

II. TINJAUAN PUSTAKA

A. Hakekat Pendidikan Jasmani

Kegiatan belajar mengajar dalam pelajaran pendidikan jasmani amat berbeda pelaksanaannya dari pembelajaran mata pelajaran lain. Pendidikan jasmani adalah “ pendidikan melalui aktivitas jasmani “. Dengan berpartisipasi dalam aktivitas fisik, siswa dapat menguasai keterampilan dan pengetahuan, mengembangkan apresiasi estetis, mengembangkan keterampilan generik serta nilai dan sikap positif, dan memperbaiki kondisi fisik untuk mencapai tujuan pendidikan jasmani. Samsudin (2008:21).

Pada dasarnya program pendidikan jasmani memiliki kepentingan yang relatif sama dengan pendidikan lainnya dalam ranah pembelajaran, yaitu sama-sama mengembangkan tiga ranah utama : psikomotor, afektif dan kognitif. Namun demikian, ada satu kekhasan dan keunikan dari program penjaskes yang tidak dimiliki oleh program pendidikan, yaitu dalam hal pengembangan wilayah psikomotor, yang biasanya dikaitkan dengan tujuan mengembangkan kebugaran jasmani anak dan pencapaian keterampilan gerakannya. Samsudin (2008:21)

Aktivitas jasmani harus dikelola secara sistematis, dipilih sesuai karakteristik

peserta didik, tingkat kematangan, kemampuan pertumbuhan dan perkembangan peserta didik sehingga mampu meningkatkan aspek kognitif, afektif, dan psikomotor. Pendidikan Jasmani adalah suatu proses pembelajaran melalui aktivitas jasmani yang didesain untuk meningkatkan kebugaran jasmani, mengembangkan keterampilan motorik, pengetahuan dan perilaku hidup sehat dan aktif, sikap sportif, dan kecerdasan emosi. Lingkungan belajar diatur secara seksama untuk meningkatkan pertumbuhan dan perkembangan seluruh ranah, baik jasmani, psikomotor, kognitif, dan afektif setiap siswa. Pengalaman yang disajikan akan membantu siswa untuk memahami mengapa manusia bergerak dan bagaimana cara melakukan gerakan secara aman, efisien, dan afektif setiap siswa. Samsudin (2008 : 22).

B. Belajar

Belajar adalah modifikasi atau memperteguh kelakuan melalui pengalaman (*learning is defened as the modification or streng-thening of behavior through experiencing*) Hamalik (2008 : 36). Menurut pengertian ini, belajar adalah merupakan suatu proses, suatu kegiatan dan bukan suatu hasil atau tujuan. Belajar bukan hanya mengingat, akan tetapi lebih luas daripada itu, yakni mengalami. Hasil belajar bukan suatu penguasaan hasil latihan, melainkan perubahan kelakuan. Dalam menguasai teori belajar, seorang guru juga perlu mengetahui teori belajar sehingga dapat menjelaskan bagaimana seharusnya siswa belajar. Belajar merupakan suatu usaha untuk menambah dan mengumpulkan berbagai pengalaman tentang ilmu pengetahuan. Belajar juga sebuah proses yang sering

diartikan penambahan pengetahuan, belajar dapat diartikan sebagai suatu proses yang dilakukan oleh individu untuk memperoleh perubahan perilaku baru secara keseluruhan, sebagai hasil dari pengalaman individu itu sendiri dalam berinteraksi dengan lingkungannya". Menurut Pidarta (1997:197) mengatakan bahwa belajar adalah perubahan perilaku yang relatif permanen sebagai hasil pengalaman (bukan hasil perkembangan, pengaruh obat, atau kecelakaan) dan bisa mengatakan pada pengetahuan lain serta mengkomunikasikan kepada orang lain.

Menurut Sage yang dikutip Lutan (1988:75) Prilaku disini mempunyai pengertian yang luas, mencakup berbagai kegiatan manusia seperti mengindra, mempersepsi, memperhatikan, belajar, dan berbuat dengan gerak nyata. Berdasarkan pendapat di atas dapat disimpulkan belajar adalah suatu proses perubahan tingkah laku akibat adanya interaksi, perubahan itu berupa penguasaan, sikap dan cara berfikir yang bersikap menetap sebagai hasil dari latihan dan pengalaman.

C. Keterampilan Gerak Dasar

Keterampilan gerak dasar merupakan pola gerak yang menjadi dasar untuk ketangkasan yang lebih kompleks. Gerak dasar adalah suatu bentuk gerakan yang menuntun kepada ketrampilan yang sifatnya kompleks. Gerak dasar adalah gerak yang perkembangannya sejalan dengan pertumbuhan dan tingkat kematangan. Gerak dasar tersebut meliputi gerak lokomotor, nonlokomotor dan manipulatif. Suharsimi Arikunto (2007:123). Gerak lokomotor adalah gerakan-gerakan yang mendahului kemampuan berjalan (tengkurap, merangkak, berjalan, lari, melompat, menggelinding dan memanjat). Gerak nonlokomotor (memutar lengan,

menekuk kaki) yaitu gerakan-gerakan yang dinamis didalam suatu ruangan yang bertumpu pada sesuatu sumbu tertentu. Gerak manipulatif yaitu gerakan-gerakan yang terkoordinasikan seperti dalam kegiatan bermain, menendang, melempar, naik sepeda dan sebagainya. Gerak keterampilan adalah gerak yang mengikuti pola atau bentuk tertentu yang memerlukan koordinasi dan kontrol sebagian atau seluruh tubuh yang bisa dilakukan melalui proses belajar. Sugiyanto (1993:8).

Lutan (1998) mendefinisikan gerak lokomotor adalah gerak yang digunakan untuk memindahkan tubuh dari satu tempat ke tempat lain atau memproyeksikan tubuh ke atas misalnya: jalan, lari, lompat dan berguling. Gerak nonlokomotor adalah keterampilan yang dilakukan tanpa memindahkan tubuh dari tempatnya, misalnya membungkuk badan, memutar badan, mendorong dan menarik.

Sedangkan gerak manipulatif adalah keterampilan memainkan suatu proyek baik yang dilakukan dengan kaki maupun dengan tangan atau bagian tubuh yang lain, misalnya menggiring bola basket dan *shooting* bola.

Keterampilan gerak adalah kemampuan untuk melakukan gerakan secara efisien dan efektif. Keterampilan gerak merupakan perwujudan dari kualitas koordinasi dan kontrol atas bagian-bagian yang terlibat dalam gerakan. Semakin kompleks pola gerak yang harus dilakukan semakin kompleks pula koordinasi dan kontrol tubuh yang harus dilakukan, dan ini berarti makin sulit juga untuk dilakukan. Sugiyanto (1993:13). Gerak dasar dalam menembak bola atau *shooting* bola

termasuk dalam gerak manipulatif karena dilakukan dengan memainkan suatu proyek baik yang dilakukan dengan menggunakan kaki.

D. Konsep Belajar Motorik

Belajar gerak adalah belajar yang diwujudkan melalui respon-respon muskular dan diekspresikan dalam gerak tubuh dan suatu perilaku gerak yang relatif permanen sebagai hasil dari latihan dan pengalaman. Menurut Sugiyanto, dkk (2004:19) belajar gerak adalah serangkaian proses yang berkaitan dengan latihan atau pembekalan pengalaman yang menyebabkan timbulnya perubahan menetap dalam keterampilan. Yang dipelajari di dalam belajar gerak adalah pola-pola gerak mempelajari gerakan olahraga, seorang atlet berusaha untuk mengerti gerakan yang dipelajari kemudian apa yang dimengerti itu dikomandokan kepada otot-otot tubuh untuk mewujudkan dalam gerakan tubuh secara keseluruhan atau hanya sebagian sesuai dengan pola gerakan yang dipelajari.

Belajar merupakan suatu usaha untuk menambah dan mengumpulkan berbagai pengalaman tentang ilmu pengetahuan. Adapun ciri kegiatan yang disebut “belajar” adalah sebagai berikut (Nochi, Nasution, 1994:2):

1. Belajar adalah aktifitas yang menghasilkan perubahan individu yang belajar, baik aktual maupun potensial.
2. Perubahan itu pada dasarnya berubah didapatkan kemampuan baru, yang berlaku yang relatif lama.
3. Perubahan itu terjadi karena usaha.

Suatu proses belajar keterampilan gerak berlangsung dalam suatu rangkaian kejadian dari waktu ke waktu dan dalam prosesnya melibatkan sistem syaraf, otak dan ingatan. Tugas utama dari proses pembelajaran motorik adalah menerima dan menginterpretasikan informasi tentang gerakan-gerakan yang akan dipelajari kemudian mengolah dan menyusun informasi-informasi tersebut sedemikian rupa sehingga memungkinkan realisasi gerakan secara optimal dalam bentuk keterampilan.

Dalam proses untuk menyempurnakan suatu belajar gerak menurut Winkel (1984:54) berlangsung dalam tiga tahapan yaitu : a. Tahap Kognitif, b. Tahap Fiksasi, c. Tahap Otomatis. Adapun tahap-tahapan dalam belajar gerak adalah sebagai berikut :

a. Tahap Koqnitif

Pada tahap ini guru setiap akan memulai mengajarkan suatu keterampilan gerak, pertama kali yang harus dilakukan menurut Winkel (1984: 53) adalah memberikan informasi untuk menanamkan konsep-konsep tentang apa yang akan dipelajari oleh siswa dengan benar dan baik. Setelah siswa memperoleh informasi tentang apa, mengapa, dan bagaimana cara melakukan aktifitas gerak yang akan dipelajari, diharapkan di dalam benak siswa telah terbentuk motor-plan, yaitu keterampilan intelektual dalam merencanakan cara melakukan keterampilan gerak. Apabila tahap kognitif ini tidak mendapatkan perhatian oleh guru dalam proses belajar gerak, maka sulit bagi guru untuk

menghasilkan anak yang terampil mempraktikkan aktivitas gerak yang menjadi prasyarat tahap belajar berikutnya.

b. Tahap Asosiatif/Fiksasi

Pada tahap ini siswa mulai mempraktikkan gerak sesuai dengan konsep-konsep yang telah mereka ketahui dan pahami sebelumnya. Tahap ini juga sering disebut sebagai tahap latihan. Winkel (1984: 54) tahap latihan adalah tahap dimana siswa diharapkan mampu mempraktikkan apa yang hendak dikuasai dengan cara mengulang-ulang sesuai dengan karakteristik gerak yang dipelajari. Apakah gerak yang dipelajari itu gerak yang melibatkan otot kasar atau otot halus atau gerak terbuka atau gerak tertutup? Apabila siswa telah melakukan latihan keterampilan dengan benar dan baik, dan dilakukan secara berulang baik di sekolah maupun di luar sekolah, maka pada akhir tahap ini siswa diharapkan telah memiliki keterampilan yang memadai.

c. Tahap Otomatisasi

Pada tahap ini siswa telah dapat melakukan aktivitas secara terampil, karena siswa telah memasuki tahap gerakan otomatis, artinya siswa dapat merespon secara cepat dan tepat terhadap apa yang ditugaskan oleh guru untuk dilakukan. Tanda-tanda keterampilan gerak telah memasuki tahapan otomatis adalah bila seorang siswa dapat mengerjakan tugas gerak tanpa berpikir lagi terhadap apa yang akan dan sedang dilakukan dengan hasil yang baik dan benar. Winkel (1984: 55). Gerak keterampilan adalah gerak yang mengikuti

pola atau bentuk tertentu yang memerlukan koordinasi dan kontrol sebagian atau seluruh tubuh yang bisa dilakukan melalui proses belajar.

Penampilan gerak yang konsisten dan cermat pada tahap otomatis dapat dilihat dari ciri-ciri khusus sebagai berikut:

- 1) Antisipasi gerakan mengarah pada kemampuan otomatis dan irama gerakan terlihat nyata.
- 2) Penampilan gerakan dapat dilakukan diberbagai situasi dan kondisi yang berubah-ubah tanpa menghilangkan kelancaran dan kemulusan gerakan.
- 3) Proses dan hasil gerakan diperlihatkan dalam penampilan yang konstan.

E. Sepakbola

Sepakbola merupakan cabang olahraga yang sangat terkenal dan digemari oleh semua lapisan masyarakat. Dewasa ini sepakbola dimainkan bukan sekedar hiburan atau pengisi waktu senggang, akan tetapi para pemain dan pelatihnya diharapkan untuk berprestasi setinggi-tingginya. Prestasi yang tinggi hanya dapat dicapai dengan latihan-latihan yang direncanakan dengan baik dan dilakukan secara terus menerus. Hal ini sangatlah wajar, karena sepakbola sudah dipertandingkan baik ditingkat daerah, nasional maupun internasional sejak lama.

Permainan sepakbola modern pertama kali diperkenalkan oleh *Cambridge University* di Inggris pada tahun 1846, dengan dibuatnya peraturan permainan sepakbola terdiri dari 11 pasal. Peraturan-peraturan itu kemudian disosialisasikan dan dapat diterima oleh universitas dan sekolah lain dan dikenal dengan

nama “*Cambridge Rules of Football*”. Selanjutnya pada tanggal 8 Desember 1863 tersusunlah suatu peraturan permainan sepakbola oleh *The Football Assosiation* dan lahirlah peraturan permainan sepakbola yang digunakan sampai sekarang. Pada tanggal 21 Mei 1904 berdirilah federasi sepakbola dengan nama “*Federasi Internationale de Football Assosiation*” disingkat FIFA, atas inisiatif Robert Guirin dari Perancis dan sekaligus sebagai ketua yang pertama. Federasi tersebut baru beranggotakan 7 negara pada waktu itu, yaitu : Spanyol, Perancis, Belgia, Belanda, Swiss, Demark, dan Swedia. A.Sarumpaet (1992: 2).

Sepakbola adalah permainan yang dimainkan oleh 2 buah regu yang masing-masing regu terdiri dari 11 pemain. A. Sarumpaet (1992: 17). Seiring dengan perkembangan zaman, sepakbola juga mengalami perubahan, hal itu terlihat pada peraturan pertandingan, perlengkapan lapangan, kelengkapan permainan, perwasitan dan lain-lain, yang kesemuanya bertujuan bagi penonton agar sepakbola lebih bisa dinikmati dan digemari dan menjadi suatu suguhan atau tontonan yang sangat menarik. Sedangkan bagi pemain sendiri agar dilapangan pemain lebih aman dan terlindungi dalam mengekspresikan kemampuannya dalam mengolah bola, walau tetap saja sering terjadinya insiden yang mengakibatkan pemain cedera sehingga pemain harus keluar dari pertandingan, bahkan ada yang menjalani operasi dan harus beristirahat serta menjalani perawatan intensif.

Permainan sepakbola merupakan cabang olahraga permainan beregu atau tim. Suatu tim akan dapat menyajikan permainan yang menarik apabila tim tersebut

memiliki kekompakan, artinya kerjasama antar pemain dalam satu tim tersebut dapat berjalan lancar, hal ini dapat dilakukan apabila setiap pemain dapat menguasai beberapa teknik dasar dalam permainan sepakbola. Teknik dasar dalam permainan sepakbola dapat dibedakan menjadi dua macam, yaitu : 1) Teknik tanpa bola, 2) Teknik dengan bola. Sukatamsi (1984:34). Tujuan utama orang bermain sepakbola adalah untuk mencari kemenangan. Salah satu faktor agar dapat mencapai kemenangan adalah menguasai teknik-teknik bermain sepakbola. Sukatamsi (1995 : 24) merinci teknik dasar sepakbola adalah semua gerakan tanpa bola maupun dengan bola yang diperlukan dalam bermain sepakbola. Jadi teknik dasar bermain sepakbola adalah kemampuan untuk melakukan gerakan-gerakan atau mengerjakan sesuatu yang terlepas sama sekali dari permainan sepakbola Teknik tanpa bola yang terdiri atas : 1) Lari cepat, latihan ini untuk mengefisiensikan jantung dan paru-paru dengan meningkatkan suplai darah dan oksigen agar bekerja lebih baik dan mengurangi kelelahan, 2) Mengubah arah, melompat dan meloncat. Latihan ini juga berfungsi untuk meningkatkan fungsi jantung dan paru-paru agar suplai darah dan oksigen ke otot kerja berjalan dengan baik agar bekerja lebih baik dan mengurangi kelelahan, 3) Gerak tipu tanpa bola yaitu gerak tipu dengan badan pada saat tidak membawa bola. 4) Gerakan khusus penjaga gawang . Sukatamsi (1995 : 25).

Teknik dengan bola adalah semua gerakan dengan bola yang terdiri atas : 1) menendang bola, 2) menerima bola, 3) menggiring bola, 4) menyundul bola, 5) melempar bola, 6) gerak tipu dengan bola, 7) merampas atau merebut bola, 8)

teknik khusus penjaga gawang. Sukatamsi (1995 : 28). Dari gerakan – gerakan teknik dasar yang beraneka ragam tersebut dapat dikatakan bahwa dalam permainan sepakbola masalah teknik dasar melibatkan orang dan bola. Dengan demikian dalam peningkatan teknik perlu dijabarkan lagi komponen-komponen teknik dasar tersebut, ialah : 1) menendang bola, 2) menggiring bola, 3) menahan dan menghentikan bola, 4) menyundul bola, 5) melempar bola, 6) merampas atau merebut bola. Aang Witarsa (1984: 8). Selanjutnya dikatakan pula bahwa menendang bola adalah bagian yang terpenting dimana seorang pemain sepakbola yang tidak dapat menendang bola dengan baik tidak mungkin menjadi pemain yang baik. Dari penjelasan tentang teknik dasar tersebut di muka maka dapat diketahui bahwa dalam bermain sepakbola membutuhkan kekuatan sebab kadang-kadang harus menendang dengan keras, ketahanan sebab bermain sepakbola harus berlari kadang-kadang lambat tetapi kadang-kadang cepat, kelincahan sebab sering kali harus merubah arah sesuai dengan jalannya permainan, melompat dan sebagainya.

Dengan demikian apabila sepakbola diasumsikan sebagai latihan fisik maka sepakbola adalah jenis latihan fisik yang lengkap artinya telah memenuhi syarat latihan kesegaran jasmani seperti apa yang disyaratkan Gabbard (1987 :50) bahwa kesegaran jasmani mempunyai beberapa komponen. Komponen-komponen itu adalah : kecepatan, kekuatan, keseimbangan, kelincahan, kordinasi dan power. Kecepatan adalah suatu kemampuan untuk bergerak dari satu tempat ke tempat yang lain dalam waktu sesingkat mungkin. Kekuatan adalah kemampuan

melawan tahanan dengan suatu kecepatan dan kontraksi yang tinggi.

Keseimbangan adalah suatu kemampuan mempertahankan posisi tubuh dalam keseimbangan pada situasi gerakan statis maupun dinamis. Kelincahan adalah suatu kemampuan untuk merubah arah atau posisi tubuh dengan cepat dan dimulai dengan gerakan lain. Gabbard. Koordinasi adalah kemampuan untuk menggabungkan sistem motor dan sensori menjadi suatu pola gerak yang lebih efisien. Power adalah hasil dari gabungan kecepatan dan kekeatan, selain itu power adalah kemampuan otot untuk mengatasi tahanan dengan kontraksi yang sangat cepat.

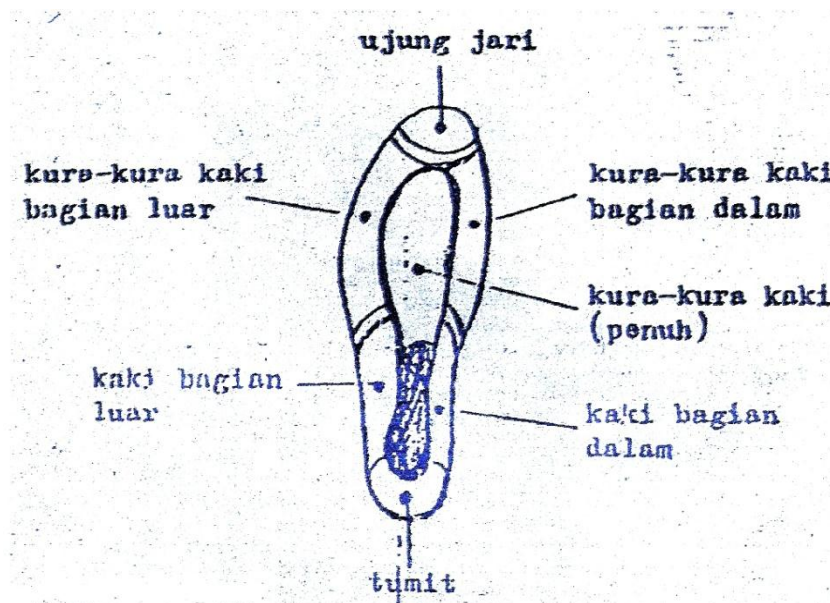
F. Menendang Bola

Seorang pemain sepakbola agar dapat bermain dengan baik dan benar dia harus bisa menendang dengan baik dan benar pula, menurut Sucipto dkk (2000:17) menjelaskan bahwa tendangan merupakan usaha untuk memindahkan bola.

Menendang bola adalah salah satu karakteristik permainan Sepakbola yang paling dominan. Tujuan menendang bola adalah untuk mengumpan (*passing*), menembak gawang (*shooting at the goal*), dan menggagalkan serangan lawan (*Sweeping*).

Menendang bola mempunyai dua arah putaran, menurut Sukatamsi (1995: 33) menjelaskan arah putaran jalannya bola ada dua macam, yaitu: a) Tendangan lurus (Langsung). Bola setelah ditendang tidak berputar sehingga bola melambung lurus dan jalannya kencang. Pada tendangan lurus ini, tenaga tendangan melalui titik pusat bola, keluar menuju lintasan bola (lurus). b)

Tendangan melengkung (*Slice*). Bola setelah ditendang berputar ke arah yang berlawanan dengan arah tendangan dan arah bola, bila bola melambung setelah sampai puncak akan turun vertikal. Pada tendangan melengkung ini tenaga tendangan tidak melalui pada titik pusat bola, tenaga tendangan menyinggung bola dan memutar bola sehingga lintasan bola melengkung atau berupa garis lengkung sesuai dengan arah putaran bola. Menendang dibedakan beberapa macam dilihat dari perkenaan dari kaki ke bola (*impact*), yaitu menendang dengan kaki bagian dalam (*inside*), kaki bagian luar (*outside*), punggung kaki (*instep*) dan punggung kaki bagian dalam (*inside of the instep*).



Gambar 1. Nama-nama bagian kaki untuk sepakbola: kaki sebelah kiri.
Sumber: Soekatamsi, (103:1995)

Sukatamsi (1995: 32) Tendangan menurut tinggi rendahnya lambungan bola adalah sebagai berikut: a) Tendangan bola rendah, bola bergulir diatas tanah sampai melambung setinggi lutut, b) Tendangan bola melambung lurus atau

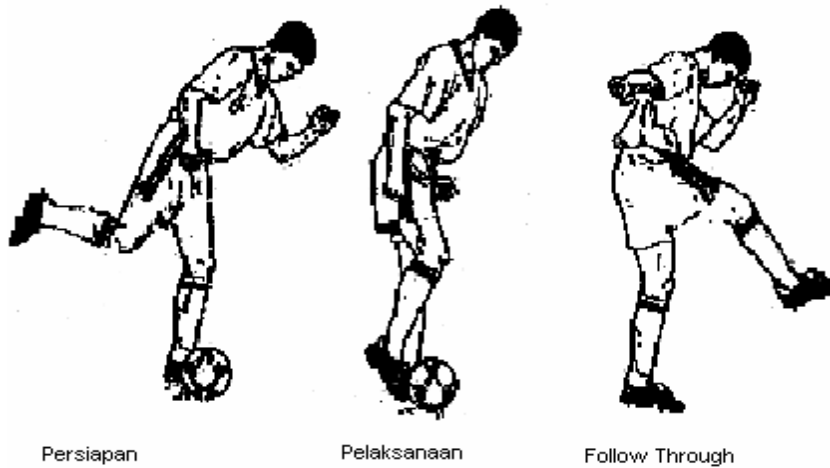
melambung sedang, lambungan setinggi antara lutut sampai kepala, c) Tendangan bola melambung tinggi, paling rendah setinggi kepala.

G. Shooting

Shooting adalah salah satu kemampuan individu dalam permainan sepakbola dengan tujuan memasukan bola ke dalam gawang. Teknik dasar menendang bola dengan kaki kura-kura penuh biasa digunakan para pemain sepakbola dengan tujuan untuk memasukan bola ke dalam tiang gawang. Sukatamsi (1995:84). Tendangan dengan punggung kaki seringkali dilakukan guna menghasilkan bola jauh dan keras serta terarah, biasanya tendangan punggung kaki dilakukan dalam bola-bola shooting ke gawang (Sucipto, 2000:10) Analisa gerak menendang 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 ditekuk.
2. Kaki tendang berada di belakang bola dengan punggung kaki menghadap sasaran (bola)
3. Kaki tendang ayunkan ke belakang dan ayunkan ke depan sehingga mengenai bola
4. Perkenaan kaki pada bola tepat pada punggungkaki penuh dan tepat pada tengah-tengah bola dan pada saat mengenai bola pergelangan kaki ditegangkan.
5. Gerak lanjut kaki tendang diarahkan dan diangkat ke arah sasaran

6. Pandangan mengikuti jalannya bola dan ke sasaran (Sucipto, 2000:20).



Gambar 2. Menendang bola dengan kura-kura penuh.
Sumber: Soekatamsi, (194:1995)

H. Model Latihan

Departemen Pendidikan Nasional (2005: 751), pengertian model disamakan dengan pola (contoh, acuan, ragam, dsb) dari sesuatu yang akan dibuat atau dihasilkan. Model juga diartikan sebagai kerangka konseptual yang digunakan sebagai pedoman dalam melakukan suatu aktivitas tertentu. Pengertian lainnya bahwa model diartikan sebagai barang tiruan, metafor atau kiasan yang dirumuskan. Latihan itu sendiri mengandung pengertian sebagai suatu proses yang sistematis dari berlatih atau bekerja yang dilakukan secara berulang-ulang dengan kian hari kian menambah jumlah beban latihan atau pekerjaannya. Harsono (1988 :101).

Dengan pengertian di atas, penulis dapat memberikan penjelasan bahwa model yang dilakukan dalam penelitian ini sebagai ragam tindakan yang digunakan

sebagai pedoman dalam melakukan aktivitas untuk meningkatkan kemampuan gerak dasar *shooting* siswa. Dengan demikian, model latihan ini harus berbentuk kegiatan-kegiatan yang menyenangkan dan juga mampu meningkatkan kemampuan nantinya.

Model latihan gerak dasar *shooting* dengan menggunakan alat bantu pada setiap siklusnya diantaranya sebagai berikut:

1. Pada siklus pertama melakukan gerak dasar *shooting* dengan bola diam, dengan sasaran bola yang digantung menggunakan tali dengan bola sasaran menyentuh tanah sampai bola di gantung tinggi dengan ketinggian 1 meter sampai 1,5 meter.



Gambar 3. Menendang Bola Dengan sasaran Bola Yang di Gantung Menyentuh Tanah



Gambar 4. Menendang Bola Dengan sasaran Bola Yang di Gantung Tidak Menyentuh Tanah

2. Pada siklus kedua melakukan gerak zig-zag melewati rintangan tanpa bola kemudian *shooting* bola ke gawang yang sudah dimodifikasi dengan bentuk gawang yang sudah diberi tanda skor nilai.



Gambar 5. Zig-zag Tanpa Bola Melewati Rintangan



Gambar 6. *Shooting* ke Gawang Modifikasi dengan Skor Nilai

3. Pada siklus ketiga melakukan gerak *shooting* dengan *mendribble* bola terlebih dahulu dengan melewati rintangan kemudian *shooting* ke gawang yang sudah dimodifikasi dengan bentuk gawang yang sudah diberi tanda skor nilai.



Gambar 7. Mendribble Bola Melewati Rintangan



Gambar 8. *Shooting* ke Gawang Modifikasi dengan Skor Nilai

I. Alat Bantu

Hamalik dalam Azhar Arsyad (2005: 15) mengemukakan bahwa pemakaian media pembelajaran dalam proses belajar mengajar dapat membangkitkan keinginan dan minat yang baru, membangkitkan motivasi dan rangsangan kegiatan belajar, dan bahkan membawa pengaruh psikologis terhadap siswa.

Penggunaan media pembelajaran pada tahap orientasi pembelajaran akan sangat membantu efektivitas proses pembelajaran dan penyampaian pesan dan isi

pelajaran saat itu. Sudjana dan Rivai dalam Azhar Arsyad (2005: 24-25)

mengemukakan manfaat media pembelajaran dalam proses belajar siswa, yaitu :

1. Pembelajaran akan lebih menarik perhatian siswa sehingga dapat menumbuhkan motivasi belajar
2. Bahan pembelajaran akan lebih jelas maknanya sehingga dapat lebih dipahami oleh siswa dan memungkinkannya menguasai dan mencapai tujuan pembelajaran
3. Metode mengajar akan lebih bervariasi, tidak semata-mata komunikasi verbal melalui penuturan kata-kata oleh guru, sehingga siswa tidak bosan dan guru tidak kehabisan tenaga
4. Siswa dapat lebih banyak melakukan kegiatan belajar sebab aktivitasnya mengamati, melakukan, mendemonstrasikan, memerankan dan lain-lain.

Perkembangan ilmu pengetahuan dan teknologi menuntut guru agar mampu menggunakan alat-alat yang dapat disediakan oleh sekolah dan sekurang-

kurangnya guru dapat menggunakan alat yang murah dan efisien yang meskipun

sederhana dan bersahaja tetapi dapat membantu dalam pencapaian tujuan pengajaran yang diharapkan. Menurut Azhar Arsyad (2005: 7) media pendidikan memiliki pengertian alat bantu pada proses belajar baik di dalam maupun di luar kelas. Tetapi ada sedikit perbedaan penggunaan istilah media dan alat bantu. Media adalah alat yang digunakan pendidik dalam menyampaikan pendidikan, dan alat bantu (peraga) digunakan untuk membantu proses pembelajaran agar bahan pelajaran yang disampaikan oleh guru lebih konkret/jelas karena ada model atau replika yang dapat diamati siswa sehingga mudah diterima atau dipahami peserta didik.

Dalam proses belajar mengajar alat peraga dipergunakan dengan tujuan membantu guru agar proses belajar siswa lebih berhasil dalam proses pembelajaran dan efektif serta efisien. Menurut Amir Hamzah (1988: 110) penekanan alat bantu belajar terdapat pada visual dan audio. Alat bantu visual terdiri dari alat peraga dua dimensi hanya menggunakan dua ukuran panjang dan lebar (seperti: gambar, bagan, dan grafik) sedangkan alat peraga tiga dimensi menggunakan tiga ukuran yaitu panjang, lebar, dan tinggi (seperti: benda asli, model, alat tiruan sederhana, dan barang contoh). Alat bantu yang digunakan dalam penelitian ini adalah kardus pada siklus pertama, tiang gawang dari bambu yang sudah dimodifikasi pada siklus kedua dan tiang gawang dari kayu dengan ukuran yang dimodifikasi pada siklus ketiga.