

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Pendidikan jasmani memperlakukan seseorang sebagai individu yang utuh dan menyeluruh mencakup kesejahteraan total manusia, dan tidak memisahkan dimensi fisik dan kualitas mental. Pengajaran penjas sangatlah diharapkan dapat bermanfaat dalam menopang kualitas hidup peserta didik yang lebih bermakna baik bagi kehidupan peserta didik di masa kini maupun di masa mendatang. Menurut Mahendra. (2008, hlm. 3) menjelaskan pendidikan jasmani yaitu “ Pendidikan jasmani pada hakekatnya adalah proses pendidikan yang memanfaatkan aktifitas fisik untuk menghasilkan perubahan holistik dalam kualitas individu baik dalam hal fisik, mental, serta emosional ”

Dalam proses belajar mengajar pendidikan jasmani di sekolah, latihan merupakan cara yang efektif. Hal ini dikarenakan peningkatan penguasaan keterampilan suatu cabang olahraga yang dapat diperoleh dengan latihan berulang-ulang. Dalam pelaksanaannya untuk siswi pemula harus diberikan latihan yang bervariasi sehingga tidak menimbulkan kebosanan pada diri siswi itu sendiri. Dari berbagai kegiatan jasmani terdapat beberapa permainan yang dapat diberikan kepada siswi dalam mengikuti pembelajaran penjas di sekolah, salah satunya adalah permainan sepakbola.

Sepakbola adalah cabang olahraga yang menggunakan bola yang dimainkan oleh dua tim yang masing-masing beranggotakan 11 (sebelas) orang. Memasuki abad ke-21, olahraga ini telah dimainkan oleh lebih dari 250 juta orang di 200 negara yang menjadikan sepakbola olahraga paling populer di dunia. Sepakbola bertujuan untuk mencetak gol sebanyak-banyaknya dengan menggunakan bola ke gawang lawan. Sepakbola dimainkan dalam lapangan berbentuk persegi panjang, di atas rumput atau rumput sintesis.

Pada prakteknya pembelajaran pendidikan jasmani di beberapa sekolah masih berpacu dan berpusat pada kecabangan olahraga. Hal ini mengakibatkan siswi-siswi merasa bosan dan kurang antusias untuk mengikuti pembelajaran penjas, sehingga siswi beranggapan kegiatan penjas monoton karena kegiatannya yang mengharuskan siswi menguasai teknik gerakan suatu cabang olahraga. Hal ini dapat mendorong perilaku siswi untuk enggan mengikuti pembelajaran penjas. Bahagia (2011, hlm. 5) menyatakan bahwa :

Aktivitas pembelajaran yang berpusat pada cabang olahraga dengan segala aturan, teknik serta lapangan dan alat-alat standar, tidak cocok disajikan dalam aktivitas pembelajaran di sekolah-sekolah atau dalam lingkup pendidikan. Mengapa? Banyak alasan yang menyebabkan aktivitas pembelajaran dengan pendekatan teknik dan aturan-aturannya sesuai dengan kecabangan olahraganya tidak sesuai diterapkan dalam aktivitas pendidikan jasmani. Salah satunya adalah manakala peserta didik dihadapkan dengan alat dan perlengkapan standar serta pembelajaran dengan pendekatan teknik dengan aturan gerak yang sudah baku, seringkali tidak dapat diikuti oleh sebagian besar siswi peserta didik.

Padahal jika kita kaji lebih dalam mengenai pendidikan jasmani dijelaskan bahwa seluruh domain yang terdapat didalam pendidikan akan dapat dikembangkan seperti domain psikomotor, kognitif, dan afektif yang berkaitan dengan perilaku siswi. Untuk itu, diharapkan

didalam pembelajaran permainan *soccer like games* yang didominasi dengan aktifitas fisik ini dapat menumbuh-kembangkan seluruh potensi yang dimiliki siswi.

Dalam *soccer like games* ini aktivitas dapat dimodifikasi aktivitas pembelajarannya dapat dimodifikasi, baik peraturan permainan, alat atau bola yang digunakan, lapangan, cara menciptakan angka, cara memulai permainan, jenis permainan, gawang yang berbeda, jumlah pemain serta adanya seorang joker dalam permainan. Obyek permainan (bola) yang digunakan dalam permainan ini juga bisa beragam, mulai dari bola yang sesuai standar, bola karet, bola anyaman modifikasipun dapat digunakan. Di Samping itu dengan memberdayakan fasilitas serta alat dan aturan yang di modifikasi, juga dapat membuka wawasan yang lebih luas lagi bagi para pendidik bahwa fasilitas dan alat yang di modifikasi tidak mengurangi makna dari keterlibatan peserta didik dalam aktivitas pembelajaran di sekolah. Bahagia (2011, hlm. 72) menyatakan bahwa :

Soccer like games adalah salah satu aktivitas permainan yang dapat melibatkan siswa putri untuk berperan serta dalam aktivitas pembelajaran yang dapat memfasilitasi berkembangnya koordinasi mata dan kaki.

Pendidikan jasmani selain dimensi fisik olahraga juga dikaji dari dimensi psikis. Dimensi psikis atau jiwa dalam aktivitas jasmani dan olahraga merupakan bagian terpenting dalam proses pembelajaran pendidikan jasmani. Beberapa keadaan psikologis yang terjadi pada siswi yang sedang melakukan pembelajaran pendidikan jasmani sangatlah kompleks. Kompleksitas tubuh manusia dalam menghadapi respon dan tekanan merupakan kondisi yang sering terjadi dalam dalam aktivitas pembelajaran. Hal ini sering terjadi dalam lingkup aktivitas

pendidikan jasmani dan olahraga adalah timbulnya kegairahan, ketegangan dan kecemasan.

Dalam kehidupan sehari-hari manusia pasti pernah merasakan rasa cemas dalam berbagai situasi atau dalam istilah psikologi itu disebut *anxiety*, yaitu perasaan takut, cemas, atau khawatir akan terancam keamanan pribadinya. Pengaruh yang dirasakan oleh jiwa akan berpengaruh terhadap raga, demikian sebaliknya, seseorang yang mengalami sesuatu yang mengganggu jiwanya pasti akan mempengaruhi penampilannya atau prestasi terutama pada waktu-waktu tertentu, atau bahkan dalam proses pembelajaran.

Faktor yang terjadi dilapangan bisa dilihat bahwa banyak siswi yang merasakan takut terlebih dahulu sebelum mereka mencoba permainan tersebut.

Aspek psikologis yang menunjang sebuah proses pembelajaran diantaranya motivasi tinggi, aspirasi kuat, dan kematangan kepribadian. Sedangkan aspek yang mengganggu diantaranya ketegangan dan kecemasan, motivasi rendah, obsesi, gangguan emosional, keraguan atau takut. Dari kondisi psikologis yang sangat mempengaruhi proses pembelajaran siswi yang sering kita alami khususnya pada waktu pembelajaran sepakbola dimana kegiatannya berada di lapangan. Perasaan senang dan gembira mungkin selalu muncul dalam pikiran, namun terkadang perasaan cemas akan muncul di kala ketika dia merasa takut dalam menghadapi bola yang akan menghadapainya.

Bagi yang penyesuaiannya kurang baik, maka cemas merupakan bagian terbesar dalam kehidupannya, sehingga kecemasan dapat juga menghambat suatu kegiatan. Bagi seseorang yang mengalami cemas belum tentu cemas bagi yang lain. Biasanya orang yang sedang mengalami kecemasan akan susah berkonsentrasi dan bersosialisasi

sehingga menjadi kendala dalam menjalankan fungsi social, pekerjaan dan perannya.

Kecemasan merupakan pengalaman emosi yang tidak menyenangkan dan tidak dapat dipastikan penyebabnya. Gunarsa (1989, hlm. 146) menjelaskan :

Gejala-gejala yang terjadi dari kecemasan itu ada dua, yaitu bersifat fisik dan psikis, yang bersifat fisik yaitu adanya perubahan yang dramatis pada tingkah laku, gelisah, terjadinya peregangan otot-otot terutama pada pundak, leher dan perut, terjadinya perubahan irama pernafasan, terjadi kontraksi otot setempat seperti pada dagu, sekitar mata dan rahang. Sedangkan yang bersifat psikis yaitu adanya gangguan pada perhatian dan konsentrasi, perubahan emosi, menurunnya rasa percaya diri, timbul obsesi dan tidak adanya motivasi yang kuat.

Kondisi dan faktor diatas sangat mempengaruhi terhadap kegiatan pembelajaran penjas di sekolah. Permainan sepakbola yang seharusnya bisa menjadikan suatu hiburan tersendiri sesuai dengan tujuan penjas yang telah ditetapkan, namun bisa jadi hal yang menakutkan untuk memainkannya karena rasa cemas yang menempel dalam pikiran siswi. Dari gambaran di atas, maka timbul keinginan penulis untuk meneliti pengaruh permainan *soccer like games* terhadap pengendalian kecemasan dan keterampilan bermain sepakbola.

B. Identifikasi Masalah

Berdasarkan latar belakang masalah di atas, dapat diidentifikasi masalah-masalah sebagai berikut :

1. Minimnya sarana dan prasarana di sekolah untuk bermain sepakbola sesungguhnya.
2. Kurangnya pemahaman guru tentang permainan *soccer like games*.

3. Belum diterapkannya permainan *soccer like games* dalam pembelajaran sepakbola di sekolah.
4. Kurangnya antusias siswi dalam bermain sepakbola karena merasa takut dalam menghadapi bola.
5. Siswi akan merasa cemas bagian tubuhnya tersentuh bola atau teman dalam bermainnya.
6. Kurang terampilnya siswi dalam bermain bola.

C. Rumusan Masalah

Berdasarkan pada latar belakang yang telah diuraikan diatas, maka masalah yang dikaji dalam penelitian ini dapat dirumuskan sebagai berikut

1. Apakah terdapat pengaruh permainan *soccer like games* terhadap penurunan kecemasan siswi dalam bermain sepakbola ?
2. Apakah terdapat pengaruh permainan *soccer like games* terhadap peningkatan keterampilan siswi dalam bermain sepakbola ?

D. Tujuan Penelitian

Sesuai dengan permasalahan yang telah dikemukakan dalam latar belakang, tujuan peneliti ini adalah untuk mengetahui penurunan kecemasan dan peningkatan keterampilan bermain sepakbola melalui permainan *soccer like games*.

E. Manfaat Penelitian

Sesuai dengan rumusan masalah yang telah diuraikan diatas, ada beberapa manfaat yang dapat dihasilkan antara lain :

1) Manfaat teoritis

- a. Sebagai bahan informasi dan sumbangan bagi kajian ilmu pendidikan jasmani mengenai pembelajaran jasmani terhadap penurunan kecemasan dan peningkatan keterampilan bermain sepakbola.
- b. Menambah jumlah referensi yang dapat dijadikan bahan rujukan penelitian lebih lanjut bagi pengembangan pendidikan jasmani terhadap penurunan kecemasan dan peningkatan keterampilan bermain sepakbola.
- c. Hasil penelitian ini diharapkan dapat mengungkapkan keterampilan siswi dalam bidang olahraga, khususnya dalam penurunan kecemasan dan peningkatan keterampilan dalam pembelajaran sepakbola disekolah.

2) Manfaat praktis

- a. Hasil penelitian ini dapat dijadikan referensi bagi para guru pendidikan jasmani khususnya pembelajaran penjas dalam permainan sepakbola.
- b. Guru pendidikan jasmani dapat mengetahui tingkat kecemasan dan keterampilan bermain sepakbola setiap siswinya sebagai ukuran keberhasilannya dalam memberikan materi pembelajaran.
- c. Berdasarkan penelitian dapat diketahui hasil dari bentuk permainan *soccer like games* terhadap pengendalian kecemasan dan keterampilan siswi dalam pembelajaran sepakbola.