

**PENGARUH PENDEKATAN TEKNIS DAN TAKTIS TERHADAP
KETERAMPILAN TEKNIK DASAR PERMAINAN SEPAKBOLA
PADA SISWA SMPN 1 KOTABUMI**

(Tesis)

Oleh

EKO SUPRIYANTO



**FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN
UNIVERSITAS LAMPUNG
BANDAR LAMPUNG
2017**

ABSTRACT

EFFECT OF TECHNICAL AND TACTICAL APPROACH TO PLAY FOOTBALL BASIC SKILLS IN STUDENTS JUNIOR HIGH SCHOOL 1 KOTABUMI

By:

EKO SUPRIYANTO

The concerns expressed in this research is the basic engineering skills soccer game at Junior High School 1 Kotabumi still relatively low and less effective in teaching Physical Education.

This study aims to determine the effect of the technical approach to the basic engineering skills of football games, the effect of a tactical approach to the game of football basic engineering skills, and what is more significant influence between the approach of the technical and tactical approach to the basic engineering skills soccer game at Junior High School 1 Kotabumi.

The study population is a student extracurricular Junior High School 1 Kotabumi of 60 students, a sample taken using a sample population of 60 students. Engineering test data retrieval and data analysis techniques using Analysis of Variance (ANOVA).

Results of the study 1) a significant difference technical approach to the basic techniques of soccer skills with value ($9.26 > t_{table} 2.00$) with a level of 0.05 or 95%. 2) a significant difference tactical approach to the basic techniques of soccer skills with value ($11.58 > t_{table} 2.00$) with a level of 0.05 or 95%. 3) the effect of a tactical approach more significant than the technical approach to the analysis results obtained value ($t_{hitung} 2.316 > t_{tabel} 2.00$) with a level of 0.05 or 95%.

Conclusions this research is a tactical approach more significant than the technical approach, as well as control over the basic engineering skills soccer game at Junior High School 1 Kotabumi.

Keywords: tactical approach, technical approach, the game of football

ABSTRAK

PENGARUH PENDEKATAN TEKNIS DAN TAKTIS TERHADAP KETERAMPILAN TEKNIK DASAR PERMAINAN SEPAKBOLA PADA SISWA SMPN 1 KOTABUMI

Oleh:

EKO SUPRIYANTO

Masalah yang terdapat dalam penelitian ini adalah keterampilan teknik dasar permainan sepakbola pada siswa SMPN 1 Kotabumi masih relatif rendah dan kurang efektif dalam pembelajaran penjaskes.

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh pendekatan teknis terhadap keterampilan teknik dasar permainan sepakbola, pengaruh pendekatan taktis terhadap keterampilan teknik dasar permainan sepakbola, serta manakah yang lebih signifikan pengaruhnya antara pendekatan teknis dan pendekatan taktis terhadap keterampilan teknik dasar permainan sepakbola pada siswa SMPN 1 Kotabumi

Populasi penelitian adalah siswa ekstrakurikuler SMPN 1 Kotabumi yang berjumlah 60 siswa, sampel diambil dengan teknik sampel populasi sebanyak 60 siswa. Teknik pengambilan data dengan tes dan teknik analisis data menggunakan Analisis Varians (ANAVA).

Hasil penelitian 1) terdapat pengaruh yang signifikan pendekatan teknis terhadap keterampilan teknik dasar sepakbola dengan nilai ($t_{hitung} 9,26 > t_{tabel} 2,00$) dengan taraf kepercayaan 0,05 atau 95%. 2) terdapat pengaruh yang signifikan pendekatan taktis terhadap keterampilan teknik dasar sepakbola dengan nilai ($t_{hitung} 11,58 > t_{tabel} 2,00$) dengan taraf kepercayaan 0,05 atau 95%. 3) pengaruh pendekatan taktis lebih signifikan dibandingkan pendekatan teknis dengan hasil analisis diperoleh nilai ($t_{hitung} 2,316 > t_{tabel} 2,00$) dengan taraf kepercayaan 0,05 atau 95%.

Kesimpulan dari penelitian ini adalah pendekatan taktis lebih signifikan dibandingkan pendekatan teknis, maupun kontrol terhadap keterampilan teknik dasar permainan sepakbola pada siswa SMPN 1 Kotabumi.

Kata kunci : pendekatan taktis, pendekatan teknis, permainan sepakbola

**PENGARUH PENDEKATAN TEKNIS DAN TAKTIS TERHADAP
KETERAMPILAN TEKNIK DASAR PERMAINAN SEPAKBOLA
PADA SISWA SMPN 1 KOTABUMI**

OLEH

EKO SUPRIYANTO

Tesis

**Sebagai Salah Satu Syarat Untuk Mencapai Gelar
MAGISTER PENDIDIKAN
Pada**

**Program Magister Teknologi Pendidikan
Jurusan Ilmu Pendidikan
Fakultas Keguruan Ilmu Pendidikan**



**FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN
UNIVERSITAS LAMPUNG
BANDAR LAMPUNG
2017**

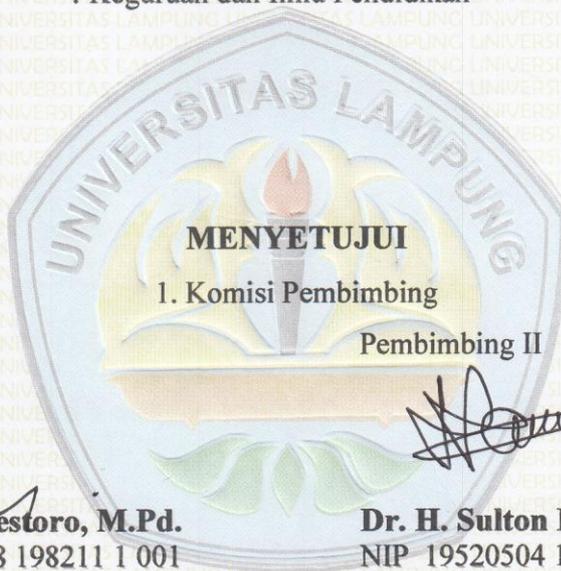
**Judul Tesis : PENGARUH PENDEKATAN TEKNIS
DAN TAKTIS TERHADAP KETERAMPILAN
TEKNIK DASAR PERMAINAN SEPAKBOLA
PADA SISWA SMPN 1 KOTABUMI**

Nama Mahasiswa : EKO SUPRIYANTO

No. Pokok Mahasiswa : 1423011009

Program Studi : Pascasarjana Teknologi Pendidikan

Fakultas : Keguruan dan Ilmu Pendidikan



Pembimbing I

Pembimbing II

Dr. Budi Koestoro, M.Pd.
NIP 19590108 198211 1 001

Dr. H. Sulton Djasmi, M.Pd.
NIP 19520504 197903 1 002

**2. Ketua Jurusan Ilmu Pendidikan
FKIP Universitas Lampung**

**3. Ketua Program Studi Pascasarjana
Teknologi Pendidikan**

Dr. Riswanti Rini, M.Si.
NIP 19600328 198603 2 002

Dr. Herpratiwi, M.Pd.
NIP 19640914 198712 2 001

MENGESAHKAN

I. Tim Penguji

Ketua : Dr. Budi Koestoro, M.Pd.

Sekretaris : Dr. H. Sulton Djismi, M.Pd.

Penguji Anggota : I. Dr. Rahmat Hermawan, M.Kes.

II. Dr. H. Muhammad Fuad, M.Hum.

Dekan Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan

Dr. H. Muhammad Fuad, M.Hum.

NIP. 19590722 198603 1 003

Direktur Program Pascasarjana

Prof. Dr. Sudjarwo, M.S.

NIP. 19530528 198103 1 002

4. Tanggal Lulus Ujian : 3 Agustus 2016

LEMBAR PERNYATAAN

Dengan ini saya menyatakan dengan sebenarnya bahwa

1. tesis dengan judul **"Pengaruh Pendekatan Teknis dan Taktis Terhadap Keterampilan Teknik Dasar Permainan Sepakbola pada Siswa SMPN 1 Kotabumi"** adalah karya saya sendiri dan saya tidak melakukan penjiplakan atau pengutipan atas karya tulis orang lain dengan cara yang tidak sesuai dengan tata etika ilmiah yang berlaku dalam masyarakat akademika atau disebut plagiarisme,
2. hak intelektual atas karya ilmiah ini diserahkan sepenuhnya kepada Universitas Lampung.

Atas pernyataan ini, apabila di kemudian hari ternyata ditemukan adanya ketidakbenaran, saya bersedia menanggung akibat dan sanksi yang diberikan kepada saya, saya bersedia dan sanggup dituntut sesuai hukum yang berlaku.

Bandar Lampung, Januari 2017



Eko Supriyanto
NPM. 1423011009

RIWAYAT HIDUP

Penulis dilahirkan di Kotabumi pada tanggal 23 Januari 1990 dengan nama lengkap Eko Supriyanto. Penulis merupakan anak pertama dari tiga bersaudara, putra dari pasangan Bapak Sarjono dan Ibu Dwi Utari.

Penulis menyelesaikan Taman Kanak-Kanak di TK Dhama Wanita pada tahun 1996. Sekolah Dasar di SDN 1 Gapura pada tahun 2002. Sekolah Menengah Pertama SMPN 1 Kotabumi pada tahun 2005. Sekolah Menengah Atas di SMAN 3 Kotabumi pada tahun 2008. Strata 1 Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi Universitas Lampung pada tahun 2013.

Tahun 2013 – 2016, penulis mulai bekerja sebagai guru olahraga Sekolah Dasar Ar Raudah di Yayasan Mastal Mussamid Bandar Lampung.

MOTTO

”Allah tidak membebani seseorang melainkan sesuai dengan kesanggupannya.....”

(Q.S. Al-Baqoroh : 286)

“Musuh yang paling berbahaya di atas dunia ini adalah penakut dan bimbang.

Teman yang paling setia, hanyalah keberanian dan keyakinan yang teguh”

(Andrew Jackson)

PERSEMBAHAN

Dengan Mengucapkan Bismillahirrahmanirrahim

Kupersembahkan karyaku ini kepada

Bapak Sarjono dan Ibu Dwi Utari tercinta yang telah memberikan kasih sayangnya dukungan serta doanya dalam setiap sujudnya demi keberhasilanku. Terima kasih atas semua cinta dan pengorbananmu serta jerih payah dari setiap tetes keringatmu yang telah diberikan kepadaku.

Adikku tersayang Dwi Satoso dan Tri Handayani,
terima kasih atas doa dan perhatian selama ini.

Seluruh keluarga besar bapak dan ibu serta teman-teman yang telah menjadi tempat untuk keluh kesahku selama ini terima kasih atas dukungan dan doa yang telah diberikan.

SANWACANA

Assalamualaikum Wr. Wb.

Puji syukur kehadiran Allah SWT Yang Maha Indah, yang telah melimpahkan rahmat dan karunia-Nya sehingga penulis dapat menyelesaikan tesis ini.

Tesis dengan judul "**Pengaruh Pendekatan Teknis dan Taktis Terhadap Keterampilan Teknik Dasar Permainan Sepakbola Pada Siswa SMPN 1 Kotabumi**" merupakan salah satu syarat untuk memperoleh gelar Magister Teknologi Pendidikan pada Program Pascasarjana Pendidikan FKIP Universitas Lampung.

Pada kesempatan ini penulis mengucapkan terima kasih setulus-tulusnya kepada pihak-pihak sebagai berikut.

1. Prof. Dr. Ir. Hasriadi Mat Akin, M. P selaku, Rektor Universitas Lampung.
2. Prof. Dr. Sudjarwo, M.S selaku, Direktur Program Pascasarjana Universitas Lampung.
3. Dr. Muhammad Fuad, M.Hum selaku, Dekan FKIP Universitas Lampung yang banyak memberikan masukan berharga untuk kesempurnaan tesis ini.
4. Dr. Riswanti Rini, M.Si selaku, Ketua Jurusan Ilmu Pendidikan Universitas Lampung.
5. Dr. Herpratiwi, M.Pd selaku Ketua Program Pascasarjana Teknologi Pendidikan FKIP Universitas Lampung yang telah bersedia meluangkan

waktu untuk membimbing dan memotivasi kepada penulis demi kesempurnaan tesis ini.

6. Dr. Budi Koestoro, M.Pd selaku Pembimbing Akademik dan Dosen Pembimbing I yang telah bersedia meluangkan waktunya untuk konsultasi dan memberikan bimbingan, motivasi dan saran selama penyusunan tesis sehingga tesis ini menjadi lebih baik.
7. Dr. Sulton Djasmu, M.Pd. selaku Dosen Pembimbing I yang telah banyak meluangkan waktu untuk penyelesaian tesis ini. Terima kasih atas segala arahan ilmu pengetahuan yang telah bapak berikan kepada penulis.
8. Dr. Rahmat Hermawan, M.Kes selaku Dosen Pembahas yang telah bersedia meluangkan waktu untuk memberikan bimbingan, motivasi dan saran selama penyusunan tesis sehingga tesis ini menjadi lebih baik.
9. Bapak, Ibu dosen, staf karyawan dan semua pihak yang telah membantu dan mendukung dalam penyusunan tesis ini.
10. Ibu Isroh, S.Pd.Ek. selaku Kepala SMP Negeri 1 Kotabumi yang telah mengizinkan penulis untuk melakukan penelitian.
11. Bapak Maulana Rahmad, S.Pd., yang telah banyak meluangkan waktu selama penelitian dan membantu dalam proses penelitian;
12. Bapakku tersayang Sarjono dan Mamakku tercinta Dwi Utari, serta Kedua Adikku Dwi Santoso dan Tri Handayani kalianlah penyemangat hidupku, trima kasih untuk seluruh doa, cinta, pengorbanan dan cucuran keringat yang telah kalian berikan untuk membantuku meraih gelar Magister Pendidikan.
13. Adindaku tersayang Dewi Novita Sari yang selalu memberikan semangat untuk dapat menyelesaikan tesis ini.

14. Teman–teman seperjuangan Magister Teknologi Pendidikan yang telah menjadi partner selama pendidikan berlangsung.
15. Semua pihak yang tidak dapat penulis sebutkan di atas kertas ini namun penulis berterimakasih atas semuanya.

Penulis menyadari bahwa tesis ini masih jauh dari kesempurnaan. Oleh karena itu, kritik dan saran yang bersifat membangun akan penulis terima dengan tangan terbuka dan ucapan terimakasih. Namun demikian, penulis berharap semoga tulisan ini dapat bermanfaat bagi pembaca pada umumnya dan penulis pada khususnya.

Wassalamualaikum, Wr. Wb.

Bandar Lampung Januari 2017

Penulis

Eko Supriyanto

DAFTAR ISI

	Halaman
DAFTAR TABEL	xi
DAFTAR GAMBAR	xii
DAFTAR LAMPIRAN	xiii
BAB I. PENDAHULUAN	1
A. Latar Belakang	1
B. Identifikasi Masalah	5
C. Rumusan Masalah	6
D. Tujuan Penelitian	6
E. Manfaat Penelitian	7
BAB II. TINJAUAN PUSTAKA	8
A. Sepakbola	8
1. Pengertian Permainan Sepakbola.....	8
2. Karakteristik Permainan Sepakbola	10
B. Teknik Dasar Permainan Sepakbola.....	13
1. Menendang Bola (<i>Shooting</i>)	14
2. Mengoper bola (<i>Passing</i>).....	17
3. Menggiring bola (<i>dribbling</i>).	18
4. Menyundul bola (<i>Heading</i>).....	20
C. Belajar dan Pembelajaran	22
1. Pengertian Belajar dan Pembelajaran.....	22
2. Prinsip-Prinsip Belajar dan Pembelajaran.....	24
3. Tujuan Belajar dan Pembelajaran	26
D. Belajar Gerak/ Motorik	29
1. Pengertian Belajar Gerak/ Motorik	29

2. Unsur Belajar Gerak/ Motorik.....	29
3. Manfaat Belajar Gerak/ Motorik.....	31
E. Keterampilan Gerak.....	31
F. Model/ Pendekatan Pembelajaran Penjaskes.....	33
G. Pendekatan Teknis	43
1. Pengertian Pendekatan Teknis	43
2. Pelaksanaan Pendekatan Teknis dalam Sepakbola	45
3. Kelebihan dan Kekurangan Pendekatan Teknis.....	52
H. Pendekatan Pembelajaran Taktis	53
1. Pengertian Pendekatan Taktis	53
2. Pelaksanaan Pendekatan Taktis dalam Sepakbola	55
3. Kelebihan dan Kekurangan Pendekatan Taktis.....	60
I. Hakikat Kegiatan Ekstrakurikuler	61
1. Kegiatan Ekstrakurikuler.....	61
2. Jenis- Jenis Kegiatan Ekstrakurikuler	62
3. Tujuan Kegiatan Ekstrakurikuler	63
4. Prinsip-Prinsip Pengembangan Kegiatan Ekstrakurikuler..	64
J. Karakteristik Siswa SMP.....	65
K. Penelitian Relevan.....	68
L. Kerangka Pikir.....	69
M. Hipotesis.....	72
BAB III. METODE PENELITIAN	73
A. Metode Penelitian	73
B. Populasi dan Sampel	73
1. Populasi.....	73
2. Sampel.....	74
C. Variabel Penelitian	74
D. Definisi Operasional Variabel.....	75
E. Desain Penelitian	77
F. Teknik Pengumpulan Data	79
G. Prosedur Penelitian	79
H. Instrumen Penelitian	81

I. Uji Prasyarat Analisis Data.....	91
1. Uji Normalitas.....	91
2. Uji Homogenitas	92
3. Uji Lenearitas	93
4. Uji Autokorelasi	95
K. Teknik Analisis Data.....	97
BAB IV. HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN	101
A. Hasil Penelitian	101
1. Deskripsi Data.....	101
a. Deskripsi Data Variabel Teknis (X1).....	102
b. Deskripsi Data Variabel Taktis (X2)	102
c. Deskripsi Data Variabel Kontrol.....	106
2. Analisis Data.....	107
B. Pembahasan.....	111
C. Keterbatasan Penelitian	112
BAB V. KESIMPULAN, IMPLIKASI DAN SARAN.....	114
A. Kesimpulan	114
B. Saran.....	115
DAFTAR PUSTAKA	116
LAMPIRAN.....	120

DAFTAR TABEL

Tabel	Halaman
1. Skor Tes <i>Passing - Stopping</i>	83
2. Skor Tes Menggiring Bola	86
3. Skor Tes Menendang Bola ke Gawang	88
4. Skor Tes <i>Heading</i>	90
5. Rekapitulasi Uji Normalitas	92
6. Rekapitulasi Uji Homogenitas	93
7. Rekapitulasi Linearitas	95
8. Anava Tunggal	98
9. Skor Variabel Penelitian	102
10. Deskripsi Data Variabel Teknis X1	103
11. Deskripsi Data Variabel Taktis X2	104
12. Deskripsi Data Variabel Kontrol	106
13. Analisis Data Statistik	107
14. Ringkasan Anava	108
15. Rekapitulasi Uji Beda	109

DAFTAR GAMBAR

Gambar	Halaman
1. Teknik Menendang Bola	47
2. Teknik Menggiring Bola	49
3. Teknik Mengoper Bola	50.
4. Teknik Menyundul Bola	52
5. Mengumpan, Menendang, Menahan Bola Menggunakan Bagian - Bagian Kaki	56
6. Mengumpan, Menendang, Menahan Bola Menggunakan Bagian - Bagian Kaki	56
7. Menggiring, Menendang, Menahan Bola Menggunakan Bagian - Bagian Kaki	57
8. Menggiring zig-zag, menendang/mengumpan bola Menggunakan Bagian - Bagian Kaki	58
9. Adu Tembakan satu sentuhan... ..	59
10. Menyundul bola menggunakan net/tali yang dipasang melintang	60
11. Desain Penelitian.....	78
12. Instrument Diagram Tes <i>Passing-Stopping</i>	83
13. Instrument Diagram Tes Menggiring Bola	85

14. Instrument Diagram Tes Menendang Bola ke Gawang	88
15. Instrument Bentuk Tes <i>Heading</i>	90
16. Histogram Variabel Pendekatan Teknis.....	104
17. Histogram Variabel Pendekatan Taktis.....	105
18. Histogram Variabel Pendekatan Kontrol	107

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran	Halaman
1. Program Latihan.....	120
2. Data Tes Awal pada Keterampilan Sepakbola (<i>Shooting</i>).....	123
3. Data Tes Awal pada Keterampilan Sepakbola (<i>Ranking</i>).....	124
4. Pembagian Kelompok Secara <i>Ordinal Pairing</i>	125
5. Data Tes Awal dan Tes Akhir Kelompok Teknis (X1).....	126
6. Data Tes Awal dan Tes Akhir Kelompok Taktis (X2)	127
7. Data Tes Awal dan Tes Akhir Kelompok Kontrol (X0).....	128
8. Data Beda (b) Kelompok Teknis.....	127
9. Data Beda (b) Kelompok Taktis	130
10. Data Beda (b) Kelompok Kontrol	131
11. Skor Variabel Penelitian	132
12. Deskripsi Data Variabel Teknis X1	133
13. Histogram Variabel Pendekatan Teknis.....	134
14. Deskripsi Data Variabel Taktis X2	135
15. Histogram Variabel Pendekatan Taktis.....	136
16. Deskripsi Data Variabel Kontrol.....	137
17. Histogram Variabel Pendekatan Kontrol	138
18. One Sample Kolmogorov-Smirnov Test.....	139
19. Rekapitulasi Uji Normalitas	140
20. Homogeneity of Variances.....	141
21. Rekapitulasi Uji Homogenitas	142
22. Anova Table	143
23. Rekapitulasi Linearitas Regresi	144

24. Model Summary	145
25. Analisis Data Statistik	146
26. Ringkasan Anava	147
27. Rekapitulasi Uji Beda	148
28. Perhitungan Data Varians	149
29. Penguji Hipotesis X_1 Dan X_0	151
30. Penguji Hipotesis X_2 Dan X_0	152
31. Penguji Hipotesis X_2 Dan X_1	153
32. Tabel t	154
33. Tabel F	155
34. Dokumentasi	157

I. PENDAHULUAN

A. Latar belakang

Sepakbola merupakan salah satu cabang olahraga permainan yang banyak digemari semua kalangan, mulai usia muda sampai tua. Hal ini terbukti dengan adanya pertandingan sepakbola mulai dari kelompok junior hingga dengan usia senior, baik di tingkat daerah, nasional, dan internasional. Di Indonesia permainan sepakbola merupakan olahraga massal yang sangat digemari hampir semua lapisan masyarakat, sebagai indikatornya antara lain banyaknya sekolah sepakbola mulai meningkat sehingga banyak orang yang mulai belajar dan memainkannya.

Muhajir (2007:22) menyatakan sepakbola adalah suatu permainan yang dilakukan dengan jalan menepak, yang mempunyai tujuan untuk memasukkan bola ke gawang lawan dengan mempertahankan gawang tersebut agar tidak kemasukan bola. Hal yang paling penting dalam permainan sepakbola adalah memiliki keterampilan gerak untuk memainkan bola. Keberhasilan dalam permainan sepakbola adalah setiap pemain mempunyai skill individu yang baik.

Pembekalan pengenalan teknik dasar dan keterampilan yang benar harus diberikan kepada siswa dalam pelaksanaan pendidikan jasmani di sekolah agar ada pemacu atau motivasi siswa terhadap keterampilan cabang – cabang olahraga yang dipelajari. Perlu pula diadakan pemanduan bakat siswa terhadap cabang olahraga

tertentu yang diharapkan akan ada peningkatan prestasi dan kebugaran jasmani siswa. Hal ini merupakan salah satu mata pelajaran permainan dalam pendidikan jasmani yang diajarkan Sekolah Menengah Pertama di Indonesia yang bersifat nasional. Dari keterangan di atas bahwa teknik dasar dalam permainan sepakbola merupakan materi yang pertama kali diajarkan kepada pemain sepakbola pemula, sebagai pertimbangan bahwa teknik dasar ini sering digunakan dalam permainan sepakbola yang sesungguhnya. Selain itu, secara psikis dapat melakukan teknik dasar, siswa sudah mendapatkan kesenangan dan kepuasan.

Meningkatnya jumlah orang yang gemar dan memainkan sepakbola belum menjamin akan tercapainya prestasi yang baik jika tidak diimbangi dengan pola pembinaan yang baik dan benar. Usaha yang demikian akan memudahkan dalam menjaring bibit pemain sepakbola yang berbakat dan diharapkan akan lahir pemain-pemain sepakbola yang berpotensi dan berprestasi. Untuk mendapatkan suatu kesebelasan yang baik, kuat dan tangguh diperlukan pemain-pemain yang dapat menguasai dari bermacam-macam teknik dasar dan terampil dalam memainkannya sehingga dapat memainkan bola dalam segala posisi dan situasi dengan cepat, tepat dan cermat artinya tidak membuang-buang energi dan waktu dengan hasil seperti yang dikehendaki. Dengan demikian, seorang pemain sepakbola yang tidak menguasai keterampilan teknik dasar bermain tidaklah mungkin akan menjadi pemain yang baik. Oleh karena itu, untuk menguasai instrumen keterampilan teknik dasar tersebut diperlukan proses, latihan yang relatif lama dan dilakukan secara teratur dan benar.

Misi pendidikan jasmani di Sekolah Menengah Pertama bukanlah semata-mata pada penekanan fisik dan menekankan pada hasil (*product*), melainkan juga

menekankan pada proses. Artinya, tingkat kualitas gerak yang benar penting bagi siswa serta perbaikan hasil pendidikan jasmani adalah perubahan kualitas gerak. Perubahan ini secara tidak langsung berpengaruh pada aspek lain seperti kognitif, afektif, maupun aspek sosial semata, tetapi juga mungkin akan menjadi pemain yang baik. Oleh karena itu, untuk menguasai instrumen keterampilan teknik dasar tersebut diperlukan proses, latihan yang relatif lama dan dilakukan secara teratur dan benar. Memberikan pengalaman baru kepada siswa, di samping pengembangan keterampilan motoriknya. Oleh sebab itu, sikap dan tingkah laku yang sehat, pada akhirnya siswa tersebut mampu berpartisipasi secara aktif dalam segala bentuk aktivitas termasuk aktivitas olahraga permainan seperti sepakbola, bola voli, dan sebagainya. Olahraga permainan dapat menumbuhkan kreativitas dan imajinasi siswa setelah seorang siswa berada di luar kelas sebagai penyegaran pikiran. Bentuk olahraga yang digemari pada saat ini adalah sepakbola khususnya untuk siswa putra karena dapat dimainkan di mana saja dan murah dalam arti semua orang dapat mempelajarinya tanpa adanya batasan umur, sedangkan untuk siswa putri biasanya bola voli dan sebagainya.

Perlu diingat bahwasanya keberhasilan keterampilan gerak dalam proses belajar-mengajar keterampilan teknik dasar bermain bola tidak hanya ditentukan oleh metode mengajar saja, namun ditentukan pula oleh faktor internal lain yang berupa kemampuan kelincahan siswa. Belajar gerak adalah mempelajari pola-pola gerak keterampilan tubuh, proses belajarnya melalui pengamatan dan mempraktikkan pola yang dipelajari sehingga dapat dikatakan kemampuan siswa akan sangat menentukan cepat lambatnya siswa tersebut untuk dapat menguasai keterampilan teknik dasar bermain sepakbola. Hasil akhir dari belajar gerak

adalah berupa kemampuan melakukan pola-pola gerak keterampilan.

Kemampuan siswa sendiri akan sangat berperan dalam bermain sepakbola. Hal ini dapat dilihat dalam gerakan menggiring bola, mencari tempat unuk menghindari dari kawalan lawan dan sebagainya. Jika seorang pemain sepakbola tidak mempunyai kelincahan yang baik, ia tidak akan melakukan hal-hal tersebut. Ini berarti teknik dasar kemampuan sepakbolanya kurang baik atau kurang sempurna sehingga perlu ditingkatkan.

Berdasarkan pengamatan di SMPN 1 Kotabumi diketahui bahwa keterampilan gerak dasar permainan sepakbola siswa yang mengikuti ekstrakurikuler spakbola masih relatif rendah, banyak di antara mereka yang belum mampu melakukan teknik dasar sepakbola (menendang, menggiring, mengoper, dan menyundul) secara baik dan benar. Selain itu, pembelajaran pun masih kurang efektif. Oleh karena itu, perlu kiranya dipilih pendekatan yang sesuai dengan karakteristik siswa dalam taraf belajar.

Penggunaan pendekatan yang tepat bagi siswa yang sedang belajar akan memudahkan pelaksanaan proses belajar mengajar guna mencapai tujuan yang telah ditetapkan. Adapun, salah satu pendekatan yang dapat digunakan untuk meningkatkan kemampuan teknik dasar permainan sepakbola yaitu pendekatan teknis dan taktis. Dari kedua pendekatan tersebut dapat diketahui bahwa masing-masing memiliki karakteristik yang berbeda dan belum diketahui pendekatan mana yang lebih baik dan efektif untuk meningkatkan keterampilan teknik dasar permainan sepakbola pada siswa SMPN 1 Kotabumi yang sedang dalam taraf belajar keterampilan teknik dasar sepakbola .

B. Identifikasi Masalah

Berdasarkan latar belakang yang telah dikemukakan, dapat diidentifikasi berbagai masalah sebagai berikut.

1. Ekstrakurikuler dalam pendidikan jasmani dan olahraga sebagai bagian integral dari pendidikan keseluruhan yang bertujuan untuk meningkatkan individu, intelektual, emosional dan sosial melalui aktifitas fisik, masih belum terlaksana secara baik.
2. Peranan guru/ pelatih dalam menerapkan model pendekatan keterampilan gerak cabang olahraga khususnya sepakbola masih kurang sesuai dengan situasi dan kondisi yang ada di SMPN 1 Kotabumi
3. Belum tercapainya keefektifan pembelajaran pada permainan sepakbola siswa ekstrakurikuler SMPN 1 Kotabumi.
4. Siswa kurang dapat melakukan keterampilan teknik dasar permainan sepakbola dengan baik dan benar.
5. Pendekatan yang disampaikan oleh pelatih dalam permainan sepakbola dinilai belum tepat.
6. Sarana dan prasarana olahraga yang tersedia di SMPN 1 Kotabumi masih kurang memadai sehingga berpengaruh terhadap hasil keterampilan teknik dasar sepakbola.

C. Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang dan identifikasi masalah yang telah dikemukakan terdahulu, permasalahan dalam penelitian ini dapat dirumuskan sebagai berikut.

1. Apakah terdapat pengaruh pendekatan teknis terhadap keterampilan teknik dasar permainan sepakbola pada siswa SMPN 1 Kotabumi?
2. Apakah terdapat pengaruh pendekatan taktis terhadap keterampilan teknik dasar permainan sepakbola pada siswa SMPN 1 Kotabumi?
3. Manakah yang lebih signifikan pengaruhnya antara pendekatan teknis, dan pendekatan taktis terhadap keterampilan teknik dasar permainan sepakbola pada siswa SMPN 1 Kotabumi?

D. Tujuan Penelitian

Berdasarkan permasalahan yang telah dikemukakan di atas, penelitian ini mempunyai tujuan untuk mengetahui

1. pengaruh pendekatan teknis terhadap keterampilan teknik dasar permainan sepakbola pada siswa SMPN 1 Kotabumi,
2. pengaruh pendekatan taktis terhadap keterampilan teknik dasar permainan sepakbola pada siswa SMPN 1 Kotabumi,
3. pendekatan manakah yang lebih signifikan pengaruhnya antara pendekatan teknis dan pendekatan taktis terhadap keterampilan teknik dasar permainan sepakbola pada siswa SMPN 1 Kotabumi.

E . Manfaat Penelitian

Melalui penelitian ini, peneliti mengharapkan manfaat baik secara teoritis maupun secara praktis yang akan diperoleh, di antaranya

- a. memberikan wawasan khusus pada siswa terhadap pelajaran Penjaskes, kondisi sekolah dan hasil belajar siswa, sebagai acuan untuk lebih meningkatkan keefektifan belajar siswa juga hasil belajar siswa.
- b. sebagai alternatif dari beberapa pendekatan pembelajaran dalam upaya meningkatkan pembelajaran pendidikan jasmani, olahraga, dan kesehatan (Penjaskes).
- c. dapat memberikan informasi secara tertulis maupun sebagai referensi mengenai pendekatan teknis dan pendekatan taktis dalam sepakbola.
- d. menambah wawasan olahraga sepakbola khususnya dan masyarakat pencinta olahraga sepakbola pada umumnya, guna meningkatkan pengetahuan dalam rangka mengembangkan potensi dan kemampuan melatih disekolah maupun tempat latihan dimasa mendatang.
- e. memberikan masukan bagi guru (pendidik) dan pelatih, dalam penyusunan model pendekatan guna peningkatan kemampuan keterampilan sepakbola.

II. TINJAUAN PUSTAKA

A. Sepakbola

1. Pengetian Permainan Sepakbola

Nurhasan (2001:46) mengatakan permainan sepakbola dilakukan dalam dua babak, yang masing-masing babak pada umumnya berlangsung selama 45 menit. Permainan sepakbola dipimpin oleh seorang wasit, yang dibantu oleh dua hakim garis. Para pemain menggunakan sepatu bola, serta kostum yang berbeda dengan lawan mainnya, sedangkan untuk penjaga gawang harus mengenakan kostum khusus yang berbeda dengan para pemain.

Sucipto (2000:7) menyatakan bahwa permainan ini hampir seluruhnya dimainkan dengan menggunakan kaki. Hanya penjaga gawang yang dibolehkan menggunakan lengannya di daerah tendangan hukumannya.

Muhyi Faruq (2008:17) menyatakan bahwa permainan sepakbola merupakan bentuk kegiatan fisik yang memberikan manfaat pada kebugaran tubuh dan mental serta social, yakni prestasi. Pada kajian ini lebih menyoroti pada permainan dan olahraga sepak bola kaitannya dengan kebugaran tubuh. Permainan ini masuk dalam aktivitas gerak olahraga, karena bentuk aktivitas fisik yang terstruktur,

terencana dan berkesinambungan dengan tujuan untuk kebugaran tubuh yang lebih baik.

Agus Salim (2008:10) menjelaskan bahwa pada dasarnya sepakbola adalah olahraga yang memainkan bola dengan menggunakan kaki. Tujuan utamanya dari permainan ini adalah untuk mencetak gol atau skor sebanyak-banyaknya yang tentunya harus dilakukan sesuai dengan ketentuan yang ditetapkan. Untuk bisa membuat gol harus tangkas, sigap, cepat dan baik dalam mengontrol bola.

Muhajir (2007:22) mengemukakan bahwa sepakbola adalah suatu permainan yang dilakukan dengan jalan menyepak yang mempunyai tujuan untuk memasukkan bola ke gawang lawan dengan mempertahankan gawang tersebut agar tidak kemasukan bola.

Joko Purwanto (2004:7) menyatakan bahwa sepakbola adalah suatu bentuk permainan beregu yang menggunakan bola besar, dimainkan oleh dua regu, dan tiap-tiap regu terdiri dari 11 pemain.

Luxbacher (2008:2) menyatakan bahwa pertandingan sepakbola dimainkan oleh dua tim yang masing-masing beranggotakan 11 orang. Masing-masing tim mempertahankan gawang dan berusaha menyerang gawang lawan.

Berdasarkan pendapat para ahli di atas dapat disimpulkan bahwa sepakbola adalah permainan beregu yang menggunakan bola sepak dan dimainkan oleh dua kesebelasan yang berlawanan, yang masing-masing terdiri dari sebelas orang pemain dan salah satunya penjaga gawang.

2. Karakteristik Sepakbola

a. Sejarah Sepak Bola

Permainan sepak bola adalah salah satu olah raga yang mendunia. Laki-laki, perempuan, anak-anak bahkan kakek semuanya mencintai sepak bola. Banyak dari mereka berasumsi bahwa awal mula sejarah sepak bola berasal dari Inggris, tapi ternyata sejarah mencatat bahwa permainan sepak bola sudah ada sejak 3000 tahun yang silam di berbagai pelosok dunia dalam bentuk yang berbeda-beda. Akan tetapi, berbicara sejarah awal mula munculnya sepak bola hingga sampai saat ini masih mengundang perdebatan. Ada beberapa dokumen yang menjelaskan permainan sepak bola sudah ada sejak masa romawi dan lain sebagainya. Namun, secara resmi awal mula permainan sepak bola lahir dari daratan Cina, hal tersebut dinyatakan oleh FIFA sebagai badan sepak bola dunia, yaitu berawal dari permainan masyarakat Cina pada abad ke-2 sampai abad ke-3 sebelum Masehi, olah raga ini dikenal dengan nama "thu-shu". Dalam dokumen lain sejarah sepak bola datangnya dari negeri Jepang, sejak abad ke-8 masyarakat Jepang telah mengenal permainan sepak bola, dari berbagai pernyataan tentang asal usul sejarah olah raga sepak bola tersebut yang jelas dari dahulu hingga sekarang permainan sepak bola dimainkan oleh dua tim, masing-masing tim beranggotakan sebelas orang.

Sepak bola merupakan permainan beregu, masing-masing terdiri dari sebelas pemain dan salah satunya penjaga gawang. Permainan ini hampir seluruhnya menggunakan tungkai, kecuali penjaga gawang yang dibolehkan menggunakan tangannya di daerah tendangan hukumannya. Dalam perkembangannya permainan

ini dapat dimainkan di luar lapangan (*out door*) dan di dalam ruangan tertutup (*in door*).

b. Tujuan

Setiap cabang olahraga mempunyai tujuan dari permainannya. Tujuan permainan sepak bola adalah pemain memasukkan bola sebanyak-banyaknya ke gawang lawannya dan berusaha menjaga gawang sendiri agar tidak kemasukkan bola. Suatu regu dinyatakan menang apabila regu tersebut dapat memasukkan bola terbanyak ke gawang lawannya dan apabila sama, permainan dinyatakan draw/seri.

Dua tim yang masing-masing terdiri atas 11 orang bertarung untuk memasukkan sebuah bola bundar ke gawang lawan “mencetak gol”. Tim yang mencetak lebih banyak gol adalah sang pemenang (biasanya dalam jangka waktu 90 menit, tetapi ada cara lainnya untuk menentukan pemenang jika hasilnya seri). akan diadakan pertambahan waktu 2 x 15 menit dan apabila dalam pertambahan waktu hasilnya masih seri akan diadakan adu penalti yang setiap timnya akan diberikan lima kali kesempatan untuk menendang bola ke arah gawang dari titik penalti yang berada di dalam daerah kiper hingga hasilnya bisa ditentukan. Peraturan terpenting dalam mencapai tujuan ini adalah para pemain (kecuali penjaga gawang) tidak boleh menyentuh bola dengan tangan mereka selama masih dalam permainan.

Tujuan dari permainan tersebut diatas hanya merupakan tujuan sementara saja atau tujuan antara dari permainan sepak bola. Tujuan yang paling utama dan yang paling diharapkan untuk dunia pendidikan terutama pendidikan jasmani adalah sepak bola merupakan salah satu mediator untuk mendidik anak agar kelak

menjadi anak yang cerdas, terampil, jujur, sopan, dan sportif. Selain itu melalui permainan sepak bola kita mengharapkan dalam dirianak akan tumbuh dan berkembang semangat persaingan (*competition*), kerjasama (*cooperation*), interaksi sosial (*social intercation*) dan pendidikan moral (*moral education*).

c. Analisa Gerak Dasar dan Teknik Dasar dalam Permainan Sepakbola

Bila kita perhatikan gerak dasar pada permainan sepak bola, terdapat gerak lari, lompat, loncat, menghentakan, dan menangkap bola bagi penjaga gawang. Semua gerakan tersebut terangkai dalam suatu gerak dasar yang diperlukan pemain dalam menjalankan tugasnya bermain sepak bola.

Gerakan yang paling dari permainan ini adalah menendang. Menendang merupakan bagian dari teknik dasar sepakbola. Dengan gerakan menendang saja anak-anak sudah dapat bermain sepak bola. Jika dilihat dari rumpun gerak dan keterampilan dasar, terdapat tiga dasar keterampilan diantaranya adalah lokomotor, non lokomotor, dan manipulatif.

Dalam sepakbola gerak lokomotor ada gerakan berpindah tempat, seperti lari kesegala arah, meloncat/melompat, dan meluncur. Gerak tersebut merupakan termasuk kedalam rumpun gerak lokomotor. Dalam bermain sepak bola ada gerakan-gerakan yang tidak berpindah tempat seperti menjangkau, melenting, membungkuk dan meliuk. Gerakan tersebut tergolong kedalam rumpun gerak non lokomotor.

B. Teknik Dasar Permainan Sepakbola

Teknik dasar sepakbola merupakan bagian olahraga sepakbola yang sangat penting. Berbagai teknik dalam sepakbola harus dikuasai oleh setiap pemain agar dalam melakukan gerakan menjadi baik sehingga dapat menguasai bola dengan baik pula. Pemain yang memiliki teknik dasar yang baik dalam mengolah bola, maka pemain tersebut cenderung dapat bermain sepakbola dengan baik pula.

Sucipto (2000:17) menjelaskan bahwa teknik dasar dalam permainan sepakbola adalah sebagai berikut. 1. menendang (*kicking*), 2. menghentikan (*stopping*), 3. menggiring (*dribbling*), 4. menyundul (*heading*), 5. merampas (*tackling*), 6. lempar ke dalam (*throw-in*), 7. menjaga gawang (*kipper*).

Suparno (2008:3-11) menyatakan bahwa pembagian teknik dasar bermain sepakbola terdiri dari dua bagian yaitu: 1) Teknik gerakan tanpa bola yang meliputi: a. Teknik lari, b. Teknik melompat, c. Teknik gerak tipu badan, d. Teknik menjaga gawang. 2) Teknik gerakan dengan bola yang meliputi: a. Teknik menendang bola (*shooting*), b. Teknik mengontrol dan menghentikan bola, c. Teknik menggiring bola, d. Teknik melempar bola ke dalam (*throw in*), e. Teknik merebut bola (*tackling*), f. Teknik menyundul bola, g. Teknik menjaga gawang.

Sepakbola merupakan olahraga permainan, untuk itu supaya dapat bermain dengan baik dan benar maka keterampilan gerak dasar mengenai permainan sepakbola harus diketahui, dimengerti dan dipelajari terlebih dahulu. Danny Mielke (2007:29) menjelaskan teknik-teknik dasar permainan sepakbola, yaitu meliputi :Teknik menendang bola, teknik menghentikan bola teknik menggiring bola, teknik memasukkan bola dan teknik menyundul bola.

Teknik dasar permainan sepakbola menurut Iwan Sudjarwo dan Enur Nurdin (2005:16) adalah 1. Teknik tanpa bola, yaitu semua gerakan dalam permainan sepakbola tanpa menggunakan bola, seperti: a) lari cepat dan mengubah arah, b) melompat dan meloncat, c) gerak tipu tanpa bola, yaitu gerak tipu dengan badan, d) gerakan-gerakan khusus untuk penjaga gawang. 2. Teknik dengan bola, yaitu semua gerakan dalam permainan sepakbola dengan menggunakan bola, seperti: a) mengenal bola, b) menendang bola (*shooting*), c) menerima bola; menghentikan bola dan mengontrol bola, d) menggiring bola (*dribbling*), e) menyundul bola (*heading*), f) melempar bola (*throwing*), g) gerak tipu dengan bola, h) merampas atau merebut bola, i) teknik-teknik khusus untuk penjaga gawang.

1. Menendang Bola (*Shooting*).

Sucipto (2000:17) menyatakan bahwa menendang bola merupakan salah satu karakteristik pemain sepakbola yang paling dominan. Menendang bola paling banyak dilakukan dalam permainan sepakbola bila dibandingkan dengan teknik lain, maka wajarlah bila dalam setiap latihan banyak diajarkan teknik menendang bola. Dilihat dari perkenaan kaki ke bola, menendang dibedakan beberapa macam yaitu a). Menendang dengan kaki bagian dalam Pada umumnya teknik menendang dengan kaki bagian dalam digunakan untuk mengumpan jarak pendek (*Short passing*). Abdul Rohim (2008:8) menjelaskan bahwa teknik dasar menendang dengan kaki bagian dalam dapat dilakukan dengan cara sebagai berikut.

a. Menendangan dengan Kaki Bagian Dalam.

(1) Diawali dengan sikap berdiri menghadap ke arah gerakan.

- (2) Letakan kaki tumpu disamping bola dengan sikap lutut agak ditekuk dan bahu menghadap gerakan.
- (3) Sikap kedua lengan disamping badan agak telentang.
- (4) Pergelangan kaki yang akan digunakan menendang diputar keluar.
- (5) Pandangan berpusat pada bola.
- (6) Tarik kaki yang akan digunakan menendang ke belakang lalu ayunkan ke depan ke arah bola.
- (7) Perkenanan kaki pada bola tepat pada tengah-tengah bola.
- (8) Pindahkan berat badan ke depan mengikuti arah gerakan.

b. Menendang dengan Kaki Bagian Luar

Pada umumnya teknik menendang dengan kaki bagian luar digunakan untuk mengumpan jarak pendek (*Short passing*). Abdul Rohim (2008:9) menjelaskan bahwa teknik dasar menendang dengan kaki bagian luar dapat dilakukan dengan cara sebagai berikut.

- (1) Diawali dengan sikap berdiri menghadap ke arah gerakan bola.
- (2) Letakan kaki tumpu disamping bola.
- (3) Sikap kedua lengan disamping badan agak telentang.
- (4) Pergelangan kaki yang akan digunakan menendang diputar ke dalam.
- (5) Pandangan berpusat pada bola.
- (6) Tarik kaki yang akan digunakan menendang ke belakang lalu ayunkan ke depan ke arah bola bersamaan kaki diputar ke arah dalam.
- (7) Perkenanan kaki pada bola tepat pada tengah-tengah bola.
- (8) Pindahkan berat badan ke depan.

c. Menendang dengan Punggung Kaki

Pada umumnya menendang dengan punggung kaki digunakan untuk menembak ke gawang (*Shooting at the goal*). Abdul Rohim (2008:10) menjelaskan bahwa teknik dasar menendang dengan punggung kaki dapat dilakukan dengan cara sebagai berikut.

- (1) Diawali dengan sikap berdiri menghadap ke arah gerakan bola.
- (2) Letakan kaki tumpu disamping bola dengan sikap lutut agak ditekuk.
- (3) Sikap kedua lengan disamping badan agak telentang.
- (4) Pergelangan kaki yang akan digunakan menendang ditekuk ke arah bawah.
- (5) Pandangan berpusat pada bola.
- (6) Tarik kaki yang akan digunakan menendang ke belakang lalu ayunkan ke depan ke arah bola.
- (7) Perkenanan kaki pada bola tepat pada tengah-tengah bola.
- (8) Pindahkan berat badan ke depan mengikuti arah bola.

d. Menendang dengan Punggung Kaki Bagian Dalam.

Sucipto (2000:21) menyatakan pada umumnya menendang bola dengan punggung kaki bagian dalam digunakan untuk mengumpan jarak jauh (*Long passing*). Analisis menendang bola dengan pinggung kaki bagian dalam adalah sebagai berikut.

- (1) Posisi badan berada dibelakang bola, sedikit serong kurang lebih 40 derajat dari garis lurus bola, kaki tumpu diletakkan disamping belakang bola kurang lebih 30 cm dengan ujung kaki membuat sudut 40 derajat dengan garis lurus bola.

- (2) Kaki tendang berada dibelakang bola, kaki serong 40 derajat kearah luar. Kaki tendang tarik kebelakang dan ayunkan kedepan sehingga mengenai bola.
Perkenaan kaki pada bola tepat tengah bawah bola dan pada saat kaki mengenai bola, pergelangan kaki ditegangkan.
- (3) Gerak kaki lanjutan tendang diangkat dan diarahkan kedepan.
- (4) Pandangan mengikuti jalanya bola kesasaran.
- (5) Lengan dibuka berada disamping badan sebagai keseimbangan.

2. Mengoper Bola (*Passing*).

Muarifin (2001:30) menyatakan bahwa teknik menendang dalam sepakbola, menurut fungsinya dibedakan menjadi dua yaitu *passing* (mengoper bola keteman) dan *shooting* (menendang dengan kuat kearah gawang). Seluruh bagian kaki dapat digunakan untuk memendang bola dengan hasil yang berlainan pula. Berdasarkan hal itu menendang bola dapat dibedakan menjadi: menendang bola dengan menggunakan sisi dalam (*inside*), sisi luar kaki (*outside*) dan punggung kaki penuh (*instep*).

Danny Mielke (2007:19) meyakini bahwa *passing* adalah seni memindahkan momentum bola dari satu pemain ke pemain lain. Passing paling baik dilakukan dengan menggunakan kaki, tetapi bagian tubuh lain juga bisa digunakan. Kamu bisa menggerakkan bola dengan lebih cepat lagi sehingga dapat menciptakan ruang terbuka yang besar dan berpeluang melakukan tendangan *shooting* yang lebih banyak jika dapat melakukan *passing* dengan keterampilan dan ketepatan yang tinggi. Passing membutuhkan banyak teknik yang sangat penting agar dapat tetap menguasai bola. Dengan passing yang baik, kamu akan dapat berlari ke

ruang yang terbuka dan mengendalikan permainan saat membangun strategi penyerangan.

3. Menggiring Bola (*dribbling*).

Danny Mielke (2007:1) mengemukakan bahwa *dribbling* adalah keterampilan dasar dalam sepakbola karena semua pemain harus mampu menguasai bola saat sedang bergerak, berdiri, atau bersiap melakukan operan atau tembakan.

Robert Kogert (2007:51) menjelaskan bahwa menggiring bola adalah pendekatan menggerakkan bola dari satu titik ke titik lainnya dilapangan dengan menggunakan kaki, kemudian Akros Abidin (2003:25) mendefinisikan bahwa menggiring bola adalah berlari bersama bola dengan kaki.

Komarudin (2011:50) mengemukakan bahwa tujuan dari menggiring bola adalah untuk melewati lawan, mengarahkan bola ke ruang kosong, melepaskan diri dari kawalan lawan, membuka ruang untuk kawan serta menciptakan peluang untuk melakukan *shooting* ke gawang lawan. Beberapa teknik menggiring bola diantaranya adalah sebagai berikut.

a. Menggiring Bola dengan Kaki Bagian Dalam.

Danny Mielke (2003:2) menjelaskan bahwa *dribbling* menggunakan sisi kaki bagian dalam memungkinkan pemain untuk menggunakan sebagian besar permukaan kaki sehingga control terhadap bola akan semakin besar. Sucipto (2000:28) menyatakan bahwa menggiring bola dengan kaki bagian dalam pada

umumnya digunakan untuk melewati atau mengecoh lawan. Analisis menggiring bola dengan kaki bagian dalam adalah sebagai berikut.

- (1) Posisi kaki menggiring bola sama dengan posisi menendang bola.
- (2) Kaki yang digunakan untuk menggiring bola tidak ditarik ke belakang hanya diayunkan ke depan.
- (3) Diupayakan setiap melangkah, secara teratur bola disentuh/didorong bergulir ke depan.
- (4) Bola bergulir harus selalu dekat dengan kaki dengan demikian bola tetap dikuasai.
- (5) Pada waktu menggiring bola, kedua lutut sedikit ditekuk untuk mempermudah penguasaan bola.
- (6) Pada saat kaki menyentuh bola, pandangan ke arah bola dan selanjutnya melihat situasi lapangan.
- (7) Kedua lengan menjaga keseimbangan.

b. Menggiring Bola dengan Kaki Bagian Luar.

Danny Mielke (2003:4) menjelaskan bahwa menggunakan sisi kaki bagian luar untuk melakukan *dribbling* adalah salah satu cara untuk mengontrol bola.

Keterampilan mengontrol bola ini digunakan ketika pemain yang menguasai bola sedang berlari dan mendorong bola sehingga bisa mempertahankan bola tersebut tetap berada di sisi luar kaki. Sucipto (2000:30) menyatakan bahwa menggiring bola dengan menggunakan kaki bagian luar pada umumnya digunakan untuk melewati atau mengecoh lawan. Analisis menggiring bola dengan kaki bagian luar adalah sebagai berikut.

- (1) Posisi kaki menggiring bola sama dengan posisi menendang bola dengan punggung kaki bagian luar.
- (2) Kaki yang digunakan untuk menggiring bola hanya menyentuh/mendorong bola bergulir ke depan.
- (3) Tiap melangkah secara teratur kaki menyentuh bola.
- (4) Bola selalu dekat dengan kaki agar dapat terus dikuasai.
- (5) Kedua lutut sedikit ditekuk agar mudah untuk menguasai bola.
- (6) Pada saat kaki menyentuh bola, pandangan ke arah bola dan selanjutnya melihat situasi.
- (7) Kedua lengan menjaga keseimbangan di samping badan.

4 Menyundul Bola (*Heading*)

Sukatamsi (2001:336) menjelaskan bahwa menyundul bola adalah meneruskan bola dengan mempergunakan dahi yaitu daerah kepala di atas kening di bawah rambut. Hal tersebut sesuai dengan yang dikatakan oleh Sucipto (2000:32) bahwa menyundul adalah memainkan bola dengan kepala.

Sukatamsi (2001:31) menyatakan bahwa prinsip-prinsip teknik menyundul bola adalah sebagai berikut.

- a. Lari menjemput arah datangnya bola, pandangan mata tertuju ke arah bola.
- b. Otot-otot leher dikuatkan, dikeraskan dan difleksasi dagu ditarik merapat pada leher.
- c. Untuk menyundul bola digunakan dahi yaitu daerah kepala di atas kedua kening dibawah rambut kepala.

- d. Badan ditarik ke belakang melengkung pada daerah pinggang, kemudian dengan gerakan seluruh tubuh yaitu kekuatan otot perut, kekuatan dorongan panggul dan kekuatan kedua lutut kaki bengkok diluruskan, badan diayunkan dan dihentakkan ke depan sehingga dahi dapat mengenai bola.
- e. Pada waktu menyundul bola mata tetap terbuka dan tidak boleh dipejamkan, dan selalu mengikuti arah datangnya bola dan mengikuti kemana bola diarahkan dan selanjutnya diikuti dengan gerak lanjutan untuk segera lari mencari posisi.

Macam-macam teknik menyundul bola.

- 1) Menyundul bola sambil berdiri.

Pada umumnya dilakukan saat datangnya bola maksimal setinggi kepala. Sucipto (2000:32) menganalisis menyundul bola sambil berdiri adalah sebagai berikut.

- a) Posisi badan tegak, kedua kaki dibuka selebar bahu atau salah satu kaki maju ke depan dan menghadap sasaran. Kedua lutut sedikit ditekuk.
- b) Lentingkan badan ke belakang, pandangan diarahkan ke datangnya bola dan dagu merapat dengan leher.
- c) Dengan gerakan bersamaan otot-otot perut, dorongan panggul.
- d) Kedua lutut diluruskan, badan dilecutkan kedepan sehingga dahi mengenai bola.
- e) Seluruh berat badan diikutsertakan ke depan, sehingga berat badan berada di depan dan menghadap ke sasaran.
- f) Salah satu kaki maju ke depan sebagai gerak lanjutan.

2) Menyundul bola sambil meloncat.

Pada umumnya dilakukan ketika datangnya bola di luar jangkauan, baik secara vertikal maupun horizontal. Sucipto (2000:33) menganalisis menyundul bola sambil meloncat adalah sebagai berikut

- a) Meloncat sesuai dengan datangnya bola.
- b) Pada saat mencapai titik tertinggi, badan dilentingkan, otot-otot leher dikontraksikan, pandangan ke sasaran dan dagu merapat dengan leher.
- c) Dengan gerak bersamaan otot-otot perut, dorongan panggul dan dorongan badan ke depan sehingga dahi mengenai bola.
- d) Badan dicondongkan ke depan dan mendarat dengan kedua kaki secara eksplosif.

C. Belajar dan Pembelajaran

1. Pengertian Belajar dan Pembelajaran.

Pendidikan adalah usaha sadar dan terencana untuk mewujudkan suasana belajar dan proses pembelajaran agar peserta didik secara aktif mengembangkan potensi dirinya. Salah satu dasar utama pendidikan adalah untuk mengajar kebudayaan melewati generasi baik itu dilakukan dengan perorangan, berkelompok, dari ruang kecil (keluarga), dan secara manajemen (sekolah atau lembaga pendidikan).

Pendidikan adalah upaya yang dikerjakan secara sadar oleh manusia untuk meningkatkan kualitas manusia untuk bersaing dalam membangun taraf hidup bangsa dan negara. Pendidikan sebagai suatu proses pembinaan manusia yang berlangsung seumur hidup dengan kata lain dimulai dari sejak dini hingga akhir

hayat. Pendidikan adalah semua kegiatan dan usaha dari generasi tua untuk mengalihkan pengetahuannya, pengalamannya, kecakapan keterampilannya kepada generasi muda baik sengaja maupun tidak sengaja.

Undang-undang Nomor 20 Tahun 2003 tentang Sistem Pendidikan Nasional mengamanatkan pengelolaan pendidikan dilaksanakan secara terdesentralisasi. Era globalisasi menuntut penyelenggaraan pendidikan yang demokratis dan akuntabel untuk meningkatkan kualitas pendidikan nasional sehingga dapat bersaing dengan hasil pendidikan negara-negara maju.

Syaifuddin Iskandar (2008:1) menyatakan bahwa belajar adalah proses mencari, memahami, menganalisis suatu keadaan sehingga terjadi perubahan perilaku, dan perubahan tersebut tidak dapat dikatakan sebagai hasil belajar jika disebabkan oleh karena pertumbuhan atau keadaan sementara.

Dimiyati dan Mudjiono (2006:6) menyatakan bahwa belajar adalah kegiatan individu memperoleh pengetahuan, perilaku dan keterampilan dengan cara mengolah bahan belajar. Sanjaya (2010:112) berpendapat bahwa belajar adalah proses mental yang terjadi dalam diri seseorang, sehingga menyebabkan munculnya perubahan tingkah laku, sedangkan menurut Djamarah, Syaiful dan Zain (2006:11) menyatakan bahwa belajar adalah proses perubahan perilaku berkat pengalaman dan latihan.

Berdasarkan definisi para ahli di atas maka dapat ditarik kesimpulan bahwa belajar adalah proses perubahan tingkah laku seseorang setelah berinteraksi dengan lingkungannya, dalam hal ini adalah lingkungan kelas pada saat proses pembelajaran, yang akan menambah pengetahuan, keterampilan, maupun sikap.

Syaiful (2003:61) mengatakan bahwa pembelajaran adalah membelajarkan siswa menggunakan asas pendidikan maupun teori belajar merupakan penentu utama keberhasilan pendidikan. Hamalik (2007:77) berpendapat bahwa, pembelajaran adalah suatu system artinya suatu keseluruhan yang terdiri dari komponen-komponen yang berinteraksi antara satu dengan lainnya dan dengan keseluruhan itu sendiri untuk mencapai tujuan pengajaran yang telah ditetapkan sebelumnya. Adapun komponen-komponen tersebut meliputi tujuan pendidikan dan pengajaran, peserta didik dan siswa, tenaga kependidikan khususnya guru, perencanaan pengajaran, strategi pengajaran, media pengajaran, dan evaluasi pengajaran.

Dimiyati dan Mudjiono (2006:17) menjelaskan bahwa pembelajaran adalah kegiatan guru secara terprogram dalam desain instruksional, untuk membuat siswa belajar secara aktif, yang menekankan pada penyediaan sumber belajar.

Pembelajaran mengandung makna adanya kegiatan mengajar dan belajar, di-mana pihak yang mengajar adalah guru dan yang belajar adalah siswa yang berorientasi pada kegiatan mengajarkan materi yang berorientasi pada pengembangan pengetahuan, sikap, dan keterampilan siswa sebagai sasaran pembelajaran.

2. Prinsip – Prinsip Belajar dan Pembelajaran

Banyak teori dan prinsip-prinsip yang dikemukakan oleh para ahli yang satu dengan para ahli yang lainnya yang memiliki persamaan dan perbedaan. Dimiyati dan Mudjiono (2006) menjelaskan bahwa membagi prinsip-prinsip belajar dalam 7 kategori, antara lain dapat dipaparkan sebagai berikut.

a. Perhatian dan motivasi

Gagne dan Berlin (1984:335) menyatakan bahwa perhatian mempunyai peranan yang sangat penting dalam kegiatan belajar. Dari teori belajar pengolahan informasi terungkap bahwa tanpa adanya perhatian tidak mungkin terjadi belajar. Sedangkan motivasi juga mempunyai peranan penting dalam kegiatan belajar. Gagne dan Berlin (1984:335) mengatakan bahwa motivasi adalah tenaga yang menggerakkan dan mengarahkan aktivitas seseorang.

b. Keaktifan

Belajar tidak bisa dipaksakan oleh orang lain dan tidak juga dilimpahkan oleh orang lain. Belajar hanya mungkin terjadi apabila anak aktif mengalami sendiri.

c. Keterlibatan langsung dan berpengalaman

Dalam belajar melalui pengalaman langsung siswa tidak sekedar mengamati secara langsung dalam perbuatan dan bertanggungjawab terhadap hasil belajarnya.

d. Pengulangan

Di dalam prinsip belajar pengulangan memiliki peranan yang penting, karena mata pelajaran yang kita dapat perlu diadakan pengulangan-pengulangan supaya terjadi kesempurnaan dalam belajar. Oleh karena itu, prinsip pengalaman masih relevan sebagai dasar pembelajaran dan dalam belajar masih dapat diperlakukan latihan-latihan atau pengulangan-pengulangan.

e. Tantangan

Dalam situasi belajar siswa menghadapi suatu tujuan yang ingin dicapai tetapi selalu terdapat hambatan dengan mempelajari bahan ajar, maka muncul motif untuk mengatasi hambatan itu. Agar pada anak timbul motif yang kuat untuk mengatasi hambatan dengan baik, maka bahan belajar harus memiliki tantangan. Tantangan yang dihadapi dalam bahan belajar membuat siswa bergairah untuk mengatasinya. Bahan belajar yang baru mengandung masalah yang perlu dipecahkan membuat siswa tertantang untuk mempelajarinya.

f. Balikan dan Penguatan

Prinsip belajar yang berkaitan dengan balikan dan penguatan terutama ditekankan pada stimulus (rangsangan) dan respon (reaksi).

g. Perbedaan individu

Perbedaan individu ini pengaruh pada cara dan hasil belajar siswa, karena perbedaan individu perlu diperhatikan oleh guru dalam upaya pembelajaran di sekolah.

3. Tujuan Belajar dan Pembelajaran

Belajar merupakan suatu proses internal yang kompleks, yang terlibat dalam proses internal tersebut adalah seluruh ranah-ranah kognitif, afektif dan psikomotor. Sehingga proses belajar yang mengaktualisasi (nyata) ranah-ranah tersebut tertuju pada bahan belajar.

Tujuan belajar adalah sejumlah hasil belajar yang menunjukkan bahwa siswa telah melakukan perbuatan belajar yang menunjukkan bahwa siswa telah melakukan perbuatan belajar, yang umumnya meliputi pengetahuan, keterampilan dan sikap-

sikap yang baru, yang diharapkan tercapai oleh siswa. Oemar Hamalik (2008:73) tujuan belajar adalah suatu deskripsi mengenai tingkah laku yang diharapkan tercapai oleh siswa setelah berlangsungnya proses belajar. Tujuan belajar merupakan cara yang akurat untuk menentukan hasil pembelajaran.

Menurut Oemar Hamalik (2008:73-75) tujuan belajar terdiri dari tiga komponen, yaitu.

- (1) Tingkah laku terminal. Tingkah laku terminal adalah komponen tujuan belajar yang menentukan tingkah laku siswa setelah belajar.
- (2) Kondisi-kondisi tes. Komponen kondisi tes tujuan belajar menentukan situasi di mana siswa dituntut untuk mempertunjukkan tingkah laku terminal.
- (3) Ukuran-ukuran perilaku. Komponen ini merupakan suatu pernyataan tentang ukuran yang digunakan untuk membuat pertimbangan mengenai perilaku siswa.

Komponen-komponen dalam tujuan belajar disini merupakan seperangkat hasil yang hendak dicapai setelah siswa melakukan kegiatan belajar. Dari menerima materi, partisipasi siswa ketika di dalam kelas, mengerjakan tugas-tugas, sampai siswa tersebut di ukur kemampuannya melalui ujian akhir semester yang nantinya akan mendapatkan sebuah hasil belajar. Jadi, siswa tidak hanya dinilai dalam hal akademik saja, tetapi perilaku selama proses belajar juga mendapatkan penilaian. Hal ini bertujuan untuk membentuk karakter siswa agar menjadi siswa yang berpikir kritis, kreatif dan inovatif.

Tujuan pembelajaran merupakan komponen paling penting yang harus ditetapkan dalam proses pembelajaran yang mempunyai fungsi sebagai tolak ukur keberhasilan pembelajaran. Tujuan ini pada dasarnya merupakan rumusan tingkah

laku dan kemampuan yang harus dicapai dan dimiliki peserta didik setelah menyelesaikan pengalaman dan kegiatan belajar dalam proses pembelajaran. Tujuan pembelajaran merupakan perangkat kegiatan belajar mengajar yang direncanakan untuk mencapai tujuan yang disebut tujuan instruksional. B. Suryo Subroto (2002:15) menjelaskan bahwa tujuan instruksional adalah rumusan secara terperinci tentang apa saja yang harus dikuasai oleh siswa sesudah mengakhiri kegiatan instruksional yang bersangkutan dengan keberhasilan, sedangkan menurut Bloom (2003) tujuan pembelajaran mencakup tiga aspek yaitu aspek kognitif, afektif, dan psikomotor. Aspek kognitif meliputi pengenalan, pengetahuan, pemahaman analisa, sintesa, dan evaluasi. Aspek afektif meliputi sikap, perasaan, emosi, dan karakteristik moral yang merupakan aspek psikologis peserta didik. Sedangkan aspek psikomotor adalah penguasaan keterampilan dengan didukung oleh keutuhan anggota badan yang akan terlibat dalam berbagai jenis kegiatan. Aspek psikomotor meliputi persepsi, kesiapan, kemandirian, imitasi, keterampilan, dan adaptasi. Berdasarkan pendapat di atas tujuan pembelajaran merupakan komponen pertama yang harus diterapkan dalam proses pengajaran yang berfungsi sebagai indikator keberhasilan pengajaran. Tujuan ini pada dasarnya merupakan rumusan tingkah laku dan kemampuan yang harus dicapai dan dimiliki peserta didik setelah menyelesaikan pengalaman dalam kegiatan belajar. Isi tujuan pengajaran pada hakekatnya adalah hasil belajar yang diharapkan.

D. Belajar Gerak

1. Pengertian Belajar Gerak/ Motorik

Konsep belajar pada umumnya dan belajar motorik sebagai akibat perilaku motorik pada khususnya, telah dirumuskan dalam berbagai definisi para ahli. Belajar dapat diartikan semacam seperangkat peristiwa, kejadian atau perubahan yang terjadi. Apabila seseorang berlatih memungkinkan ia menjadi semakin terampil dalam melaksanakan suatu kegiatan.

Belajar adalah hasil langsung dari praktik atau pengalaman. Belajar tidak dapat diukur secara langsung, karena proses yang mengantarkan pencapaian perubahan perilaku berlangsung secara internal atau dalam diri, manusia tidak bisa diamati secara langsung, terkecuali ditafsirkan berdasarkan perilaku itu sendiri. Belajar dipandang sebagai proses yang menghasilkan perubahan relatif permanen dalam keterampilan. Perubahan dalam perilaku yang menyebabkan perubahan suasana emosi, motivasi, atau keadaan internal tidak dianggap sebagai akibat belajar.

Belajar gerak secara sederhana dapat diartikan sebagai proses pembelajaran yang dilakukan secara terencana, sistematis, dan sistematis untuk mencapai tujuan pembelajaran yang direncanakan. Dalam proses pembelajaran materi pembelajarannya adalah berbagai bentuk keterampilan gerak, baik yang dikemas dalam bentuk permainan dan latihan ketangkasan.

2. Unsur Belajar Gerak/ Motorik

Berdasarkan pengertian belajar motorik tersebut, maka diidentifikasi unsur-unsur dalam belajar motorik adalah sebagai berikut.

- a. Belajar motorik adalah proses internal yang terjadi pada siswa, karena adanya faktor eksternal (keadaan di luar diri siswa yang memberi pengaruh pada perkembangan motoriknya) dan faktor internal (karakteristik siswa : kecerdasan, tipe tubuh, kemampuan motorik, dll) itu sendiri.
- b. Hasil dari belajar merupakan kemampuan merespon yang diaktualisasikan dalam bentuk gerakan. Hasil akhir yang diharapkan adalah siswa dapat menguasai faktor – faktor internal dari suatu keterampilan dan dilakukan secara teratur serta tepat waktunya. Kualitasnya diukur dari kinerja saat melakukan gerakan dan hasil gerakannya (responnya).
- c. Kemampuan atau gerakan yang dihasilkan relatif permanen
Keterampilan motorik yang dikuasai dan dipelajari oleh siswa/ atlet dapat melekat pada diri dalam waktu yang relatif lama.
- d. Keterampilan gerak sebagai akibat dari latihan dan pengalaman
Keterampilan motorik bukan karena pertumbuhan, perkembangan dan kematangan, tetapi hasil latihan.
- e. Perubahan dapat kearah negatif maupun positif atlet berlatih setiap hari pada hakikatnya ingin meningkatkan ketrampilan motorik yang telah dikuasai dan mempertahankan prestasi yang telah dicapai. Tetapi hasil belajar/ latihan tidak selalu mengarah pada peningkatan secara terus menerus, karena banyak faktor yang mempengaruhi peningkatan hasil latihan.

3. Manfaat Belajar Gerak (Motorik)

Manfaat dari belajar motorik diantaranya adalah sebagai berikut.

1. Agar siswa/ atlet dapat memperoleh kemampuan keterampilan kemudian berlatih untuk meningkatkan kemampuan tersebut.
2. Memberikan perubahan yang permanen di dalam perilaku untuk melakukan gerakan dengan benar sebagai hasil dari belajar motorik.
3. Dapat memberikan umpan balik yang berhubungan dengan perasaan dari pergerakan yang berkelanjutan yang telah ada dari hasil latihan di dalam system saraf yang telah disimpan oleh memori untuk melakukan otomatisasi gerak.
4. Meningkatkan koordinasi antara persepsi dan tindakan secara baik dan benar dan otomatisasi gerakan dari keterampilan gerak.
5. Dapat mengambil keuntungan dari mekanika sistem musculoskeletal untuk mengoptimalkan serta efisiensi dari konsistensi pergerakan.

E. Keterampilan Gerak

Samsudin (2008:22) menyatakan bahwa keterampilan adalah sebuah kecakapan atau tingkat penguasaan terhadap suatu gerak atau pola gerak, yang dicirikan oleh tiga indikator kualitas utama, yaitu efektif, efisien, dan adaptable.

Keterampilan gerak adalah gerak yang mengikuti pola atau gerak tertentu yang memerlukan koordinasi dan kontrol sebagian atau seluruh tubuh yang bisa dilakukan melalui proses belajar. Semakin kompleks keterampilan gerak yang

harus dilakukan, makin kompleks juga koordinasi dan kontrol tubuh yang harus dilakukan, dan ini berarti makin sulit juga untuk dilakukan.

Rusli Lutan (2001:21) menyatakan bahwa kemampuan gerak dasar dapat diterapkan dalam aneka permainan, olahraga, dan aktivitas jasmani yang dilakukan dalam kehidupan sehari-hari. Keterampilan gerak berlangsung melalui beberapa tahap.

1. Tahap Kognitif

Pada tahap ini seseorang yang baru mulai mempelajari keterampilan motorik membutuhkan informasi bagaimana 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. Pada tahap ini gerakan seseorang masih nampak kaku, kurang terkoordinasi, kurang efisien, bahkan hasilnya tidak konsisten.

2. Tahap fiksiasi

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

3. Tahap Otomatis

Pada tahap ini, keterampilan motorik yang dilakukannya dikerjakan secara otomatis. Pelaksanaan tugas gerak yang bersangkutan tak seberapa terganggu oleh kegiatan lainnya.

F. Model Pendekatan Penjaskes

Pendekatan Penjaskes merupakan Model pembelajaran (*models of teaching*) dalam konteks pendidikan jasmani lebih banyak berkembang berdasarkan orientasi dan model kurikulumnya. Dalam hal ini, model pembelajaran lebih sering dilihat sebagai pilihan guru untuk melihat manfaat dari pendidikan jasmani terhadap siswa, atau lebih sering disebut sebagai orientasi. Di bawah ini diuraikan beberapa model pembelajaran, sebatas untuk dipahami perbedaan antara satu dengan lainnya.

Metzler (2000) menjelaskan bahwa model pendekatan mengajar khusus untuk pendidikan jasmani, di antaranya dapat dipaparkan sebagai berikut.

1. Direct Instruction

Metzler (2000) mengatakan “direct Instruction is characterized by decidedly teacher-centered decision and teacher directed engagement patterns for learners”. Artinya, model ini merupakan suatu model yang bersifat *teacher-centered*, dalam PBM segala keputusan, naik penyampaian informasi dan materi secara langsung diberikan oleh guru.

Karakteristik model pembelajaran ini menurut Slavin dalam Yunyun (2013:46) adalah

- a. menginformasikan tujuan pembelajaran dan orientasi pelajaran kepada siswa. Dalam fase ini guru menginformasikan hal-hal yang harus dipelajari dan kinerja siswa yang diharapkan,

- b. mereview pengetahuan dan keterampilan prasyarat. Dalam fase ini guru mengajukan pertanyaan untuk mencangkup pengetahuan dan keterampilan yang telah dikuasai siswa,
- c. menyampaikan materi pelajaran. Dalam fase ini, guru menyampaikan materi. Menyajikan informasi, memberikan contoh-contoh mendemonstrasikan konsep dan sebagainya,
- d. melaksanakan bimbingan, dengan mengajukan pertanyaan-pertanyaan untuk menilai tingkat pemahaman siswa dan mengoreksi kesalahan konsep,
- e. memberikan kesempatan kepada siswa untuk berlatih. Dalam fase ini, guru memberikan kesempatan atau menggunakan informasi baru secara individu atau kelompok,
- f. menilai kinerja siswa dan memberikan umpan balik. Guru memberikan reuiu terhadap hal-hal yang telah dilakukan siswa, memberuikan umpan balik terhadap respon siswa yang benar dan mengulang keterampilan jika diperlukan,
- g. memberikan latihan mandiri. Dalam fase ini, guru dapat memberikan tugas-tugas mandiri kepada siswa untuk meningkatkan pemahamannya kepada materi yang telah mereka pelajari.

2. Model Pendekatan Personal

Yuyun (2013:165) menjelaskan bahwa model pendekatan pembelajaran personal adalah model pembelajaran yang menekankan pada pengembangan konsep diri setiap individu. Hal ini meliputi pengembangan proses individu dan membangun serta mengorganisir dirinya sendiri. Model pembelajaran memfokuskan pada

konsep diri yang kuat dan realistis untuk membantu membangun hubungan yang produktif dengan orang lain dan lingkungannya. Pembelajaran secara personal adalah kegiatan mengajar guru yang menitik beratkan pada bantuan dan bimbingan belajar kepada masing-masing individu. Ciri-ciri dari pembelajaran personal dapat ditinjau dari segi.

- 1) Tujuan pembelajaran
- 2) Siswa sebagai subjek yang belajar
- 3) Guru sebagai pembelajar
- 4) Program pembelajaran
- 5) Orientasi dan tekanan utama dalam pelaksanaan pembelajaran.

Dalam model pembelajaran ini terdapat beberapa strategi pembelajaran diantaranya pengajaran tidak langsung, pelatihan kesadaran, sinetik, system konseptual, dan pertemuan kelas.

- 1) Pengajaran *non directif*. Model pembelajaran ini bertujuan untuk membentuk kemampuan dan perkembangan pribadi yakni kesadaran diri (*self awareness*), pemahaman (*understanding*), otonomi, dan konsep diri (*self concept*).
- 2) Latihan kesadaran. Bertujuan untuk meningkatkan kemampuan *self exploration* dan *self awareness*.
- 3) Model pembelajaran pertemuan kelas. Model pembelajaran ini bertujuan untuk membangun suatu kelompok sosial yang saling menyayangi, saling menghargai, mempunyai disiplin diri, dan komitmen untuk berperilaku positif.

3. *Cooperative Learning*

Pembelajaran *cooperative* merupakan sebuah kelompok strategi pengajaran yang melibatkan siswa berkerja secara berkolaborasi untuk mencapai tujuan bersama (Eggen & Kauchak dalam Yuyun, 2013:63). Pembelajaran kooperatif disusun dalam sebuah usaha untuk meningkatkan partisipasi siswa, memfasilitasi siswa dengan pengalaman sikap kepemimpinan dan membuat keputusan dalam kelompok serta memberikan kesempatan kepada siswa untuk berinteraksi dan belajar sama-sama, siswa yang berbeda latar belakangnya. Adapun, tujuan model pembelajaran ini menurut Yuyun (2013:70) dapat dikemukakan sebagai berikut.

- 1) Untuk lebih menyiapkan siswa dengan berbagai keterampilan baru agar dapat ikut berpartisipasi dalam dunia yang selalu berubah dan terus berkembang.
- 2) Membentuk kepribadian siswa agar dapat mengembangkan kemampuan berkomunikasi dan bekerjasama dengan orang lain dalam berbagai situasi sosial. Tujuan ini berhubungan dengan kebutuhan akan sumber daya manusia yang memiliki kesadaran dan keberagaman sehingga dapat mewujudkan hubungan kerjasama dalam segala bidang.
- 3) Mengajak siswa untuk membangun pengetahuan secara aktif karena dalam pembelajaran dengan model kooperatif, siswa tidak hanya menerima pengetahuan dari guru tetapi siswa juga menyusun pengetahuan yang terus menerus sehingga menempatkan siswa sebagai siswa yang aktif.
- 4) Memantapkan interaksi pribadi antar siswa, antar guru dan siswa.
- 5) Mengajak siswa untuk menemukan, membentuk dan mengembangkan pengetahuan.

- 6) Meningkatkan hasil belajar, meningkatkan hubungan antar kelompok, menerima teman yang mengalami kendala dan meningkatkan *self esteem*.

4. *Sport Education*

Sport education yang sebelumnya diberi nama *play education* (Jewett dan Bain 1985) dikembangkan oleh Siedentop (1995). Model ini bersumber pada *Subject Mater*, dengan berorientasi pada nilai *Disciplinary Mastery*, dan merujuk pada model kurikulum *Sport Socialization*. Model pendidikan olahraga sendiri menurut Yuyun (2013:113) yaitu model yang menganut sistem pendekatan yang bersifat tradisional, yang menekankan pengajaran hanya pada penguasaan keterampilan atau teknik dasar suatu cabang olahraga. Inspirasi yang melandasi munculnya model ini terkait dengan kenyataan bahwa olahraga merupakan salah materi penjas yang banyak digunakan oleh para guru penjas dan siswapun senang melakukannya, namun di sisi lain ia melihat bahwa pembelajaran olahraga dalam konteks penjas tidak lengkap dan tidak sesuai diberikan kepada siswa karena nilai-nilai yang terkandung di dalamnya sering terabaikan. Para guru lebih senang mengajarkan teknik-teknik olahraga dan permainan, diikuti oleh peraturan-peraturan dan bermain dengan menggunakan permainan yang sebenarnya seperti untuk orang dewasa atau untuk orang yang sudah mahir.

Hal ini dianggapnya tidak sesuai dengan konsep “developmentally appropriate practices”. Bahkan dalam kenyataannyapun untuk sebagian besar siswa cara seperti ini kurang menyenangkan dan kurang melibatkan siswa secara aktif karena kemampuannya yang belum memadai. Model *sport education* diharapkan mampu

mengatasi berbagai kelemahan pembelajaran yang selama ini sering dilakukan oleh para guru penjas.

5. *Peer Teaching*

Yuyun (2013:190) menyatakan bahwa *peer teaching* adalah pendekatan belajar dengan menggunakan suatu pendekatan dimana seorang anak menjelaskan suatu materi kepada teman lainnya yang rata-rata usianya sebaya, dimana anak yang menjelaskan ini memiliki pengetahuan yang lebih dibanding teman sebayanya. Metzler (2000:287) menambahkan bahwa “... *in this case student helping student to learn*”. Masih Metzler (2000:190) menambahkan “ *peer teaching model obviously relies on strategies that use student to teach other student and peer teaching is not the same as partner learning, in which student are paired together for one or more learning activities and learn side by side*”. Artinya bahwa dalam *peer teaching* bukanlah alat atau strategi yang menggunakan siswa untuk mengajarkan siswa lain, ataupun bukan suatu kelompok belajar melainkan *peer teaching* adalah siswa membantu siswa lainnya dalam proses pembelajaran.

6. Model Pendekatan Inkuiri

Yuyun (2013:93) menyatakan bahwa inkuiri dalam bahasa Inggris (*inquiry*) berarti pertanyaan, atau pemeriksaan, penyelidikan. Secara sederhana, inkuiri dapat diartikan sebagai pencarian kebenaran, informasi atau pengetahuan atau juga dapat diartikan bahwa inkuiri adalah mencari informasi dengan menyusun sejumlah pertanyaan, (Ellis 1997 dalam Yuyun 2013:94) menambahkan bahwa inkuiri adalah “ the process of selecting, gathering, and processing data related to

a particular problem in order to make inferences from those data". Maksud dari penjelasan tersebut adalah bahwa inkuiri merupakan suatu proses menyeleksi, mengumpulkan, dan memproses data yang berhubungan dengan suatu masalah tertentu untuk menarik kesimpulan berdasarkan data-data tersebut.

Yuyun (2013:96) karakteristik model pembelajaran inkuiri adalah guru bukannya menunjukkan dan menceritakan pada siswa bagaimana untuk bergerak, tetapi guru menggunakan serangkaian pertanyaan untuk memunculkan keterikatan siswa pada domain psikomotor dan kognitif. Pada intinya, model pembelajaran inkuiri dalam pendidikan jasmani akan merangsang kognitif dan psikomotor siswa, karena siswa, karena siswa dituntut untuk berfikir sebelum menjawab pertanyaan yang diberikan oleh guru, kemudian mengekspresikan jawaban baik secara verbal ataupun melalui beberapa gerakan.

7. Model Pendekatan Teknis

Pendekatan teknis adalah salah satu bentuk pendekatan yang dapat diterapkan pelatih untuk keperluan tertentu misalnya, kebiasaan tertentu, ketangkasan, ketepatan dan lainnya. Tujuan pendekatan ini adalah untuk memperoleh suatu ketangkasan, keterampilan tentang sesuatu yang dipelajari anak dengan melakukannya secara praktis pengetahuan-pengetahuan yang telah dipelajari dan siap digunakan bila sewaktu-waktu diperlukan.

8. Model Pendekatan Taktis (Tactical Games Models)

Model pendekatan taktis ini merupakan model pembelajaran yang khusus untuk mengembangkan kemampuan keterampilan siswa dan taktik siswa dalam

permainan olahraga yang mengarah pada permainan sebenarnya. Model ini juga menekankan pada pengembangan pengetahuan taktikal yang memfasilitasi aplikasi keterampilan dalam permainan, sehingga siswa dapat menerapkan kegiatan belajarnya disaat dibutuhkan. Pada intinya adalah mengembangkan keterampilan dan taktik bermain secara berkesinambungan.

Beberapa tahapan dalam pengejaran menggunakan model taktis ini antarlain; tahapan pertama adalah pengantar permainan, termasuk klasifikasinya dan gambaran untuk bagaimana permainan itu dimainkan. Tahapan kedua, melayani dan meyakinkan minat siswa untuk bermain melalui pengajaran sejarah permainannya dan kebiasaan-kebiasaannya yang sering terjadi. Tahapan ketiga, mengembangkan kesadaran taktikal siswa dengan cara menyuguhkan masalah-masalah utama taktis dalam permainan. Tahapan keempat, menggunakan aktivitas belajar menyerupai permainan untuk membelajarkan siswa mengenali kapan dan bagaimana menerapkan pengetahuan taktikal itu dilakukan dalam permainan itu . Tahapan kelima, memulai kombinasi pengetahuan taktikal dengan pelaksanaan keterampilan dalam aktivitas menyerupai permainan itu. Tahapan keenam, siswa mengembangkan kemampuan penampilan secara benar dan tepat, berdasarkan kombinasi pengetahuan taktikal dan keterampilan.

Sudjana (2001:13) menyatakan bahwa pendekatan adalah cara yang telah teratur dan terpikir baik-baik untuk mencapai sesuatu maksud. Sedangkan menurut Sudjana (2001:14) pendekatan adalah pengorganisasian peserta didik di dalam mencapai tujuan belajar. Dari pengertian tersebut pendekatan merupakan cara yang sebaik-baiknya untuk mencapai tujuan dalam pengajaran. Dengan demikian

bahwa unsur-unsur pendekatan mencakup prosedur, sistematis, logis, terencana, dan kegiatan untuk mencapai tujuan.

Pengertian pembelajaran merupakan sesuatu yang kompleks, karena itu pengertiannya bisa bermacam-macam. Pembelajaran bisa dipandang sebagai suatu hasil apabila yang dilihat adalah bentuk yang terakhir dari beberapa pengalaman interaksi edukatif, bisa dipandang sebagai suatu proses apabila yang dilihat kejadian selama siswa menjalani proses belajar untuk mencapai suatu tujuan, bisa juga dipandang sebagai satu fungsi apabila yang dilihat adalah aspek-aspek yang menentukan terjadinya perubahan perilaku siswa. Pembelajaran perlu dibedakan dengan konsep yang berhubungan seperti berpikir, berperilaku, perkembangan atau perubahan. Menurut Sugiyanto dan Agus Kristiyanto (2000:70) bahwa prinsip-prinsip penyusunan materi pelajaran adalah: “1) Dimulai dari belajar yang mudah dan ditingkatkan secara berangsur-angsur ke materi yang semakin sukar, dan 2) dimulai dari belajar yang sederhana dan ditingkatkan secara berangsur-angsur ke materi yang semakin kompleks “.

Pelajaran yang didasarkan pada prinsip-prinsip seperti di atas memberikan kemungkinan bagi siswa untuk bisa berkembang lebih cepat penguasaan gerakannya. Belajar tahap demi tahap hasilnya akan lebih baik. Hasil yang dicapai pada tahap awal bisa menjadi modal untuk mempelajari materi berikutnya. Kemampuan fisik dan gerak akan menjadi siap untuk mempelajari gerak – gerak yang semakin sukar atau berat dan kompleks. Dari beberapa pengertian di atas dapat ditarik kesimpulan bahwa pendekatan merupakan suatu cara untuk menciptakan suatu bentuk pengajaran dengan kondisi yang diinginkan guna membantu tercapainya tujuan proses belajar mengajar secara efektif. Rusli Lutan

(2002:81) menjelaskan bahwa pendekatan adalah cara atau jalan yang ditempuh untuk menyajikan tugas-tugas ajar yang pada dasarnya berupa kerja fisik dan keterampilan. Lebih lanjut Rusli Lutan (2002:82) mengemukakan bahwa pendekatan mengajar dikenal juga sebagai gaya mengajar. Istilah ini menunjuk kepada proses penciptaan lingkungan pengajaran dalam kaitannya dengan jumlah waktu aktif berlatih. Program yang diberikan kepada siswa harus disusun secara sistematis, berurutan, berulang-ulang dan kian hari bertambah bebannya dari yang mudah sampai dengan yang sulit sehingga dalam menyampaikan pesan dapat ditangkap oleh siswa dan memperoleh hasil belajar secara optimal yang berupa perubahan-perubahan kemampuan permainan ke arah peningkatan kualitas gerak, karena setiap individu memiliki kemampuan gerak dasar yang berbeda. Sudjana (2000:25) menjelaskan bahwa hakekat pembelajaran adalah peristiwa belajar yang terjadi pada siswa secara aktif berinteraksi dengan lingkungan belajar yang diatur oleh guru. Asumsi yang melandasi hakekat belajar mengajar tersebut adalah: 1) proses belajar mengajar yang efektif memerlukan strategi dan teknologi pendidikan yang tepat, 2) program belajar mengajar dirancang dan dilaksanakan sebagai suatu sistem, 3) proses dan produk belajar perlu memperoleh perhatian seimbang dalam pelaksanaan kegiatan belajar, 4) pembentukan kompetensi profesional memerlukan pengintegrasian fungsional antara teori dan prektek serta materi penyampaiannya, 5) pembentukan kompetensi profesional memerlukan pengalaman lapangan, latihan keterampilan terbatas sampai dengan pelaksanaan dan penghayatan tugas-tugas kependidikan secara lengkap dan aktual, 6) kriteria keberhasilan yang utama dalam pendidikan adalah pendemonstrasian penguasaan

kompetensi, dan 7) materi pengajaran, sistem penyampaiannya selalu berkembang.

Pendekatan adalah merupakan sebgai alat atau cara yang diterapkan guru atau pelatih untuk mencapai tujuan pembelajaran atau latihan keterampilan. Banyak pendekatan tersedia yang dapat dipilih oleh pelatih dalam suatu proses pelaksanaan latihan. Pemilihan pendekatan yang tersedia ini sangat penting mengingat penerapan pendekatan ini sangat situasional. Karena sifatnya yang situasional tersebut maka Pendekatan itu dikatakan baik manakala sesuai atau tepat dengan kondisi siswa dan tujuan latihan. Untuk itulah pelatih senantiasa dituntut untuk memiliki kejelian dan mengembangkan kreatifitas pendekatan mana yang sesuai dengan kondisi saat itu. Tujuan perencanaan, pemilihan dan penerapan pendekatan dalam melatih keterampilan sepakbola tidak ada lain kecuali agar para siswa memiliki kemampuan keterampilan dasar sepak bola. Diantara pendekatan yang ada akan dipilih dua pendekatan saja yaitu, pendekatan teknis dan pendekatan taktis.

G. Pendekatan Teknis

1. Pengertian Pendekatan Teknis

Pendekatan teknis adalah salah satu bentuk pendekatan yang dapat diterapkan pelatih untuk keperluan tertentu misalnya, kebiasaan tertentu, ketangkasan, ketepatan dan lainnya. Tujuan pendekatan ini adalah untuk memperoleh suatu ketangkasan, keterampilan tentang sesuatu yang dipelajari anak dengan melakukannya secara praktis pengetahuan-pengetahuan yang telah dipelajari dan siap digunakan bila sewaktu-waktu diperlukan.

Danu Hoedaya (2001:3) menerangkan bahwa pendekatan teknis adalah pendekatan jasmani yang menekankan pada penguasaan teknik dasar, dan berorientasi pada keterampilan teknik.

Syaiful Sagala (2009:21) menjelaskan bahwa pendekatan teknis adalah pendekatan latihan, atau pendekatan *training* yang merupakan suatu cara mengajar yang baik untuk menanamkan kebiasaan-kebiasaan tertentu. Juga sebagai sarana untuk memperoleh suatu ketangkasan, ketepatan, kesempatan dan keterampilan.

Abdul Rahman Shaleh (2006:203) menjelaskan bahwa ciri khas dari pendekatan ini (pendekatan teknis) adalah kegiatan yang berupa pengulangan yang berkali-kali supaya asosiasi stimulus dan respons menjadi sangat kuat dan tidak mudah untuk dilupakan. Dengan demikian terbentuklah sebuah keterampilan (pengetahuan) yang setiap saat siap untuk dipergunakan oleh yang bersangkutan.

Ciri yang khas dari pendekatan ini adalah kegiatan berupa pengulangan yang berkali-kali dari suatu hal yang sama. Pengulangan gerakan ini dimaksudkan agar terjadi otomatisasi gerakan. Oleh karena itu, dalam pendekatan teknis perlu disusun tata urutan pembelajaran yang baik agar siswa terlibat aktif, sehingga akan diperoleh hasil belajar yang optimal. Lebih lanjut Sugiyanto (1993:372) memberikan beberapa saran yang perlu dipertimbangkan apabila pendekatan teknis yang digunakan yaitu.

1. Teknis digunakan sampai gerakan yang benar bisa dilakukan secara otomatis atau menjadi terbiasa, serta menekankan pada keadaan tertentu gerakan itu harus dilakukan.

2. Pelajar diarahkan agar berkonsentrasi pada kebenaran pelaksanaan gerakan serta ketepatan penggunaannya. Apabila pelajar tidak meningkatkan penguasaan gerakannya, situasinya perlu dianalisis untuk menemukan penyebabnya dan kemudian membuat perbaikan pelaksanaannya.
3. Selama pelaksanaan teknis perlu selalu mengoreksi agar perhatian tetap tertuju pada kebenaran gerak.
4. Pelaksanaan teknis disesuaikan dengan bagian-bagian dari situasi permainan olahraga yang sebenarnya. Hal ini bisa menimbulkan daya tarik dalam latihan.
5. Perlu dilakukan latihan peralihan dari situasi teknis ke situasi permainan yang sebenarnya.
6. Suasana kompetitif perlu diciptakan dalam pelaksanaan teknis, tetapi tetap ada kontrol kebenaran gerakannya.

Sarana-sarana dalam pendekatan teknis tersebut sangat penting untuk dipahami dan dimengerti oleh seorang guru atau pelatih dalam pelaksanaan menyampaikan keterampilan gerak. Seorang guru atau pelatih harus mampu menyusun pendekatan pendekatan secara baik, dapat membelajarkan siswa secara aktif sehingga pelaksanaan dan gerakan lanjutan.

2. Pelaksanaan Pendekatan Teknis dalam Sepakbola

Pembelajaran gerak dasar permainan sepakbola dengan pendekatan konvensional yaitu dengan memilah-milah gerakan. Bagian-bagian gerak dasar permainan sepakbola dipelajari secara berulang-ulang dari sikap permulaan, gerakan

pelaksanaan dan gerakan lanjutan. Kerangka kerja pendekatan teknis yang diterapkan terangkum sebagai berikut.

a. Teknik menendang bola

Pada umumnya *shooting* bertujuan untuk memasukan bola ke gawang lawan.

Adapun bagian kaki yang digunakan untuk *shooting* adalah menggunakan kaki bagian punggung. Sucipto (2000:20) menjelaskan bahwa analisis gerak *shooting* dengan punggung kaki adalah sebagai berikut.

- 1) Badan di belakang bola sedikit condong ke depan, kaki tumpu diletakkan di samping bola dengan ujung kaki menghadap ke sasaran dan lutut sedikit di tekuk.
- 2) Kaki tendang berada di belakang bola dengan punggung kaki menghadap ke sasaran.
- 3) Kaki tendang ditarik ke belakang dan ayunkan ke depan sehingga mengenai bola.
- 4) Perkenaan kaki pada bola tepat pada punggung kaki penuh dan tepat pada tengah-tengah bola dan pada saat mengenai bola pergelangan kaki di tegangkan.
- 5) Gerak lanjut kaki tendang diarahkan dan diangkat ke arah sasaran.
- 6) Pandangan mengikuti jalannya bola dan kesasaran.



Gambar 1
Teknik Menendang Bola
Sumber: (Muhajir, 2007:25)

b. Teknik Menggiring bola

- 1) Menggiring bola dengan kura-kura bagian dalam.
 - a) Posisi kaki menggiring bola sama dengan posisi kaki dalam menendang bola dengan kura-kura kaki bagian dalam.
 - b) Kaki yang digunakan untuk menggiring bola tidak diayunkan seperti teknik menendang bola, akan tetapi setiap langkah secara teratur menyentuh atau mendorong bola bergulir ke depan dan bola harus selalu dekat dengan kaki dengan demikian bola mudah dikuasai dan tidak mudah direbut oleh lawan.
 - c) Pada saat menggiring bola lutut kedua kaki harus selalu sedikit ditekuk, dan pada waktu kaki menyentuh bola pandangan pada bola.
 - d) Kemudian melihat situasi di lapangan, melihat posisi lawan dan posisi teman.

- 2) Menggiring bola dengan kura-kura kaki penuh.
 - a) Posisi kaki menggiring bola sama dengan posisi kaki dalam menendang bola dengan kura-kura penuh.
 - b) Setiap langkah secara teratur dengan kura-kura kaki penuh kaki kanan atau kaki kiri mendorong bola bergulir ke depan dan bola harus selalu dekat dengan kaki.
 - c) Pada saat menggiring bola kedua lutut selalu sedikit ditekuk, waktu kaki menyentuh bola pandangan pada bola, jangan melihat situasi lapangan, posisi lawan dan posisi teman. Menggiring bola dengan kura-kura penuh ini, pemain dapat membawa bola dengan cepat. Dari teknik ini hanya digunakan apabila di depan pemain terdapat daerah kosong atau bebas dan lawan, sehingga jarak untuk menggiring bola cukup jauh.

Menggiring dengan punggung kaki bagian luar Sukatamsi (2001:36) menjelaskan di antaranya, dapat dijelaskan sebagai berikut.

- a) Posisi kaki menggiring bola sama dengan posisi kaki dalam posisi menendang bola dengan kura-kura kaki bagian luar.
- b) Setiap langkah secara teratur dengan kura-kura kaki bagian luar kaki kanan atau kaki kiri mendorong bola bergulir ke depan dan bola harus selalu dekat dengan kaki, sesuai dengan irama lari.
- c) Pada saat menggiring bola kedua lutut sedikit ditekuk, waktu kaki menyentuh bola pandangan pada bola dan selanjutnya melihat situasi lawan dan posisi teman.



Gambar 2.
Teknik Menggiring Bola
Sumber: Muhajir (2007:26)

c. Teknik Pelaksanaan mengoper bola

Teknik mengoper bola dalam permainan sepakbola.

a. Persiapan

- (1) berdiri menghadap target,
- (2) letakkan kaki yang menahan keseimbangan di samping bola,
- (3) arahkan kaki ke target,
- (4) bahu dan pinggul lurus dengan target,
- (5) tekukkan sedikit lutut kaki,
- (6) ayunkan kaki yang akan menendang kebelakang,
- (7) tempatkan kaki dalam posisi menyamping,
- (8) tangan direntangkan untuk menjaga keseimbangan,
- (9) kepala tidak bergerak,
- (10) fokuskan perhatian pada bola.

b. Pelaksanaan

- (1) tubuh berada di atas bola,
- (2) ayunkan kaki yang akan menendang ke depan,
- (3) tendang bagian tengah bola dengan bagian samping dalam kaki.

c. *Follow through*

- (1) pindahkan berat badan kedepan,
- (2) lanjutkan gerakan searah dengan bola,
- (3) gerakan akhir berlangsung dengan baik.



Gambar 3
Teknik mengoper bola
Sumber: Muhajir (2007:27)

d. **Teknik Menyundul Bola**

Sebelum melakukan *heading*, sebaiknya mempelajari tahapan awal berikut.

a. Persiapan.

- Luruskan bahu dengan bola yang datang
- Tekukkan lutut

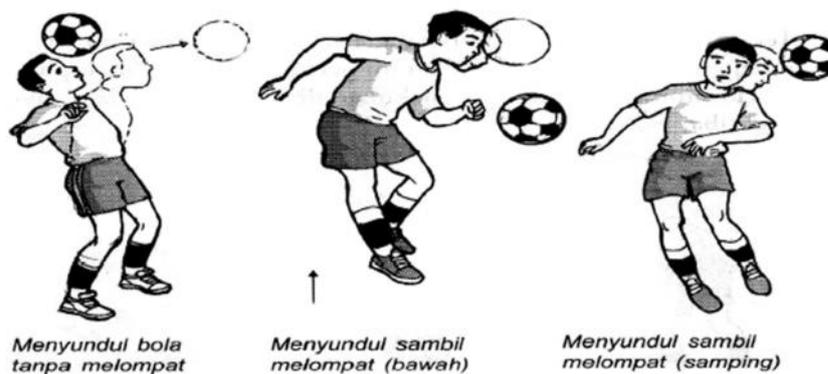
- Tahan berat badan pada bantalan telapak kaki
- Tarik tangan kebelakang
- Fokuskan perhatian pada bola

b. Pelaksanaan

- Melompat ke atas
- Melompat dengan kedua kaki
- Angkat tangan ke atas
- Melengkungkan badan
- Tarik dagu ke dada leher tidak bergerak
- Sentakkan badan ke depan
- Kontak bola dengan kening
- Mata terbuka dan mulut tertutup.

c. *Follow Through*

- Gerakkan kening pada saat kontak dengan bola
- Lanjutkan gerakan akhir dengan badan
- Tangan direntangkan ke samping untuk menjaga keseimbangan
- Mendarat dengan halus di atas permukaan lapangan dengan kedua kaki.



Gambar 4
Teknik Menyundul Bola
Sumber: Muhajir (2007:28)

3. Kelebihan dan Kelemahan Pendekatan Teknis dalam Sepakbola.

Pada prinsipnya pembelajaran gerak dasar permainan sepakbola dengan pendekatan teknis merupakan bentuk pembelajaran yang menekankan pada penguasaan unsur gerak dasar yang baik dan benar. Dalam pelaksanaannya bagian-bagian gerak dasar permainan sepakbola dipelajari atau dilatihkan secara berulang-ulang. Berdasarkan pengertian dan pelaksanaan pembelajaran gerak dasar permainan sepakbola dengan pendekatan teknis yang telah dikemukakan di atas dapat diidentifikasi kelebihan dan kelemahannya. Kelebihan pembelajaran gerak dasar permainan sepakbola dengan pendekatan teknis antara lain.

1. Siswa dapat mengerti dan menguasai gerak dasar permainan sepakbola dengan baik dan benar.
2. Siswa memperagakan atau mempraktekan gerak dasar permainan sepakbola dengan baik dan benar.
3. Kesalahan teknik dapat dikenali lebih awal karena ada koreksi dari guru, sehingga dapat meminimalkan kesalahan teknik.

Sedangkan kelemahan pembelajaran gerak dasar permainan sepakbola dengan pendekatan konvensional antara lain.

1. Dapat menimbulkan rasa bosan, karena harus mengulang-ulang gerakan yang sama secara terus menerus dan menunggu giliran untuk melakukan tugas ajar.
2. Hasrat gerak siswa tidak terpenuhi karena pembelajaran harus dilakukan secara runtut.
3. Siswa kurang memahami relevasinya teknik yang dipelajari terhadap situasi permainan yang sesungguhnya.

H. Pendekatan Taktis

1. Pengertian Pendekatan Taktis

Pendekatan taktis adalah pendekatan yang mengkombinasikan antara latihan keterampilan (*skill*) dipadukan dengan bentuk permainan. Penggunaan pendekatan taktis dalam melatih keterampilan dasar sepak bola, memberikan tugas kepada siswa untuk melakukan latihan keterampilan dalam suasana bermain. Siswa juga secara otomatis akan mengeluarkan segala kemampuan baik fisik maupun teknik serta dengan cepat harus membuat keputusan yang tepat untuk mengatasi problem yang muncul saat itu. Dampak lain dari permainan yang ada dalam pendekatan ini adalah rasa senang yang muncul, karena dalam permainan tidak ada beban yang memberatkan. Rusli Lutan (2001:2) menyatakan bahwa bermain sesungguhnya merupakan kebutuhan manusia pada umumnya, tidak membedakan apakah itu untuk anak-anak, remaja ataupun orang tua. Bermain merupakan kebutuhan yang hakiki bagi manusia.

Belajar suatu keterampilan gerak ataupun belajar yang lainnya jika dilakukan atas dasar senang dan sukarela akan mempunyai efek yang positif. Ada beberapa pertimbangan yang menguntungkan penggunaan pendekatan taktis dalam kegiatan latihan keterampilan dasar sepak bola. Amung Ma`mun & Toto Subroto (2001:8-12) menyatakan bahwa penggunaan pendekatan taktis memiliki pertimbangan sebagai berikut. 1) Memupuk minat dan kegembiraan, 2) Merangsang untuk berfikir, 3) Pengalihan pemahaman (*transfer*) melalui bermain. Meskipun pendekatan ini mempunyai kelebihan tetapi disisi lain juga terdapat kelemahan yaitu, 1) apabila ada salah satu siswa atau lebih yang kurang menguasai teknik atau keterampilan suatu gerakan akan merugikan siswa lain dalam kelompok tersebut. Sehingga pembelajaran akan sedikit tersendat. 2) Kesalahan teknik yang dilakukan siswa sulit untuk segera diperbaiki karena siswa senang dalam permainan dan terkadang tidak memperhatikan bahwa ia sebenarnya harus memperagakan teknik yang benar.

Adapun menurut Subroto (2010:5) menjelaskan bahwa tujuan pendekatan taktis dalam pembelajaran cabang olahraga permainan adalah untuk meningkatkan kesadaran siswa tentang konsep bermain melalui penerapan teknik yang tepat sesuai dengan masalah atau situasi dalam permainan. Maksud dari pernyataan di atas adalah siswa dapat memecahkan setiap masalah yang ada pada saat pertandingan/permainan, sehingga siswa bisa memutuskan sesuatu dalam keadaan tertekan sehingga menjadi terbiasa. Jadi dengan terbiasanya atlet dalam situasi permainan sesungguhnya disetiap latihannya maka akan terbawa dalam pertandingan juga, sehingga atlet akan menjadi terbiasa melakukannya tanpa harus diperintahkan. Ketika membuat suatu program latihan pelatih harus

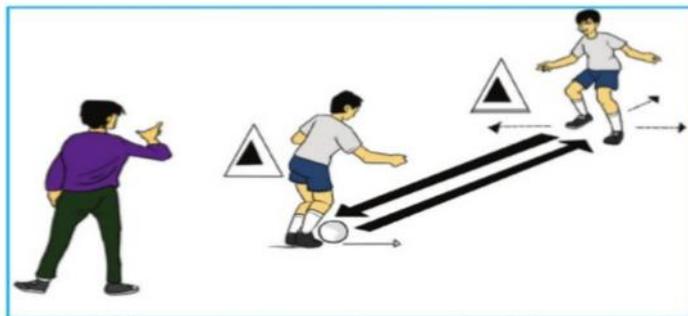
mengidentifikasi permasalahan teknis permainan terlebih dahulu. Pelatih harus menyusun kerangka kerja untuk mengidentifikasi dan memilih masalah taktis yang relevan untuk suatu cabang olahraga. Sucipto (2004:14) mengemukakan bahwa “Sasaran dari pembelajaran sepakbola melalui pendekatan taktis adalah meningkatkan penampilan bermain siswa dengan melibatkan kombinasi dari kesadaran taktis dan penerapan keterampilan teknik dasar”.

2. Pelaksanaan Pendekatan Taktis dalam sepakbola

Pembelajaran teknik dasar permainan sepakbola dengan pendekatan bermain yang dimaksudkan yaitu mempelajari teknik dasar permainan sepakbola yang dikonseptkan dalam bentuk permainan. Dalam hal ini guru telah merancang permainan. Bentuk permainan teknik dasar permainan sepakbola yaitu melakukan teknik dasar permainan sepakbola menyerupai dengan permainan sebenarnya, tetapi permainan disini hanya dibatasi gerakan menendang, mengoper, dan menggiring.

a. Aktivitas bermain mengumpan, menendang, menahan bola menggunakan kaki bagian luar, dalam, dan punggung kaki.

- 1) Persiapan : berdiri berhadapan berjarak 2-3 m, berpasangan atau kelompok.
- 2) Pelaksanaan : lakukan prinsip dasar umpan, menendang, dan menahan bola menggunakan, kaki kanan dan kaki kiri (kaki bagian dalam, luar, punggung kaki, dan telapak kaki), tahap pertama lakukan di tempat, lanjutkan sambil bergerak maju dan mundur



Gambar 5

Mengumpan, menendang, menahan bola menggunakan bagian-bagian kaki
 Sumber: Buku Guru Mata Pelajaran PJOK Kelas VIII SMP Kurikulum (2013:25)

b. Aktivitas permainan mengumpan, menendang, menahan bola menggunakan kaki bagian luar, dalam, dan punggung kaki.

- 1) Persiapan : berdiri berhadapan berjarak 2-3 m, berpasangan maupun kelompok.
- 2) Pelaksanaan : lakukan prinsip dasar mengumpan, menendang dan menahan bola menggunakan kaki kanan dan kiri (kaki bagian dalam, luar, punggung kaki dan telapak kaki) bergerak ke kanan dan kiri, tahap pertama sebelum mengumpan atau menendang bola, bola ditahan terlebih dahulu, dan tahap kedua bola langsung diumpan atau ditendang.

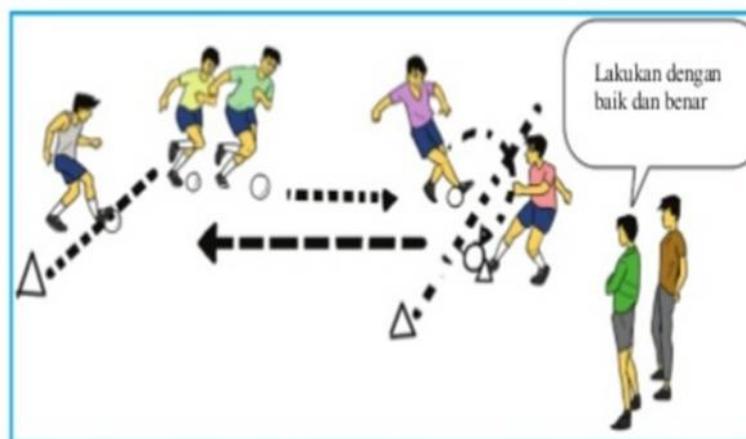


Gambar 6

Mengumpan, menendang, menahan bola menggunakan bagian- bagian kaki
 Sumber: Buku Guru Mata Pelajaran PJOK Kelas VIII SMP Kurikulum 2013 (2013:25)

c. Aktivitas bermain menggiring, mengumpan, menendang, menahan bola menggunakan kaki bagian luar, dalam, dan punggung kaki.

- 1) Persiapan : berdiri menghadap arah gerakan berjarak 7-10 m, berkelompok formasi berbanjar.
- 2) Pelaksanaan : lakukan menggiring bola menggunakan kaki bagian dalam, luar, dan punggung kaki (kaki kanan dan kiri) ke depan menempuh jarak sekitar 7-10 meter, setelah tiba pada garis 7 atau 10 meter bola ditahan menggunakan kaki bagian dalam, luar atau telapak kaki, kemudian putar balik arah, tendangan/umpan bola menggunakan kaki bagian dalam, luar atau punggung kaki (kaki kanan atau kiri) ke arah teman yang sudah siap untuk melakukan gerakan seperti siswa pertama.

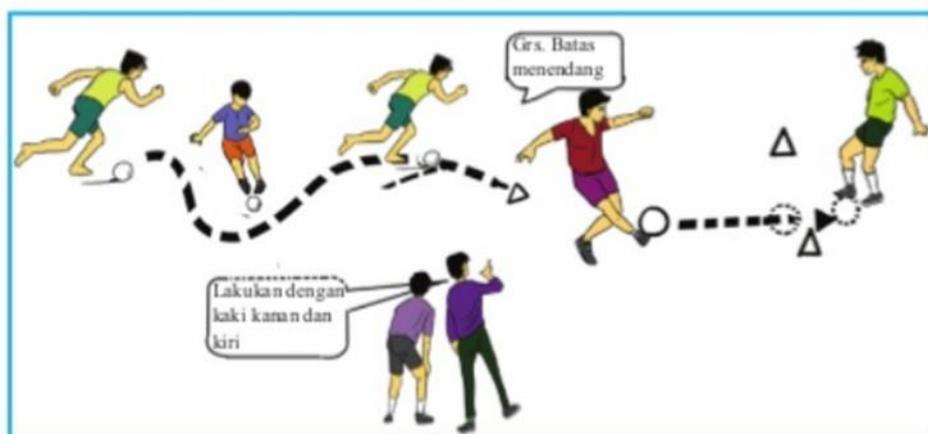


Gambar 7

Menggiring, menendang, menahan bola menggunakan bagian-bagian kaki
Sumber: Buku Guru Mata Pelajaran PJOK Kelas VIII SMP Kurikulum 2013 (2013:26)

d. Aktivitas bermain menggiring *zig-zag*, menahan, dan menendang/mengumpan bola menggunakan kaki bagian dalam, luar dan punggung kaki.

1. Persiapan : berdiri menghadap arah gerakan berjarak 7-10 m, berkelompok formasi berbanjar.
2. Pelaksanaan : lakukan menggiring bola *zig-zag* melalui cone menggunakan kaki bagian dalam, luar dan punggung kaki (kaki kanan dan kiri) ke depan menempuh jarak sekitar 7-10 m, setelah tiba pada batas menendang lakukan tendangan bola menggunakan kaki bagian dalam, luar, atau punggung kaki ke arah target gawang, dan peserta didik yang berada di belakang gawang menahan gerak bola menggunakan kaki bagian dalam, luar, dan punggung kaki (kaki kanan dan kiri)

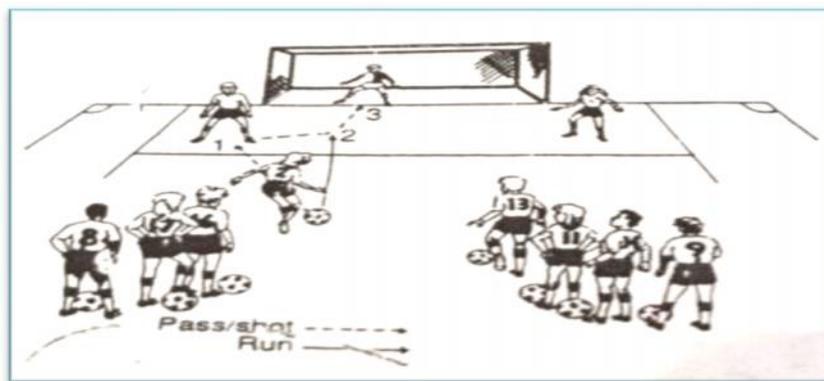


Gambar 8

Menggiring *zig-zag*, menahan/mengumpan bola menggunakan bagian-bagian kaki.
Sumber: Buku Guru Mata Pelajaran PJOK Kelas VIII SMP Kurikulum (2013: 26)

e. **Aktivitas bermain mengumpan dan menendang bola dalam bentuk *shooting* ke gawang.**

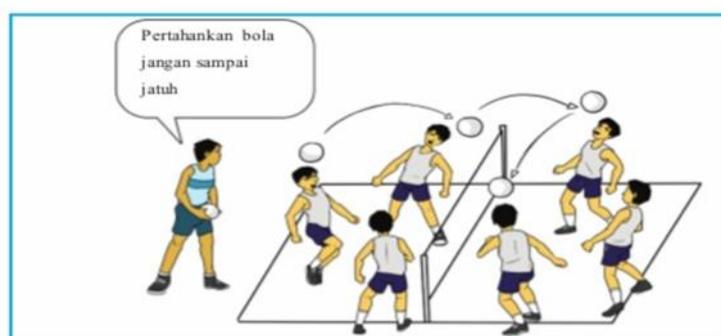
1. Tujuan : Mengembangkan kemampuan melakukan tembakan satu sentuhan (*first-time*) dengan keras dan cermat.
2. Persiapan: Tempatkan tim bersebelahan dalam barisan masing- masing kurang lebih 35 meter dari gawang. Tiap pemain membawa sebuah bola. Tempatkan satu pemain dari tiap tim sebagai sasaran sekitar 20 meter dari gawang menghadap tiap timnya masing-masing. Tempatkan kiper netral di mulut gawang.
3. Prosedur: *Shooter* pertama di barisan-1 mengirim umpan kepada pemain sasarannya. Setelah bola diterima, pemain sasaran menggeser bola sekitar 1 meter ke samping. *Shooter* segera berlari ke depan melakukan tembakan *first-time* dari jarak 18 meter atau lebih.



Gambar 9
Adu tembakan satu sentuhan
Sumber: Harmiel (2001:66)

f. Aktivitas bermain menyundul bola menggunakan net/ tali yang dipasang melintang.

1. Persiapan: lapangan bola voli atau bulutangkis, jumlah pemain setiap regu terdiri atas 3 atau 4 orang.
2. Pelaksanaan: awal permainan dilakukan dengan melambungkan bola melewati net/ tali, bola dimainkan dilapangan sendiri maksimal 3x atau langsung sundul ke lawan melewati net/ tali, regu yang tidak dapat menyundul bola melewati net atau keluar lapangan dianggap kalah.



Gambar 10

Menyundul bola menggunakan net/tali yang dipasang melintang

Sumber: Buku Guru Mata Pelajaran PJOK Kelas VIII SMP Kurikulum 2013 (2013:25)

3. Kelebihan dan Kelemahan Pendekatan Taktis dalam sepakbola

Pembelajaran teknik dasar permainan sepakbola dengan pendekatan bermain merupakan cara belajar teknik dasar permainan sepakbola yang mengarah pada karakteristik permainan yang sebenarnya. Dalam pendekatan bermain siswa dituntut mandiri, memiliki kreatifitas dan mampu memecahkan masalah yang terjadi di dalam permainan. Siswa berperan penting untuk mengambil keputusan yang tepat sesuai dengan permasalahan yang terjadi dalam permainan.

Berdasarkan karakteristik pembelajaran teknik dasar permainan sepakbola dengan pendekatan bermain dapat diidentifikasi kelebihan dan kelemahannya. Kelebihan pembelajaran teknik dasar permainan sepakbola dengan pendekatan bermain antara lain.

- a. Pembelajaran dalam bentuk permainan akan menimbulkan rasa senang dan motifasi belajar meningkat.
- b. Dapat merangsang kemampuan berpikir, memecahkan masalah, dan mengambil keputusan yang tepat sesuai situasi yang terjadi dalam permainan.
- c. Meningkatkan kemampuan siswa untuk menilai dirinya sendiri dan kemampuannya selama proses pengajaran apakah sudah baik atau belum.

Sedangkan kelemahan pembelajaran teknik dasar permainan sepakbola dengan pendekatan bermain antara lain.

- a. Siswa kurang memahami konsep gerakan permainan sepakbola yang baik dan benar, sehingga akan sering terjadi kesalahan teknik.
- b. Pengorganisasian pembelajaran kurang terkendali.
- c. Guru akan mengalami kesulitan untuk mengontrol kesalahan teknik yang dilakukan siswa.

I. Hakikat Kegiatan Ekstrakurikuler

1. Kegiatan Ekstrakurikuler

Kegiatan ekstrakurikuler adalah kegiatan yang dilakukan siswa sekolah atau universitas, di luar jam belajar kurikulum standar. Kegiatan-kegiatan ini ada pada setiap jenjang pendidikan dari sekolah dasar sampai universitas. Kegiatan

ekstrakurikuler ditujukan agar siswa dapat mengembangkan kepribadian, bakat, dan kemampuannya di berbagai bidang di luar bidang akademik. Di sekolah, ekstrakurikuler terdiri dari ekstrakurikuler wajib dan ekstrakurikuler pilihan. Biasanya di sekolah-sekolah, ekstrakurikuler olahraga masuk dalam kategori pilihan. Untuk membentuk pribadi seutuhnya sesuai dengan tingkat perkembangan siswa menurut jenjang atau tingkatan sekolah dikaitkan dengan kehidupan sebagai suatu bangsa berdasarkan pandangan hidup Pancasila. Guru biasanya membentuk unit atau klub olahraga sehingga siswa dapat memilih cabang olahraga yang disukainya. Bagi yang ingin menyalurkan prestasi olahraganya dapat diselenggarakan kegiatan perlombaan dan pertandingan olahraga, baik antar atau inter sekolah. Dalam pengembangan kegiatan ekstrakurikuler, program olahraga yang paling banyak dilakukan.

2. Jenis-jenis Kegiatan Ekstrakurikuler

Jenis-jenis kegiatan ekstrakurikuler, antara lain dapat dijelaskan sebagai berikut.

- 1) Program sekolah dan masyarakat berupa seni lukis, seni tari, seni drama, dan sejumlah kegiatan estetika lainnya.
- 2) Partisipasi dan observasi dalam kegiatan olahraga di luar dan di dalam ruangan, seperti: atletik, renang, tenis, tenis meja, sepakbola, permainan tradisional, dan sebagainya.
- 3) Berdiskusi masalah-masalah sosial dan ekonomi, seperti: melakukan kunjungan ke pasar, ke tempat bersejarah, kebun binatang, kantor kelurahan (desa), dan sebagainya.

- 4) Aktif menjadi anggota klub dan organisasi, seperti: klub olahraga, pramuka, OSIS, dan sebagainya.

3. Tujuan Kegiatan Ekstrakurikuler

Kegiatan ekstrakurikuler menurut Entin (2011), memiliki beberapa tujuan di antaranya dapat dijelaskan sebagai berikut.

1. Meningkatkan kemampuan peserta didik sebagai anggota masyarakat dalam mengadakan hubungan timbal balik dengan lingkungan sosial, budaya dan alam semesta.
2. Menyalurkan dan mengembangkan potensi dan bakat peserta didik agar dapat menjadi manusia yang berkeaktivitas tinggi dan penuh dengan karya.
3. Melatih sikap disiplin, kejujuran, kepercayaan, dan tanggung jawab menjalankan tugas.
4. Mengembangkan etika dan akhlak yang mengintegrasikan hubungan dengan Tuhan, Rasul, manusia, alam semesta, bahkan diri sendiri.
5. Mengembangkan sensitivitas peserta didik dalam melihat persoalan-persoalan sosial-keagamaan sehingga menjadi insan yang proaktif terhadap permasalahan sosial keagamaan.
6. Memberikan bimbingan dan arahan serta pelatihan kepada peserta didik agar memiliki fisik yang sehat, bugar, kuat, cekatan dan terampil.
7. Memberi peluang peserta didik agar memiliki kemampuan untuk komunikasi (*human relation*) dengan baik; secara verbal dan nonverbal.

4. Prinsip-prinsip Pengembangan Kegiatan Ekstrakurikuler

Ada lima prinsip pengembangan kegiatan ekstrakurikuler sebagai berikut.

1) Prinsip Relevansi

Relevansi kegiatan dengan lingkungan hendaknya disesuaikan dengan kehidupan nyata di sekitar anak. Misalnya sekolah berada di daerah pantai, maka kondisi pantai hendaknya diperkenalkan kepada anak, seperti sepakbola pantai, selancar, dayung dan sebagainya.

2) Prinsip Efektifitas dan Efisiensi

a) Prinsip Efektifitas

Efektifitas guru, pembina atau pelatih terutama berkenaan dengan sejauh mana kegiatan yang direncanakan dapat dilaksanakan dengan baik. Efektifitas guru dalam melaksanakan proses kegiatan ekstrakurikuler sangat berpengaruh pada efektifitas pencapaian tujuan yang telah ditetapkan. Untuk mencapai tujuan diperlukan keterampilan guru, pembina, dan pelatih dalam mengelola dan melaksanakan kegiatan ekstrakurikuler.

b) Prinsip Efisiensi

Efisien merupakan perbandingan antara hasil yang dicapai dan pengeluaran yang diharapkan paling tidak menunjukkan hasil yang seimbang. Hal yang menyenangkan terjadi jika waktu yang digunakan, tenaga yang dikeluarkan, biaya yang dialokasikan dapat mencapai hasil kegiatan yang optimal.

3) Prinsip Kestinambungan

Kegiatan ekstrakurikuler sebagai wahana belajar yang dinamis perlu perkembangan terus menerus dan berkesinambungan. Kestinambungan dalam pengembangan ekstrakurikuler menyangkut hubungan antara berbagai jenis program kegiatan atau unit-unit kegiatan lainnya.

4) Prinsip Fleksibilitas

Fleksibilitas menunjukkan bahwa kegiatan ekstrakurikuler tidak kaku. Oleh karena itu anak harus diberi kebebasan dalam memilih unit kegiatan sesuai dengan bakat, minat, kebutuhan, dan lingkungannya. Disamping itu juga harus diberikan kebebasan dalam mengembangkan program kegiatan.

5) Prinsip Berorientasi pada Tujuan

Tujuan merupakan kriteria yang harus dipenuhi dalam pemilihan kegiatan agar dapat mencapai hasil optimal secara efektif dan fungsional. Prinsip berorientasi pada tujuan berarti bahwa sebelum unit kegiatan ditentukan maka langkah pertama yang dilakukan oleh seorang guru adalah menentukan tujuan terlebih dahulu. Hal ini dimaksudkan agar segala kegiatan anak dapat benar-benar terarah kepada tercapainya tujuan program yang telah ditetapkan.

J. Karakteristik Siswa SMP

Siswa SMP mengalami masa remaja satu periode perkembangan sebagai transisi masa anak-anak menuju masa dewasa. Siswa SMP sebagai peserta didik dipandang ahli psikologi sebagai individu yang berada pada tahap yang tidak jelas dalam rangkaian proses perkembangan seseorang. Ketidakjelasan karena mereka berada pada periode transisi dari periode kanak-kanak menuju periode dewasa.

Desmita (2009:75) menjelaskan bahwa masa pubertas terjadi antara usia 10-14 tahun, yakni masa awal terjadinya pematangan seksual. Dalam rangkaian proses perkembangan seseorang, masa puber tidak mempunyai tempat yang jelas. Sulit membedakan antara masa puber dengan masa remaja karena masa puber adalah bagian dari masa remaja dan pubertas sering dijadikan pertanda awal seseorang memasuki masa remaja. Ketika seorang anak mengalami pubertas dia dianggap sudah memasuki masa remaja, yakni masa transisi dari masa kanak-kanak ke masa dewasa.

Perubahan dalam sikap dan perilaku pada masa remaja diikuti dengan perubahan fisik. Selama masa remaja perubahan fisik berlangsung secara pesat dan perubahan perilaku serta sikap dapat berkembang secara pesat pula. Secara psikologis, masa remaja adalah usia dimana individu berintegrasi dengan masyarakat dewasa. Pada siswa SMP perubahan fisik yang terjadi diantaranya adalah pertumbuhan tinggi badan dan berat badan. Secara emosional pada masa SMP adalah waktu untuk belajar mengatur emosi. Semua proses perubahan yang terjadi adalah proses untuk mencapai tingkat pemahaman norma dan moral yang lebih baik.

Menurut Desmita (2009:36) tahapan perkembangan yang disetujui oleh banyak ahli, anak usia sekolah menengah (SMP) berada dalam tahap perkembangan pubertas (10-14) tahun. Terdapat sejumlah karakteristik yang menonjol pada anak usia SMP ini yaitu.

1. Terjadinya ketidakseimbangan proporsi tinggi dan berat badan.
2. Mulai timbulnya ciri-ciri seks sekunder.

3. Kecenderungan ambivalensi, antara keinginan menyendiri dengan keinginan bergaul serta keinginan untuk bebas dari dominasi dengan kebutuhan bimbingan dan bantuan dari orangtua.
4. Senang membandingkan kaedah-kaedah, nilai-nilai etika atau norma dengan kenyataan yang terjadi dalam kehidupan orang dewasa.
5. Mulai mempertanyakan secara skeptis mengenai eksistensi dan sifat kemurahan dan keadilan Tuhan.
6. Reaksi dan ekspresi emosi masih labil.
7. Mulai mengembangkan standar dan harapan terhadap perilaku diri sendiri yang sesuai dengan dunia sosial.
8. Kecenderungan minat dan pilihan karier realtif sudah lebih jelas.

Berdasarkan uraian di atas dapat disimpulkan bahwa masa remaja merupakan masa yang peralihan antara masa kanak-kanak menuju masa dewasa, dimana pada masa ini perasaan dan emosinya sangat peka dan tidak stabil dan kemampuan pikirnya mulai sempurna, serta memiliki kemauan atau keinginan untuk mencoba hal yang dilakukan oleh orang lain. Pada masa ini sangat tepat untuk mengembangkan potensi yang ada dalam dirinya. Salah satu kegiatan yang dapat mengembangkan potensi dan melakukan kegiatan positif adalah ekstrakurikuler. Dalam menentukan pilihan dalam kegiatan ekstrakurikuler biasanya remaja dilandasi oleh rasa tertarik dan rasa keingintahuan tentang olahraga untuk pengembangan bakat.

K. Penelitian Relevan

1. Nur Sutanta (2010) menyatakan bahwa pendekatan taktis merupakan pendekatan yang mengkombinasikan keterampilan teknik dengan keterampilan bermain, jadi pendekatan taktis lebih cenderung memberikan keluasaan kepada siswa untuk mengeluarkan segala kemampuan dan melakukan pengambilan keputusan secara cepat untuk mengatasi problem saat permainan berlangsung. Dengan pendekatan ini diharapkan kemampuan siswa akan secara otomatis terbentuk baik mengenai kemampuan fisik maupun teknik.
2. Lukman Hakim (2013) menjelaskan bahwa pendekatan taktis lebih menekankan pada aktivitas bermain sedangkan pendekatan teknis lebih menekankan pada permainan bola voli. Dengan demikian, walaupun terdapat perbedaan yang relative kecil, kelompok model pendekatan taktis dapat diterapkan pada aktivitas pembelajaran pendidikan jasmani dengan memperhatikan kondisi pera peserta didik dan harus memperhatikan saran dan prasarana yang dimiliki sekolah guna mencapai tujuan pendidikan.
3. Rizki Dwi Cahya (2013) menyatakan dalam jurnalnya bahwa pendekatan teknis (*drill*) lebih berpengaruh dari pada pendekatan taktis (bermain) Terhadap Keterampilan Gerak Dasar Permainan Bolavoli.
4. Yuyun Yudiana (2010) menyatakan dalam jurnalnya bahwa pendekatan taktis lebih memberikan kontribusi yang berarti dari pada pendekatan teknis dalam rangka mengembangkan keterampilan berpikir kritis siswa.
5. Racmat Sujana, Tatang Muhtar, dan Nuryadi (2014) menyatakan dalam jurnalnya bahwa hasil belajar keterampilan teknik dasar dan keterampilan

bermain siswa yang diajar melalui pendekatan pembelajaran taktis lebih baik dari pada siswa yang diajar melalui pendekatan pembelajaran teknis.

6. Eko Purwanto (2006) mengatakan dalam jurnalnya bahwa ada perbedaan pengaruh yang signifikan antara pendekatan pembelajaran teknis dan taktis terhadap kemampuan tendangan lambung dalam sepakbola pada LPSB Naga Pakca Magelang dan Pendekatan pembelajaran taktis (K2) memiliki pengaruh yang lebih baik dari pada pendekatan pembelajaran teknis (K1) terhadap kemampuan tendangan lambung dalam sepakbola pada LPSB Naga Pakca Magelang.

L. Kerangka Pikir

1. Pendekatan Terhadap Keterampilan Teknik Dasar Permainan Sepakbola.

Pendekatan merupakan sebagian alat atau cara yang diterapkan guru atau pelatih untuk mencapai tujuan pembelajaran atau latihan keterampilan. Banyak pendekatan tersedia yang dapat dipilih oleh pelatih dalam suatu proses pelaksanaan latihan. Pemilihan pendekatan yang tersedia ini sangat penting mengingat penerapan pendekatan ini sangat situasional. Karena sifatnya yang situasional tersebut maka pendekatan itu dikatakan baik manakala sesuai atau tepat dengan kondisi siswa dan tujuan latihan. Untuk itulah pelatih senantiasa dituntut untuk memiliki kejelian dan mengembangkan kreatifitas pendekatan mana yang sesuai dengan kondisi saat itu. Tujuan perencanaan, pemilihan dan penerapan pendekatan dalam melatih keterampilan sepakbola tidak ada lain kecuali agar para siswa memiliki kemampuan keterampilan dasar sepakbola.

Diantara pendekatan yang ada akan dipilih dua pendekatan saja yaitu, pendekatan teknik dan pendekatan taktis.

2. Pendekatan Teknik Terhadap Keterampilan Teknik Dasar Permainan Sepakbola.

Pendekatan teknik adalah salah satu bentuk pendekatan yang dapat diterapkan pelatih untuk keperluan tertentu misalnya, kebiasaan tertentu, ketangkasan, ketepatan dan lainnya. Tujuan pendekatan ini adalah untuk memperoleh suatu ketangkasan, keterampilan tentang sesuatu yang dipelajari anak dengan melakukannya secara praktis pengetahuan-pengetahuan yang telah dipelajari dan siap digunakan bila sewaktu-waktu diperlukan.

Ada keuntungan apabila pendekatan teknik ini diterapkan dalam suatu latihan yaitu, (1) mudah dilaksanakan, (2) membentuk kebiasaan dalam menambah kecepatan dan ketepatan dalam pelaksanaan keterampilan tertentu, (3) pemanfaatan kebiasaan kebiasaan tidak memerlukan banyak konsentrasi dalam pelaksanaan, (4) membentuk kebiasaan dalam membuat gerakan-gerakan yang kompleks dan rumit dapat dilaksanakan secara otomatis. Meskipun ada keuntungan tetapi pendekatan ini juga ada kelemahannya antara lain, (1) menghambat potensi dan inisiatif siswa, karena orientasi pelaksanaan latihan ada pada pelatih, (2) membosankan karena latihan bersifat monoton, (3) membentuk kebiasaan yang kaku, karena responnya otomatis tidak melibatkan intelegensi, (4) tidak aplikatif karena suasana *teknik* menekankan penguasaan keterampilan semata, (5) kesempatan semakin sedikit karena harus menunggu giliran, (6) membutuhkan alat dan fasilitas yang banyak, (7) tidak bersifat kompetitif.

3. Pendekatan Taktis Terhadap Keterampilan Teknik Dasar Permainan Sepakbola.

Pendekatan taktis adalah pendekatan yang mengkombinasikan antara latihan keterampilan (*skill*) dipadukan dengan bentuk permainan. Penggunaan pendekatan taktis dalam melatih keterampilan dasar sepak bola, memberikan tugas kepada siswa untuk melakukan latihan keterampilan dalam suasana bermain. Siswa juga secara otomatis akan mengeluarkan segala kemampuan baik fisik maupun teknik serta dengan cepat harus membuat keputusan yang tepat untuk mengatasi problem yang muncul saat itu. Dampak lain dari permainan yang ada dalam pendekatan ini adalah rasa senang yang muncul, karena dalam permainan tidak ada beban yang memberatkan. Rusli Lutan (2001:2) menyatakan bahwa bermain sesungguhnya merupakan kebutuhan manusia pada umumnya, tidak membedakan apakah itu untuk anak-anak, remaja ataupun orang tua. Bermain merupakan kebutuhan yang hakiki bagi manusia. Belajar suatu keterampilan gerak ataupun belajar yang lainnya jika dilakukan atas dasar senang dan sukarela akan mempunyai efek yang positif. Ada beberapa pertimbangan yang menguntungkan penggunaan pendekatan taktis dalam kegiatan latihan keterampilan dasar sepak bola. Menurut Amung Ma`mun & Toto Subroto (2001:8-12) penggunaan pendekatan taktis memiliki pertimbangan sebagai berikut: 1) memupuk minat dan kegembiraan, 2) merangsang untuk berfikir, 3) pengalihan pemahaman (*transfer*) melalui bermain. Meskipun pendekatan ini mempunyai kelebihan tetapi disisi lain juga terdapat kelemahan yaitu, 1) apabila ada salah satu siswa atau lebih yang kurang menguasai teknik atau keterampilan suatu gerakan akan merugikan siswa lain dalam kelompok tersebut. Sehingga pembelajaran akan sedikit tersendat.

2) kesalahan teknik yang dilakukan siswa sulit untuk segera diperbaiki karena siswa senang dalam permainan dan terkadang tidak memperhatikan bahwa ia sebenarnya harus mempragakan teknik yang benar.

M. Hipotesis

Berdasarkan tinjauan pustaka dan kerangka pikir yang telah dikemukakan di atas dirumuskan hipotesis sebagai berikut.

1. H_0 : tidak ada pengaruh pendekatan teknis terhadap keterampilan teknik dasar permainan sepakbola pada siswa SMPN 1 Kotabumi.

H_1 : ada pengaruh pendekatan teknis terhadap keterampilan teknik dasar permainan sepakbola pada siswa SMPN 1 Kotabumi.

2. H_0 : tidak ada pengaruh pendekatan taktis terhadap keterampilan teknik dasar permainan sepakbola pada siswa SMPN 1 Kotabumi.

H_1 : ada pengaruh pendekatan taktis terhadap keterampilan teknik dasar permainan sepakbola pada siswa SMPN 1 Kotabumi.

3. H_0 : tidak ada yang lebih baik pendekatan antara teknis dan taktis terhadap keterampilan teknik dasar permainan sepakbola pada siswa SMPN 1 Kotabumi.

H_1 : ada yang lebih baik pendekatan antara teknis dan taktis terhadap keterampilan teknik dasar permainan sepakbola pada siswa SMPN 1 Kotabumi.

III. METODE PENELITIAN

A. Metode Penelitian

Penelitian ini menggunakan metode eksperimen dengan menggunakan pendekatan teknis dan taktis dalam pemberian latihan dan tes yang dilakukan adalah *passing* (mengoper), *dribbling* (menggiring), *shooting* (menembak/ menendang), *heading* (menyundul) dalam sepakbola.

B. Populasi dan Sampel

1 Populasi

Populasi merupakan sumber data yang sangat penting, karena tanpa kehadiran populasi penelitian tidak akan berarti serta tidak mungkin terlaksana. Suharsimi Arikunto (2010:173) menyatakan bahwa populasi adalah keseluruhan subjek penelitian. Populasi adalah individu yang memiliki sifat yang sama walaupun prosentase kesamaan itu sedikit, atau dengan kata lain seluruh individu yang akan dijadikan sebagai obyek penelitian. Populasi penelitian adalah siswa sepakbola SMPN 1 Kotabumi yang berjumlah 60 siswa.

2 Sampel

Zainuddin (2011) menyatakan bahwa sampel adalah himpunan bagian (subset) dari suatu populasi, sedangkan sampling adalah proses seleksi dan pengambilan sebuah sampel dari populasinya. Sugiyono (2011:124) menyatakan bahwa sampel adalah penentuan sampel bila semua anggota populasi sebagai sampel. Teknik ini biasanya dilakukan karena jumlah populasi yang relatif kecil.

Sampel penelitian adalah sebagian dari populasi yang diambil sebagai sumber data. Suharsimi Arikunto (2010:174) menjelaskan bahwa untuk sekedar ancer-ancer maka apabila subjeknya kurang dari 100 maka lebih baik diambil semua, sehingga penelitian ini disebut penelitian populasi, selanjutnya jika jumlah subjeknya besar dapat diambil antara 10–15 % atau 20–25 %. Dari pendapat para ahli di atas, maka yang dimaksud sampel adalah wakil dari anggota populasi yang akan diteliti, terkait dengan penentuan jumlah sampel penelitian.

Sampel yang diperoleh dari populasi terbatas maka disebut sample populasi. Jumlah sampel yang diperoleh sebanyak 60 siswa putera dengan menggunakan perhitungan 20 siswa pada kelas eksperimen A, 20 siswa pada kelas eksperimen B, dan 20 siswa kelompok kontrol.

C. Variabel Penelitian

Setiap penelitian mempunyai obyek yang dijadikan sasaran dalam penelitian obyek tersebut sering disebut sebagai gejala, sedangkan gejala-gejala yang

menunjukkan variasi baik dari jenisnya maupun tingkatnya disebut variabel. Dalam penelitian ini terdapat dua variabel yaitu variabel bebas dan variabel terikat.

1. Variabel bebas adalah variabel yang mempengaruhi variabel lain. Adapun variabel bebas dalam penelitian ini yaitu
 - a. Pendekatan teknis
 - b. Pendekatan taktis
2. Variabel terikat adalah variabel yang dipengaruhi oleh variabel lain. Adapun variabel terikat dalam penelitian ini keterampilan gerak dasar permainan sepakbola.

D Definisi Operasional Variabel

1. Definisi Operasional Pendekatan Teknis

Danu Hoedaya (2001:3) menerangkan bahwa pendekatan teknis adalah pendekatan jasmani yang menekankan pada penguasaan teknik dasar, dan berorientasi pada keterampilan teknik.

Abdul Rahman Shaleh (2006:203) menyatakan bahwa ciri khas dari pendekatan ini (pendekatan teknis) adalah kegiatan yang berupa pengulangan yang berkali-kali supaya asosiasi stimulus dan respons menjadi sangat kuat dan tidak mudah untuk dilupakan. Bagian-bagian teknik dasar permainan sepakbola dipelajari secara berulang-ulang dari sikap permulaan, gerakan pelaksanaan dan gerakan lanjutan. Kerangka kerja pendekatan teknis yang diterapkan terangkum sebagai berikut: a. persiapan, b. pelaksanaan, c. gerak lanjutan (*Follow through*). Hal

tersebut dilaksanakan pada teknik sepakbola menggiring, mengoper, menembak, dan menyundul bola.

2. Definisi Operasional Pendekatan Taktis

Pendekatan taktis adalah pendekatan yang mengkombinasikan antara latihan keterampilan (*skill*) dipadukan dengan bentuk permainan. Penggunaan pendekatan taktis dalam melatih keterampilan dasar sepakbola, memberikan tugas kepada siswa untuk melakukan latihan keterampilan dalam suasana bermain. Pendekatan taktis ini merupakan pendekatan pembelajaran yang khusus untuk mengembangkan kemampuan keterampilan siswa dan taktik siswa dalam permainan olahraga yang mengarah pada permainan sebenarnya. Model ini juga menekankan pada pengembangan pengetahuan taktikal yang memfasilitasi aplikasi keterampilan dalam permainan, sehingga siswa dapat menerapkan kegiatan belajarnya saat dibutuhkan. Pada intinya adalah mengembangkan keterampilan dan taktik bermain secara berkesinambungan. Pembelajaran gerak dasar permainan sepakbola dengan pendekatan bermain yang dimaksudkan yaitu mempelajari gerak dasar permainan sepakbola yang dikonsep dalam bentuk permainan. Dalam hal ini guru telah merancang permainan. Bentuk permainan gerak dasar permainan sepakbola yaitu melakukan gerak dasar permainan sepakbola menyerupai dengan memodifikasi permainan sebenarnya, tetapi permainan disini hanya dibatasi gerakan menendang, mengoper, menggiring, dan menyundul.

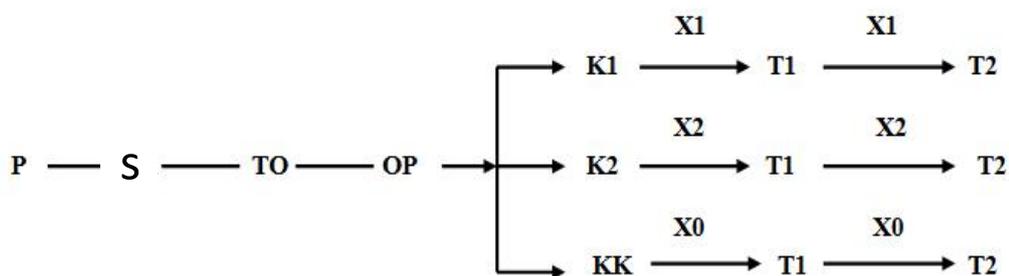
3. Definisi Operasional Keterampilan Teknik Dasar Sepakbola

Teknik dasar sepakbola merupakan bagian olahraga sepakbola yang sangat penting. Berbagai teknik dalam sepakbola harus dikuasai oleh setiap pemain agar dalam melakukan gerakan menjadi baik sehingga dapat menguasai bola dengan baik pula. Dalam hal ini teknik dasar yang akan dilakukan tes penelitiannya adalah teknik mengoper bola dilakukan dengan menggunakan tes *passing and stopping* dengan papan pantul dengan tingkat validitas 0,7981 dan tingkat rehabilitas 0,8024 menggunakan modifikasi tes dari Vernon A, Crew dalam buku *Measurement Concepts in Physical Education* yang telah diteliti oleh jam jam (2007:56-57). , teknik menggiring bola dengan menggunakan *Dribble Test*, diambil dari buku *Meansure cincepts in Physical Education: Frank M. Verduci Ed. D (1980:35)*. Tingkat validitas tes ini adalah 0,92 dan tingkat relibitasnya adalah 0,99. Menendang bola menggunakan tes *shooting* yang memiliki validitas sebesar 0,769 dan reliabilitas sebesar 0,863. Tes Memainkan Bola dengan Kepala menggunakan tes *heading* yang dilakukan sebanyak-banyak selama 30 detik.

E. Desain Penelitian

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hasil dari pembelajaran permainan sepakbola menggunakan metode teknis dan taktis dengan keterampilan gerak dasar permainan sepakbola. Desain penelitian dibuat agar peneliti mampu menjawab pertanyaan penelitian dengan objektif, tepat, dan sehemat mungkin. Adapun desain dalam penelitian ini adalah

Rancangan penelitian ini dapat digambarkan sebagai berikut.



Gambar 11.
Desain Penelitian
Sumber: Muhammad Zainudin (1995)

Keterangan :

- P = Populasi
- S = Sampel
- OP = Ordinal Pairing (Pengelompokan)
- K1 = Kelompok Eksperimen Satu
- K2 = Kelompok Eksperimen Dua
- X1 = Kelompok Eksperimen A (pendekatan teknis)
- X2 = Kelompok Eksperimen B (Pendekatan taktis)
- X0 = Kelompok Kontrol (tanpa perlakuan)
- T1 = Post test 1 (Minggu ke 3)
- T2 = Post test 2 (Minggu ke 6)
- T0 = Pretest (Test Awal)

Ordinal Pairing (Pengelompokan) disini di dapat dari hasil tes awal, untuk dapat menentukan pembagian kelompok berdasarkan hasil ranking. Kemudian di bagi menjadi tiga kelompok dengan cara diundi yaitu kelompok eksperiman A (Pendekatan teknis), kelompok eksperimen B (Pendekatan taktis), dan kelompok kontrol.

F. Teknik Pengumpulan Data

Metode pengumpulan data adalah suatu metode untuk memperoleh keterangan yang benar sehingga dapat di pertanggungjawabkan. Dalam penelitian ini metode pengumpulan data yang digunakan adalah metode eksperimen lapangan melalui tes dan pengukuran. Dengan menggunakan instrument penelitian berupa keterampilan menendang, menggiring, mengoper, dan menyundul bola.

G. Prosedur Penelitian

Sebelum melakukan penelitian dilakukan langkah-langkah sebagai berikut.

- a. Mengurus surat izin penelitian
- b. Mempersiapkan alat-alat yang akan digunakan
- c. Mempersiapkan tenaga pembantu
- d. Membagi kelompok dengan urutan ranking dengan menggunakan teknik ordinal pairing berdasarkan hasil pre – test
- e. Menyusun dan mengkoordinasikan jadwal latihan, hari, tanggal. Maupun waktu dengan pihak sekolah

Prosedur penelitian tentang pembelajaran gerak dasar permainan sepakbola menggunakan pendekatan teknis dan taktis ini dilakukan dalam 18 kali pertemuan dengan alokasi waktu setiap pertemuan 2 x 45 menit. Dari 18 kali pertemuan tersebut pada pertemuan pertama didahului pre test / tes awal, 16 pertemuan berikutnya diberikan program pembelajaran dan pada akhir pertemuan diadakan post test. Adapun kegiatan pembelajaran tersebut adalah sebagai berikut.

1. Tes Awal (Pre Test)

Tes awal (pre test) dilakukan sebelum kegiatan gerak dasar permainan sepakbola menggunakan pendekatan teknis dan taktis dilakukan. Tujuan dari pre test adalah untuk mengetahui kemampuan awal dari masing-masing siswa sebelum kegiatan pembelajaran berlangsung.

2. Kegiatan pembelajaran

Kegiatan pembelajaran gerak dasar permainan sepakbola menggunakan pendekatan teknis dan taktis ini dilakukan dalam tiga tahap yaitu.

a. Pemanasan

Sebelum pemanasan siswa dipimpin berdoa, kemudian diberikan pengantar mengenai pembelajaran yang akan dilaksanakan. Bentuk latihan pemanasan meliputi: stretching, senam penguluran, perenggangan, kelentukan, dan penguatan. Alokasi waktu yang digunakan untuk pemanasan ini 15 menit.

b. Kegiatan Inti

Inti dari pembelajaran disini adalah belajar gerak dasar permainan sepakbola pelaksanaanya, kelompok eksperimen 1 diberikan pembelajaran teknik dasar permainan sepakbola dengan pendekatan teknis dan kelompok eksperimen 2 diberikan pembelajaran gerak dasar permainan sepakbola dengan pendekatan taktis sedangkan Kelompok kontrol tidak di berikan perlakuan. alokasi waktu yang digunakan untuk kegiatan ini 60 menit.

c. Penenangan / *cooling down*

Tujuan dari penenangan adalah mengembalikan kondisi anak sesudah latihan, pelaksanaan colling down dengan senam relaksasi atau stretching, evaluasi

jalanya pembelajaran dan koreksi secara umum. Alokasi waktu yang digunakan untuk kegiatan ini 15 menit.

3. Tes Akhir (Post Test)

Setelah dilakukan pembelajaran selama 16 kali pertemuan kemudian diadakan tes akhir yang pelaksanaannya sama seperti awal.

H. Instrumen Penelitian

Dalam mengumpulkan data diperlukan alat pengukuran. Sehingga, dengan menggunakan alat ini akan diperoleh data yang merupakan hasil pengukuran Suharsimi Arikunto dalam Nurhasan (2006:1) menjelaskan bahwa, tes merupakan suatu alat atau prosedur untuk mengukur sesuatu dalam suasana dengan cara dan aturan yang sudah ditentukan. Dalam penelitian pengukuran dilakukan dua kali yaitu pada awal dan akhir penelitian atau sebelum dan sesudah *treatment* diberikan. Jenis instrument yang digunakan untuk mengukur kemampuan keterampilan teknik dasar adalah tes *passing-stopping, dribbling, heading* dan *shooting*.

Adapun tata cara pelaksanaan tes tersebut adalah sebagai berikut.

1. Tes *Passing and Stopping*

- a. Tujuan : Mengukur kemampuan pemain dalam melakukan *passing dan stopping* bola.
- b. Alat yang digunakan
 - Bola 3 buah
 - Stop wacth

- Papan pantul
- Pluit
- Meteran.

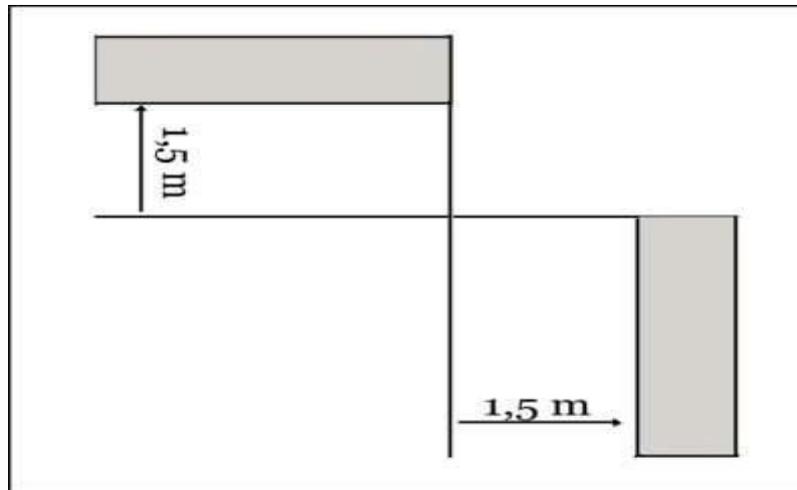
c. Pentunjuk Pelaksanaan

- Testee berdiri dibelakang garis tembak yang berjarak 1,5 meter dari sasaran/papan, boleh dengan kaki kanan siap menembak ataupun sebaliknya. Aba-aba “Ya” pada testee mulai menyepak bola kesasaran papan dan menahannya kembali dengan kaki dibelakang garis tembak, setelah dihentikan baru bias ditendang kembali
- Lakukan kegiatan ini bergantian antara kaki kiri dan kanan selama 30 detik.
- Apabila bola keluar dari daerah sepak, maka testee menggunakan bola cadangan yang telah disediakan.

Gerakan tersebut dinyatakan gagal apabila

- Bola ditahan dan disepak di depan garis sepak yang akan menyepak bola.
- Bola di tendang tidak bergantian arah

Untuk lebih jelasnya mengenai diagram tes *passing-stopping* terlihat seperti pada gambar 12.



Gambar 12
Diagram Tes *Passing-Stopping*
Sumber: Jam jam, (2007:46-47)

Tabel 1 Skor Tes *Passing- Stopping*

No.	Interval / Jumlah Passing	Katagori	Skor
1	< 5	Kurang sekali	1
2	6 – 10	Kurang	2
3	11 – 15	Cukup	3
4	16 – 20	Baik	4
5	21 >	Baik sekali	5

Sumber: Jam jam, (2007:46-47)

d. Cara Penilaian.

Jumlah menyepak dan menahan bola yang sah , selama 30 detik. Hitungan 1, diperoleh dari satu kali kegiatan menendang bola. Alat ukur yang digunakan dalam penelitian ini adalah tes keterampilan *passing* dan *stopping* dengan

papan pantul dengan tingkat validitas 0,7981 dan tingkat rehabilitas 0,8024 menggunakan modifikasi tes dari Vernon A, Crew dalam buku *Measurement Concepts in Physical Education* yang telah diteliti oleh jam jam (2007:56-57).

2. Tes Menggiring Bola (*Dribbling*)

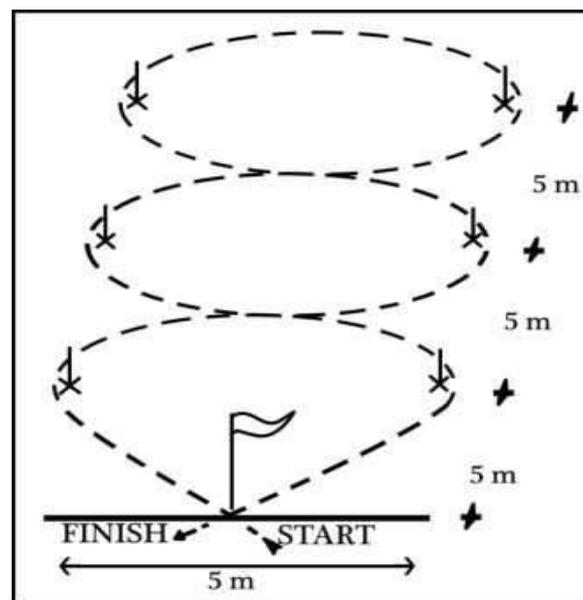
- a. Tujuan : Mengukur keterampilan, kelincahan, dan kelincahan kaki dalam memainkan bola.
- b. Alat yang digunakan:
 - Bola 3 buah
 - Stop wacth
 - 6 buah rintangan
 - Tiang bendera.
 - Pluit
 - Meteran.
- c. Petunjuk Pelaksanaan.
 - Pada aba-aba “Siap”, testee berdiri dibelakang garis star dengan bola dalam penguasaan kaki.
 - Pada aba-aba “Ya”, testee mulai menggiring bola kearah kiri melewati rintangan pertama dan berikutnya menuju rintangan berikutnya sesuai dengan arah panah yang telah ditetapkan sampai melewati garis finish.
 - Salah arah dalam menggiring bola, ia harus memperbaikinya tanpa menggunakan anggota badan selain kaki dimana melakukan kesalahan dan selama itu pula stop watch tetap jalan.
 - Menggiring bola dilakukan oleh kaki kanan dan kaki kiri bergantian, atau

minimal salah satu kaki pernah menyentuh bola satu kali sentuhan

Gerakan tersebut dinyatakan gagal bila.

- Testee menggiring bola hanya dengan menggunakan satu kaki saja.
- Testee menggiring bola tidak sesuai dengan arah panah
- Testee menggunakan anggota badan selain kaki pada saat menggiring bola.

Untuk lebih jelasnya mengenai diagram lapangan tes menggiring bola terlihat seperti pada gambar 13



Gambar 13
Diagram Lapangan Tes Menggiring Bola
Sumber: Nurhasan, (2007:212)

Tabel 2 Skor Tes Menggiring Bola

No.	Waktu Sekon / Detik	Katagori	Skor
1	< 20'49	Baik sekali	5
2	20'50 – 30'49	Baik	4
3	30'50 – 40'49	Cukup	3
4	40'50 – 50'49	Kurang	2
5	50'50 >	Kurang sekali	1

Sumber: Nurhasan, (2007:213)

d. Cara menskor

Waktu yang ditempuh oleh testee dari aba-aba “Ya” sampai melewati garis finish. Waktu dicatat dalam satuan detik.

Alat ukur untuk mengukur kemampuan menggiring bola dinamakan *Dribble Test*, diambil dari buku *Measures concepts in Physical Education: Frank M. Verduci Ed. D (1980:35)*. Tingkat validitas tes ini adalah 0,92 dan tingkat reliabilitasnya adalah 0.99.

3. Tes Tembakan/Menendang Bola ke Arah Gawang (*Shooting*).

- a. Tujuan: mengukur keterampilan, ketepatan dan kecepatan gerak kaki dalam menendang bola ke sasaran.
- b. Alat yang digunakan:
 - Bola
 - Stop watch

- Gawang
- Tali
- Pluit
- Meteran

c. Pelaksanaan.

- Testee berdiri di belakang bola yang diletakkan pada sebuah titik yang berjarak 16.5 meter didepan gawang
- Tidak ada aba-aba dari tester
- Pada saat testee mulai menedang bola, maka stop watch dijalankan dan berhenti saat bola mengenai sasaran.
- Testee diberi 3 kali kesempatan.

Gerakan dinyatakan gagal apabila.

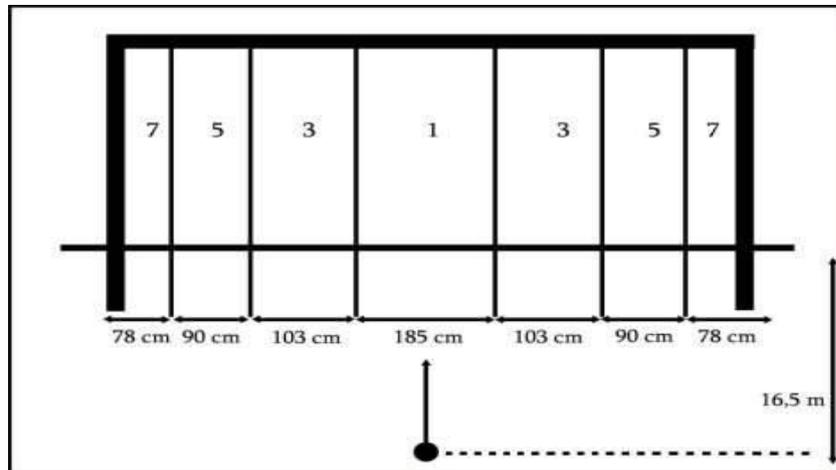
- Bola keluar dari daerah sasaran (gawang)
- Menempatkan bola tidak pada jarak 16.5 meter dari sasaran

d. Cara menskor.

- Jumlah skor dan waktu yang ditempuh bola pada sasaran dalam tiga kali kesempatan.
- Bila bola hasil tendangan mengenai tali pemisah skor pada sasaran, maka diambil skor terbesar dari kedua sasaran tersebut.

Tes keterampilan *shooting* memiliki validitas sebesar 0,769 dan reliabilitas sebesar 0,863 dengan menggunakan instrument V. Poerwono yang telah diteliti oleh Iswahyudi, (2009).

Untuk lebih jelasnya diagram lapangan tes menendang bola ke gawang terlihat seperti pada gambar 14.



Gambar 14
Diagram Lapangan Tes Menendang Bola (*Shooting*) ke Gawang
Sumber: Nurhasan, (2007:214)

Tabel 3 Skor Tes Menendang Bola ke Gawang

No.	Jumlah shooting	Katagori	Skor
1	< 3	Kurang sekali	1
2	4 – 8	Kurang	2
3	9 – 13	Cukup	3
4	14 – 18	Baik	4
5	18 >	Baik sekali	5

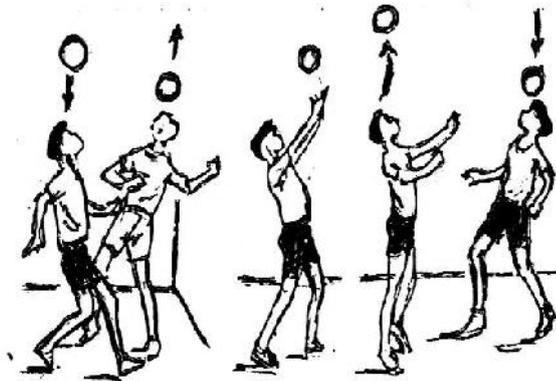
Sumber: Nurhasan (2007:215)

4. Tes Memainkan Bola dengan Kepala (*Heading*)

- a. Tujuan: Mengukur keterampilan menyundul dan mengontrol bola dengan kepala.
- b. Alat yang digunakan.
 - Bola
 - *Stop watch*
 - *Cones*
- c. Petunjuk pelaksanaan.
 - 1) Pada aba-aba "siap", testi berdiri bebas dengan bola berada pada penguasaan tangganya.
 - 2) Pada aba-aba "ya", testi melempar bola ke atas kepalanya dan kemudian memainkan bola tersebut dengan bagian dahi.
 - 3) Lakukan tugas gerak ini di tempat selama 30 detik.
 - 4) Apabila bola jatuh maka testi mengambil bola itu dan menaikkannya kembali di tempat bola tersebut diambil.
 - 5) Gerakan tersebut dinyatakan gagal apabila.
 - Testi memainkan bola tidak di dahi.
 - Dalam memainkan bola testi berpindah pindah tempat.

d. Cara Menskor.

Skor adalah jumlah bola yang dimainkan dengan dahi yang benar (sah) selama 30 detik.



Gambar 15
Bentuk Tes *Heading*
Sumber: Nurhasan (2001: 159)

Tabel 4 Skor Tes *Heading*

No.	Interval / Jumlah Heading	Katagori	Skor
1	< 5	Kurang sekali	1
2	6 – 10	Kurang	2
3	11 – 15	Cukup	3
4	16 – 20	Baik	4
5	21 >	Baik sekali	5

Sumber: Nurhasan (2001: 159)

I. Uji Persyaratan Analisis Data

1 Uji Normalitas

Pengujian normalitas data digunakan untuk dilakukan terhadap semua variabel yang diteliti, yaitu meliputi pendekatan teknis (X_1), pendekatan taktis (X_2), dan Keterampilan Sepakbola (Y). Hasil pengujian terhadap sampel penelitian digunakan untuk menyimpulkan apakah populasi yang diamati berdistribusi normal atau tidak. Apabila pengujian normal, maka hasil perhitungan statistik dapat digeneralisasikan pada populasinya. Dalam penelitian ini, uji normalitas dapat digunakan uji Kolmogorov $> 0,05$ berarti berdistribusi normal.

Untuk keperluan pengujian normal tidaknya distribusi masing-masing data dirumuskan hipotesis sebagai berikut.

Kriteria uji : jika hasil uji $> 0,05$ atau nilai yang diperoleh melebihi maka dipastikan data yang diuji terdistribusi normal (terima H_0 tolak H_1). Sebaliknya, bila hasil uji $< 0,05$ atau nilai yang diperoleh kurang dari maka dianggap data yang diuji tidak terdistribusi normal (tolak H_0 terima H_1).

Pengujian normalitas data sampel dalam penelitian ini menggunakan *One-Sample Kolmogorov-Smirnov* (Uji K-S) dengan hasil yang diperoleh sebagai berikut.

One-Sample Kolmogorov-Smirnov Test

		Teknis	Taktis
N		20	20
Normal Parameters ^{a,b}	Mean	15.15	16.75
	Std. Deviation	2.412	2.653
Most Extreme Differences	Absolute	.125	.181
	Positive	.125	.121
	Negative	-.086	-.181
Kolmogorov-Smirnov Z		.558	.810
Asymp. Sig. (2-tailed)		.914	.527

Tabel 5 Rekapitulasi Uji Normalitas

Variabel	Sig. (2-tailed)	Kondisi	Keputusan	Kesimpulan
Teknis (X_1)	0,914	$0,914 > 0,05$	Terima H_0	Normal
Taktis (X_2)	0,527	$0,527 > 0,05$	Terima H_0	Normal

Sumber: Data diolah tahun 2016

Dari hasil uji normalitas one Sample kolmogrov diperoleh nilainya $0,914 > 0,05$ artinya, data yang diperoleh signifikan atau terdistribusi normal.

Berdasarkan hasil perhitungan didapatkan angka Asymp. Sig.(2-tailed) Untuk semua variabel pada *kolmogorov-smirnov* semuanya lebih besar dari 0.05 maka H_0 tolak dengan kata lain distribusi data semua variabel adalah normal

2 Uji Homogenitas

Tujuan uji homogenitas sampel adalah untuk mengetahui apakah data sampel yang diambil merupakan sampel yang berasal dari populasi bervarian homogen. Pengujian homogenitas dilakukan terhadap semua variabel dependen yang diteliti, yaitu meliputi pendekatan teknis (X_1), pendekatan taktis (X_2), dan keterampilan teknik dasar sepakbola (Y). Untuk keperluan pengujian digunakan metode uji analisis One-Way Anova, dengan langkah-langkah berikut.

Kriteria uji: tolak H_0 terima H_1 jika nilai sig $> 0,05$ atau melebihi dan terima H_0 tolak H_1 jika nilai sig $< 0,05$ atau dibawah .

Pengujian homogenitas sampel bertujuan untuk mengetahui apakah data sampel yang diambil dari populasi itu bervarians homogen ataukah tidak. Dari hasil analisis data maka diperoleh hasil sebagai berikut.

Test of Homogeneity of Variances

	Levene Statistic	df1	df2	Sig.
Teknis	3.226	5	9	.061
Taktis	3.232	5	9	.060

Dari hasil perhitungan di atas ternyata untuk variabel pendekatan teknis dan pendekatan taktis adalah bervarian homogen karena nilai ke dua probabilitas (Sig.) yaitu > dari 0.05 dengan kata lain H_0 diterima.

Tabel 6 Rekapitulasi Uji Homogenitas

Variabel	Sig.	Kondisi	Keputusan	Kesimpulan
Teknis (X_1)	0,409	0,061 > 0,05	Terima H_0	Homogen
Taktis (X_2)	0,823	0,060 > 0,05	Terima H_0	Homogen

Sumber: Data diolah Tahun 2016

3. Uji Linieritas

Uji linieritas dilakukan untuk mengetahui apakah persamaan linier atau berupa persamaan non linier. Hipotesis yang digunakan untuk menguji linieritas garis regresi tersebut dinyatakan sebagai berikut.

H_0 : Model regresi berbentuk linier.

H_1 : Model regresi berbentuk non linier.

Untuk menyatakan apakah data tersebut linier atau tidak, ada dua cara yaitu dengan menggunakan harga koefisien F hitung *linearity* atau F hitung pada *Deviation from linearity*.

Bila menggunakan F hitung, $F_{hitung} > F_{tabel}$ atau Sig hitung α (0,05) maka dikatakan linier bila menggunakan *Deviation from linearity*, $F_{hitung} < F_{tabel}$ atau sig hitung $> \alpha$ (0,05) maka dikatakan linier.

Uji keliniaritas dilakukan dengan tujuan untuk mengetahui apakah model regresi yang akan digunakan dalam penelitian ini linier atau non linier, pengujian menggunakan tabel *ANOVA* yaitu sebagai berikut.

ANOVA Table

			Sum of Squares	df	Mean Square	F	Sig.
Teknis * Taktis	Between Groups	(Combined)	73.250	7	10.464	3.367	.032
		Linearity	60.225	1	60.225	19.375	.001
		Deviation from Linearity	13.025	6	2.171	.698	.656
	Within Groups		37.300	12	3.108		
	Total		110.550	19			

Sumber : Data penelitian tahun 2016

Untuk melakukan uji linieritas diperlukan adanya rumusan hipotesis sebagai berikut.

H_0 : Model regresi berbentuk linier

H_1 : Model regresi berbentuk non linier

Kriteria pengujian hipotesis yaitu:

Menggunakan koefisien signifikansi (Sig.) dengan cara membandingkan nilai Sig. dari *Deviation from Linearity* dengan $\Gamma = 0,05$, dengan kriteria “ apabila nilai

Sig. pada *Deviation from Linearity* $> \Gamma$ maka H_0 diterima, sebaliknya tidak diterima". Hasil analisis diperoleh dapat direkap pada tabel 12 sebagai berikut.

Tabel 7 Rekapitulasi Linearitas.

Variabel	Sig.	Kondisi	Keputusan	Kesimpulan
Teknis*Taktis	0,686	$0,686 > 0,05$	Terima H_0	Linear

Sumber: Data diolah Tahun 2016

Kesimpulan dari hasil pengolahan diperoleh hasil perhitungan untuk semua variabel (nilai Sig.) pada *Deviation from Linearity* semuanya $> 0,05$ dengan demikian maka H_0 diterima yang menyatakan berbentuk linier.

4. Uji Autokorelasi

Pengujian ini dimaksud untuk mengetahui apakah terjadi korelasi di antara data pengamatan atau tidak, uji autokorelasi dilakukan apabila data yang dianalisis adalah *time series*, adapun harapannya adalah tidak terjadinya autokorelasi.

Apabila terjadi autokorelasi, maka

1. Variabel penafsiran menjadi titik efisien.
2. Varian tidak minimum sehingga tidak efisien
3. Apabila terjadi autokorelasi maka uji t dan uji f menjadi tidak sah
4. Penafsiran akan memberi gambaran yang menyimpang dari populasi sehingga akibat perubahan akan menjadi sensitif.

Untuk mengetahui ada tidaknya autokorelasi perlu dikemukakan hipotesis dengan bentuk sebagai berikut.

H_0 : Tidak terjadi autokorelasi

H_1 : Terjadi autokorelasi

Pengujian ini dimaksudkan untuk mengetahui apakah terjadi korelasi diantara data pengamatan atau tidak. Adanya autokorelasi mengakibatkan penaksir mempunyai varians tidak minimum, dan uji t tidak dapat digunakan , karena akan memberikan kesimpulan yang salah.

Hasil analisis dengan uji *Durbin-Watson* diperoleh:

Model Summary^b

Model	R	R Square	Adjusted R Square	Std. Error of the Estimate	Durbin-Watson
1	.724 ^a	.524	.468	2.227	2.264

a. Predictors: (Constant), Taktis, Teknis

b. Dependent Variable: Kontrol

Untuk melakukan uji autokorelasi diperlukan adanya rumusan hipotesis sebagai berikut.

H_0 : Tidak terjadi adanya autokorelasi diantara data pengamatan

H_1 : Terjadi adanya autokorelasi diantara data pengamatan

Kriteria pengambilan keputusan:

Kriteria pengujian apabila nilai statistik *Durbin-Watson* berada diantara angka 2 atau mendekati angka 2, maka dapat dinyatakan bahwa data pengamatan tersebut tidak memiliki autokorelasi.

Berdasarkan hasil analisis menunjukkan bahwa nilai *Durbin-Watson* sebesar 2,264 nilai tersebut mendekati angka 2 atau berada di antara angka 2, dengan demikian

H_0 dapat diterima dan menolak H_a , sehingga dapat disimpulkan, bahwa tidak terjadi autokorelasi diantara data pengamatan.

K. Teknik Analisis Data

Data yang dianalisis adalah data dari hasil tes awal dan akhir. Menghitung hasil tes awal dan akhir pendekatan teknis dan taktis terhadap keterampilan gerak dasar permainan sepakbola menggunakan teknik analisis data uji F. Adapun syarat dalam menggunakan uji F adalah ANAVA (Analisis Varians).

Apabila misalnya kita memiliki tiga sampel, yaitu sampel x_1 , Sampel x_2 , dan sampel x_0 , maka pengujian perbedaan mean tidak dapat dilakukan sekaligus, tetapi berpasangan dua-dua secara berpasangan.

- a. Pertama, menguji perbedaan mean sampel x_1 dengan x_2
- b. Kedua, menguji perbedaan mean sampel x_1 dengan x_0
- c. Ketiga, menguji perbedaan mean sampel x_2 dengan x_0

Untuk dapat membandingkan ketiga mean sekaligus, harus digunakan teknik lain, yaitu F-tes, atau analisis varians, catatan

- a. t-tes diajukan oleh Gossett, diambil huruf paling belakang huruf t.
- b. F-tes diajukan oleh Fisher, diambil huruf paling depan huruf F.

Dengan menggunakan F-test, dapat diuji perbedaan mean dari tiga sampel secara serentak. Dengan demikian, maka ditinjau dari segi waktu penggunaan F-tes lebih efisien. Disamping itu, dengan F-test dapat diketahui gambaran mengenai interaksi antara variabel-variabel yang menjadi pusat perhatian. Analisis Varians yang digunakan adalah Analisis Varians kalsifikasi tunggal karena tidak terdapat

variabel baris hanya terdapat kolom, yg juga disebut anava satu jalan adapun rumus anava tunggal sebagai berikut.

Tabel 8. Rumus Anava Tunggal

Anava Tunggal			
Sumber Variasi (SV)	Jumlah Kuadrat (JK)	Derajat Kebebasan (db)	Mean Kuadrat (MK)
Kelompok (K)	$JK_K = \sum \frac{(\sum X_K)^2}{n_K} - \frac{(\sum X_T)^2}{N}$	$db_k = k - 1$	$MK_K = \frac{JK_K}{db_K}$
Dalam (d)	$JK_d = JK_T - JK_K$	$db_d = N - K$	$MK_d = \frac{JK_d}{db_d}$
Total (T)	$JK_T = \sum X_T^2 - \frac{(\sum X_T)^2}{N}$	$db_t = N - 1$	*)

Keterangan :

n_k = jumlah subyek dalam kelompok

k = banyak kelompok

N = jumlah subyek seluruhnya

1. Menghitung Jumlah Kuadrat Total (JK_T) dengan rumus :

$$JK_T = \sum X_T^2 - \frac{(\sum X_T)^2}{N}$$

2. Menghitung Jumlah Kuadrat Kelompok (JK_k) dengan rumus :

$$JK_k = \sum \frac{(\sum X_K)^2}{n_K} - \frac{(\sum X_T)^2}{N}$$

3. Menghitung Jumlah Kuadrat Dalam (JK_d) dengan rumus :

$$JK_d = JK_T - JK_K$$

4. Menghitung Jumlah Derajat Kebebasan Total (db_T) dengan rumus :

$$db_T = N - 1$$

5. Menghitung Jumlah Derajat Kebebasan Kelompok (db_K) dengan rumus :

$$db_K = K - 1$$

6. Menghitung Jumlah Derajat Kebebasan Dalam (db_d) dengan rumus :

$$db_d = N - K$$

7. Menghitung Jumlah Mean Kelompok (MK_k) dengan rumus :

$$MK_k = JK_k \div db_K$$

8. Menghitung Jumlah Mean Kuadrat Dalam (MK_d) dengan rumus :

$$MK_d = JK_d \div db_d$$

9. Mencari F_{Hitung} dengan rumus :

$$F_o = \frac{MK_k}{MK_d} = \text{dengan } db_f = db_K \text{ lawan } db_d$$

10. Mencari F_{Tabel} masing-masing kelompok dengan menggunakan $\alpha = 0,05$

11. Menyusun tabel ringkasan Anava Satu Jalur untuk dasar penarikan kesimpulan analisis.

12. Uji hipotesis dengan menggunakan rumus :

$$t_o = \frac{M1 - M2}{\sqrt{MKD \left(\frac{1}{n1} + \frac{1}{n2} \right)}}$$

Pengujian taraf signifikan perbedaan antara kelompok eksperimen pendekatan teknis dan pendekatan taktis adalah apabila $F_{hitung} < F_{table}$ berarti tidak terdapat perbedaan yang signifikan antara kelompok

Pendekatan Teknis, kelompok Pendekatan Taktis dan kelompok kontrol
sebaliknya bila $F_{hitung} > F_{tabel}$ berarti terdapat perbedaan yang signifikan
antara kelompok Pendekatan teknis dan kelompok Pendekatan taktis.

V. SIMPULAN, IMPLIKASI, DAN SARAN

A. Simpulan

Berdasarkan hasil penelitian dan hasil pembahasan maka dapat disimpulkan sebagai berikut.

1. terdapat pengaruh pendekatan teknis terhadap keterampilan teknik dasar permainan sepakbola pada siswa SMPN 1 Kotabumi.
2. terdapat pengaruh pendekatan taktis terhadap keterampilan teknik dasar permainan sepakbola pada siswa SMPN 1 Kotabumi.
3. pendekatan taktis lebih signifikan pengaruhnya dibandingkan pendekatan teknis terhadap keterampilan teknik dasar permainan sepakbola pada siswa SMPN 1 Kotabumi.

B. Implikasi

Berdasarkan simpulan penelitian yang telah dikemukakan di atas, maka dapat diketahui bahwa pembelajaran sepakbola melalui pendekatan taktis terhadap keterampilan teknik dasar pada permainan sepakbola pada kegiatan ekstrakurikuler sepakbola siswa SMPN 1 Kotabumi. Dengan demikian, implikasi penelitian ini adalah guru pendidikan jasmani maupun pelatih pada saat akan mempergunakan pendekatan taktis hendaknya memperhatikan langkah-langkah pendekatan taktis diantaranya: a) membentuk kelompok siswa. b) merancang

permainan c) melakukan bentuk permainan teknik dasar permainan sepakbola dengan memodifikasi dalam bentuk permainan.

C. Saran

Berdasarkan kesimpulan di atas, penulis kemukakan saran-saran diantaranya sebagai berikut. Pendekatan teknis dan taktis dapat dijadikan sebagai alternatif dalam pembelajaran untuk meningkatkan keterampilan siswa secara optimal dan mampu mengelola pembelajaran serta memberikan motivasi. Para pembaca dan peneliti selanjutnya dalam mengembangkan penelitian lanjut mengenai pendekatan ini sebelumnya harus memahami karakteristik dari pendekatan tersebut agar mendapatkan hasil penelitian yang optimal dan sebaiknya variabel yang diteliti lebih banyak lagi. Hasil penelitian ini dapat digunakan ditempat pelatih bertugas nantinya. Dapat menjadi acuan dan alat ukur sebagai model pendekatan pelatih yang selama ini dilakukan, serta sebagai upaya untuk mendorong pengembangan teori yang sudah dikemukakan dari hasil penelitian ini.

DAFTAR PUSTAKA

- Abdul Rohim. 2008. *Bermain Sepakbola*, Semarang: CV. Aneka Ilmu
- Abdul Rahman Saleh. 2006. *Peranan Teknologi Informasi dalam Meningkatkan Kegemaran Membaca dan Menulis Masyarakat*, Bogor. Cibirong.
- Abidin.Akros. 2003. *Pendidikan Jasmani, olahraga dan Kesehatan*, Jakarta. SMP kelas VII. Penerbit Erlangga.
- Agus Kristianto. 2010. *Penelitian Tindakan Kelas (PTK) Dalam Pendidikan Jasmani & Kepeleatihan Olahraga*, Surakarta. Cetakan 1. UNS Pres.
- Agus Salim. 2008. *Buku Pintar Sepakbola*, Bandung: Nuansa.
- Alwi, Hasan. 2003. *Kamus Besar Bahasa Indonesia*, Jakarta: Balai Pustaka.
- Alwi Hasan, dkk. 2005. *Kamus Besar Bahasa Indonesia*, Jakarta : Departemen Pendidikan Nasional Balai Pustaka.
- Amung Ma'mun dan Toto Subroto. 2001. *Pendekatan Keterampilan Taktis dalam Permainan Bola Voli*, Jakarta : Dirjen Olahraga.
- Arikunto, Suharsimi. 2006. *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktik*, Jakarta : Rineka Cipta.
- Bakir, Suyoto. 2006 . *Kamus Lengkap Bahasa Indonesia*, Batam. Edisi Terbaru. Karisma Publishing Group.
- Burton,W. 2001. *Diktat Strategi Belajar Mengajar*. FIP Unimed
- Danny Mielke. 2003. *Dasar-Dasar Sepakbola*, Jakarta: Human Kinetics.
- Danny Mielke. 2007. *Dasar-dasar Sepakbola*, Bandung: Pakar Raya.
- Depdiknas. 2006. *Kurikulum Tingkat Satuan Pendidikan (KTSP)*, Jakarta : Departement Pendidikan Nasional.

- Desmita. 2009. *Psikologi Perkembangan Peserta Didik*. Bandung : PT Remaja Rosdakarya.
- Dimayanti,Mudjiono. 2006. *Belajar dan Pembelajaran*, Jakarta penerbit Renika Cipta.
- Eko Purwanto. 2006. *Perbedaan Pendekatan Pembelajaran Teknis dan Taktis Terhadap Kemampuan Tendangan Lambung Sepakbola*, Surakarta. Universtias Surakarta
- Gagne dan Berlin. 1984. *Educational Psychology 3th Edition*, Boston: Houghton.
- Harmiel. 2001. *Gerak dasar sepak bola*, Jakarta: Jaya Putra
- Hoedaya Danu. 2001. *Pendekatan Taktis Pada Pembelajaran Bola Basket*. Jakarta: Direktorat Jendral Olahraga, Depdiknas
- Husdarta dan Saputra Y.M. 2002. *Belajar dan Pembelajaran Departemen Pendidikan Nasional Direktorat Jendral Pendidikan Dasar dan Menengah*. Dikjen Olahraga
- Joko Purwanto. 2004. *Hoki*, Yogyakarta FIK UNY.
- Komarudin. 2011. *Hubungan Level Kecemasan dan Akurasi Passing dalam Permainan Sepakbola*, Yogyakarta: UNY.
- Lampung, Universitas. 2012. *Format Penulisan Karya Ilmiah*, Bandar Lampung Universitas Lampung.
- Lukman Hakim. 2013. *Pengaruh Model Pendekatan Taktis dan Modifikasi Alat Terhadap Hasil Belajar Bola Voli Pada Siswa Kelas X MAN Surade Kabupaten Sukabumi*, Bandung. Universitas Pendidikan Indonesia.
- Muhajir. 2006. *Pendidikan Jasmani olahraga dan kesehatan Untuk SMA*, Jakarta ; Erlangga.
- Muhajir. 2007. *Pendidikan Jasmani, Olahraga dan Kesehatan* Jakarta: Jilid 1.
- Muhammad Muhyi Faruq. 2009. *Meningkatkan Kebugaran Jasmani Melalui Permainan Bolabasket*, Surabaya: PT Gramedia Widiasarana Indonesia
- Mu'arifin. 2001. *Pengembangan Sikap Siswa dalam Pembelajaran Pendidikan Jasmani se-Kota Malang*, Surabaya. UNESA.
- Nurhasan. 2001. *Tes dan Pengukuran dalam Pendidikan Jasmani*, Jakarta : Depdikbud.

- Nur Sutanta. 2010. *Perbedaan Pengaruh Pendekatan Pembelajaran dan Kemampuan Gerak Terhadap Keterampilan Dasar Sepak Bola*, Universitas Sebelas Maret: Surakarta.
- Poerwadarminta WJS. 2000. *Kamus Besar Bahasa Indonesia*, Jakarta: Balai Pustaka.
- Racmat Sujana, Tatang Muhtar, dan Nuryadi 2014. *Pengaruh Pendekatan Pembelajaran Dan Motor Educability Terhadap Hasil Belajar Teknik Dasar Dan Keterampilan Bermain Sepakbola*, Bandung. Jurnal Ilmu Pendidikan dan Pengajaran, Vol. 1 No. 3, Universitas Pendidikan Indonesia.
- Rahmat Hermawan. 1995. *Perbandingan Latihan Push-Up Biasa Dengan Latihan Push-Up Tepuk Tangan Terhadap Kekuatan Serta Daya Ledak dan Daya Tahan otot Lengan. Program Pasca Sarjana (PPS)*, Surabaya; Universitas Erlangga.
- Rizki Dwi Cahya. 2013. *Pendekatan Pembelajaran teknis (drill) lebih berpengaruh dari padav pendekatan taktis (bermain) Terhadap Keterampilan Gerak Dasar Permainan Bolavoli*, Lampung. Universitas Lampung.
- Robert Koger. 2007. *Latihan Dasar Andal Sepakbola Remaja*, Klaten: Saka Mitra Kompetensi.
- Rusli Lutan. 2000. *Strategi Belajar Mengajar Penjaskes*, Jakarta. Departemen Pendidikan dan Kebudayaan Direktorat Jenderal Pendidikan Dasar dan Menengah Bagian Proyek Penataran Penataran Guru SLTP Setara D-III.
- _____ 2001. *Asas-Asas Pendidikan Jasmani*. Pendekatan Pendidikan Gerak Sekolah Dasar. Dirjen Olahraga. Depdiknas.
- _____ 2002. *Pendidikan Kebugaran Jasmani*, Jakarta. Orientasi Pembinaan di Sepanjang Hayat. Depdiknas.
- Subagyo. 2008. *Panduan PPL Program Studi PGSD Penjas*, Yogyakarta: FIK UNY.
- Sukatamsi. (2001). *Permainan Besar 1 Sepakbola*. Jakarta: Departemen Pendidikan Nasional
- Samsudin. 2008. *Penbelajaran Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan (SD/MI)*, Jakarta: Litera
- Sucipto. 2000. *Sepakbola*, Jakarta. Departemen Pendidikan dan Kebudayaan

- Sudjarwo, Iwan dan Nurdin, Enur. 2005. *Permainan Sepakbola, Diklat*, Tasikmalaya: PJKR FKIP Universitas Siliwangi.
- Sudjana. 2001. *Metode Statistika*, Bandung: Edisi Revisi. Cet. 6. Tarsito.
- Sagala, Syaiful. 2009. *Kemampuan Profesional Guru dan Tenaga Kependidikan*, Bandung: Alfabeta.
- Subroto, Toto. 2010. *Permainan Besar (bola voli dan sepak bola)*, Jakarta: Universitas Terbuka
- Sucipto. 2004. *Pembelajaran Sepakbola*, Jakarta: Direktorat TK dan SD, Dirjen Dikdasmen, Departemen Pendidikan Nasional.
- Sugiyono. 2013. *Metode Penelitian Pendidikan (Pendikatan, Kualitatif, Kuantitatif, dan R&D)*, Bandung: Alfabeta.
- Syaifuddin Iskandar. 2008. *Materi Mata Kuliah Belajar dan Pembelajaran*. Universitas Samawa
- Yuyun Yudiana. 2010. *Implementasi Model Pendekatan Taktik dan Teknik Dalam Pembelajaran Permainan Bola Voli Pada Pendidikan Jasmani Siswa SMP*, Bandung.