

II. TINJAUAN PUSTAKA

A. Pendidikan Jasmani

Pendidikan merupakan salah satu kebutuhan pokok manusia dan berlangsung , seumur hidup. Berdasarkan undang-undang No. 20 tahun 2003 tentang Sistem Pendidikan Nasional menerangkan bahwa pendidikan adalah usaha sadar dan terencana untuk mewujudkan suasana belajar dan proses pembelajaran agar peserta didik secara aktif mengembangkan potensi dirinya untuk memiliki kekuatan spiritual keagamaan, pengendalian diri, kepribadian, kecerdasan, akhlak mulia, serta keterampilan yang diperlukan dirinya, masyarakat, bangsa dan negara. Pendidikan dapat diperoleh melalui jalur formal, non formal, dan informal. Sekolah adalah sebuah wadah atau lembaga formal untuk belajar dan memberi pelajaran yang disesuaikan dengan kurikulum pendidikan. Di sanalah tempat mereka menimba ilmu dan di sekolah juga anak-anak belajar berbagai mata pelajaran.

Dewasa ini pendidikan jasmani dapat diterima secara luas sebagai model “pendidikan melalui aktivitas jasmani”, yang berkembang sebagai akibat dari merebaknya telaahan pendidikan gerak pada akhir abad ke-20 ini dan menekankan pada kebugaran jasmani, penguasaan keterampilan,

pengetahuan, dan perkembangan sosial. Secara ringkas dapat dikatakan bahwa: "pendidikan jasmani adalah pendidikan dari, tentang, dan melalui aktivitas jasmani". Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan merupakan bagian integral dari pendidikan secara keseluruhan, bertujuan untuk mengembangkan aspek kebugaran jasmani, keterampilan gerak, keterampilan berfikir kritis, keterampilan sosial, penalaran, stabilitas emosional, tindakan moral, aspek pola hidup sehat dan pengenalan lingkungan bersih melalui aktifitas jasmani, olahraga dan kesehatan terpilih yang direncanakan secara sistematis dalam rangka mencapai tujuan pendidikan nasional (BSNP, 2007).

Pengertian Pendidikan Jasmani juga telah disepakati oleh para ahli yang merupakan terjemahan dari istilah asing *Physical Education*. Harsono (2001:5) berpendapat bahwa: "Pendidikan jasmani adalah suatu pendidikan yang mempergunakan fisik atau tubuh sebagai alat untuk mencapai tujuan pendidikan, atau suatu pendidikan melalui aktifitas-aktifitas jasmani/ *physical activities*" Pendapat tersebut sesuai dengan penjelasan Suherman (2000:4) mengenai pendidikan jasmani yang menjelaskan bahwa "Pendidikan jasmani pada dasarnya merupakan pendidikan melalui aktivitas jasmani untuk mencapai perkembangan individu secara menyeluruh dan pendidikan jasmani juga merupakan bagian dari pendidikan menyeluruh dan sekaligus memiliki potensi yang strategis untuk mendidik". Konsep pendidikan jasmani terfokus pada proses sosialisasi atau pembudayaan dengan aktivitas jasmani, permainan dan olahraga.

B. Hakikat Olahraga

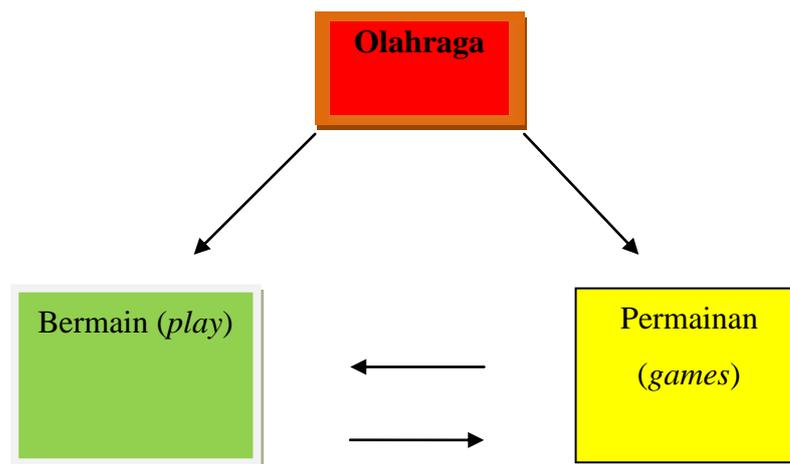
Mengutip kembali ungkapan bapak olympiade modern *baron piere de coubertin*, bahwa tujuan akhir pendidikan jasmani dan olahraga terletak dalam peranannya sebagai wadah unik untuk penyempurnaan watak, dan sebagai wahana untuk memiliki dan membentuk kepribadian yang kuat, watak yang baik dan sifat mulia. Hanya orang-orang yang memiliki kebajikan moral seperti inilah yang akan menjadi warga masyarakat yang berguna (Lutan, 2005:18). Landasan falsafah inilah ini mendudukan pendidikan jasmani dan olahraga tidak hanya untuk mencapai tujuan yang dangkal saja, tetapi disinilah tempatnya untuk membentuk kepribadian dan watak yang baik.

Olahraga merupakan milik semua manusia (*human being*). Olahraga penting bagi laki-laki dan juga perempuan karena olahraga memberi peluang untuk belajar, mengalami keberhasilan, peluang untuk bekerja sama, dan saat-saat menunjukkan keunggulan. Dimaknai pula bahwa olahraga dapat menciptakan kebersamaan, toleransi, disamping juga dapat menampilkan aktualisasi diri.

Kegiatan olahraga selalu menunjukkan wujud nyata dari kehadiran fisik. Olahraga (*sport*) didefinisikan beragam definisi, dan tidak pernah usai, hal tersebut disebabkan oleh karakteristik olahraga itu sendiri yang semakin berkembang, semakin lama semakin berubah dan semakin kompleks baik dari jenis kegiatannya yang semakin beragam, juga penekanan motif yang ingin dicapai ataupun konteks lingkungan sosial budaya tempat

pelaksanaannya. Keberagaman definisi olahraga ini tergantung dari sudut mana memandangnya. Seperti dalam Undang-undang nomor 3 tahun 2005 olahraga merupakan segala kegiatan yang sistematis untuk mendorong, membina, dan mengembangkan potensi jasmani, rohani, serta sosial. Sedangkan WHO dengan istilah “*physical activity*” dalam segala pengertian segala benyuk aktivitas gerak yang dilakukan setiap harinya, termasuk juga bekerja, rekreasi, latihan dan aktivitas olahraga.

Namun bagi orang awam, istilah olahraga identik dengan bentuk kegiatan olahraga kompetitif, dan bisa juga olahraga rekreasi. Sementara pada pembina pendidikan jasmani, olahraga dipahami sebagai aktivitas jasmani yang mencakup kegiatan kompetisi formal, informal, rekreasi, bermain, dan juga latihan fisik. Esensi yang paling dalam dari olahraga adalah dibentuk oleh sebuah kriteria yaitu makna bermain (*play*) dan permainan (*games*).



Gambar 1. Konsep Olahraga

C. Pembinaan Olahraga Menuju Prestasi

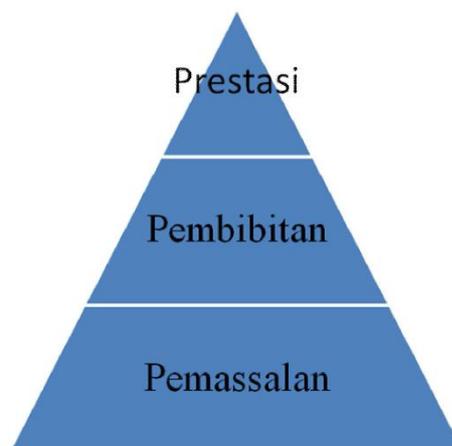
Dalam kehidupan modern olahraga telah menjadi tuntutan dan kebutuhan hidup agar lebih sejahtera. Olahraga yang dilakukan dengan tepat dan benar akan menjadi faktor penting yang sangat mendukung untuk pengembangan potensi diri. Kesehatan, kebugaran jasmani dan sifat-sifat kepribadian yang unggul adalah faktor yang sangat menunjang untuk pengembangan potensi diri manusia, dan melalui pendidikan jasmani, rekreasi, dan olah raga yang tepat faktor-faktor tersebut dapat diperoleh. Melalui pembinaan olahraga yang sistematis, kualitas SDM dapat diarahkan pada peningkatan pengendalian diri, tanggungjawab, disiplin, sportivitas yang tinggi yang mengandung nilai transfer bagi bidang lainnya. Berdasarkan sifat-sifat itu, pada akhirnya dapat diperoleh peningkatan prestasi olahraga yang dapat membangkitkan kebanggaan nasional dan ketahanan nasional secara menyeluruh. Oleh sebab itu, pembangunan olahraga perlu mendapat perhatian yang lebih proporsional melalui perencanaan dan pelaksanaan sistematis dalam pembangunan nasional.

Hakekat pembangunan olahraga nasional adalah upaya dan kegiatan pembinaan dan pengembangan olahraga yang merupakan bagian upaya peningkatan kualitas sumber daya manusia. Penyelenggaraan pembangunan olahraga nasional utamanya didasarkan pada kesadaran serta tanggungjawab segenap warga negara akan hak dan kewajibannya dalam upaya untuk berpartisipasi guna peningkatan kualitas sumber daya manusia, melalui olahraga sebagai kebiasaan dan pola hidup, serta

terbentuknya manusia dengan jasmani yang sehat, bugar, memiliki watak dan kepribadian, disiplin, sportivitas, dan dengan daya tahan yang tinggi akan dapat meningkatkan produktivitas, etos kerja dan prestasi.

Pembangunan olahraga selama ini dilaksanakan lewat dua jalur. Jalur pertama adalah melalui jalur pendidikan, dan kedua adalah pembangunan olahraga lewat jalur masyarakat yang penyelenggaraannya selama ini di koordinasikan oleh Komite Olahraga Nasional Indonesia (KONI).

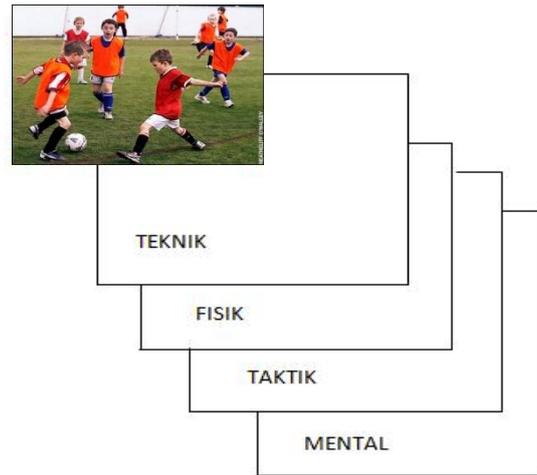
Pembangunan olahraga lewat jalur pendidikan atau sekolah dikenal dengan istilah pendidikan jasmani (*physical education*) ditempuh dengan cara memasukkan muatan pendidikan jasmani ke dalam satuan pelajaran pada setiap jalur dan jenjang pendidikan. Untuk meningkatkan pembinaan kualitas atlet sepakbola menjadi lebih berdaya saing tinggi sehingga dapat mencapai prestasi yang diinginkan yang dipersiapkan untuk sebuah even atau kejuaraan yang bergengsi, perlu digunakannya system piramida yang komponen – komponennya terdiri dari, pemassalan, pembibitan, dan peningkatan prestasi (Kamiso, 2001 : 18).



Gambar 2. Piramida Pembinaan (Kamiso : 2001)

D. Unsur-unsur Pendukung Prestasi

Untuk meningkatkan suatu prestasi olahraga, perlu memperhatikan beberapa aspek, aspek-aspek tersebut adalah aspek tehnik, aspek fisik, aspek taktik dan aspek psikis (mental).



Gambar 3. Pembinaan dan Motivasi

1. Teknik

Salah satu aspek yang perlu dikuasai secara sempurna oleh seorang pemain sepakbola adalah teknik. Teknik ini merupakan salah satu dari beberapa aspek latihan yang perlu dikembangkan dalam kaitannya dengan prestasi. Bukan hanya dalam sepakbola, tapi dalam setiap cabang olahraga teknik merupakan hal yang penting untuk dipelajari dan dikuasai. Dalam olahraga sepakbola teknik merupakan landasan utama yang perlu dikuasai oleh seorang pemain, karena dengan teknik kita akan dapat bermain sepakbola dengan baik dan benar. Mengenai pentingnya menguasai keterampilan teknik setiap cabang olahraga Sudrajat (1991:24) dalam Satriya (2010:52) menjelaskan bahwa teknik

dasar adalah merupakan keterampilan-keterampilan pokok yang harus dikuasai untuk dapat berprestasi tinggi. Maka dari itu untuk bermain sepakbola dengan baik pemain perlu dibekali dengan teknik dasar yang baik, pemain yang memiliki teknik dasar yang baik pemain tersebut cenderung dapat bermain sepakbola dengan baik pula. Mengenai pentingnya menguasai teknik dasar Harsono (2001:100) menjelaskan bahwa kesempurnaan teknik-teknik dasar dari setiap gerakan adalah penting oleh karena akan membentuk gerak keseluruhan. Oleh karena itu, gerak-gerak dasar setiap bentuk latihan yang diperlukan dalam setiap cabang olahraga haruslah dilatih dan dikuasai secara sempurna.

2. Kondisi Fisik

Dari ke empat aspek tersebut aspek kondisi fisik merupakan aspek yang paling mendasar. Faktor kondisi fisik merupakan faktor yang menjadi tuntutan di setiap cabang olahraga. Kualitas fisik yang baik akan menopang secara langsung terhadap kualitas gerak yang bisa ditampilkan. Hal ini sesuai dengan pendapat Sajoto (2001: 8) yang menyatakan bahwa kondisi fisik adalah satu prasarat yang sangat diperlukan dalam usaha peningkatan prestasi seorang atlet bahwa dapat dikatakan sebagai keperluan dasar yang tidak dapat ditunda atau ditawar lagi.

Unsur-unsur yang ada dalam kondisi fisik banyak macamnya, menurut Sajoto (2001 : 8) unsur-unsur tersebut meliputi : kekuatan, daya tahan, daya ledak, kecepatan, daya lentur, kelincahan, koordinasi,

kesimbangan, ketepatan, reaksi, kekuatan merupakan salah satu unsur dasar dalam prestasi berbagai cabang olahraga. Hampir semua cabang olahraga memerlukan kemampuan kekuatan Sajoto (2001 : 8) berpendapat bahwa kekuatan adalah komponen kondisi fisik seseorang tentang kemampuannya dalam mempergunakan otot untuk menerima beban sewaktu bekerja. Kekuatan otot merupakan unsur kondisi fisik yang paling mendasar yang sangat diperlukan untuk mencapai prestasi olahraga.

Salah satu bentuk pelatihan untuk meningkatkan kekuatan otot dapat dilakukan dengan program pelatihan berbeban. Dalam hal ini Sajoto (2001 : 30) menyatakan bahwa program pelatihan peningkatan kekuatan otot yang paling efektif adalah program pelatihan dengan memakai beban atau *weight training program*.

Dalam memberikan program pelatihan beban hendaknya pelatihan bersifat khusus, sesuai dengan sasaran yang akan dicapai. Ada beberapa macam pelatihan berbeban, sehingga pelatih harus dapat menentukan program pelatihan beban yang paling cocok. Pelatihan beban yang dapat digunakan untuk meningkatkan kekuatan otot diantaranya adalah pelatihan beban statis dan pelatihan beban dinamis. Kedua seri pelatihan tersebut memiliki tujuan yang sama yaitu untuk meningkatkan kekuatan otot.

Latihan fisik pada setiap cabang olahraga merupakan pondasi utama dalam pembinaan teknik, taktik serta mental selanjutnya. Semua

komponen biomotor harus dapat dikembangkan untuk menunjang prestasi atlet. Dengan modal fisik yang prima tentunya atlet akan dapat menguasai tahap latihan selanjutnya. Untuk peningkatan prestasi olahraga renang diperlukan latihan yang intensif. Pembinaannya meliputi faktor fisik, teknik, taktik, dan mental.

Aspek kondisi fisik merupakan bagian terpenting dalam semua cabang olahraga, terutama untuk mendukung aspek-aspek lainnya seperti teknik, taktik dan mental. Kondisi fisik sangat menentukan dalam mendukung tugas atlet dalam pertandingan sehingga dapat tampil secara maksimal. Harsono (2001:153) menjelaskan bahwa kondisi fisik atlet memegang peranan yang sangat penting dalam program latihannya. Program latihan kondisi fisik haruslah direncanakan secara baik dan sistematis dan ditujukan untuk meningkatkan kesegaran jasmani dan kemampuan fungsional dari sistem tubuh sehingga dengan demikian memungkinkan atlet untuk mencapai prestasi yang lebih baik. Setiawan (2002:110) menjelaskan lebih lanjut bahwa atlet yang memiliki tingkat kesegaran jasmani yang baik akan terhindar dari kemungkinan cedera yang biasanya terjadi jika seseorang melakukan kerja fisik yang berat. Apabila seseorang mempunyai kondisi fisik yang baik maka dia mampu melakukan tugas fisik tanpa mengalami kelelahan yang berlebihan. Kondisi fisik sangat menunjang atlet dalam bertanding, sehingga dalam pertandingan atlet tidak mengalami kelelahan yang berarti dan akan terhindar dari cedera yang dapat

mengganggu penampilannya, oleh karena itu peranan kondisi fisik sangatlah diperlukan dalam olahraga.

3. Taktik

Mengutip pidato yang disampaikan oleh Panglima TNI Jenderal TNI Dr. Moeldoko saat membuka Kejuaraan Atletik Piala Panglima TNI Terbuka Tahun 2014, “Perlu disadari bahwa setiap turnamen atau kompetisi apapun nama dan tingkatannya, pada hakikatnya adalah "perjuangan habis-habisan". Untuk itu, kerahkan semangat juang dan militansi, dengan mengembangkan taktik dan teknik untuk mencapai prestasi yang terbaik.” Ini menunjukkan bahwa taktik yang baik juga akan mampu membuat seorang atlet mencapai prestasi yang baik.

4. Mental

Olahraga tidak hanya membutuhkan keterampilan fisik tetapi juga membutuhkan mental yang tangguh. Latihan mental adalah suatu metode latihan dimana penampilan pada suatu tugas diimajinasikan atau divisualisasikan tanpa latihan fisik yang tampak. Faktor-faktor penyebab yang dapat mempengaruhi kondisi mental atlet, dapat dikelompokkan dalam dua faktor, (1) faktor-faktor yang berasal dari dalam diri atlet (faktor intern) yaitu: faktor fisiologis atlet, faktor Psikologis, trauma mental. (2) Faktor-faktor yang berasal dari luar diri atlet (faktor ekstern) yaitu: masa penonton, rangsangan yang membingungkan, lawan yang bukanandingannya, kehadiran/ketidakhadiran pelatih, kehadiran/ketidakhadiran seseorang, beban

tugas yang terlalu berat. Peranan latihan mental dalam olahraga sangat penting diberikan kepada atlet sehingga hambatan-hambatan yang dialami atlet.

E. Hakikat Bermain

Bermain merupakan kegiatan yang sangat menyenangkan. Dengan bermain, anak dapat memuaskan tuntutan dan kebutuhan perkembangan anak dalam dimensi motorik kognitif, kreativitas, bahasa, emosi, sosial, dan sikap hidup. Bermain adalah kegiatan yang dilakukan secara sukarela tanpa paksaan atau tekanan dari luar. Dalam bermain tidak ada peraturan lain kecuali yang ditetapkan permainan itu sendiri.

Bermain dapat diartikan sebagai sebuah sarana yang dapat mengembangkan anak secara optimal karena dengan bermain anak akan bereksplorasi dan bereksperimen dengan dunia sekitar. Bermain merupakan aktifitas yang menyenangkan bagi anak, karena dengan bermain anak mendapatkan kesempatan untuk menguasai sesuatu dan memunculkan rasa menjadi manusia penting (Amalia, 2011: 18).

Bermain juga bisa dikatakan sebagai fungsi dari ego yang mencoba memadukan tubuh dan proses-proses sosial dalam diri seseorang, bermain juga merupakan sebagai antithesis atau lawan yang tepat dari kerja, karena sifatnya menyenangkan, bebas dari tekanan atau paksaan hati, dan bebas dari sifat yang tidak masuk akal. Dan dapat diartikan bahwa bermain pada intinya adalah aktivitas yang digunakan sebagai hiburan.

F. Belajar Motorik

Gerak merupakan hakikat manusia. Bergerak adalah salah satu aktifitas yang tidak akan luput dari kehidupan manusia dalam melakukan aktivitasnya sehari – hari. Pengertian belajar gerak tidak terlepas dari pengertian belajar pada umumnya, tetapi dalam belajar gerak mengandung karakteristik tertentu. Karakteristik tersebut berhubungan dengan domain tujuan belajar yang menjadi sarannya yaitu menyangkut penguasaan keterampilan dan gerak tubuh. Belajar gerak adalah belajar yang diwujudkan melalui respon-respon muskular yang diekspresikan dalam gerakan tubuh.

Berdasarkan pendapat di atas dapat disimpulkan bahwa, belajar gerak (motorik) merupakan perubahan perilaku motorik berupa keterampilan sebagai hasil dari latihan dan pengalaman yang mengantarkan ke arah perubahan permanen dalam perilaku terampil. Dalam menyempurnakan suatu keterampilan motorik dapat berlangsung dalam tiga tahapan.

Menurut Fitts & Pasner dalam Lutan (2005: 305), tahapan belajar gerak adalah sebagai berikut :

1. Tahap Kognitif

Tatkala seseorang baru mulai mempelajari suatu tugas, katakanlah keterampilan motorik, maka terjadi pertanyaan baginya ialah bagaimana cara melakukan tugas itu. Dia membutuhkan informasi mengenai cara melaksanakan tugas gerak yang bersangkutan. Karena itu pelaksanaan tugas gerak itu diawali dengan penerimaan informasi

dan pembentukan pengertian, termasuk bagaimana penerapan informasi atau pengetahuan yang diperoleh.

2. Tahap Asosiatif

Permulaan dari tahap ini ditandai oleh semakin efektif cara-cara siswa melaksanakan tugas gerak, dan mulai mampu menyesuaikan diri dengan keterampilan yang dilakukan. Akan nampak penampilan yang terkordinasi dengan perkembangan yang terjadi secara bertahap, dan lambat laun gerakan semakin konsisten.

3. Tahap otomatis

Setelah seseorang berlatih selama berhari-hari, berbulan-bulan atau bahkan bertahun-tahun, dia memasuki tahap otomatis. Dikatakan demikian, karena pelaksanaan tugas gerak yang bersangkutan tak seberapa terganggu oleh kegiatan lainnya yang terjadi secara stimulan.

G. Model Pembelajaran

Dalam pembelajaran, berbagai masalah sering dialami oleh guru. Untuk mengatasi berbagai masalah dalam pembelajaran, maka perlu adanya model-model pembelajaran yang dipandang dapat membantu guru dalam proses belajar mengajar. Model dirancang untuk mewakili realitas sesungguhnya, walaupun model itu sendiri bukanlah realitas dari dunia sebenarnya. Model pembelajaran adalah pola yang digunakan sebagai pedoman dalam merencanakan pembelajaran dikelompok maupun tutorial,

Suprijono (2011:46). Berbeda dengan pendapat di atas, dikemukakan bahwa model mengajar merupakan suatu kerangka konseptual yang berisi prosedur sistematis dan mengorganisasikan pengalaman belajar siswa untuk mencapai tujuan belajar tertentu yang berfungsi sebagai pedoman bagi guru dalam proses belajar mengajar. Berdasarkan beberapa pendapat di atas dapat disimpulkan bahwa model pembelajaran merupakan suatu kerangka yang digunakan dalam pembelajaran untuk mencapai tujuan tertentu.

H. Model Pendekatan Bermain

Anak-anak belajar dengan bermain. Anak-anak belajar dengan banyak bergerak dan mendapatkan kemajuan belajar seiring bertambah usia. Namun dewasa ini, istilah “masa kecil yang hilang” banyak dikaitkan dengan sepakbola pemula mengingat olahraga ini berfokus pada profesionalisme dan bisnis. Dalam usahanya untuk mengembangkan kemampuan, program sepakbola pemula harus berjuang melawan kenyataan bahwa 70% anak didiknya memutuskan untuk berhenti pada usia 12 tahun. Orang dewasa sering lupa bahwa yang mereka ajar adalah anak-anak. Orang dewasa dapat memainkan permainan anak-anak, tetapi anak-anak tidak selalu dapat memainkan permainan orang dewasa.

Widyarso (2007:1). Pendekatan bermain adalah salah satu bentuk dari sebuah pembelajaran jasmani yang dapat diberikan di segala jenjang pendidikan. Hanya saja, porsi dan bentuk pendekatan bermain yang akan diberikan, harus disesuaikan dengan aspek yang ada dalam kurikulum.

Selain itu harus dipertimbangkan juga faktor usia, perkembangan fisik, dan jenjang pendidikan yang sedang dijalani oleh mereka.

Model pembelajaran dengan pendekatan bermain erat kaitannya dengan perkembangan imajinasi perilaku yang sedang bermain, karena melalui daya imajinasi, maka permainan yang akan berlangsung akan jauh lebih meriah. Oleh karena itu sebelum melakukan kegiatan, maka guru pendidikan jasmani, sebaiknya memberikan penjelasan terlebih dahulu kepada siswanya majinasi tentang permainan yang akan dilakukannya.

Model pembelajaran dengan pendekatan bermain. Pendekatan permainan adalah suatu proses penyampaian pengajaran dalam bentuk bermain tanpa mengabaikan materi inti. Permainan yang dimaksudkan disini adalah permainan kecil yang materinya disesuaikan dengan standar kompetensi dalam kurikulum. Permainan kecil ini dapat digunakan untuk mengajar atletik, senam dan cabang olahraga lainnya yang ada hubungannya dengan pendidikan jasmani.

Dalam pendidikan jasmani untuk anak harus lebih menekankan kepada aspek permainan dari pada teknik cabang olahraganya karena bermain adalah kebutuhan yang harus dipenuhi oleh setiap manusia pada umumnya dan siswa khususnya. Jadi dengan demikian permainan dikonsentrasikan pada pendekatan memahami masalah yang didasarkan atas domein kognitif, dirancang oleh guru untuk mengarahkan siswa memahami kegiatan dan tujuan ketrampilan dalam kegiatan tersebut. Pendekatan ini

memungkinkan guru untuk membantu kelompok kecil atau individu yang tekniknya masih kurang.

Menurut Subarjah (2007:15) ada beberapa hal yang perlu diperhatikan dalam pelaksanaan pembelajaran dengan pendekatan bermain, yaitu:

1. Menentukan topik permainan yang berhubungan dengan materi pembelajaran
2. Menentukan anggota pemain dan apabila diperlukan memisahkan antara laki-laki dan perempuan
3. Pada setiap pelaksanaannya diupayakan mulai dari awal kegiatan kita ciptakan suasana yang menarik, kita hilangkan kesan bahwa aktivitas jasmani merupakan kegiatan yang membuat lelah.
4. Kita beri kesempatan pada siswa mulai dari awal pemanasan dengan beraktivitas jasmani sambil bersendau gurau, bernyanyi, biarkan sambil berteriak, yang pasti mereka harus beraktivitas baik secara berpasangan ataupun berkelompok.
5. Setelah mereka melakukan pemanasan sambil membuat lingkaran atau dengan cara berkumpul yang menarik, kita beri penjelasan tentang kegiatan inti dengan pendekatan bermain. Selanjutnya setelah mereka memahami tentang tata cara bermainnya dibagi kelompok. Biarkan mereka bermain sekalipun ada yang sambil berteriak yang penting mereka senang.

Unsur pendidikan yang didapat adalah 1) unsur kognitif : melatih anak untuk dapat mencermati medan dengan cepat, mengambil keputusan dengan cepat dan tepat, memprediksi kegagalan, mengantisipasi

permasalahan dengan cepat. 2) Afektif : melatih anak untuk bersikap *sportif, fair play*, bekerjasama, bersosialisasi. 3) Psikomotorik: dengan melakukan kegiatan aktivitas jasmani sambil bermain ini anak akan memiliki kemampuan motorik yang tinggi, terdapat unsur-unsur *endurance, flexibility, agility, speed, coordination*. Jadi dengan pendekatan bermain anak tidak hanya bermain tetapi pendekatan bermain adalah cara yang paling tepat untuk mengajarkan anak-anak unsur-unsur dalam pendidikan.

I. Pengertian Permainan Sepakbola

Permainan adalah suatu kegiatan yang menyenangkan yang dilakukan dengan sukarela dan menggunakan aktivitas fisik, komunikasi dan fikiran. Dengan berbagai jenis permainan yang dilakukan anak dengan kegiatan fisik, komunikasi, peyaluran bagi kebutuhan dan keinginan bahwa permainan sebagai sumber belajar untuk merangsang kreativitas dan sebagainya (Chadilah, 2005: 19). Menurut Rohim (2008: 1-2) sepakbola adalah suatu permainan yang menantang secara fisik dan mental, kita harus melakukan gerakan yang terampil di bawah kondisi permainan yang waktunya terbatas. Menurut Hendrayana (2003: 19) permainan dasar adalah permainan yang berada di luar wilayah permainan formal yang umumnya sudah berkembang dengan adanya aturan baku dan organisasi yang mengelolanya, seperti sepakbola, tennis, voli, dan sebagainya. Menurut Muhajir (2004: 22) sepakbola adalah suatu permainan yang dilakukan dengan jalan menyepak, yang mempunyai tujuan untuk

memasukkan bola ke gawang lawan dengan mempertahankan gawang tersebut agar tidak kemasukkan bola. Menurut Komarudin (2011: 14) sepakbola merupakan kegiatan fisik yang cukup kaya struktur pergerakan. Mendefinisikan bahwa sepakbola merupakan permainan beregu, masing-masing regu terdiri dari sebelas pemain, dan salah satunya penjaga gawang (Sucipto, 2000: 7).

Pada hakikatnya permainan sepakbola merupakan permainan beregu yang menggunakan bola sepak. Sepakbola dimainkan di lapangan rumput maupun sintetis dengan ukuran panjang: 110-120 meter dan lebar 60-90 meter, oleh dua regu yang saling berhadapan dengan jumlah pemain tiap regu 11 orang dan lama permainan adalah 2 x 45 menit. Tujuan permainan ini adalah memasukkan bola ke gawang lawan sebanyak-banyaknya dan berusaha mempertahankan gawang sendiri dari serangan lawan.

Berdasarkan beberapa pendapat di atas dapat disimpulkan bahwa permainan sepakbola adalah suatu permainan beregu yang melibatkan aktivitas fisik, mental, dan emosional. Permainan ini dimainkan oleh dua regu terdiri dari sebelas pemain, termasuk penjaga gawang. Setiap regu berusaha memasukkan bola ke gawang lawan dalam permainan yang berlangsung 2 x 45 menit.

J. Sekolah Sepakbola (SSB)

Sekolah sepakbola (SSB) merupakan sebuah organisasi olahraga khususnya sepakbola yang memiliki fungsi mengembangkan potensi yang

dimiliki atlet. Selain itu juga untuk melatih atlet dengan teknik yang benar, mengantarkan atlet untuk meraih prestasi yang baik.

SSB merupakan merupakan wadah pembinaan sepakbola usia dini yang paling tepat, saat ini sekolah-sekolah sepakbola kebanjiran siswa. Hal ini merupakan fenomena bagus mengingat peran sekolah sepakbola sebagai akar pembinaan prestasi sepakbola nasional yang mampu memasok pemain bagi klub yang membutuhkan. Tujuan utama SSB sebenarnya untuk menampung dan memberikan kesempatan bagi siswanya dalam mengembangkan bakatnya. Disamping itu juga memberikan dasar yang kuat tentang bermain sepakbola yang benar termasuk di dalamnya membentuk sikap, kepribadian dan perilaku yang baik. SSB merupakan detak jantung pembinaan pesepakbolaan usia muda di Indonesia (Putera, 2010: 17).

Latihan saat muda berkualitas yang sistematis, metodik serta berkesinambungan merupakan harga mati dalam pembinaan menuju pesepakbola yang profesional dan handal (Putera, 2010: 18). Dalam menuju menjadi pemain sepakbola anak-anak mengalami beragam tahapantahapan, layaknya proses bayi dari merangkak, berdiri hingga berjalan. Secara biologis, fisiologis maupun psikologis anak-anak dan remaja di setiap level usia memiliki karakteristik dan ciri tersendiri. Sehingga dalam melatih, pelatih harus menyesuaikan dengan kondisi ini, demi efektifnya materi latihan yang diajarkan kepada pemain.

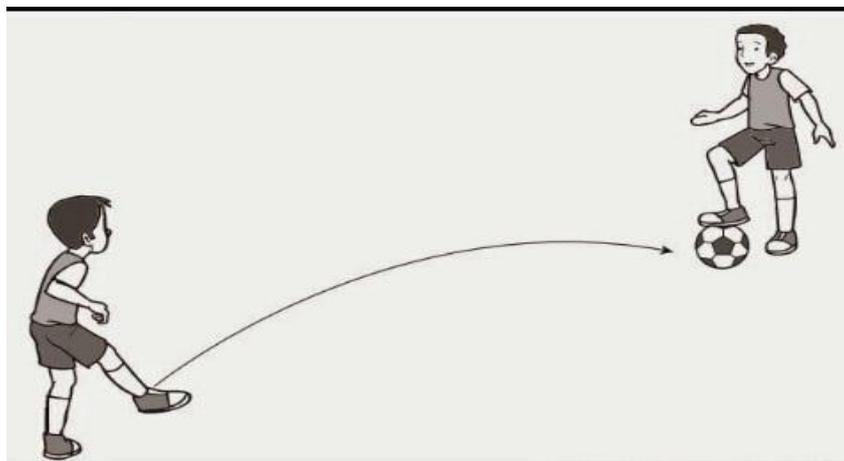
K. Teknik Dasar *Short Pass* Dalam Permainan Sepakbola

Short pass adalah perpindahan bola kepada rekan satu tim yang jaraknya dekat, *passing* jenis ini disukai untuk meminimalisir keluarnya tenaga sebab dengan umpan pendek (*short pass*) ini tenaga yang dikeluarkan tidak sebanyak yang dikeluarkan saat melakukan umpan panjang (*long pass*). Dengan umpan jarak pendek memudahkan pemain untuk melakukan kontrol bola sekaligus mengontrol jalannya pertandingan, pergerakan lawanpun diperlambat. Dari perkenaan kaki ke bola *short pass* dibagi menjadi dua macam yaitu:

1. Menendang dengan kaki bagian dalam

Pada umumnya teknik menendang dengan kaki bagian dalam digunakan untuk mengumpan jarak pendek (*short passing*). Menurut Rohim (2008: 8) teknik dasar menendang dengan kaki bagian dalam dapat dilakukan dengan cara sebagai berikut: (1) Ada awalan sebelum tendangan. (2) Badan menghadap sasaran dibelakang bola. (3) Kaki tumpu berada di samping bola kurang lebih 15 cm, ujung kaki menghadap sasaran, lutut sedikit ditekuk. (4) Kaki tendang ditarik ke belakang dan ayunkan ke depan sehingga mengenai bola. (5) Perkenaan kaki pada bola tepat pada mata kaki dan tepat pada tengah bawa bola dan pada saat kaki mengenai bola, pergelangan kaki ditegakkan. (6) Gerakan lanjutan kaki tendang diangkat dan diarahkan ke depan. (7) Pandangan mata sesuai *impact* melihat bola selanjutnya mengikuti arah sasaran. (8) lengan dibuka berada di samping badan

sebagai keseimbangan. (9) setelah melepas tendangan masih ada gerakan-gerakan lanjutan (*follow trough*) agar diperhatikan tidak putus.



Gambar 4. Menendang dengan kaki bagian dalam (Muhajir, 2007)

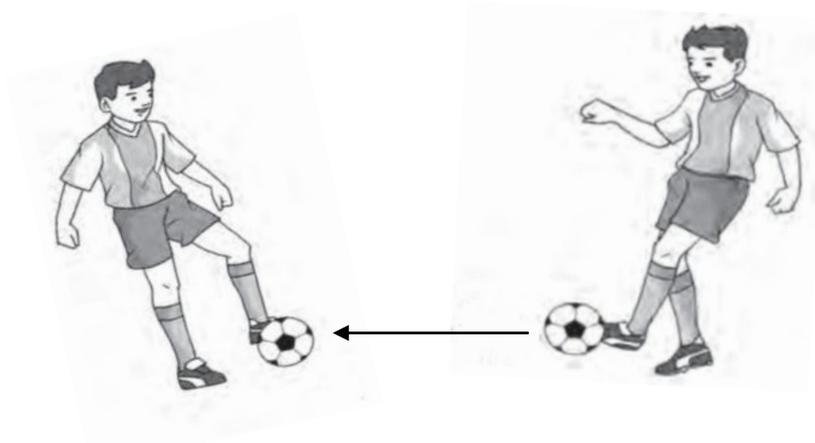
2. Teknik Dasar Menendang Dengan Kaki Bagian Luar

Pada umumnya menendang dengan kaki bagian dalam digunakan untuk mengumpan jarak pendek (*short pass*). Menurut Muhajir (2007: 3), analisis gerak menendang dengan kaki bagian luar adalah sebagai berikut:

(1) Ada awalan sebelum tendangan. (2) Badan menghadap sasaran di belakang bola. (3) Kaki tumpu berada di samping bola kurang lebih 25cm, ujung kaki menghadap sasaran, lutut sedikit ditekuk. (4) Kaki tendang ditarik ke belakang dan ayunkan ke depan sehingga mengenai bola. (5) Perkenaan kaki pada bola tepat pada punggung kaki dan tepat pada tengah bola dan pada saat kaki mengenai bola, pergelangan kaki ditegakkan. (6) Gerakan lanjutan kaki tendang

diangkat kurang lebih 45 derajat dan diarahkan ke depan. (7)

Pandangan mata sesaat *impact* melihat bola selanjutnya mengikuti arah sasaran. (8) lengan dibuka berada di samping badan sebagai keseimbangan. (9) setelah melepas tendangan masih ada gerakan-gerakan lanjutan (*follow through*) agar diperhatikan tidak putus.



Gambar 5. Menendang dengan kaki bagian luar (Muhajir, 2007)

- a. Teknik dasar menendang dengan punggung kaki bagian dalam (*long pass*)

Pada umumnya menendang dengan punggung kaki bagian dalam digunakan untuk mengumpan jarak jauh (*long pass*). Faktor-faktor yang mempengaruhi keberhasilan dalam *long pass*: sikap pribadi pemain merupakan faktor utama yang dapat mendukung atau menunjang keberhasilan dalam *long passing*. Faktor ketepatan tendangan dalam mengumpan bola juga harus lebih diutamakan dari pada kekuatan tendangan, *long pass* membutuhkan akurasi yang sangat baik.

b. Teknik dasar menembak bola (*shooting*)

Menembak bola (*shooting*) adalah tendangan kearah gawang dengan tujuan untuk memasukan bola ke gawang lawan. Menurut Komarudin (2011: 100) ada lima dasar yang perlu diperhatikan dalam melakukan teknik *shooting* atau menembak, ialah:

- 1) Mengamati posisi penjaga gawang.
- 2) Harus memperhatikan kemana arah tendangan.
- 3) Mata tetap dalam keadaan terbuka.
- 4) Memperhatikan kecepatan lari dan kecepatan bola.
- 5) Melihat pemain bertahan atau penjaga gawang.

Dari semua teknik tersebut, *passing* bola merupakan teknik yang harus dikuasai oleh semua pemain sepakbola. Teknik *short pass* atau umpan pendek adalah jenis *passing* yang paling sering digunakan oleh tim-tim sepak bola saat ini.

L. Pentingnya *Short Passing* Dalam Permainan Sepakbola

Mielke (2007:19) menyatakan *passing* adalah seni memindahkan momentum bola dari satu pemain ke pemain lain. Marcel Lucassen (pelatih teknik timnas junior Jerman). menjelaskan bahwa sepakbola adalah “*result-oriented sport*”. Sebuah eksekusi *passing* dianggap sukses apabila dalam posisi, *timing*, arah dan kecepatan yang tepat tiba di suatu target. Menurut Nugraha (2012: 73) mengoper dan menempatkan posisi adalah salah satu kunci bermain sepakbola yang benar. Sehebat apa pun permainan individu seorang pemain, jika ia tidak sedang mendapatkan

atau menguasai bola maka ia tidak mungkin bisa mencetak gol. Tim yang efektif adalah tim yang menggunakan ruang daerah engan sebaik-baiknya dengan cara mengoper bola kepada pemain yang tidak dijaga. Kontrol yang terbaik jika mengoper dengan sisi kaki, dan tetap mempertahankan bola tetap berada di tanah. Ini adalah jenis operan yang mudah diterima oleh rekan tim kalian.

Mengoper berarti meindahkan bola dari kaki anda ke kaki pemain lain, dengan cara menendangnya. Ketepatan dan akurasi tendangan sangat diperlukan agar pemain dapat mengoper bola kepada pemain lain dan melakukan tembakan yang jitu ke arah gawang tim lawan menurut Koger (2007; 14). Menurut Luxbacher dalam Agusta (2012; 11) bola yang sedang menggelinding di atas permukaan lebih mudah untuk dioper dan diterima daripada bola yang melayang di udara. Dengan demikian, sebaiknya anda sebisa mungkin mengoper bola di atas permukaan lapangan.

Para pendapat pakar di atas jelas mengarah ke satu teknik sepakbola yaitu umpan pendek (*short pass*). Teknik *short pass* memerlukan *timing*, arah, kecepatan dan akurasi yang baik dengan bola tetap menggelinding di atas permukaan lapangan. Asisten pelatih Timnas Indonesia U-22, Mustaqim, skuad Garuda Muda diwajibkan untuk bermain umpan-umpan pendek dalam sepakbola modern. “Kami membiasakan mereka bermain sepakbola modern. Bermain bola-bola pendek dari kaki ke kaki,”.

Menurut Aji Santoso bermain sepakbola dengan umpan-umpan panjang

sudah kuno. Timnas Indonesia U-22 yang dilatihnya jelas diharamkan untuk bermain umpan-umpan panjang. “Sekarang bukan zamannya lagi bermain umpan panjang. Sudah kuno,”. Ini menunjukkan bahwa di era sepakbola modern ini teknik *passing short pass* sangat penting untuk menunjang permainan sepakbola dalam sebuah tim.

M. Penelitian yang Relevan

Manfaat dari penelitian yang relevan yaitu sebagai acuan agar penelitian yang sedang dilakukan menjadi lebih jelas. Beberapa penelitian yang relevan dengan penelitian ini yaitu sebagai berikut:

1. Penelitian yang berkaitan dengan penelitian ini adalah penelitian oleh Suhartono (2012), yang berjudul “Kemampuan Dasar *Dribbling* dan *Short Passed* Sepakbola Kelas Atas Sekolah Dasar Negeri Wates Kecamatan Dukun Kabupaten Magelang Tahun Ajaran 2011/2012”.

Instrumen yang digunakan yaitu tes keterampilan bermain sepakbola untuk anak usia 10-12 tahun dari Daral Fauzi R tahun 2009. Hasil kemampuan *dribbling* dan *short passed* siswa putra kelas atas Sekolah Dasar Negeri Wates Kecamatan Dukun Kabupaten Magelang yang masuk dalam kategori baik sekali sebanyak 2 siswa atau sebesar 8%, kategori baik sebanyak 9 siswa atau sebesar 36%, kategori sedang sebanyak 9 siswa atau sebesar 36%, kategori kurang sebanyak 4 siswa atau sebesar 16% dan kategori kurang sekali sebanyak 1 siswa atau sebesar 4%

2. Penelitian oleh andika (2012). yang berjudul “Pengaruh Model Permainan Terhadap Hasil *Passing* Sepak Bola Pada Kelas VIII A SMP N 4 Sambas Tahun Ajaran 2011/2012”. Berdasarkan hasil pengambilan data baik tes awal atau tes akhir penelitian dan dianalisis melalui uji pengaruh disimpulkan bahwa: rata-rata tes awal 15,14 dan rata-rata tes akhir 18,62, terdapat selisih antara tes awal dan tes akhir hasil ini menunjukkan terjadi peningkatan rata-rata hasil belajar yang dimiliki siswa yaitu sebesar 3,48. Nilai dari t_{hitung} 8,820 lebih besar dari nilai t_{tabel} 2.086, berdasarkan hasil analisis tersebut maka dapat ditarik kesimpulan yang menjawab hipotesis penelitian yaitu hipotesis diterima berarti terdapat pengaruh pembelajaran model permainan terhadap hasil belajar *passing* sepak bola pada siswa kelas VIIIA SMPN 4 Sambas yang signifikan. Persentase peningkatan adalah sebesar 22,96%
3. Solihin dkk (2011) (FPOK- UPI). Judul: Penerapan Pendekatan Taktis dalam Upaya Meningkatkan Penguasaan Keterampilan Dasar Passing Pada Permainan Sepakbola. Hasil penelitian menunjukkan bahwa penerapan pendekatan taktis berpengaruh terhadap upaya meningkatkan penguasaan keterampilan dasar passing pada permainan sepakbola. hal ini ditunjukkan oleh perkembangan yang meningkat dari proses pembelajaran siklus I (68,42%), II (73,6%), dan siklus III (89,47%). Kesimpulan penelitian ini adalah bahwa melalui pendekatan taktis siswa mampu melakukan passing menggunakan kaki bagian dalam dengan kaki tumpu sejajar dengan bola dan kaki

ayun diayunkan kebelakang saat sebelum perkenaan kaki terhadap bola.

N. Kerangka Pemikiran

Untuk meningkatkan kemampuan *short pass* (umpan pendek) dalam permainan sepak bola dapat ditingkatkan melalui model pendekatan pembelajaran. Salah satu model pendekatan pembelajaran tersebut yaitu pendekatan bermain.

Pendekatan bermain adalah suatu model pembelajaran aktifitas jasmani yang merupakan salah satu metode yang tepat dimana keaktifan dan keterlibatan siswa dalam proses pembelajaran sekalipun sambil bermain mereka sudah melaksanakan kegiatan jasmani sebagai upaya untuk menjaga kebugaran tubuh, selain itu walaupun dengan bermain anak-anak tetap tidak keluar dari materi inti yang akan dipelajari. Hal ini sangat bagus untuk melatih kemampuan kognitif, psikomotorik dan afektif siswa. Melalui model pendekatan bermain ini diperkirakan kemampuan dasar *short pass* permainan sepak bola dapat ditingkatkan.

O. Hipotesis

Menurut sudjana (2005 : 219) hipotesis adalah asumsi atau dugaan mengenai sesuatu hal yang dibuat untuk menjelaskan hal itu yang sering dituntut melakukan pengecekannya. Berdasarkan uraian di atas maka penulis mengajukan hipotesis sebagai berikut:

H_0 = Terdapat pengaruh yang signifikan dari metode pendekatan bermain terhadap kemampuan *short pass* permainan sepakbola pada siswa SSB Catur Tunggal Bandar Lampung.

H_a = Tidak Terdapat Pengaruh signifikan dari metode pendekatan bermain terhadap kemampuan *short pass* permainan sepakbola pada siswa SSB Catur Tunggal Bandar Lampung