

II. TINJAUAN PUSTAKA

A. Pendidikan Jasmani

Pendidikan Jasmani merupakan bagian integral dari pendidikan keseluruhan melalui berbagai aktivitas jasmani yang bertujuan untuk mengembangkan individu secara organik, neuromuscular, intelektual dan emosional, selain itu melalui aktivitas jasmani dikembangkan keterampilan motorik, pengetahuan dan perilaku hidup sehat dan aktif.

Pengertian pendidikan jasmani dalam pedoman khusus yang diterbitkan oleh Depdiknas Dirjen Pendidikan Dasar dan Menengah tahun 2003, mengemukakan definisi Pendidikan Jasmani sebagai berikut : “Pendidikan jasmani adalah suatu proses pembelajaran melalui aktivitas jasmani yang didisain untuk meningkatkan kebugaran jasmani, mengembangkan keterampilan motorik, pengetahuan dan perilaku hidup sehat dan aktif, dan sikap sportif serta kecerdasan emosi”.

Pendidikan jasmani pada dasarnya merupakan pendidikan melalui aktivitas jasmani untuk mencapai perkembangan individu secara menyeluruh. Melalui pendidikan jasmani siswa di sosialisasikan kedalam aktivitas jasmani termasuk keterampilan berolahraga. Tidaklah mengherankan bahwa

pendidikan jasmani merupakan bagian pendidikan menyeluruh dan sekaligus memiliki potensi yang strategis untuk mendidik. Pendidikan jasmani yang dikemukakan oleh Toho Cholik Mutohir dan Rusli Lutan (1996-1997 : 16), mengembangkan definisi pendidikan jasmani sebagai berikut : “Pendidikan jasmani adalah proses yang dilakukan secara sadar dan sistematis melalui berbagai kegiatan jasmani untuk memperoleh pertumbuhan jasmani kemampuan dan ketrampilan, kecerdasan dan perkembangan watak, serta kepribadian yang harmonis dalam rangka membentuk manusia Indonesia seutuhnya yang berkualitas berdasarkan Pancasila

Bila disimpulkan bahwa pendidikan jasmani adalah pendidikan melalui aktifitas jasmani yang bertujuan untuk meningkatkan perilaku hidup sehat seutuhnya.

B. Hakekat Belajar Mengajar Gerak

Belajar adalah merupakan suatu usaha untuk menambah atau mengumpulkan berbagai pengalaman (Ilmu Pengetahuan). Sedangkan mengajar adalah usaha untuk menyampaikan atau menularkan pengetahuan dan pandangan.

Beberapa ahli yang membuat tafsiran tentang belajar dan mengajar, diantaranya : Menurut Tabrani Rusyani (1989 :7), Belajar adalah memodifikasi atau memperteguh kelakuan melalui pengalaman. Menurut rumusan tersebut berarti bahwa belajar bukan hanya sekedar mengingat melainkan lebih luas dari itu, yaitu mengalami. Hasil belajar bukan hanya penguasaan latihan, melainkan perubahan perilaku. Sedangkan mengajar menurut pandangan Burton dalam Chauhan (1977 : 5), adalah upaya dalam

memberikan rangsangan (stimulus), bimbingan, pengarahan dan dorongan kepada siswa agar terjadi proses belajar. Dari pandangan mengenai belajar dan mengajar di atas pada dasarnya dalam proses belajar mengajar guru perlu menerapkan pendekatan yang sesuai dengan kondisi dan situasi, sehingga proses belajar mengajar berjalan secara kompleks dan tidak sekedar menyampaikan informasi dari guru kepada siswa saja, melainkan dalam menyampaikan bahan pelajaran dan dalam kegiatan belajar guru dan peserta didiknya keduanya harus aktif. Menurut Oemar Hamalik (2006:30), bahwa hasil belajar adalah bila seseorang telah belajar akan terjadi perubahan tingkah laku pada orang tersebut, misalnya dari tidak tahu menjadi tahu, dan dari tidak mengerti menjadi mengerti

C. Sepak Bola

Sepak bola adalah salah satu olahraga yang sangat populer di dunia. Dalam pertandingan, olahraga ini dimainkan oleh dua kelompok berlawanan yang masing-masing berjuang untuk memasukkan bola ke gawang kelompok lawan. Masing-masing kelompok beranggotakan sebelas pemain, dan karenanya kelompok tersebut juga dinamakan kesebelasan. Sepak Bola merupakan suatu permainan yang dilakukan dengan menyepak bola dengan kaki. Di dalam memainkan sepak bola pemain dibenarkan menggunakan seluruh anggota badan kecuali tangan dan lengan dan hanya penjaga gawang yang diizinkan untuk memainkan bola dengan tangan (Sukinta dkk 1979:103). Sepak bola merupakan permainan beregu dimainkan oleh dua kelompok, masing-masing terdiri dari sebelas pemain termasuk penjaga

gawang. Susunan pemainnya dapat dibedakan menjadi barisan penyerang, barisan penghubung, dan barisan pertahanan.

Permainan sepak bola dimainkan di atas lapangan rumput yang rata, berbentuk empat persegi panjang dengan panjang 90 meter sampai 120 meter dan lebar 45 meter sampai 90 meter. Lamanya permainan sepak bola terbagi menjadi dua babak yang sama 45 menit dengan waktu istirahat 10 menit di antara dua babak tersebut.

D. Tendangan Pinalti

Dalam sepak bola, tendangan penalti adalah tendangan yang dilakukan apabila salah satu pemain tim melakukan pelanggaran di dalam kotak wilayah penjaga gawang tim sendiri. Tendangan dilakukan dengan menendang bola dari titik yang telah dibuat di tengah kotak dalam wilayah penjaga gawang, tanpa dijaga oleh pemain lawan (pagar betis), dengan jarak kira-kira 12 kaki dari garis gawang. Tendangan Pinalti memiliki kemungkinan besar akan menghasilkan gol, namun sejarah menunjukkan adanya tendangan yang gagal, walaupun dilakukan oleh pemain bola terkenal sekalipun.

Umumnya tendangan dilakukan dengan menendang bola ke arah gawang dalam sekali gerakan, namun terdapat beberapa pengecualian dimana pemain yang melakukan tendangan penalti menendang bola ke arah temannya sendiri untuk kemudian ditendang ke arah gawang.

Kemampuan dalam hal menendang tendangan penalti mutlak harus dikuasai oleh setiap pemain Sepak Bola / Futsal, tidak terkecuali untuk penjaga gawang, dikarenakan tendangan penalti bisa memegang peranan penting dalam menentukan menang atau kalahnya suatu pertandingan. Jika tendangan penalti dilakukan dengan baik, maka kemungkinan terjadinya gol akan semakin besar.

Ada 2 tipe tendangan penalti : Penempatan Arah (*placer*) dan Kekuatan Tendangan (*blaster*). Tendangan penalti dengan kekuatan tenaga menggunakan kaki bagian dalam/punggung, sedangkan penempatan arah (*placer*) dilakukan dengan menggunakan kaki bagiandalam. Penendang harus memperhatikan juga aspek fisiologi. Hal ini menjadi kunci utama dalam hal menghadapi trik-trik penjaga gawang yang melakukan gerakan-gerakan yang sekiranya akan mengganggu konsentrasi kita.

Ada beberapa konsep dasar dalam melakukan tendangan penalti.

- ~ Pada saat anda menentukan target bola pada bagian gawang, sekali anda menentukan arah, jangan merubahnya pada saat anda mulai menendang bola.
- ~ Tendang serendah mungkin jika memungkinkan, anda lebih mudah menendang kearah bagian atas mistar gawang dibanding bagian bawah mistar gawang.
- ~ Ambilah arah satu dari 2 pojok gawang dan coba lakukan latihan berulang kali untuk mendapatkan tendangan yang bagus.

E. Hipotesis

Hipotesis merupakan petunjuk arah proses penelitian untuk menjelaskan permasalahan yang harus dicari pemecahannya. Hipotesis yang diajukan dalam penelitian ini adalah : “Jika keterampilan dasar menendang bola diterapkan maka kemampuan tendangan pinalti dalam permainan sepak bola di SDN 2 Wonodadi Kecamatan Gadingrejo Kabupaten Pringsewu dapat ditingkatkan”.