

II. TINJAUAN PUSTAKA

A. Sepak Bola

Sepak bola adalah salah satu bentuk permainan yang digolongkan kedalam permainan bola besar, karena sudah mempunyai peraturan yang baku. Permainan ini adalah permainan beregu yang dimainkan oleh 11 orang pemain termasuk penjaga gawang dalam setiap regunya.

Dalam permainan sepak bola keterampilan kaki yang menjadi ciri permainannya, dan para pemain diperbolehkan menyundul boleh dengan kepala atau bagian tubuh lainnya kecuali tangan. Khusus penjaga gawang mempunyai keistimewahan tersendiri yaitu diperbolehkan menyentuh bola dengan seluruh anggota tubuhnya termasuk tangan. Tujuan permainan sepak bola adalah memasukkan bola sebanyak-banyaknya ke gawang lawan, oleh karena itu regu yang paling banyak memasukkan bola adalah regu pemenangnya dalam waktu 2 x 45 menit dengan istirahat 15 menit dan didampingi oleh seorang wasit dibantu dua orang asisten wasit.

B. Menendang ke arah gawang (*shooting*).

Menendang ke arah gawang (*shooting*) merupakan salah satu cara untuk menciptakan gol ke gawang lawan. Menurut Ned Mcinstosh dan Jeft Thaler (2004:9) menyatakan menembak (*shooting*) adalah menempatkan kaki tumpu disamping bola, arahkan ketempat atau sasaran yang dituju. Menempatkan kaki sejajar dengan bola dalam hal ini penendang akan mendapatkan keseimbangan sebelum menendang untuk kekuatan dan ketepatan.

Adapun macam-macam menembak (*shooting*) menurut Joseph A Luxbacher (1997:28) yaitu : *Instep drive, full volley, half volley, side volley* dan *serving* atau melengkung.

Dari uraian di atas maka sasaran utama dari setiap serangan adalah mencetak gol. Untuk dapat mencetak gol ke gawang lawan pemain harus mampu melakukan keterampilan menembak (*shooting*) dibawah tekanan permainan akan terbatas, ruang yang terikat, fisik yang lelah dan lawan yang agresif.

Tiga sasaran utama saat melakukan berbagai teknik menembak adalah ketepatan, kekuatan dan lintasan tembakan yang rendah. Joseph A. Luxbacher (1997:106) dalam bukunya menjelaskan bahwa tembakan (*shooting*) ke arah gawang adalah urutanya sebagai berikut :

- Letakkan kaki yang menahan keseimbangan disamping bola, tekuk lutut kaki tersebut. Rentangkan tangan kesamping untuk menjaga keseimbangan.
- Tarik kaki yang akan menendang kebelakang. Fokus perhatian ke bola.

- Luruskan bahu dan pinggul dengan target. Tubuh diatas bola, sentakan kaki yang akan menendang sehingga lurus. Jaga agar kaki tetap kuat. Tendangan bagian tengah dengan instep.
- Daya gerak kedepan melalui point kontak, sempurnakan gerakan terakhir dari kaki yang menendang. Kaki yang menahan keseimbangan terangkat dari permukaan lapangan.

Dari uraian diatas maka dapat disimpulkan bahwa *shooting* adalah salah satu teknik dasar bermain sepak bola yang berfungsi untuk mencetak gol ke gawang lawan dengan menempatkan posisi kaki tumpu tepat disamping bola dengan kaki tumpu agak sedikit ditekuk, perkenaan bola tepat di tengah-tengah bola dan akhiri dengan gerakan lanjutan.

C. Metode Belajar.

Adalah satu keputusan paling penting yang harus diambil dalam menyusun strategi mengajar adalah menetapkan suatu strategi mengajar yang dinilai efektif dalam meningkatkan hasil proses belajar, dimana proses penetapan itu harus didasarkan pada prinsip-prinsip yang mendasari proses belajar mengajar. Penerapan pada prinsip itu tidak selamanya dapat sepenuhnya tercapai. Oleh karena itu diperlukan suatu pendekatan yang secara umum menghasilkan kerangka kerja yang di dalam suatu proses salah satu strategi mengajar.

Strategi mengajar merupakan suatu kesatuan pengertian dari strategi mengajar. Strategi secara harfiah dapat diartikan sebagai menyiasati atau

mengakali pelaksanaan belajar mengajar dengan tujuan agar proses belajar mengajar dapat tercapai dengan baik. Sedangkan menurut Supandi strategi merupakan operasi atau gerakan sebelum kegiatan mengajar dilaksanakan. Berdasarkan pengertian strategi diatas, maka dapat dikatakan bahwa fungsi dari strategi adalah suatu cara atau siasat yang dirancang seorang guru agar tujuan belajar mengajar dapat tercapai.

Penggunaan strategi juga akan sangat membantu dalam penyampaian materi, hal ini akan membantu siswa dalam menerima pelajaran. Guru dalam memilih strategi mengajar harus memperhatikan karakteristik dari lingkungan yang dihadapinya, karena keberhasilan suatu strategi mengajar tidak terlepas dari beberapa faktor yang dijelaskan Supandi (1997:17) bahwa : Strategi yang baik tergantung dari beberapa faktor yang dapat mempengaruhi tujuan yang akan dicapai, keterampilan guru dalam menggunakan strategi kemampuan siswa, besarnya kelompok yang akan diajar, waktu yang tersedia dan fasilitas yang tersedia.

Dalam proses belajar mengajar, seorang guru mempunyai peranan penting dalam menciptakan kondisi belajar sehingga dapat tercapai yang dikehendaki. Tindakan seorang guru untuk menciptakan kondisi belajar dapat dikatakan dengan mengajar. Mengajar bisa dikatakan sebagai aktifitas yang disengaja dan direncanakan secara sistematis sehingga tercapai proses belajar.

Menurut Roestiyah NK (1992:15-16) berpendapat bahwa mengajar adalah aktivitas yang dilakukan oleh seorang yang mencoba menolong, membimbing

seorang untuk mendapatkan, mengubah atau mengembalikan skill atau cita-cita. Jadi yang dimaksud proses mengajar adalah merupakan upaya yang dilakukan secara sistematis oleh seseorang untuk memberikan pengalaman intelektual, psikomotor serta membentuk sikap yang sesuai dengan tujuan pendidikan yang sudah ditetapkan secara terencana.

Mengajar pada dasarnya merupakan suatu usaha untuk mencapai kondisi atau lingkungan yang mendukung dan memungkinkan untuk berlangsungnya proses belajar. Kalau belajar dikatakan milik siswa maka mengajar sebagai kegiatan guru.

Selain pendapat yang dikatakan diatas ada pula yang mengatakan bahwa strategi mengajar merupakan salah satu aspek yang terpenting dalam proses belajar mengajar dan pencapaian keberhasilan belajar. Dengan demikian strategi mengajar adalah suatu cara atau siasat yang digunakan oleh guru dalam menyajikan atau menyampaikan suatu bahan pelajaran kepada anak didik dalam usaha untuk memperlancar kelangsungan proses belajar mengajar agar dapat tercapainya tujuan yang sesuai dengan yang diharapkan.

D. Pengertian Belajar.

Belajar pada dasarnya selalu terintegrasi dengan kehidupan manusia. Proses belajar yang dialami manusia ataupun yang lain pada dasarnya adalah untuk mempertahankan hidupnya. Dalam arti bahwa tanpa belajar dengan baik hidup manusia terancam.

Berdasarkan batasan di atas maka belajar itu mempunyai karakteristik sebagai berikut : Belajar selalu mengandung perubahan yang berurusan dengan pribadi, Perubahan itu berupa tingkah laku atau bahkan juga sering disebut behavior, Upaya atau pengalaman dalam suatu situasi tertentu yang bukan warisan keturunan.

E. Strategi Mengajar Keseluruhan.

Dalam proses belajar mengajar terjadi interaksi belajar mengajar antar guru dan murid yang menjadi syarat utama keberhasilan dari proses belajar mengajar. Hal terpenting dalam pendidikan jasmani adalah praktek menguasai gerakan yang dipelajari, cara belajar praktek ini sering disebut dengan metode praktek (*method of practice*). Salah satu untuk metode praktek adalah metode yang berorientasi pada bahan ajar. Yang dimaksud bahan ajar disini adalah konsep, faktor yang berupa pengetahuan atau keterampilan yang disampaikan kepada siswa.

Adapun anggapan bahwa bahan ajar itu seharusnya disampaikan secara utuh dan jangan sepotong-potong. Hal ini didasarkan pada anggapan bahwa dalam kehidupan belajar dimulai dari keseluruhan. Dalam strategi mengajar ini siswa diberikan penjelasan terlebih dahulu tentang materi yang akan diberikan kemudian diberikan contoh rangkaian gerakan yang benar kemudian siswa diberikan kesempatan untuk melakukan sendiri sebanyak-banyaknya kemudian dikoreksi oleh guru. Strategi keseluruhan dapat diartikan sebagai suatu cara pendekatan dalam mengajar dimana menguasai

suatu rangkaian gerak pada siswa diajarkan semua unsur rangkaian gerak secara keseluruhan sekaligus. Dalam pelaksanaan strategi secara keseluruhan, kegiatan yang pertama dilakukan oleh guru adalah memberikan penjelasan kepada siswa mengenai cara melakukan gerakan menendang ke gawang (*shooting*), kemudian guru memberikan contoh gerakan *shooting* dengan keseluruhan secara berulang-ulang. Kemudian guru menyuruh siswa untuk melakukan gerakan yang telah di demonstrasikan oleh guru, kemudian guru mengoreksi dan memperbaiki kesalahan-kesalahan yang mungkin dilakukan siswa selama melakukan gerakan teknik *shooting* tersebut.

Dalam menggunakan strategi mengajar keseluruhan seorang guru perlu mengetahui tingkat kesulitan gerakan materi yang akan diajarkan, apakah gerakan tersebut sulit atau sederhana. Apakah keterampilan yang diajarkan termasuk sederhana dan mudah dipahami, maka keterampilan dapat diberikan secara utuh tanpa dipilih menjadi bagian-bagian.

Harsono (1993:14) mengemukakan bahwa : Jika keterampilan dalam suatu cabang olahraga gerakanya termasuk sederhana dan mudah dipahami, maka keterampilan semacam ini dapat dilatih sebagai satu kesatuan yang utuh, tidak perlu di pilah-pilah lagi menjadi beberapa bagian dan dipelajari atau dilatih bagian demi bagian.

Dari pernyataan-pernyataan tersebut diatas dapat disimpulkan bahwa strategi mengajar secara keseluruhan dilakukan dengan cara siswa diajarkan dengan

semua unsur gerakan secara keseluruhan dan dipraktekkan secara keseluruhan pula. Dengan menggunakan strategi ini diharapkan siswa berkonsentrasi pada gerak secara keseluruhan, jika siswa mudah dan cepat untuk menyesuaikan diri dengan strategi keseluruhan maka sebaiknya strategi tersebut digunakan. Hal ini dapat menghemat waktu siswa dalam menghadapi keterampilan siswa secara keseluruhan.

Adapun pelaksanaan dari strategi mengajar keseluruhan adalah sebagai berikut:

- Guru menjelaskan terlebih dahulu tujuan instruksional sebelum siswa melakukan kegiatan.
- Guru mendemonstrasikan secara terperinci urutan dalam pelaksanaan gerakan menendang tersebut.
- Gerakan dimulai dengan keseluruhan rangkaian gerakan menendang. Kemudian diadakan perbaikan berdasarkan kekurangan atau kesulitan yang mereka peroleh dalam rangkaian pelaksanaan keseluruhan gerakan, setelah itu melakukan gerakan menendang.
- Koreksi dilakukan pada gerakan elemen yang tidak dikuasai yang tidak terlepas dari rangkaian keseluruhan menendang.
- Gerakan yang masih belum baik lambat laun dilancarkan dan cenderung banyak melakukan pematapan secara keseluruhan rangkaian gerakan.

F. Metode Mengajar Bagian.

Dalam menggunakan strategi mengajar bagian, rencana pengejaranya disajikan melalui bagian demi bagian terkecil yaitu bagian-bagian gerakan

disusun menjadi unit-unit yang kecil sehingga setiap langkah pelajaran diharapkan dapat dikuasai karena gerakannya menjadi sederhana. Strategi ini merupakan suatu pendekatan dalam mengajar, dimana untuk menguasai suatu rangkaian gerakan diajarkan bagian demi bagian. Sebagaimana telah dikemukakan oleh Sugiyanto (1993:34) dalam bukunya : Strategi bagian per bagian adalah cara pendekatan dalam mengajar dimana menguasai suatu rangkaian gerakan pada siswa diajarkan demi bagian dari unsur-unsur rangkaian gerakan untuk dipraktikkannya bagaian demi bagian pula.

Pelaksanaan stategi mengajar bagian penyampaian materi pelajaran dilakukan secara bertahap, yaitu dengan cara membagi-bagi materi gerak menjadi bagian yang lebih kecil atau sederhana. Strategi ini biasanya digunakan untuk mempelajari materi gerak keterampilan yang kompleks, agar mudah dipelajarinya maka bagian-bagian itu dibagi menjadi bagian-bagian yang lebih sederhana.

Dalam proses belajar mengajar menendang atau menembak ke gawang (*shooting*) menggunakan strategi mengajar bagian. Pada pelaksanaannya memberikan bahan pengajaran secara unit-unit, yaitu dari gerakan yang paling mudah misalnya melakukan gerakan tanpa alat atau bola sampai ke gerakan yang lebih kompleks posisi kaki tumpu, perkenaan bola-bola dengan punggung kaki, gerakan lanjutan dan posisi tangan untuk menjaga keseimbangan serta pandangan mata baik kebola maupun ke objek yang dituju.

Dari pernyataan-pernyataan diatas maka dapat ditarik kesimpulan bahwa strategi mengajar bagian merupakan suatu cara mengajar dengan cara memberikan pemahaman kepada murid bagian demi bagian, dimulai dari yang mudah sampai ke tingkat yang lebih sulit. Adapun pelaksanaan dari strategi mengajar bagian perbagian adalah sebagai berikut :

- Guru atau pelatih menjelaskan terlebih dahulu tujuan instruksional sebelum siswa atau atlet melakukan gerakan tersebut.
- Guru atau pelatih mendemostrasikan masing-masing elemen gerakan tendangan dengan punggung kaki tersebut.
- Latihan dimulai dengan penguasaan elemen gerakan tendangan dengan punggung kaki, setelah dikuasai baru menuju keseluruhan rangkaian gerakan tendangan menggunakan punggung kaki.
- Koreksi dilakukan pada masing-masing elemen gerakan tendangan dengan punggung kaki.
- Latihan yang masih belum baik lambat laun dilancarkan.
- Perbedaan strategi mengajar keseluruhan dengan strategi mengajar bagian per bagian.

Penggunaan strategi mengajar baik keseluruhan maupun bagian harus dipertimbangkan mengenai kompleksitas gerakan dan keeratan hubungan atau rangkaian antar unsur gerakan. Semakin kompleks gerakan atau rumitnya unsur rangkaian gerakan, sebaiknya cenderung kearah penggunaan strategi belajar mengajar bagian. Sedangkan semakin erat hubunganya atau rangkaian

unsur gerakan, sebaiknya cenderung kearah penggunaan strategi mengajar keseluruhan.

G. Perkembangan Anak.

Manusia yang sejak dalam kandungan sampai dilahirkan ke dunia ini akan mengalami suatu proses. Proses yang dimaksud adalah perkembangan dan pertumbuhan baik jasmani maupun rohani. Ini sesuai dengan apa yang dikatakan Zulkifli L (1987:6) : Perkembangan rohani yaitu perkembangan yang dialami sejak lahir hingga dewasa.

H. Pertumbuhan Fisik.

Gejala-gejala pertumbuhan dan perkembangan yang menonjol pada masa ini adalah dalam hal-hal berikut :

1. Pertumbuhan Ukuran Tubuh.

Pertumbuhan ukuran fisik mengalami percepatan pada tahun-tahun awal dan kemudian lambat, yang akhirnya pertumbuhan memanjang akan berhenti setelah usia dewasa. Pada awal masa adolensi ada kecenderungan anak perempuan lebih tinggi dan lebih berat dibanding laki-laki, namun kemudian anak laki-laki menjadi lebih tinggi.

Pertumbuhan tungkai anak laki-laki dan perempuan pada masa adolensi sampai dewasa, anak perempuan menunjukkan pertumbuhan yang tetap pada tungkai sehingga lebih pendek dibandingkan dengan rata-rata tungkai anak laki-laki yang mengalami pertumbuhan lebih cepat dan relatif lebih panjang.

2. Perkembangan Jaringan Tubuh.

Perubahan secara proposional terjadi pada tulang otot dan jaringan lemak pada masa adolensi. Pertumbuhan tulang dan otot sejalan dengan peningkatan tinggi dan berat badan. Sedangkan penurunan jumlah jaringan lebih nampak pada laki-laki dibandingkan perempuan.

Pertumbuhan tulang dan otot sama, tetapi lemak tidak sama.

Perkembangan jaringan tubuh pada masa adolensi ditandai dengan semakin cepatnya perkembangan jaringan otot (*mesornop*) terutama pada laki-laki sedangkan pada perempuan semakin cepatnya perkembangan jaringan lemak. Laki-laki semakin tampak berlemak.

3. Perkembangan Kemampuan Fisik

Perkembangan kemampuan fisik pada mkuatan masa adolensi yang paling menonjol adalah kekuatan dan kecepatan. Kekuatan mengingkat sejalan dengan perkembangan jaringan otot yang cepat. Anak laki-laki bertambah kekuatannya lebih cepat dibandingkan anak perempuan. Pada anak perempuan yang mempunyai kematangan awal atau cepat berkisar antara 11-13 tahun sedangkan pada anak laki-laki yang cepat matang pertumbuhan kekuatan sejak umur 13-16 tahun. Kecepatan berkembang sejalan dengan peningkatan jaringan otot-otot dan ukuran memanjang pada tulang-tulang rangka yang berperan sebagai organ penggerak tubuh. Sesuai dengan prinsip kerja system pengungkit dimana otot berperan menghasilkan gaya dan tulang berperan sebagai batang ungit, maka semakin kuat otot penggeraknya dan semakin panjang batang ungitnya, maka gerakan yang dihasilkan akan semakin cepat.

Dengan kecenderungan peningkatan kemampuan fisik tersebut, biasa dikatakan bahwa pada masa adolensi merupakan saat yang paling baik untuk meningkatkan kemampuan fisik yang optimal karena pada masa ini anak pertumbuhannya sangat pesat yang ditandai dengan pertumbuhan biologis yang sangat pesat.

Semua siswa memperhatikan penjelasan dan demonstrasi tentang keseluruhan tugas dan teknik pelaksanaan gerakan menendang ke gawang (*shooting*).

Lingkup penjelasannya meliputi sikap awal yang dimulai dengan meletakkan kaki yang menahan keseimbangan disamping bola dengan lutut sedikit ditekukan. Jaga kepala agar tidak bergerak dan fokuskan perhatian pada bola.

Tarik kaki yang akan menendang dan luruskan. Pada pola pola ini , lutut harus tepat berada diatas bola. Semakin kaki lurus dan tendang bagian tengah bola dengan sikap instep siswa. Luruskan bahu dan pinggul dengan target.

Gunakan gerakan akhrit yang penuh untuk menghasilkan tenaga yang maksimum pada tendangan dan diakhiri dengan gerakan lanjutan (*follow-through*).

Setelah guru selesai menjelaskan teknik menendang ke gawang (*shooting*), siswa memperhatikan demonstrasi gerakan (*shooting*), yang dilakukan oleh guru atau salah satu siswa.

Siswa melakukan gerakan teknik menendang ke gawang (*shooting*) secara keseluruhan mulai dari sikap awal sampai gerakan akhir.

I. Strategi Mengajar Bagian

Strategi mengajar bagian merupakan strategi yang cara penyajian materinya dilakukan secara bertahap. Tujuan metode ini adalah untuk mempermudah siswa menerima materi pelajaran karena materi tersebut disusun dari yang sederhana sampai yang kompleks.

Dalam hubungannya dalam mempelajari teknik gerakan menendang ke gawang (*shooting*), penerapan strategi mengajar bagian sebagai berikut:

1. Semua siswa memperhatikan penjelasan dan demonstrasi tentang bagian-bagian dari urutan tugas dan teknik pelaksanaan menendang ke gawang (*shooting*).
2. Siswa melakukan teknik gerakan menendang ke gawang (*shooting*) berdasarkan demonstrasi guru, misalnya guru mendemonstrasikan bagian dari sikap awal, siswa mengikuti atau melakukan gerakan yang didemonstrasikan guru dan dilanjutkan dengan bagian yang selanjutnya.
3. Setelah dapat melakukan bagian demi bagian dari gerakan menendang ke gawang (*shooting*), kemudian bagian-bagian dari gerakan tersebut digabungkan secara keseluruhan membentuk rangkaian gerakan menendang ke gawang (*shooting*).

Berdasarkan penjelasan tersebut di atas, maka dapat di duga bahwa strategi mengajar keseluruhan lebih baik dibandingkan strategi mengajar bagian pada proses hasil belajar (*shooting*).

J. Hipotesis

Berdasarkan kerangka teori dan kerangka berpikir, maka pengajuan hipotesis adalah sebagai berikut :

Jika pembelajaran dengan menggunakan model belajar bagian maka proses pembelajaran dapat efektif.