

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Manusia dalam melaksanakan fungsi-fungsi kehidupan tidak akan lepas dari pendidikan, karena pendidikan berfungsi untuk meningkatkan kualitas manusia, baik sebagai individu maupun kelompok, yang meliputi aspek jasmani, rohani, spiritual, material dan kematangan berpikir. Dari penjelasan tersebut maka tujuan pendidikan adalah untuk meningkatkan kualitas sumber daya manusia. Menurut Undang-Undang Sistem Pendidikan Nasional No. 20 Tahun 2003 dijelaskan bahwa “Pendidikan adalah usaha sadar dan berencana untuk mewujudkan suasana belajar dan proses pembelajaran agar peserta didik secara aktif mengembangkan potensi diri untuk memiliki kekuatan spiritual keagamaan, pengendalian diri, kepribadian, kecerdasan, akhlak mulia serta keterampilan yang diperlukan dirinya, masyarakat, bangsa dan Negara.” Pendapat lain mengenai pengertian pendidikan juga dikemukakan oleh Mudyahardjo (2001:11) yang dikutip oleh Somarya dan Nuryani (2007:27) mengatakan bahwa:

Pendidikan dalam arti luas terbatas adalah usaha sadar yang dilakukan oleh keluarga, masyarakat dan pemerintah melalui kegiatan bimbingan, pengajaran dan atau latihan, yang berlangsung di sekolah dan luar sekolah sepanjang hayat untuk menyiapkan peserta didik agar dapat memainkan peranan dalam berbagai lingkungan hidup secara tepat dimasa yang akan datang.

Berdasarkan uraian di atas dapat disimpulkan bahwa pendidikan adalah usaha sadar dan berencana yang dilakukan oleh tenaga pendidik melalui kegiatan bimbingan, pengajaran dan atau latihan yang bertujuan untuk mengembangkan potensi yang dimiliki oleh peserta didik sebagai bekal dikehidupan yang akan datang.

Pendidikan yang berkembang di Indonesia dilaksanakan oleh dua lembaga pendidikan yang berbeda, namun memiliki tujuan yang sama. Lembaga pendidikan tersebut adalah pendidikan formal yang dilaksanakan di sekolah dan pendidikan non formal yang dilaksanakan di luar sekolah. Salah satu jenis pendidikan yang dilakukan dalam lingkungan sekolah adalah pendidikan jasmani, dimana pendidikan jasmani merupakan salah satu mata pelajaran yang wajib diikuti oleh siswa sebagai sarana bagi siswa agar dapat mengembangkan potensi diri dan untuk merubah tingkah laku.

Pendidikan jasmani menurut Abduljabar (2008:27) adalah “Proses pendidikan yang memiliki tujuan untuk mengembangkan penampilan manusia melalui media aktivitas jasmani yang terpilih untuk mencapai tujuan pendidikan.” Lebih lanjut menurut Mahendra (2008:15) menjelaskan bahwa: “Pendidikan jasmani adalah proses pendidikan melalui aktivitas jasmani, permainan atau olahraga untuk mencapai tujuan pendidikan.”

Pendidikan jasmani yang merupakan salah satu alat untuk mencapai tujuan pendidikan juga memiliki tujuan yang ingin dicapai, tujuan pendidikan jasmani tidak hanya untuk meningkatkan keterampilan siswa dalam bidang olahraga atau hanya bertujuan untuk meningkatkan kebugaran jasmani peserta didik, akan tetapi pendidikan jasmani memiliki tujuan yang bersifat menyeluruh (holistik).

Agar siswa lebih terfokus dalam suatu materi, pendidikan jasmani dilaksanakan dalam kegiatan intakurikuler dan ekstrakurikuler. Karena pendidikan jasmani tidak hanya mencakup aspek fisik semata namun dalam pendidikan jasmani ini baik langsung maupun tidak langsung mengembangkan aspek kognitif, afektif, psikomotor dan sosial sesuai dengan tahap perkembangan siswa. Menurut pemaparan Departemen Pendidikan dan Kebudayaan (1984:9) menjelaskan bawa:

Ekstrakurikuler adalah kegiatan jam pelajaran sekolah yang biasa dilakukan diluar sekolah dengan tujuan untuk memperluas pengetahuan

siswa mengenai hubungan antara berbagai mata pelajaran, menyalurkan bakat dan minat serta melengkapi pembinaan seutuhnya. Kegiatan ini dilakukan berkaitan atau hanya dalam waktu-waktu tertentu dan ikut dinilai.

Secara garis besar ekstrakurikuler merupakan kegiatan yang diselenggarakan diluar jam pelajaran sekolah, dengan tujuan untuk menyalurkan bakat dan minat siswa dalam pembelajaran. Seperti ekstrakurikuler Pramuka, Paskibra, PMR, KIR, kemudian ekstrakurikuler yang memfokuskan kepada kesenian baik daerah maupun moderen, juga dalam ekstrakurikuler pada pembelajaran penjas seperti renang, silat, karate, dayung, volli ball, basket ball, futsal atau sepak bola dan termasuk ekstrakurikuler untuk olahraga hoki.

Walaupun ekstrakurikuler hoki masih terlihat langka di setiap sekolah namun tidak sedikit peminat olahraga hoki ini. Pada beberapa sekolah di Bandung, hoki sudah menjadi ekstrakurikuler yang digemari oleh siswa di sekolahnya. Karena olahraga hoki ini berbeda dengan olahraga-olahraga yang mereka ketahui. Clarke (1976:9) menjelaskan bahwa:

Hockey is skilfull game requiring the ability to master a ball with a stik. Physical strength, particulary in the forearms and wrists plays apart; speed movement over distance, fitness and stamina are contributory factors to success. Yang artinya hoki adalah olahraga yang memerlukan keterampilan penuh dalam mengolah bola dengan stik. Fisik yang kuat, terutama pada kedua lengan dan pergelangan tangan, dan bagian lainnya seperti: kecepatan berpindah dalam jarak pendek, kebugaran dan stamina yang menentukan salah satu faktor keberhasilan.

Hoki merupakan salah satu cabang olahraga yang memiliki beberapa keterampilan teknik Hermanu, E. (13 : 2008) yang harus dikuasai diantaranya keterampilan *push* (mendorong bola), *hit* (memukul boola), *stop* (menahan bola), *dribble* (menggiring bola), *flick* (mencungkil bola), *jab* (menjangkau bola), *tackle* (merampas bola), dan *scoop* (mengangkat bola) yang merupakan sebagian

keterampilan dasar dalam olahraga hoki. Untuk menjadi seorang pemain hoki yang baik harus menguasai teknik dasar tersebut. Karena kalau tidak menguasai teknik-teknik tersebut tidak akan tercipta sebuah permainan hoki yang baik dan efektif.

Dalam permainan hoki, selain dituntut penguasaan teknik dasar secara tim, diperlukan juga penguasaan teknik dasar secara individu. Tujuan permainan hoki adalah memasukan bola ke gawang lawan sebanyak-banyaknya melalui penggunaan teknik dasar dan penerapan strategi serta menjaga gawang sendiri agar tidak kemasukan bola oleh lawan. Oleh karena itu dibutuhkan kerjasama antar pemain, unit dan tim. Tujuan tersebut akan sulit terlealisasi jika kemampuan teknik dasar bermain hoki yang kurang baik dan kerjasama setiap pemain dalam satu tim yang kurang mendukung, jangankan untuk mencetak gol ke gawang, untuk mengumpan ke teman satu tim saja akan kesulitan karena kemampuan akurasi teknik dasar yang lemah dan posisi teman satu tim kurang mendukung.

Karena permainan hoki dimainkan dalam tempo yang cepat. Pergerakan pemain, baik dengan bola maupun tanpa bola yang semakin rumit dan sulit diantisipasi, maupun *passing* yang akurat dan kemampuan *shooting* yang baik menjadikan hoki sebagai permainan atau olahraga yang menarik. Kondisi semacam ini menuntut tiap pemain memiliki kemampuan *passing*, *shooting*, *push* dengan baik, cepat dan akurat yang merupakan salah satu teknik yang sangat penting dalam penyusunan suatu penyerangan maupun pertahanan. Untuk membantu tim dalam menciptakan peluang memasukan bola, setiap pemain harus mampu bergerak efektif tanpa bola, dalam artian bisa memberi dukungan pada teman yang menguasai bola, melepaskan diri dari penjagaan lawan, atau memecahkan konsentrasi pertahanan lawan.

Dalam olahraga hoki setiap pemain harus memiliki pemahaman akan situasi permainan dan menuntut kerjasama tim dalam bermain, artinya keberhasilan seorang pemain akan mempengaruhi sebuah tim. Jadi, setiap pemain hoki dituntut untuk menguasai teknik dasar permainan dengan baik dan juga penguasaan

pemahaman bermain hoki itu sendiri, karena kedua penguasaan keterampilan tersebut dapat mempengaruhi kerjasama tim pada saat pertandingan hoki itu berlangsung. Teknik dasar yang terdapat dalam permainan hoki berkaitan erat dengan teknik dan strategi, serta pemahaman akan pola pertahanan dan pola penyerangan.

Keterampilan fisik sangat diperlukan baik oleh pemain regu yang bertahan ataupun pemain regu yang menyerang sesuai dengan posisi dan situasi dalam bermain hoki. Disamping itu dalam situasi bermain diperlukan pemahaman akan bermain untuk dapat bermain dengan baik. Bergerak cepat terhadap bola untuk menghentikan bola, mendorong bola dan menembak bola diperlukan keterampilan otot-otot yang luas dan menghendaki ketelitian yang besar. Tetapi fakta dilapangan yang penulis rasakan bagi para pemula mendapatkan kesulitan untuk menampilkan keterampilan di lapangan baik dalam menghentikan bola, mendorong dan menembak bola juga akan situasi permainan yang sesungguhnya, hal tersebut perlu disempurnakan agar memperoleh ketepatan dan ketelitian yang sangat besar.

Dalam Strategi pembelajaran hoki tidak hanya diperlukan pembelajaran fisik saja, tetapi juga pembelajaran mental dan kecerdasan secara menyeluruh. Pembelajaran fisik sesuai dengan karakteristik analisis gerak permainan hoki, sedangkan pembelajaran mental dan kecerdasan terutama yang berhubungan dengan sistem saraf yang sangat berperan dalam olahraga hoki dapat dilakukan melalui senam otak. Setiap pemain mempunyai pemahaman atau daya tangkap yang berbeda-beda dikarenakan ada bagian-bagian otak yang berfungsi optimal ada juga yang berfungsi kurang optimal. Untuk mengoptimalkan kerja otak dengan baik salah satunya dengan senam otak. Senam otak dilakukan untuk meningkatkan respon fisiologi kecepatan reaksi gerak, koordinasi gerak, dan konsentrasi pada pemain hoki.

Senam otak (*Brain Gym*) adalah serangkaian latihan gerak sederhana untuk memudahkan kegiatan belajar dan penyesuaian dengan tuntutan sehari-hari.

Metode ini dikembangkan oleh Paul E.Dennison bersama isterinya Gail E.Dennison yang merupakan pelopor pendidikan di Amerika dalam penerapan penelitian otak sejak tahun 1980 Paul E.Dennison, ph.D. (3 : 2002), mengembangkan *educational kinesiology* (Edu-K) guna meningkatkan pengalaman belajar dengan menggunakan keseluruhan otak. Metode ini melatih seluruh otak bekerja dengan cara melakukan gerakan pembaruan pola (*repatteing*) dan aktivitas senam otak (*brain gym*). Metode Edu-K memungkinkan orang menguasai bagian otak yang semula belum ia kuasai, dan membuka bagian-bagian otak yang sebelumnya tertutup atau terhambat. Metode Edu-K adalah suatu sistem yang memberdayakan semua orang yang belajar, tanpa batasan umur, dengan menggunakan aktivitas gerakan-gerakan untuk menarik keluar seluruh potensi seseorang.

Senam otak terkait dengan ilmu gerak tubuh, yaitu gerakan tubuh yang dirangkai dan dipandu, sehingga dapat membantu memaksimalkan fungsi otak. Senam otak akan memfasilitasi agar beban otak kanan dan otak kiri sama dan seimbang.

Otak sebagai pusat kegiatan tubuh akan mengaktifkan seluruh organ dan sistem tubuh melalui pesan-pesan yang di sampaikan melewati seluruh serabut saraf secara sadar maupun tak sadar atau spontan. Senam otak bertujuan untuk mengaktifkan potensi otak kanan dan kiri, sehingga pada akhirnya terjadi integrasi atau kerja sama antar keduanya. Pada umumnya otak bagian kiri bertanggung jawab untuk pergerakan bagian kanan tubuh dan sebaliknya.

Dari segi fungsi, otak yang terdiri dari dua belahan kiri dan kanan itu seolah memiliki tiga dimensi yang saling berhubungan. Otak kanan berperan penting untuk kemampuan intuitif, berfikir kreatif, seni, merasakan, melihat gambaran besar atau holistik, ekspresi tubuh, menyatukan kata-kata. Sedangkan otak belahan kiri berperan penting dalam sisi rasional, logika, kemampuan berbahasa dan penggunaan kata, menganalisa, berbicara, melihat hal-hal rinci atau detail, pengulangan dan latihan, dan orientasi waktu. Dengan mengoptimalkan

penggunaan seluruh bagian ini, fungsi otak dapat dioptimalkan. Sayang, tak semua orang mampu melakukannya. Salah satu cara mengoptimalkan penggunaan semua dimensi otak adalah senam otak.

Senam otak atau lebih dikenal dengan sebutan *brain gym*, sebenarnya adalah gerakan tubuh yang bias merangsang kerja dan fungsi otak secara maksimal. Gerakan itu dimaksudkan untuk merangsang otak kiri dan otak kanan (dimensi lateralitas), meringankan atau merelaksasi belakang otak dan bagian depan otak (dimensi pemfokusan), merangsang sistem yang terkait dengan emosi/perasaan, yakni otak tengah (limbis) serta otak besar (dimensi pemusatan). Senam otak bertujuan untuk mengaktifkan potensi seluruh bagian otak, sehingga pada akhirnya terjadi integrasi atau kerja sama antar bagian-bagiannya.

Bagaimana senam otak menunjang kemampuan belajar dan bekerja pada pemain hoki Saichudin, M. nur fafa, & Muzayin (2009: 112), melalui tes otot dicari tahu hambatan-hambatan di tubuh yang berpengaruh pada kemampuan belajar dan daya tangkap. Senam otak membuka bagian-bagian otak yang sebelumnya tertutup atau terhambat sehingga kegiatan belajar atau bekerja berlangsung menggunakan seluruh otak. Senam otak berguna untuk melatih otak. Latihan otak akan membuat otak bekerja atau aktif. Menurut penelitian, otak seseorang yang aktif atau suka berfikir akan lebih sehat secara keseluruhan dari pada orang yang jarang atau kurang aktif menggunakan otaknya. Karena teorinya sesuatu organ yang aktif akan memerlukan pasokan dan protein. Jika pasokan itu lancar, maka boleh dikatakan organ tersebut sehat.

Penelitian ini dibuat dengan tujuan menemukan cara untuk pemahaman gerak pemain dan meningkatkan respon kecepatan reaksi gerak, koordinasi gerak, dan konsentrasi pada pemain hoki melalui senam otak, sedangkan pengembangan model senam otak yang akan diberikan dalam bentuk perlakuan kepada pemain hoki diaplikasikan sesuai dengan karakteristik morfologi dan fisiologi otak.

Morfologi dan fisiologi sistem saraf pusat terdiri *cerebrum*, *cerebellum* dan *medulla spinalis*. *Cerebrum* terdiri dari *lobus frontal*, *lobus temporal*, *lobus*

occipital dan *lobus parietal*. Gerakan senam otak pada cerebrum diharapkan dapat menstimulasi fungsi cerebrum. Aplikasi gerakan senam otak pada cerebellum terdiri dari gerakan keseimbangan, koordinasi gerak otot, keterampilan penghalusan gerakan. Sedangkan pada *medulla spinalis* penekanan gerakan senam otak pada gerakan reflek, Saichudin, M. nur fafa, & Muzayin (2009: 114).

Banyak manfaat yang bisa diperoleh dengan melakukan senam otak . Gerakan-gerakan ringan dengan permainan melalui olah tangan dan kaki dapat memberikan rangsangan atau stimulus pada otak. Gerakan yang menghasilkan stimulus itulah yang dapat meningkatkan kemampuan kognitif (kewaspadaan, konsentrasi, kecepatan, persepsi, belajar, memori, pemecahan masalah dan kreativitas), menyelaraskan kemampuan beraktifitas dan berpikir pada saat yang bersamaan, meningkatkan keseimbangan atau harmonisasi antara kontrol emosi dan logika, mengoptimalkan fungsi kinerja panca indera, menjaga kelenturan dan keseimbangan tubuh.

Ada beberapa faktor yang menyebabkan penulis meneliti tentang pengaruh latihan senam otak terhadap pemahaman bermain hoki di SMAN 26 Bandung di antaranya adalah :

- Masih banyak yang kurang paham dengan pengetahuan tentang permainan hoki.
- Lemah dalam keterampilan dasar dan kurang berupaya dalam membuat keputusan pada saat permainan berlangsung.

Dengan uraian di atas, maka dapat disimpulkan bahwa pemahaman bermain merupakan sebuah modal utama dalam olahraga hoki. setelah mendapatkan gambaran dari hasil keterampilan siswa selanjutnya akan di jadikan suatu bahan penelitian apakah dengan diberikan latihan senam otak dapat memberikan pengaruh pemahaman pemain dalam bermain hoki pada siswa yang mengikuti ekstrakurikuler hoki di SMAN 26 Bandung.

B. Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang di atas, maka perumusan masalah yang penulis ajukan adalah sebagai berikut :

Apakah terdapat pengaruh pemahaman dalam bermain hoki antara siswa yang diberikan latihan senam otak dengan tidak diberikan latihan senam otak di SMAN 26 Bandung?

C. Tujuan Penelitian

Dalam setiap penelitian harus memiliki tujuan-tujuan yang akan dicapai, sehingga dapat menghasilkan informasi dan hasil-hasil penelitian yang benar. Berdasarkan masalah dalam penelitian, maka tujuan yang penulis rumuskan adalah:

Ingin mengetahui apakah terdapat pengaruh pemahaman dalam bermain hoki antara siswa yang diberikan latihan senam otak dengan tidak diberikan latihan senam otak di SMAN 26 Bandung?

D. Manfaat Penelitian

Penulis berharap hasil penelitian ini dapat digunakan sebagai berikut :

1. Secara teoritis dapat dijadikan sumbangan informasi dan keilmuan yang berarti bagi lembaga atau organisasi ke olahraga dan perorangan yang terkait dengan pembinaan olahraga hoki mengenai pengaruh pembelajaran senam otak terhadap pemahaman bermain hoki.
2. Secara praktis dapat dijadikan acuan bagi para pelatih hoki atau pengajar dalam menyusun program latihan atau pembelajaran, khususnya dalam permainan hoki.
3. Bahan informasi dan referensi bagi peneliti yang hendak meneliti dan berhubungan dengan masalah-masalah pembelajaran olahraga, terutama mengenai senam otak.
4. Tidak hanya dalam penerapan permainan hoki pengaruh pembelajaran senam otak akan tetapi bisa diterapkan pada KBM pembelajaran penjas dan akademik di sekolah khususnya SMA Negeri 26 Bandung.

E. Batasan Penelitian

Batasan masalah sangat perlu dinyatakan sebagai pembatasan masalah penelitian itu sendiri agar penelitian lebih terarah dan akan memperoleh suatu gambaran yang jelas. Oleh karena itu penulis membatasi masalah sebagai berikut :

1. Variabel bebas dalam penelitian adalah senam otak.
2. Variabel terikat dalam penelitian adalah pemahaman bermain hoki.
3. Metode penelitian menggunakan metode eksperimen.
4. Populasi dan sampel dalam penelitian ini adalah siswa yang mengikuti ekstrakurikuler hoki di SMA Negeri 26 Bandung.

F. Pengertian Istilah

Dalam bagian ini dikemukakan batasan dan definisi istilah yang digunakan atau yang menjadi kerangka acuan peristilahan dalam penelitian ini. Batasan tersebut adalah sebagai berikut:

1. Pengaruh menurut poerwadarminta (1985:731) bahwa pengaruh adalah daya yang berkuasa atau berkekuatan.
2. Senam otak adalah serangkaian gerakan sederhana yang menyenangkan untuk meningkatkan kemampuan belajar dengan seluruh otak, dan dengan proses latihan yang terangkai atas gerakan-gerakan tubuh yang dinamis dan menyilang. (Dennison,2002)
3. Pemahaman adalah kemampuan untuk memahami segala pengetahuan yang diajarkan seperti kemampuan mengungkapkan dengan struktur kalimat lain, membandingkan, menafsirkan, dan sebagainya. Kemampuan memahami dapat juga disebut istilah “Mengerti” (Taksonomi Kognitif)
4. Permainan hoki adalah permainan yang menggunakan stik dan bola yang dimainkan menggunakan teknik-teknik tertentu untuk memasukan bola ke gawang lawan dan mempertahankan gawang sendiri dari serangan lawan Hermanu, E. (2008).