

## **BAB II**

### **TINJAUAN PUSTAKA**

#### **A. Hakikat Pendidikan Jasmani**

Menurut Sukintaka yang dikutip Muhajir (2007: 30) bahwa Pendidikan Jasmani, Olahraga dan Kesehatan adalah proses interaksi antara peserta didik dan lingkungan melalui aktivitas jasmani untuk menuju manusia Indonesia seutuhnya. Sedangkan Engkos Kosasih (2005: 4) mengatakan bahwa Pendidikan Jasmani, Olahraga dan Kesehatan ialah pendidikan yang mengaktualisasikan potensi aktivitas manusia yang berupa sikap tindak dan karya untuk diberi bentuk isi dan arah menuju kebulatan kepribadian sesuai dengancita-cita kemanusiaan. Begitu juga menurut Harsuki (2003: 5), Pendidikan Jasmani, Olahraga dan Kesehatan merupakan proses interaksi antara peserta didik dengan lingkungan, melalui aktivitas jasmani yang dikelola secara sistematis untuk menuju manusia Indonesia seutuhnya.

Pendidikan Jasmani, Olahraga dan Kesehatan adalah suatu bagian pendidikan yang mengutamakan aktivitas jasmani dan pembinaan mentalitas, sikap dan tindakan hidup sehat menurut Muhajir (2009: 2). Sedangkan Pendidikan Jasmani, Olahraga dan Kesehatan menurut

Depdiknas yang dikutip Munandi (2009: 35) adalah suatu proses pembelajaran yang didesain untuk meningkatkan kebugaran jasmani, mengembangkan keterampilan motorik, pengetahuan dan perilaku hidup aktif, dan sikap sportif melalui kegiatan jasmani.

## **B. Tujuan Pendidikan Jasmani**

Pendidikan jasmani merupakan bagian yang integral dari pendidikan pada umumnya melalui aktivitas jasmani. Aktivitas jasmaniyang meliputi berbagai aktivitas jasmani dan olahraga hanya sebagai alat atau sarana untuk mencapai tujuan pendidikan pada umumnya. Secara umum tujuan pendidikan digolongkan menjadi tiga ranah/domain yaitu: ranah kognitif, afektif, dan psikomotor. Ranah kognitif mencakup tujuan berkenaan dengan kecerdasan, pengetahuan, pemahaman, konsep, keterampilan berfikir, analisis, dan evaluasi. Ranah afektif mencakup tujuan berkenaan dengan nilai rasa, sikap, apresiasi, nilai sosial. Ranah psikomotor mencakup tujuan berkenaan dengan keterampilan gerak,sikap tubuh, kebugaran jasmani, dan kondisi fisik.

Secara rinci tujuan pendidikan di Indonesia terdapat dalam Undang-undang Republik Indonesia Nomor 20 Tahun 2003 tentang Sistem Pendidikan Nasional dalam Bab II pasal 3 bahwa tujuan pendidikan nasional bertujuan untuk berkembangnya potensi peserta didik agar menjadi manusia yang beriman dan bertaqwa kepada TuhanYang MahaEsa, berakhlak mulia, sehat, berilmu, cakap, kreatif, mandiri,dan menjadi warga negara yang demokratis serta bertanggung jawab. Sedang dalam UU No 4 Tahun 1954 Bab VI pasal

9 tujuan pendidikan jasmani jangka panjang adalah untuk menuju keselarasan antara tumbuhnya badan dan perkembangan jiwa dan merupakan suatu usaha untuk membuat bangsa Indonesia menjadi bangsa yang kuat dan sehat lahir dan batin.

### **C. Pengertian Belajar**

Belajar adalah adalah suatu proses yang di tandai dengan adanya perubahan pada diri seseorang dan perubahan tersebut terjadi karena adanya usaha (Purwanto, 2011: 84). Sejak lahir manusia telah melakukan kegiatan belajar untuk memenuhi kebutuhannya sekaligus mengembangkan dirinya. Oleh karena itu, belajar sebagai suatu kegiatan telah di kenal dan di sadari atau tidak di lakukan oleh manusia. Pendapat lain Winkel (2006: 53) menyatakan bahwa belajar merupakan suatu aktivitas mental (psikis) yang berlangsung dalam interkasi aktif dengan lingkungan yang menghasilkan perubahan–perubahan dalam pengetahuan, pemahaman, keterampilan dan nilai sikap. Perubahan itu bersifat konstan dan berbekas.

Selanjutnya Suryabrata (2002: 203) menyimpulkan beberapa pendapat para ahli tentang belajar, yaitu:

- 1) Bahwa belajar itu membawa perubahan.
- 2) Bahwa perubahan itu pada dasarnya adalah di dapatkannya kecakapan baru.
- 3) Bahwa peubahan itu terjadi karena usaha dengan sengaja.

Kegiatan belajar sendiri tidak dapat di paksakan dari seseorang kepada orang lain, belajar harus di lakukan sendiri oleh individu secara aktif. Keterlibatan siswa secara langsung sangat penting dalam kegiatan belajar.

Dari beberapa pendapat para ahli mengenai belajar di atas, dapat di katakan bahwa belajar merupakan suatu aktivitas mental yang menghasilkan perubahan tingkah laku yang di timbulkan oleh suatu pengalaman dan mempegaruhi oleh lingkungan. Perubahan tersebut terjadi karena usaha sadar yang di lakukan individu.

#### **D. Perkembangan Keterampilan Motorik**

Manusia merupakan salah satu makhluk hidup yang memiliki pergerakan yang tinggi. Pergerakan yang dilakukan manusia terjadi dari lahir hingga meninggal dunia. Menurut Wuest & Bucher (2009: 64) motorik merupakan proses konsekuensi yang terjadi sepanjang hidup, yang dapat diartikan bahwa sepanjang makhluk hidup bernyawa pasti akan mengalami gerak

Gerak atau juga dikenal dengan motorik terjadi akibat adanya koordinasi antara organ-organ pada tubuh. Pada manusia gerak terjadi melalui rangsangan yang diterima saraf yang dikirim ke otak dan otak memerintahkan pada otot untuk bergerak.

Menurut Ariyani dan Rini (2009: 12) “motorik merupakan perkembangan pengendalian gerak tubuh melalui kegiatan yang terkoordinasi antara susunan saraf, otot, dan *spinal cord*”.

Kemampuan motorik pada setiap individu berbeda-beda, perbedaan ini terkait dengan tingkat kematangan saraf dan otot setiap individu.

Kemampuan motorik pada individu dapat ditingkatkan dengan berbagai macam aktivitas. Salah satu aktivitas yang efektif adalah pembelajaran motorik yang terkoordinasi melalui aktivitas jasmani.

Aktivitas jasmani dianggap efektif untuk mengajarkan gerak dikarenakan pada kegiatan jasmani manusia belajar konsep gerak dan bentuk gerak yang baik sehingga gerak yang tercipta menjadi efektif dan memiliki keindahan. Menurut Magill (2007: 247) belajar gerak adalah perubahan kemampuan seseorang untuk melakukan keterampilan yang harus disimpulkan dari peningkatan yang relatif permanen dalam kinerja sebagai hasil dari praktek atau pengalaman. Menurut Rahyubi (2012: 208) pembelajaran motorik diwujudkan melalui respon-respon muscular yang diekspresikan melalui gerak tubuh atau bagian tubuh yang spesifik untuk meningkatkan kualitas gerak tubuh.

Pembelajaran gerak baik dilakukan dari usia dini. Pembelajaran yang dilakukan dari usia dini dengan memanfaatkan aktivitas jasmani akan membentuk gerakan yang baik, efektif, dan memberikan efek senang. Hasil tersebut akan diperoleh karena aktivitas jasmani dirancang dan dilaksanakan secara terprogram, terukur dan tidak bersifat memaksa sehingga tidak akan membebani pelakunya.

Berdasarkan penjelasan ahli mengenai pembelajaran motorik dapat disimpulkan bahwa pembelajaran motorik merupakan aktivitas yang terjadi dari respon *muscular* yang diekspresikan melalui gerak tubuh dan pengetahuan pembelajaran cenderung bersifat permanen. Pembelajaran

motorik baik dikombinasikan dengan aktivitas jasmani karena gerak pada aktivitas jasmani telah terprogram, terukur, dan memberikan efek senang.

## **1. Konsep Gerak**

Gerak suatu benda dapat diamati melalui perubahan posisi dan perpindahan kedudukannya. Perubahan posisi yang dimaksud contohnya menekuk siku dan berjongkok, sedangkan perpindahan kedudukan atau tempat contohnya berjalan dan berlari. Mengenai gerak, Mahendra dan Ma'mun (2006: 59) menjelaskan :

Dalam kamus bahasa Inggris kata gerak diterjemahkan sebagai sinonim dari kata “motor” dan “movement”. Sesungguhnya pengertian kedua kata ini berbeda. “Movement” adalah gerak yang bersifat eksternal atau dari luar dan mudah diamati, sedangkan “motor” adalah gerak yang bersifat internal atau dari dalam, konstan, dan sukar diamati.

Sugianto (2003: 30) menjelaskan, “Bergerak adalah lawan dari diam; diam berarti tidak bergerak terhadap sekitarnya, sedangkan bergerak adalah bila kedudukannya di dalam ruang dan waktu berubah.” Lebih lanjut Sugianto (2003: 49) mengemukakan, “Gerakan manusia dapat kita amati karena adanya perubahan posisi dari tubuh atau anggota tubuh dalam ruang dan waktu. Semua bentuk gerakan terjadi oleh karena dipengaruhi oleh sejumlah gaya. Gaya di sini tidak lain adalah kontraksi otot.”

Pate, Rotella dan Mc Clenaghan yang dialih bahasakan oleh Dwijowinoto (2003: 143) menjelaskan tentang definisi gerak yaitu, “Kegiatan yang

mengubah kedudukan pada suatu tempat karena alasan tertentu.” Smith (1968) yang dikutip oleh Dwijowinoto (2003: 143) mengemukakan, “Kemampuan gerak seseorang yang khas adalah hasil dari interaksi yang kompleks dari pengaruh keturunan dan lingkungan.”. Adatiga unsur yang menyebabkan terjadinya gerakan, yaitu: tulang sebagai alat penggerak, otot sebagai sumber penggerak dan persendian yang memungkinkan terjadinya gerakan. Otot merupakan sumber gerak yang dapat disamakan dengan motor listrik, karena mengubah tenaga kimia menjadi tenaga mekanis sehingga menyebabkan terjadinya gerakan tubuh. Oleh karena itu otot sering dimisalkan sebagai motor dari tubuh manusia. Tulang-tulang dari kerangka dan persendian merupakan satu kesatuan alat gerak yang memiliki kemungkinan gerak (*range of motion*) tertentu. Artinya tulang-tulang sebagai alat gerak dapat melakukan suatu gerakan sesuai dengan persendiannya dan kontraksi ototnya.

Berkaitan dengan pengertian gerak tersebut di atas, perlu dijelaskan pula mengenai gerak yang efisien. Dwijowinoto (2003: 142) menjelaskan, “Gerakan yang efisien adalah gerakan yang menopang keberhasilan penampilan olahraga.

Sugianto (2003: 32) mengemukakan, “Berlari atau berenang dengan kecepatan yang tetap (artinya tidak mengubah-ubah kecepatan) lebih efisien daripada berlari atau berenang dengan selalu mengubah-ubah kecepatan.” Lebih lanjut Sugianto (2003: 33) menyatakan, “Dari sudut efisiensi gerak, aktivitas olahraga yang dilakukan dengan kecepatan

sedang/optimum (relatif), akan dapat dikontrol dan dikuasai serta mencapai hasil yang lebih baik.

## 2. Klasifikasi Gerak

Dilihat dari segi ruang dan jarak, gerakan dapat dibagi menjadi gerakan lokomotor dan non lokomotor. Mahendra dan Ma'mun (2006: 59) bahwa, "Gerakan lokomotor adalah gerakan yang menyebabkan terjadinya perpindahan tempat seperti berjalan, berlari, melompat, melangkah, skipping, dan sliding. Gerakan non lokomotor adalah gerakan yang tidak menyebabkan perpindahan tempat, seperti bertepuk tangan, melenting, berputar, dan meliukkan badan.

Supandi dan Seba (2003: 44) mengkategorikan gerakan menjadi beberapa macam, yaitu sebagai berikut: Gerakan dapat ditinjau dari dua segi, yaitu dari segi ruang atau jarak (*space*) dan dari sistem otot. Dilihat dari segi ruang dan jarak (*space*) gerakan dibagi atas: 1) gerakan lokomotor dan 2) gerakan nonlokomotor. Ditinjau dari sistem otot gerakan dapat dibagi tiga, yaitu: 1) fleksi, 2) ekstensi, dan 3) rotasi. Fleksi adalah gerakan kontraksi otot yang menyebabkan gerakan membengkok. Ekstensi adalah gerakan meluruskan atau membentangkan yang berlawanan dengan fleksi. Rotasi adalah gerakan berputar pada satu sumbu.

Selanjutnya Gallahue (2002: 379) menyatakan, "*Classify movement into the categories of locomotion, manipulation, and stability.*" Sedangkan Kephart (1990) yang dikutip Mahendra dan Ma'mun (2006: 59) membagi



gerakan manusia dalam tiga tipe, yaitu: “1) Gerakan translasional yaitu gerakan yang berpindah-pindah tempat, 2) Gerakan rotasional yaitu gerakan berputar pada sumbu, 3) Gerakan oskilasional yaitu gerakan berayun.”

Gerakan refleks dapat dibagi menjadi dua macam, yaitu: Refleks bersyarat (*conditional reflex*) dan refleks tak bersyarat (*unconditional reflex*). Giritjono (2002: 78) menjelaskan, “Refleks adalah gerakan involunter yang sangat cepat dan sangat efisien yang hanya akan melibatkan komponen saraf dan otot yang benar-benar diperlukan untuk gerakan itu.” Refleks bersyarat adalah gerakan-gerakan refleks yang terjadi karena suatu latihan, sedangkan refleks tak bersyarat adalah gerakan refleks yang terjadi secara otomatis tanpa melalui proses latihan. Gerakan dasar fundamental merupakan pola gerakan yang menjadi dasar untuk ketangkasan gerak yang lebih kompleks.

Gerakan-gerakan ini terjadi atas dasar gerakan refleks yang berhubungan dengan badannya, merupakan bawaan sejak lahir dan terjadi tanpa melalui latihan. Gerakan-gerakan dasar fundamental dibagi atas: gerakan lokomotor, nonlokomotor dan gerakan manipulatif.

### 3. Fase-fase Gerak

Arikunto (2007: 133) membagi fase-fase belajar motorik dalam 3 fase, yaitu:

- a. Fase belajar motorik tingkat pertama yaitu perkembangan penguasaan koordinasi secara kasar.
- b. Fase belajar motorik tingkat kedua yaitu perkembangan penguasaan koordinasi halus.
- c. Fase belajar motorik tingkat ketiga yaitu penstabilan kemampuan koordinasi halus, kemampuan automatisasi, dan transfer kemampuan berbagai situasi dan kondisi.

Masing-masing fase perkembangan seperti yang dikemukakan diatas ditinjau berdasarkan tingkat keterampilan seseorang dalam memecahkan atau melaksanakan tugas-tugas gerakan olahraga. Pada fase pertama, jika dilihat dari sudut kemampuan koordinasi, maka fase belajar motorik tingkat pertama memiliki ciri-ciri seperti yang dikemukakan oleh Arikunto(2007: 145) sebagai berikut:

1. Pada fase belajar tingkat pertama, individu yang belajar baru mampu memperlihatkan sruktur dasar gerakan.
2. Penguasaan irama gerakan bagi individu yang masih ada pada fase belajar tingkat pertama ini masih sangat belum sempurna.
3. Penguasaan kemampuan hubungan gerakan yang dimiliki oleh undividu yang dimiliki oleh individu yang berada pada fase belajar tingkat pertama juga masih sangat tidak sempurna.

4. Secara sederhana luas gerakan dapat diartikan sebagai besarnya ruangan yang terpakai oleh bagian tubuh atau tubuh secara keseluruhan dalam pelaksanaan suatu gerakan.
5. Kelancaran gerakan adalah aliran gerakan, secara sederhana dapat diartikan sebagai kontinuitas jalannya suatu gerakan.
6. Kecepatan gerakan.

## **E. Permainan Sepakbola**

Sepak bola merupakan olahraga yang sangat populer di dunia. Tetapi siapa pencipta nya sampai sekarang masih menjadi perdebatan, hal ini di sebabkan gerakan dalam sepak bola merupakan gerakan alami manusia/gerakan sehari-hari yang di lakukan tanpa di sadari seperti berlari dan menendang.

Permainan sepakbola sekarang ini melalui proses yang panjang dan perlu dikaji. Larangan permainan sepakbola di inggris hanya berlangsung sementara saja. Ternyata masyarakat tetap antusias melakukan, bahkan para mahasiswa di inggris turut berpartisipasi. Pada abad ke 19 larangan permainan sepakbola dicabut, karena pemerintah inggris menyadari bahwa dengan permainan tersebut dapat dipakai untuk menyehatkan masyarakat.

### **1. Pengertian Sepakbola**

Sepakbola merupakan permainan yang dimainkan oleh dua regu yang masing-masing terdiri dari 11 orang pemain, yang lazim disebut kesebelasan. Masing-masing regu berusaha memasukkan bola sebanyak-banyaknya ke dalam gawang lawan dan berusaha mempertahankan

gawangnya sendiri agar tidak memasukkan, (Sarumpaet, 2002: 5). Sepakbola adalah permainan beregu yang dimainkan masing-masing regunya yang terdiri dari sebelas pemain termasuk seorang penjaga gawang. Permainan boleh dilakukan dengan seluruh anggota tubuh selain tangan, kecuali penjaga gawang diperbolehkan menggunakan (Soekatamsi, 2004: 3). Menurut Remmy Muchtar (2002: 27) teknik sepakbola adalah cara pengolahan bola maupun pengolahan gerak tubuh dalam bermain. Pemain yang memiliki fisik dan mental yang lebih dapat melakukan gerakan terampil ketika dalam permainan. Pada saat dalam permainan, pemain yang mampu berlari beberapa meter dalam suatu pertandingan, hampir menyamai kecepatan *sprinter* dan dapat menghadapi perubahan situasi permainan dengan cepat. Kemampuan pemain untuk memenuhi semua tantangan ini menentukan penampilan di lapangan sepakbola (Joseph, 2009: 7).

Sepakbola adalah permainan beregu yang dimainkan dengan menggunakan seluruh bagian tubuh selain tangan kecuali penjaga gawang yang diperbolehkan menggunakan tangan, dan permainan ini mengutamakan kerjasama tim serta berusaha untuk memasukan bola ke gawang lawan sebanyak-banyaknya dan mempertahankan gawang sendiri agar tidak kemasukan.

Dari beberapa pendapat para ahli mengenai permainan sepakbola di atas, dapat dikatakan bahwa permainan sepakbola merupakan suatu team kesebelasan yang inti permainannya memasukan bola sebanyak-

banyaknya. Pada saat permainan sedang berlangsung pemain harus mempunyai gerakan tubuh yang lentur dan mempunyai kecepatan, mental yang bagus .

## **2. Teknik Dasar Permainan Sepak Bola**

Menurut Remmy Muchtar (2002: 27) teknik sepakbola adalah cara pengolahan bola maupun pengolahan gerak tubuh dalam bermain. Menurut Herwin (2004: 21) permainan sepakbola mencakup dua kemampuan dasar gerak atau teknik yang harus dimiliki dan dikuasai oleh pemain meliputi:

### **a. Gerak atau teknik tanpa bola**

Selama dalam permainan sepakbola, seorang pemain harus mampu berlari dengan langkah pendek maupun panjang, karena harus merubah kecepatan lari. Gerakan lainnya seperti berjalan, berjingkat, melompat, meloncat, berguling, berputar, berbalik, berbelok dan berhenti tiba-tiba.

### **b. Gerak atau teknik dengan bola**

Untuk mampu bermain sepakbola dengan baik, seorang pemain dituntut untuk menguasai bola dengan sebaik-baiknya ketika menerima bola, kemampuan gerak dengan bola ini meliputi:

- 1) Pengenalan bola dengan bagian tubuh (*ball feeling*).
- 2) Menendang bola (*passing*).
- 3) Mengoper bola pendek dan panjang atau melambung,

menendang bola kegawang(*shooting*).

- 4) Menggiring bola(*dribbling*).
- 5) Kontrol bola.
- 6) Menyundul bola (*heading*) untuk bola lambung atau bola atas.
- 7) Gerak tipu (*feinting*) untuk melewati lawan.
- 8) Merebut bola (*tackling/ sheilding*) saat lawan menguasai bola.
- 9) Melempar bola (*throw-in*) bila bola keluar lapangan untuk menghidupkan permainan.

Menurut Sucipto, dkk.(2000: 17) untuk bermain sepakbola dengan baik pemain dibekali dengan teknik dasar yang baik. Beberapa teknik dasar yang perlu dimiliki pemain sepakbola adalah menendang (*kicking*), menghentikan (*stopping*), menggiring (*dribbling*), menyundul(*heading*), merampas (*tackling*), lemparan ke dalam (*throw-in*), dan menjaga gawang (*goalkeeping*).

#### **a. Menendang (*Kicking*)**

Menurut Herwin (2004: 29-31) yang harus diperhatikan dalam teknik menendang adalah kaki tumpu dan kaki ayun (*steady leg position*), bagian bola, perkenaan kaki dengan bola (*impact*), dan akhir gerakan (*follow-through*).

Menurut Sucipto, dkk. (2000: 17) Menendang bola merupakan salah satu karakteristik permainan sepakbola yang paling dominan.

Pemain yang memiliki teknik menendang dengan baik, akan dapat bermain secara efisien. Tujuan menendang bola adalah untuk mengumpan (*passing*), menembak ke gawang (*shoot at the goal*) dan menyapu untuk menggagalkan serangan lawan (*sweeping*).

Menurut Sucipto, dkk. (2000: 17-21) Dilihat dari perkenaan bagian kaki ke bola, menendang dibedakan beberapa macam, meliputi:

- 1) Menendang dengan kaki bagian dalam (*instep*) pada umumnya teknik menendang dengan kaki bagian dalam digunakan untuk mengumpan jarak pendek (*short passing*).
- 2) Menendang dengan kaki bagian luar (*outside*) pada umumnya teknik menendang dengan kaki bagian luar digunakan untuk mengumpan jarak pendek (*short passing*).
- 3) Menendang dengan punggung kaki (*instep*) pada umumnya teknik menendang dengan punggung kaki digunakan untuk menembak ke gawang (*shooting at the goal*).
- 4) Menendang dengan punggung kaki bagian dalam (*inside of the instep*). Pada umumnya teknik menendang dengan punggung kaki bagian dalam digunakan untuk mengumpan jarak jauh (*long passing*).

**b. Mengontrol Bola(*controlling*) atau *Stopping***

Menurut Herwin (2004: 40), yang harus diperhatikan dalam teknik mengontrol, menerima, dan menguasai bola. Antara lain adalah sebagai berikut:

- 1) Pengamatan terhadap lajunya bola selalu harus dilakukan oleh pemain, baik saat bola melayang ataupun bergulir.
- 2) Gerakan menahan lajunya bola dengan cara menjaga stabilitas dan keseimbangan tubuh, dan mengikuti jalannya bola (sesaat bersentuhan antara bola dengan bagian tubuh).
- 3) Pandangan selalu tertuju pada bola saat menerima bola, setelah bola dikuasai, arahkan bola untuk gerakan selanjutnya seperti mengoper bola atau menembak bola.

Menurut Sucipto, dkk. (2000: 22) Mengontrol bola merupakan salah satu teknik dasar dalam permainan sepakbola yang penggunaannya bersamaan dengan teknik menendang bola. Tujuan menghentikan bola untuk mengontrol bola, mengatur tempo permainan, mengalihkan laju permainan dan memudahkan untuk *passing*. Dilihat dari perkenaan bagian badan yang pada umumnya digunakan untuk menghentikan bola adalah kaki, paha dan dada.

Menurut Sucipto, dkk. (2000: 22-27) bagian kaki yang biasa digunakan untuk menghentikan bola adalah sebagai berikut:

- a) Mengontrol bola dengan kaki bagian dalam.



- b) Mengontrol bola dengan kaki bagian dalam pada umumnya digunakan untuk mengontrol bola yang datangnya menggelinding, bola pantul ketanah dan bola di udara sampai setinggi paha.
- c) Mengontrol bola dengan kaki bagian luar mengontrol bola dengan kaki bagian luar pada umumnya digunakan untuk mengontrol bola yang datangnya menggelinding, bola pantul ketanah dan bola di udara sampai setinggi paha.
- d) Mengontrol bola dengan punggung kaki pada umumnya digunakan untuk mengontrol bola yang datangnya menggelinding, bola pantul ketanah dan bola di udara sampai setinggi paha.
- e) Mengontrol bola dengan telapak kaki mengontrol bola dengan telapak kaki pada umumnya digunakan untuk mengontrol bola yang datangnya menggelinding, bola pantul ke tanah dan bola di udara sampai setinggi paha.
- f) Mengontrol bola dengan paha.
- g) Mengontrol bola dengan paha pada umumnya digunakan untuk mengontrol bola di udara sampai setinggi paha.
- h) Mengontrol bola dengan dada mengontrol bola dengan paha pada umumnya digunakan untuk mengontrol bola di udara sampai setinggi dada.

Dari berbagai macam cara *stopping* atau mengontrol bola di atas maka fokus utama dalam penelitian ini adalah *stopping* bola lambung dengan menggunakan kaki bagian dalam. Adapun cara-cara *stopping* bola lambung Menurut Sucipto, dkk. (2000: 24) yaitu sebagai berikut:

1. Posisi badan segaris dengan datang nya bola dan posisi kaki tumpu mengarah pada bola dengan lutut sedikit ditekuk
2. Kaki penghenti diangkat sedikit dengan permukaan bagian dalam kaki dijulurkan ke depan garis dengan datang nya bola.
3. Bola menyentuh kaki persis dibagian dalam/mata kaki.
4. Kaki penghenti mengikuti arah bola dan kaki penghenti bersama bola berhenti dibawah badan (terkuasai).
5. Pandangan mengikuti jalannya bola sampai bola berhenti.
6. Kedua lengan dibuka di samping menjaga keseimbangan.

#### **F. Alat Bantu**

Perkembangan ilmu pengetahuan dan teknologi menuntut guru agar mampu menggunakan alat-alat yang dapat disediakan oleh sekolah dan sekurangnya guru dapat menggunakan alat yang murah dan efisien yang meskipun sederhana dan bersahaja dapat membantu dalam pencapaian tujuan pengajaran yang diharapkan.

Alat merupakan bagian dari fasilitas pendidikan yang digunakan untuk proses kegiatan belajar mengajar. Dengan pembelajaran guru dapat memberikan contoh secara langsung tentang materi yang akan diberikan kepada siswa, dengan tujuan materi tersebut agar mudah dipahami dan dimengerti oleh siswa. Hamalik dalam Azhar Arsyad (2005: 15) menggunakan 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 psikologi

terhadap siswa. Penggunaan media pembelajaran pada tahap orientasi pembelajaran akan sangat membantu efektifitas proses pembelajaran dan penyampaian pesan dan isi pelajaran saat itu.

Sudjana dan Rivai dalam Azhar Arsyad (2005: 25-25) mengemukakan manfaat media pembelajaran dalam proses belajar siswa, yaitu :

1. Pembelajaran akan lebih menarik perhatian siswa sehingga dapat menumbuhkan motivasi belajar.
2. Bahan pelajaran 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 sebab aktivitasnya mengamati, melakukan, mendemonstrasikan, memerankan dan lain-lain.

Menurut Azhar Arsyad (2005: 7) media pendidikan memiliki pengertian alat bantu (peraga) digunakan untuk membantu proses pembelajaran agar bahan pelajaran yang disampaikan oleh guru lebih kongkret/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 (2008: 110), penekanan alat bantu belajar terhadap 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 yaitup panjang, lebar, dan tinggi (seperti benda asli, alat tiruan sederhana, dan barang contoh).

Dalam penelitian tindakan ini alat bantu yang akan digunakan adalah:

1. Bola plastik anak-anak.
2. Bola yang terbuat dari plastik yang di dalam nya terisi kerikil dan kertas.
3. Bola plastik di bungkus karet ban dalam mobil



**Gambar 1. Bola plastik yang di dalamnya diisi plastik dan batu kecil.**



**Gambar 2. Bola yang terbuat dari plastik kantong asoy yang di dalam nya berisi krikil dan kertas.**



**Gambar 3. Bola yang terbuat dari plastik kantung asoy yang di balut dengan karet ban dalam mobil.**

Penggunaan alat bantu diatas diharapkan dapat memotivasi anak melakukan tugas gerak yang diberikan. Menurut Rusli Lutan (2002: 10) pembelajaran pendidikan jasmani dikatakan berhasil apabila :

1. Jumlah Waktu Aktif Berlatih (JWAB) atau waktu melaksanakan tugas gerak yang dicurahkan siswa semakin banyak.
2. Waktu untuk menunggu giliran relatif sedikit, sehingga siswa aktif.
3. Proses pembelajaran melibatkan partisipasi semua kelas.
4. Guru penjasorkes terlihat langsung dalam proses pembelajaran.

#### **G. Kerangka Pikir**

Dalam penelitian ini penulis mencoba menerapkan suatu cara penyampaian belajar sepak bola teknik dasar *stopping* bola atau menerima bola menggunakan alat bola yang dimodifikasi Alat bantu dalam permainan merupakan bagian dari inovasi yang dapat dilakukan dalam dunia pendidikan. Adapun kegiatan inovatif dalam hal ini antara lain pengembangan dan produksi alat-alat pelajaran.

Alat bantu yang akan digunakan dalam penelitian ini adalah dengan menggunakan bola terbuat dari plastik, bola plastik anak-anak yang di dalamnya terisi gumpalan kertas, krikil, dan plastik yang di gumpal dibentuk menyerupai bola yang dibalut dengan ban dalam mobil yang sudah dimodifikasi yang relatif lebih ringan dan mudah. Pada siklus pertama menggunakan bola plastik anak-anak yang di dalamnya berisi plastik asoy dan krikil, pada siklus yang ke dua bola yang terbuat dari plastik yang dibentuk menyerupai bola, dan pada siklus yang ke tiga menggunakan plastik dimana plastik tersebut dibalut dengan ban dalam mobil. Hal ini dapat memberikan kemudahan bagi anak dalam usahanya menuju gerak dasar seperti yang diharapkan, karena anak dapat mencoba secara berulang-ulang melakukan gerakan dasar menerim bola atau *stopping* bola.

Walaupun bakat masing-masing orang memegang peran penting, akan tetapi hasil penguasaan psikomotor sebagian besar merupakan fungsi kebiasaan dan keterampilan yang diperoleh ketika melakukan tugas tersebut. Dengan demikian pembelajaran menerima bola atau *stopping* bola dengan alat bantu yang sudah dimodifikasi dapat mengefektifkan pembelajaran dan meningkatkan gerakan dasar menerima atau *stopping* bola di SMP N 8 Bandar Lampung.

## H. Penelitian yang Relevan

Dalam hal ini penelitian yang relevan dengan penelitian ini adalah penelitian yang dilakukan oleh:

1. Capricorni Hutapea (2013). Judul : Upaya Meningkatkan Hasil Belajar Shooting Pada Permainan Sepak Bola Melalui Gaya Penemuan Terbimbing Pada Siswa Kelas VIII SMP Negeri 6 Tebing Tinggi Tahun Ajaran 2012/2013. Hasil penelitian yang diperoleh bahwa hasil belajar Shooting bola dengan ujung kaki bagian dalam pada siklus I sebesar 67.5%, kemudian meningkat menjadi 87.5% pada siklus II. Hasil belajar nilai rata-rata Shooting bola dengan ujung kaki bagian dalam siswa siklus I secara keseluruhan masih mencapai 72.5%. Kemudian pada siklus II berdasarkan hasil refleksi ternyata membawapeningkatan menjadi 80%.
2. M. Sidik Solihin, Sucipto, Dian Budiana (2011) (FPOK- UPI). Judul: Penerapan Pendekatan Taktis dalam Upaya Meningkatkan Penguasaan Keterampilan Dasar Passing Pada Permainan Sepakbola. Hasil penelitian menunjukkan bahwa penerapan pendekatan taktis berpengaruh terhadap upaya meningkatkan penguasaan keterampilan dasar passing pada permainan sepakbola. hal ini ditunjukan oleh perkembangan yang meningkat dari proses pembelajaran siklus I (68,42%), II (73,6%), dan siklus III (89,47%). Kesimpulan penelitian ini adalah bahwa melalui pendekatan taktis siswa mampu melakukan passing menggunakan kaki bagian dalam dengan kaki tumpu sejajar dengan bola dan kaki ayun diayunkan kebelakang saat sebelum perkenaan kaki terhadap bola.

3. Ardiansyah Padang.(2013) Judul: Upaya Meningkatkan Hasil Belajar Passing Pada Permainan Sepak Bola Dengan Menggunakan Media Gawang Yang Dimodifikasi Pada Siswa Kelas VIII SMP Yayasan Pendidikan Sabilina Tembung Tahun Ajaran 2012/2013. hasil penelitian yang diperoleh bahwa hasil belajarpassing bola dengan kaki bagian dalam pada siklus I sebesar 60% kemudian meningkat menjadi 35 siswa (87.5%) tuntas dan 5 siswa (12,5%) yang tidak tuntas pada siklus II. Hasil belajar passing bola dengan kaki bagian dalam siswa siklus I secara keseluruhan masih mencapai 72.25%. Kemudian pada siklus II berdasarkan hasil refleksi ternyata membawa peningkatan menjadi 80,2%.

## I. Hipotesis

Semua istilah hipotesis dari bahasa Yunani yang mempunyai dua kata "*hupo*" (sementara) dan "*thesis*" (pernyataan atau teori). Karena hipotesis merupakan pernyataan sementara yang masih lemah kebenarannya. Maka perlu diuji kebenarannya. Kemudian para ahli menafsirkan arti hipotesis adalah sebagai dugaan terhadap hubungan antara dua variabel atau lebih (Kerlinger, 1973: 18 dan Tuckman, 1982: 5). Selanjutnya Sudjana (2002: 219) mengartikan hipotesis adalah asumsi atau dugaan mengenai satu hal yang dibuat untuk menjelaskan hal itu yang sering dituntut untuk melakukan pengecekan.

Berdasarkan teori yang dikemukakan di atas maka hipotesis yang diajukan dalam penelitian ini sebagai berikut:



1. Apakah dengan memodifikasi bola berupa bola yang terbuat dari plastik dapat meningkatkan keterampilan gerak dasar stopping bola pada siswa SMP N 8 Bandar Lampung ?
2. Apakah dengan memodifikasi bola berupa bola karet dapat meningkatkan keterampilan gerak dasar stopping bola pada siswa SMP N 8 Bandar Lampung ?
3. Apakah dengan memodifikasi bola berupa bola basket mini dapat meningkatkan keterampilan gerak dasar stopping bola pada siswa SMP N 8 Bandar Lampung ?