

## II. TINJAUAN PUSTAKA

### A. Hakikat Pendidikan Jasmani

Pendidikan jasmani merupakan salah satu mata pelajaran dalam kurikulum di sekolah. Mata pelajaran ini berorientasi pada pelaksanaan misi pendidikan melalui aktivitas jasmani dan pembiasaan perilaku hidup sehat sehari-hari. Tujuan yang ingin dicapai dalam mata pelajaran ini adalah “membantu peserta didik untuk kesegaran jasmani dan kesehatan melalui pengenalan dan penanaman sikap positif serta kemampuan gerak dasar dan berbagai aktivitas jasmani.” (Syarifudin, 1997:15).

Untuk memberikan gambaran dan pengertian yang lebih jelas maka di bawah ini akan diberikan beberapa pengertian atau definisi tentang pendidikan jasmani dari beberapa ahli dan juga sumber yang lain yaitu menurut Beley dan Field dalam Heru Suranto (1991:22) mendefinisikan pendidikan jasmani sebagai proses yang menguntungkan dalam penyesuaian diri belajar gerak, neuro-muscular, intelektual, sosial, kebudayaan, baik emosional dan etika sebagai akibat yang timbul melalui pilihannya yang aktivitas fisik yang menggunakan sebagian besar otot tubuh. Heru Suranto,

(1992:22) mendefinisikan pendidikan jasmani sebagai sebuah aspek dari proses pendidikan keseluruhan dengan menekankan aktivitas yang mengembangkan fitness, fungsi organ tubuh, control neuro-muscular, kekuatan intelektual dan pengendalian emosi.

Menurut Undang-undang No. 4 tahun 1950 dalam Heru Suranto (1991:23) tentang dasar-dasar pendidikan dan pengajaran pasal 9 maka pendidikan jasmani yang menuju kepada keselarasan antara tumbuhnya badan dan perkembangan jiwa dan merupakan suatu usaha untuk membuat bangsa Indonesia menjadi bangsa yang sehat dan kuat lahir batin, diberikan pada segala jenis sekolah.

## **B. Hakikat Sepak Bola**

Sepak bola merupakan paling populer di dunia dan olahraga permainan nasional bagi hampir semua Negara Eropa, Amerika Selatan, Asia dan Afrika dan dikenal secara internasional sebagai “ Bola Kaki” olahraga ini seakan telah menjadi bahasa persatuan bagi berbagai bangsa saentero dunia dengan berbagai latar belakang sejarah dan dunia, sebagai alat pemersatu dunia yang sanggup melampaui batas-batas perbedaan politik, etnik dan agama. Daya tarik sepak bola secara umum sebenarnya bukan hanya olahraga ini mudah dimainkan, tetapi karena sepak bola lebih banyak menuntut kemampuan pemain di bandingkan olahraga lain. Dengan kemampuan yang dimilikinya, seorang pemain dituntut bermain bagus mampu menghadapi tekanan-tekanan yang terjadi di dalam pertandingan dengan waktu yang terbatas. Mukholid, (2004:24)

Sepak bola merupakan permainan beregu, masing-masing beregu terdiri dari sebelas pemain utama dan salah satunya penjaga gawang. Permainan ini hampir seluruhnya menggunakan tungkai. Kadang kala menggunakan kepala dan dada. Untuk penjaga gawang diperbolehkan menggunakan tangan dan lengannya di daerah tendangan hukumanya. Permainan sepak bola dapat dilakukan di lapangan terbuka *out door* dan di lapangan tertutup (*indoor*) (Mukholid, 2004:24), kemudian di tambahkan bahwa tujuan permainan sepak bola adalah pemain berusaha memasukan bola sebanyak-banyaknya ke gawang lawan dan berusaha menjaga gawangnya sendiri agar tidak kemasukan bola. Suatu regu dinyatakan menang apabila regu tersebut dapat memasukan bola ke gawang lawannya dan apabila sama, contoh 0-0 atau 1-1 dan seterusnya, maka pertandingan dinyatakan seri atau *draw*. Selanjutnya Muhajir, (2007:1) mengatakan bahwa sepak bola adalah suatu permainan yang dilakukan dengan jalan menyepak bola, dengan tujuan untuk memasukan bola ke gawang lawan dan mempertahankan gawang tersebut agar tidak kemasukan bola. Di dalam memainkan bola, setiap pemain diperbolehkan menggunakan seluruh anggota badan kecuali tangan dan lengan, hanya penjaga gawang yang diperbolehkan memainkan bola dengan kaki dan tangan.

Permainan sepak bola dilakukan dalam dua babak, yang masing-masing babak pada umumnya berlangsung selama 45 menit, pada babak kedua diadakan pertukaran tempat. Para pemain memakai sepatu bola, serta kostum yang berbeda warna antara kedua regu, sedangkan penjaga gawang memakai kostum khusus dan berbeda dengan para pemain. Untuk bermain

sepak bola diperlukan lapangan yang rata berbentuk segi empat. Lebar lapangan berbanding 3 dan 4. ebuah bola dari kulit dibutuhkan oleh kedua regu untuk bermain bersama, sedangkan permainan dipimpin oleh seorang wasit dibantu oleh dua orang pengawas garis. (Surayin, 1988:61). Untuk menjalin kerjasama yang baik dalam permainan sepak bola di perlukan pengertian antara satu pemain dengan pemain lainnya, hal ini berlaku baik dalam situasi menyerang, maupun dalam keadaan bertahan. Pengertian dan kerjasama ini juga di sesuaikan dengan tugas dan posisi dari setiap pemain di lapangan. Pengaturan tugas serta fungsi setiap pemain pada umumnya terdapat dalam sistem permainan. Oleh karenanya, baik sebagai pemain maupun sebagai pembina harus memahami sistem-sistem utama yang di pakai dalam permainan sepak bola. Sistem ini di kenal dengan formasi, pola atau cara penempatan pemain, ruang gerak serta pembagian tugas dari setiap pemain dengan posisi yang ditempatinya. (Surayin, 1988:63).

Hal tersebut berlaku baik pada saat melakukan penyerangan maupun pada waktu melakukan pertahanan, dengan sistem ini setiap pemain dapat mengetahui tugas utamanya, daerah atau ruang gerak masing-masing memahami apa yang harus dilakukan pada saat melakukan menyerang, dan kemana harus bergerak serta siapa yang harus dijaga kalau pihaknya kehilangan bola atau diserang lawan. Pada saat pertandingan sepak bola sedang berlangsung, penggantian hanya boleh dilakukan apabila bola tidak dalam permainan, dan atas seijin wasit. Jumlah maksimal penggantian dalam satu kali pertandingan resmi adalah 3 kali, pada pertandingan persahabatan penggantian pemain dapat dilakukan lebih dari 3 kali, dengan

maksimal 7 kali kecuali jika ada kesepakatan sebelumnya antara kedua tim yang bertanding dan wasit. Pemain yang sudah diganti tidak dapat dimasukkan lagi ke dalam lapangan sepak bola sebagai pemain pengganti. (Muhajir, 2007:3)

Pemain sepak bola terbagi dalam beberapa posisi, sesuai dengan kemampuan dan tugasnya. Selain penjaga gawang, pemain dibagi dalam tiga posisi utama, yaitu pemain bertahan (back), pemain tengah (gelandang), dan pemain depan (penyerang). Masing-masing posisi utama tersebut masih terbagi lagi menjadi beberapa posisi. Untuk pemain belakang, posisi yang dapat ditempati adalah bek tengah, bek sayap, dan sweeper. Back tengah menempati posisi tepat di bagian tengah daerah pertahanan, di depan penjaga gawang. Back sayap menempati bagian kanan dan kiri daerah pertahanan, sedangkan sweeper menempati posisi diantara back tengah dan penjaga gawang, dengan tugas menyapu bersih bola dan pemain lawan yang berhasil lolos dari hadangan back tengah. Namun saat ini posisi sweeper sudah jarang digunakan. Hal ini karena para pelatih lebih suka memasang pemain bertahan yang sejajar, dengan tujuan memungkinkan dilakukannya jebakan offside.

Posisi pemain tengah terbagi atas empat bagian, yaitu gelandang bertahan, gelandang sayap, gelandang tengah, dan gelandang menyerang. Gelandang bertahan adalah pemain tengah yang menempati posisi di depan bek tengah, dengan tugas utama membantu pertahanan. Gelandang tengah merupakan penyeimbang permainan, dengan tugas membantu pertahanan dan penyerangan. Saat ini posisi gelandang tengah dan gelandang bertahan

banyak dimainkan oleh satu orang pemain, karena posisi dan fungsinya yang hampir sama. Gelandang sayap menempati posisi di kanan dan kiri lapangan tengah. Mereka biasanya membantu penyerangan dengan memanfaatkan lebar lapangan, dan mengirimkan umpan silang ke daerah pertahanan lawan. Dari umpan silang gelandang sayap ini sering terjadi gol yang cukup menentukan hasil pertandingan. (Mukholid, 2004:32)

Pemain yang berposisi gelandang menyerang menempati wilayah bagian depan dari lapangan tengah, dekat dengan posisi pemain penyerang. Fungsi utamanya adalah membantu penyerang dalam upaya membobol gawang lawan. Karena dekatnya posisi gelandang menyerang dengan posisi pemain penyerang, maka pemain ini sering disebut juga sebagai penyerang lubang (tiba-tiba muncul dari celah antara dua pemain penyerang), dan cukup merepotkan pemain bertahan lawan. Pemain yang paling diwaspadai oleh pemain bertahan lawan adalah pemain yang memiliki posisi sebagai penyerang. Posisi penyerang dalam sebuah tim terbagi atas penyerang tengah dan penyerang sayap. Penyerang tengah adalah pemain yang menusuk daerah pertahanan lawan dari tengah lapangan. Sedangkan penyerang sayap memanfaatkan lebar lapangan dan celah pertahanan lawan dari kanan dan kiri gawang lawan. (Mukholid, 2004:33) Biasanya penyerang sayap, selain mencetak gol, merupakan “pembantu” dari penyerang utama dalam melaksanakan tugasnya, tugas utama dari penyerang adalah memasukkan bola ke dalam gawang lawan. Namun selain itu, penyerang juga dapat membuka pertahanan lawan dan memberi ruang maupun umpan kepada rekannya untuk memasukkan bola lewat ruang yang dibukanya. Hal ini

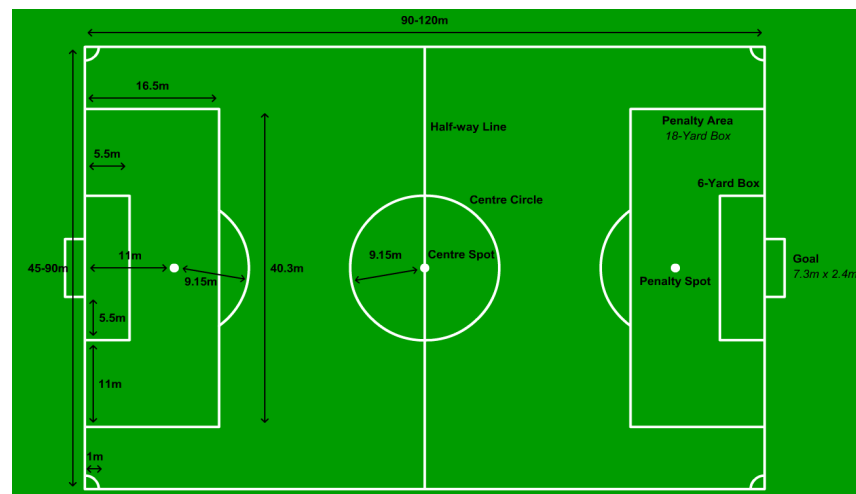
sangat mungkin karena biasanya pemain bertahan terpacu pada pergerakan penyerang, tanpa menyadari munculnya pemain lain yang menerobos masuk ke daerah pertahanannya dan mencetak gol. Untuk menjaga keamanan atau menghindari cedera dalam permainan sepak bola, setiap pemain juga diwajibkan untuk mengenakan pelindung tulang kering dan sepatu khusus untuk sepak bola. Pelindung tulang kering berfungsi untuk melindungi tulang kering dari cedera yang fatal akibat benturan dengan pemain lain. Benturan tersebut sangat mungkin terjadi dalam melakukan perebutan bola. Tanpa menggunakan pelindung tulang kering, benturan yang terjadi akan berakibat fatal bagi pemain yang bersangkutan, bahkan dapat mengakibatkan berakhirnya karir pemain tersebut. Pelindung tulang kering yang diakui oleh FIFA terbuat dari bahan karet, plastik, atau bahan sejenis yang kokoh dan mampu menahan benturan. Pelindung tulang kering ini harus tertutup kaos kaki pemain pada saat digunakan, (Muhajir, 2007:5). Disamping itu selain mengenakan perlengkapan yang sama dengan pemain lain, seorang penjaga gawang juga diharuskan untuk mengenakan sepasang sarung tangan khusus untuk sepak bola. Sarung tangan ini memiliki kemampuan untuk mengurangi efek benturan bola dengan telapak tangan. Selain itu sarung tangan ini juga akan melindungi tangan dan jari penjaga gawang dari cedera saat harus menangkap atau menghalau bola.

Selain itu seorang penjaga gawang juga mendapat perlindungan khusus selama berada di daerah penalti. Perlindungan ini ditujukan untuk melindungi penjaga gawang dari benturan yang disengaja atau tidak dengan pemain lawan saat ia sedang menangkap atau memegang bola. Permainan

sepak bola seperti halnya dengan cabang olahraga lain juga memerlukan alat dan fasilitas, yaitu sebagai berikut :

a. Lapangan

Lapangan permainan berbentuk empat persegi panjang dengan ukuran panjang 90-120 meter dan lebar 45-90 m. Untuk lebih jelasnya perhatikan gambar di bawah ini:



**Gambar 1.** Lapangan Sepak Bola  
(Mukholid, 2007:6)

b. Gawang

Tinggi gawang 2.44, ukuran dari tanah. Lebar gawang 7.32 m diukur dari tiang. Kemudian beri jal/jarring.

c. Bola

Bola harus bulat, bagian luar bola dibuat dari kulit dengan ukuran lingkaran bola tidak lebih dari 71 cm dan tidak boleh kurang dari 68 cm. berat permukaan tidak lebih dari 453 gram dan tidak boleh kurang dari 369 gram.



d. Perlengkapan lain

Setiap pemain seharusnya menggunakan sepatu bola dan pakaian latihan (kostum), (Mukholid, 2004:32)

Dari uraian di atas, dapat disimpulkan bahwa permainan sepak bola merupakan permainan beregu, dengan penerapan sistem permainan sehingga setiap pemain mampu untuk melaksanakan setiap tugas di dalam lapangan. Untuk memainkannya, maka pengertian dan kerjasama di dalam permainan sangatlah penting. Agar tercipta permainan yang berkualitas, ditunjang pula dengan faktor fisik pemain, mental pemain serta penguasaan individu dari setiap teknik dasar dalam permainan sepak bola. Dengan demikian melihat dari ciri khas permainan sepak bola, maka salah satu teknik dasar yang perlu untuk dikuasai oleh setiap pemain adalah teknik menendang bola, yakni teknik menendang bola dengan kaki bagian dalam. Didalam permainan sepak bola memiliki berbagai teknik tendangan yaitu:

1. *Operan Inside of The Foot*

Muarifin, (2001:45) kemampuan yang paling dasar dan harus anda pelajari biasanya disebut operan push pass (operan dorong) karena bagian samping dalam kaki sebenarnya mendorong bola. Teknik pengoperan ini digunakan untuk menggerakkan bola sejauh 5 hingga 15 meter. Cara pelaksanaannya sangat sederhana:

- 1) Berdirilah menghadap target dengan bahu lurus saat mendekati bola
- 2) Letakkan kaki yang menahan keseimbangan tubuh (yang tidak digunakan menendang) di samping bola
- 3) Tempatkan kaki yang akan menendang dalam posisi menyamping dan jari kaki ke atas menjauh dari garis tengah tubuh anda

- 4) Tendang bagian tengah bola dengan bagian samping dalam kaki anda
- 5) Pastikan kaki tetap lurus pada gerakan lanjutan dari tendangan tersebut.



**Gambar 2.** Teknik dasar Operan Inside of The Foot  
(Luxbacher, 2001:109)

## 2. Operan Outside of The Foot

Luxbacher, (2001:52) pada suatu saat pasti anda mungkin harus melakukan operan sambil menendang bola dengan kecepatan tinggi. Untuk situasi seperti ini, pengoperan dengan bagian samping luar kaki merupakan pilihan yang baik. Teknik ini melibatkan elemen dari gerak tipu dan kurang diperhatikan oleh lawan. Gunakan teknik outside of the foot untuk menggerakkan bola pada jarak pendek atau menengah. Cara pelaksanaannya:

1. letakkan kaki yang menahan keseimbangan sedikit di samping belakang bola.
2. Julurkan kaki yang akan menendang ke bawah dan putar sedikit ke arah dalam
3. Gunakan gerakan menendang terbalik saat anda menendang setengah bagian bawah bola dengan bagian samping luar dari *instep*

4. Jaga kaki agar tetap lurus
5. Untuk jarak 5 hingga 10 meter, gunakan gerakan menendang yang pendek seperti menentak pada kaki anda. Untuk operan yang lebih panjang gunakan gerakan akhir yang penuh untuk mendapatkan jarak yang lebih jauh dan cepat.



**Gambar 3.** Teknik dasar Operan Outside of The Foot (Luxbacher, 2001:109)

### 3. *Operan Instep*

Gunakan operan instep untuk menggerakkan bola pada jarak 25 meter atau lebih. Kura-kura kaki adalah bagian dari luar kaki yang ditutupi dengan tali sepatu yang menyediakan permukaan yang keras dan rata untuk menendang bola. Menurut Luxbacher (2001:38) cara pelaksanaannya:

1. Dekati boal dari posisi sedikit menyudut dan letakkan kaki yang menahan keseimbangan di samping bola dengan lutut sedikit ditekukkan
2. Bahu dan pinggul dalam posisi lurus dengan target yang dituju

3. Saat anda mengayunkan kaki yang akan menendang ke belakang, luruskan dan mantapkan posisi kura-kura kaki
4. Jaga kepala agar tidak bergerak dan fokuskan perhatian pada bola
5. Gunakan gerakan akhir yan penuh saat menggerakkan kura-kura kaki pada titik kontak dengan bola. Mekanismenya hampir sama dengan melakukan tendangan (shooting).



**Gambar 4.** Teknik dasar Operan Instep  
(Luxbacher, 2001:109)

### C. Metode Pembelajaran

Anita, (2007:44) dalam proses belajar-mengajar, kegiatan yang paling strategis adalah sangat tergantung pada pemilihan dan penetapan strategi pembelajaran, strategi mengajar dapat dibataskan sebagai pengambilan keputusan yang berkaitan dengan tindak-tanduk, perilaku atau perbuatan mengajar. Jenis strategi yang diterapkan, pada dasarnya terletak pada pendekatan dua strategi pengajaran yang ekstrim, yaitu:

- Pendekatan strategi pengajaran yang berpusat pada guru
- Pendekatan strategi pengajaran yang berpusat pada siswa.

Strategi pengajaran yang berpusat pada guru, menunjukkan ciri yaitu guru yang mendominasi semua proses belajar-mengajar, artinya semua kegiatan dimulai dari inisiatif dan keputusan guru. Sedangkan strategi pengajaran yang berpusat pada siswa menunjukkan ciri bahwa, siswalah yang berinisiatif dalam menentukan keputusan. Supandi, (1992:78).

Ada istilah lain yang juga sering digunakan untuk menyebut kedua pendekatan tersebut. Pendekatan yang berpusat pada guru disebut pengajaran tertutup (*closed instruction*), dan pendekatan yang berpusat pada siswa disebut pengajaran terbuka (*open instruction*). Strategi pengajaran ini sering juga disebut dalam istilah gaya(*style*) mengajar. Ada berbagai macam bentuk strategi pengajaran, yaitu (1) strategi komando, (2) strategi dua kawan berpasangan, (3) strategi tugas perorangan, (4) strategi pemecahan masalah tertuntun, (5) metode demonstrasi, (6) metode ceramah. Dalam proses-belajar mengajar tidak ada satu ketentuan yang menandakan bahwa hanya satu strategi yang paling efektif untuk pengajaran pendidikan jasmani. Jadi dalam menerapkan strategi pengajaran selalu harus disesuaikan dengan situasi dan kondisi pada waktu proses belajar-mengajar berlangsung. Rusli Lutan, (1988:52)

#### **D. Metode Komando**

Ruswandi, (2012:82) pendekatan proses pembelajaran dalam metode ini sepenuhnya didominasi guru, gurulah yang membuat tentang bentuk, tempo, urutan, intensitas, penilaian, dan tujuan proses belajar mengajar untuk setiap tahap proses belajar mengajar. Siswa sangat mematuhi perintah guru, secara

teoritis bahkan dapat dinyatakan bahwa siswa tidak mempunyai kebebasan untuk membuat keputusan sehubungan dengan proses belajarnya. Inilah metode yang menganggap siswa sebagai objek. Pada dasarnya, teori yang mendasari metode ini adalah teori belajar stimulus-respon yaitu stimulus (perangsang) X akan menghasilkan respon (reaksi perilaku) Y. Bila siswa secara berulang-ulang melakukan serangkaian stimulus respon yang telah direncanakan, maka ia akan menguasai respon tersebut yang relatif tetap. Artinya, bila ia dirangsang stimulus itu dimana saja, kapan saja, dan oleh siapa saja maka respon yang telah dikondisikan maka akan muncul lagi dengan mulus. Inilah proses belajar menurut teori tersebut. Oleh karena siswa itu harus dirangsang terus menerus. Itulah maka siswa dianggap sebagai objek, guru adalah yang memproduksi rangsangannya, jadi guru adalah subjek. Stimulus itu direncanakan dan diberikan sepenuhnya oleh dan dari guru itu sendiri dan siswa meresponnya secara berulang-ulang. Selain prinsip ulangan, metode ini juga mengandung prinsip ganjaran (*reinforcement*). Ganjaran, bila diberikan secara tepat, akan memperkuat hubungan stimulus dan respon. Makin kuat hubungan ini makin berhasil proses pengajaran itu. Ganjaran itu dapat berupa benda, tetapi juga dapat berupa bukan benda. Termasuk ganjaran yang berupa benda adalah uang dan barang, termasuk bukan benda adalah pujian atau hadiah seperti piagam dan piala. Supandi, (1992:78).

Idris, (2008:141) pada umumnya prosedur metode ini mengikuti langkah-langkah seperti berikut:

1. Guru menyiapkan seperangkat kegiatan belajar mengajar yang pada umumnya berkenaan dengan bentuk, tempo, urutan, frekuensi, intensitas, penilaian dan tujuan pengajaran.
2. Guru menetapkan bentuk aba-aba atau komando berupa verbal atau bentuk lambang lainnya, yang termasuk lambang adalah bendera, tepuk tangan, dan pluit.
3. Pada saat guru mendemonstrasikan kegiatan belajarnya baik berupa gerakan maupun aba-abanya, demonstrasi ini dapat dilakukan oleh guru sendiri atau model yang diambil dari siswa yang pandai atau orang lain, guru menyiapkan siswanya untuk menerima aba-aba melakukan gerakan sesuai dengan komando guru. Gerakan dilakukan berulang-ulang.
4. Guru menghentikan pengajaran bila ia menganggap bahwa siswa telah menguasai gerakan yang dimaksud. Contoh bila mengajarkan renang massal, renang konfigurasi dan dayung beregu.
5. Sangat efektif bila ingin membina keseragaman dan keserentakan gerakan sesuai dengan bentuk yang diinginkan guru, mempertinggi disiplin dan kepatuhan.

Dari segi proses pengajaran metode ini memberikan keuntungan tidak terlalu menuntut pengetahuan yang banyak dari bahan ajarnya, pengontrolan laju informasi sepenuhnya dikuasai guru dan menunjukkan bahwa metode yang paling efektif dan efisien dalam mengembangkan gerak yang diajarkan. Hal ini menunjukkan bahwa metode ini memberikan kesempatan untuk menyampaikan bahan ajar atau praktek yang cukup banyak dengan waktu yang tidak lama. Kelemahan yang menonjol dari metode komando ini ialah

siswa sering kehilangan kemandiriannya, sangat bergantung pada guru dan menurunkan daya kreasinya. Dari segi proses belajar mengajar, metode ini mengandung kelemahan penggunaan alat pelajaran tidak efisien karena tidak dapat bergiliran, bisa menimbulkan salah ajar yang mungkin timbul dari proses belajar mengajar menjadi tidak muncul karena tersisihkan oleh aba-aba guru. Kelemahan lain yang penting dipertimbangkan ialah metode ini sering mematkan motivasi untuk belajar lanjutan atau secara ekstra.

#### **E. Metode Demonstrasi**

Metode demonstrasi adalah cara penyajian pelajaran dengan memeragakan suatu proses kejadian, metode demonstrasi biasanya diaplikasikan dengan menggunakan alat-alat bantu pengajaran seperti benda-benda miniatur, gambar, perangkat alat-alat laboratorium dan lain-lain. (Cecep, 2005:57).

Anita, (2007:43) mengungkapkan bahwa metode demonstrasi adalah metode mengajar dengan cara memperagakan barang, kejadian, aturan, dan urutan melakukan suatu kegiatan, baik secara langsung maupun melalui penggunaan media pengajaran yang relevan dengan pokok bahasan atau materi yang sedang disajikan. Dalam penggunaan metode ini guru bisa menjadi demonstrator dan bisa juga orang lain yang ahli dalam bidang pelajaran itu, metode ini menggugah rasa ingin tahu siswa dan rangsangan visual siswa, metode demonstrasi merupakan metode mengajar yang sangat efektif untuk menolong kesulitan yang dialaminya.

Menurut Anita, (2007:43) Manfaat psikologis dari metode demonstrasi adalah:



1. Perhatian siswa dapat lebih dipusatkan.
2. Proses belajar siswa lebih terarah pada materi yang sedang dipelajari.
3. Pengalaman dan kesan sebagai hasil pembelajaran lebih melekat dalam diri siswa.

Kelebihan metode demonstrasi yang diungkapkan oleh Anita, (2007:43) adalah sebagai berikut:

1. Membantu anak didik memahami dengan jelas jalannya suatu proses atau kerja suatu benda.
2. Memudahkan berbagai jenis penjelasan.
3. Kesalahan-kesalahan yang terjadi dari hasil ceramah dapat diperbaiki melalui pengamatan dan contoh konkret, dengan menghadirkan obyek sebenarnya.

Kelemahan metode demonstrasi yang diungkapkan oleh Anita, (2007:43) adalah sebagai berikut:

1. Anak didik terkadang sukar melihat dengan jelas benda yang akan dipertunjukkan.
2. Sukar dimengerti bila didemonstrasikan oleh guru yang kurang menguasai apa yang didemonstrasikan.

Demonstrasi menjadi tidak efektif bila benda yang didemonstrasikan tidak dapat diamati dengan jelas oleh siswa, siswa tidak dilibatkan untuk mencoba, dan bila tidak dilakukan ditempat yang sebenarnya. Agar metode demonstrasi dapat menjadikan hasil yang maksimal, maka guru harus merumuskan kemampuan yang diharapkan akan dicapai oleh siswa setelah

demonstrasi dilakukan, mencoba alat-alat yang akan digunakan dalam demonstrasi, supaya waktu diadakan demonstrasi tidak gagal, memperkirakan jumlah siswa apakah memungkinkan diadakan metode demonstrasi, menetapkan garis besar langkah yang akan dilaksanakan, memperhitungkan waktu yang dibutuhkan.

#### **F. Kerangka Pikir**

Dari uraian tersebut dapat diketahui bahwa di dalam perbandingan metode demonstrasi dan metode komando digunakan sebagai salah satu cara untuk meningkatkan kemampuan menendang bola dalam permainan sepak bola, sehingga dapat melakukan permainan dengan baik.

#### **G. Hipotesis**

Menurut Suharsimi Arikunto (1998:67) hipotesis adalah jawaban yang bersifat sementara terhadap permasalahan penelitian sampai terbukti melalui data yang terkumpul. Hipotesis adalah jawaban yang masih bersifat sementara dan bersifat teoritis. Sukardi, (2003:42)

Berdasarkan pendapat di atas dapat disimpulkan bahwa hipotesis adalah suatu konsep yang berfungsi sebagai jawaban sementara terhadap masalah penelitian, maka hipotesis yang diajukan dalam penelitian adalah:

1. Adakah pengaruh yang signifikan metode demonstrasi terhadap kemampuan menendang bola pada siswa kelas VIII SMP N 5 Belambangan Umpu Tahun pelajaran 2011-2012

2. Adakah pengaruh yang signifikan metode komando terhadap kemampuan menendang bola pada siswa kelas VIII SMP N 5 Belambangan Umpu Tahun pelajaran 2011-2012
3. Adakah perbedaan yang signifikan antara metode demonstrasi dan metode komando terhadap kemampuan menendang bola pada siswa kelas VIII SMP N 5 Belambangan Umpu Tahun pelajaran 2011-2012