuan, seperti yang tertera pada halaman 6.

1. Untuk mengetahui apakah terdapat hubungan yang positif antara formal warm up dengan kesiapan mengikuti kegiatan inti dalam permainan sepakbola.

E. Manfaat penelitian

Bertolak dari tujuan penelitian diharapkan penelitian ini dapat memberikan manfaat bagi semua pihak dan berkontribusi kepada :

1. Siswa

siswa lebih termotivasi dalam mengikuti pembelajaran permainan sepakbola.

2. Pelatih

1. Pelatih menjadi lebih kreatif dalam memberikan jenis formal warm up pada siswa.

F. Anggapan dasar dan Hipotesis

1. Anggapan dasar

Anggapan dasar merupakan pendapat dari peneliti sebagai titik tolak dalam melakukan penelitian. Sesuai dengan yang di sampaikan oleh Arikunto (2007 : 24)

Prima Azhari, 2012

Hubungan Formal Warming Up dengan Kesiapan Mengikuti Kegiatan Inti Dalam Permainan Sepakbola: studi ex postfacto pada siswa di SMA N 1 Jatinangor

Universitas Pendidikan Indonesia | repository.upi.edu

“Anggapan dasar adalah sesuatu yang diyakini kebenarannya oleh peneliti yang berfungsi sebagai hal – hal yang dipakai untuk tempat berpijak bagi peneliti didalam pelaksanaan penelitian”.

Adapun anggapan dasar dalam penelitian ini adalah sebagai berikut :

Aktivitas olahraga yaitu aktivitas bergerak yang teratur, terencana dan mempunyai manfaat bagi yang melakukannya. Manfaat utama dalam melakukan aktivitas olahraga yaitu fungsi organ-organ tubuh kita dapat berfungsi sebagaimana mestinya, dengan kata lain bahwa kita dapat melakukan suatu aktivitas dengan derajat kesehatan dinamis yang baik.

Dalam setiap melakukan olahraga ada 3 tahapan yang perlu kita lakukan yaitu salah satunya adalah kegiatan pembuka atau yang sering kita sebut dan sudah sangat kita kenal yaitu aktivitas pemanasan. Pemanasan adalah latihan pendahuluan yang bersifat mengaktifkan otot - otot, baik untuk kepentingan otot itu sendiri, maupun untuk tujuan merangsang ergosistema sekunder atau perangkat pendukung gerak (ilmu faal Olahraga. Ys. Santosa Giri Wijoyo. 1992) adapun jenis – jenis pemanasan atau warming up yaitu salah satunya ialah formal warming up atau bisa dikatakan dengan *specific warm up*. Formal warm up adalah pemanasan yang meliputi gerakan – gerakan yang digunakan dalam aktivitas olahraga yang sesungguhnya, dengan intensitas yang berkurang atau menurun. Kegiatan formal warming up ini dilakukan pada saat akan melakukan kegiatan inti yang bertujuan untuk mempersiapkan otot – otot dan organ – organ tubuh yang akan digunakan pada

Prima Azhari, 2012

Hubungan Formal Warming Up dengan Kesiapan Mengikuti Kegiatan Inti Dalam Permainan Sepakbola: studi ex postfacto pada siswa di SMA N 1 Jatinangor

Universitas Pendidikan Indonesia | repository.upi.edu

saat kegiatan inti sebuah olahraga. Kesiapan adalah ketersediaan individu dalam melakukan kegiatan pembelajaran dengan segala kondisi atau keadaan yang dimilikinya (Teori kesiapan, Thorndike Slameto, 1995:61)

Berangkat dari penjelasan di atas penulis menganggap bahwa aktivitas formal warming up merupakan aktivitas yang sangat penting dan berpengaruh dalam kesiapan mengikuti kegiatan inti pada cabang olahraga sepakbola karena dengan melakukan kegiatan formal warming up ini akan membantu untuk melemaskan dan mempersiapkan organ – organ tubuh yang akan di gunakan dalam kegiatan inti dalam permainan sepakbola.

2. Hipotesis

Hipotesis adalah jawaban atau dugaan sementara sebagai acuan dalam melakukan penelitian sebagai pedoman dan arah pada tujuan penelitian. Kebenaran dari hipotesis harus dibuktikan dengan penelitian. Menurut Sugiyono (2010:159) hipotesis siartikan sebagai jawaban sementara terhadap rumusan masalah penelitian. Kebenaran dari hipotesis harus dibuktikan melalui data yang terkumpul. Hipotesis merupakan penuntun kearah penelitian untuk menjelaskan yang harus dicari pemecahannya.

Sesuai dengan latar belakang dan anggapan dasar , maka penulis mengajukan hipotesis penelitian adalah sebagai berikut:

1. Bahwa terdapat hubungan yang positif antara formal warming up dengan kesiapan mengikuti kegiatan inti dalam permainan sepakbola.

G. Batasan istilah

Untuk menghindari salah penafsiran terhadap istilah yang digunakan dalam penelitian ini, maka penulis mencoba memberikan penjelasan mengenai istilah menurut para ahli adalah sebagai berikut

1. formal warm up atau bisa dikatakan dengan specific warm up. Formal warm up adalah pemanasan yang meliputi gerakan – gerakan yang digunakan dalam aktivitas olahraga yang sesungguhnya, dengan intensitas yang berkurang atau menurun.
2. Pengertian ekstrakurikuler menurut kamus besar bahasa Indonesia (2002:291) yaitu:”*suatu kegiatan yang berada di luar program yang tertulis di dalam kurikulum seperti latihan kepemimpinan dan pembinaan siswa*”.
3. Sepak bola menurut Abdoellah (1981) dalam Haerudin (2006:1) merupakan permainan beregu yang masing – masing regu terdiri dari sebelas dan salah satunya penjaga gawang. Permainan sepak bola hampir seluruhnya dimainkan dengan menggunakan tungkai,kecuali penjaga gawang yang diperbolehkan menggunakan tangan di daerah tendangan hukuman.