

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).

Pendidikan jasmani merupakan suatu proses pendidikan via aktivitas jasmani, permainan dan cabang olahraga yang terpilih dengan maksud untuk mencapai tujuan pendidikan. tujuan yang ingin dicapai bersifat menyeluruh, mencakup aspek fisik, intelektual, emosional, sosial dan moral (Rusli Lutan, 1997).

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 penjas kes 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 : 2).

B. Pentingnya Pendidikan Jasmani

Beban belajar di sekolah begitu berat dan menekan kebebasan anak untuk bergerak. Kebutuhan anak untuk bergerak lebih leluasa tidak bisa dipenuhi karena keterbatasan waktu dan kesempatan. Lingkungan sekolah tidak menyediakan wilayah yang menarik untuk dijelajahi. Pendidikanpun lebih mengutamakan prestasi akademis. Faktor kehidupan di rumah dan lingkungan luar sekolah ikut memberikan pengaruh pada anak. Kebiasaan yang buruk seperti anak kurang bergerak karena asyik menonton TV atau video game

membuat kebugaran anak semakin menurun. Sejalan dengan itu semakin diperparah oleh pengetahuan dan kebiasaan makan yang buruk sehingga beresiko menurunkan fungsi organ (degeneratif).

Disinilah pentingnya Pendidikan Jasmani, Pendidikan Jasmani menyediakan ruang untuk belajar menjelajahi lingkungan, mencoba kegiatan yang sesuai minat anak dan menggali potensi dirinya. Melalui Pendidikan Jasmani anak-anak menemukan saluran yang tepat untuk memenuhi kebutuhannya akan gerak, menyalurkan energi yang berlebihan agar tidak mengganggu keseimbangan perilaku dan mental anak, menanamkan dasar-dasar keterampilan yang berguna dan merangsang perkembangan yang bersifat menyeluruh, meliputi aspek fisik, mental, emosi, sosial, dan moral.

C. 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 perbedaaan. Menurut Dimiyati Mudjiono (1999:42-50) membagi Prinsip-prinsip belajar dalam 7 kategori, antara lain :

1. Perhatian dan Motivasi

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. Motivasi adalah tenaga yang menggerakkan dan mengarahkan aktivitas seseorang.

2. Keaktifan

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

3. Keterlibatan langsung atau berpengalaman

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

4. 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.

5. Tantangan

Dalam situasi belajar siswa menghadapi suatu tujuan yang ingin di capai tetapi selalu terdapat hambatan dengan mempelajari bahan ajar, maka timbullah 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.

6. Perbedaan individu

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

D. Pengembangan Keterampilan Motorik

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. Keterampilan gerak diperoleh melalui proses belajar yaitu dengan cara memahami gerakan dan melakukan gerakan berulang-ulang yang disertai dengan kesadaran pikir akan benar atau tidaknya gerakan yang dilakukan.

Belajar gerak adalah belajar yang diwujudkan melalui respon-respon muskular dan diekspresikan dalam gerak tubuh 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.

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. Menurut Lutan (1988:102) jadi belajar motorik dapat menghasilkan perubahan yang relatif permanen, yaitu Perubahan yang dapat bertahan dalam jangka waktu yang relatif lama.

Dalam proses untuk menyempurnakan suatu keterampilan motorik menurut Lutan (1988:31) berlangsung dalam tiga tahapan yaitu : a) Tahap Kognitif, b) Tahap Fiksasi, dan c) Tahap Otomatis.

a) Tahap Kognitif

Merupakan tahap awal dalam belajar gerak keterampilan motorik. Dalam tahap ini peserta didik harus memahami mengenai hakikat kegiatan yang akan dilakukan. Peserta didik harus memperoleh gambaran yang jelas baik secara verbal maupun visual mengenai tugas gerakan atau model teknik yang akan dipelajari agar dapat membuat rencana pelaksanaan yang tepat.

b) Tahap Fiksasi

Pada tahap ini, pengembangan keterampilan dilakukan peserta didik melalui tahap praktik secara teratur agar perubahan perilaku gerak menjadi permanen. Selama latihan, peserta didik membutuhkan semangat dan umpan balik untuk mengetahui apa yang dilakukan itu benar atau salah. Lebih penting lagi peserta didik dapat mengoreksi kesalahan. Pola gerakan sudah

sampai pada taraf merangkaikan urutan-urutan gerakan yang didapatkan secara keseluruhan dan harus dilakukan secara berulang-ulang sehingga penguasaan terhadap gerakan akan semakin meningkat.

c) Tahap Otomatis

Setelah peserta didik melakukan latihan dalam jangka waktu yang relatif lama, maka akan memasuki tahap otomatis. Secara fisiologis hal ini dapat diartikan bahwa pada diri anak telah terjadi suatu kondisi reflek bersyarat, yaitu terjadinya pengerahan tenaga mendekati pola gerak reflek yang sangat efisien dan hanya akan melibatkan unsur motor unit yang benar-benar diperlukan untuk gerakan yang diinginkan. Pada tahap ini kontrol terhadap gerakan semakin tepat dan penampilan semakin konsisten dan cermat. 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.
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.

E. Bermain Sepakbola

Sepakbola adalah permainan beregu yang menggunakan bola sepak dari dua kelompok yang berlawanan yang masing-masing terdiri atas sebelas pemain. Moeliono (1995:918). Bagi setiap pemain bebas memainkan bola dengan seluruh anggota badan kecuali dengan lengan. Sedangkan bagi penjaga gawang dalam memainkan bola bebas menggunakan semua anggota badannya. Seperti dikemukakan Luxbacher (2004:2) bahwa kiper diperbolehkan untuk mengontrol bola dengan tanganya di dalam daerah penalti, pemain lainnya tidak diperbolehkan menggunakan tangan atau lengan untuk mengontrol bola, tetapi menggunakan kaki, tungkai atau kepala.

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. Adapun tehnik dasar dalam permainan sepakbola dapat dibedakan menjadi dua macam, yaitu: 1) Tehnik tanpa bola, 2) Tehnik dengan bola. Sukatamsi, (1984:34).

Permainan sepakbola dimainkan di lapangan berumput dan rata serta bentuk lapangannya adalah empat persegi panjang. Pada kedua garis lebar lapangan di tengah-tengahnya, masing-masing didirikan sebuah gawang yang saling berhadap-hadapan. Bola yang digunakan dalam permainan yaitu pada bagian luarnya terbuat dari kulit dan bagian dalamnya terbuat dari karet yang berisi udara.

Permainan sepakbola dipimpin oleh seorang wasit dan dibantu oleh dua orang penjaga garis atau disebut asisten wasit. Tujuan dari masing-masing kesebelasan adalah berusaha untuk memasukkan bola ke dalam gawang lawannya sebanyak mungkin dan berusaha menggagalkan serangan lawan untuk menjaga atau melindungi agar gawangnya tidak kemasukan bola.

Permainan sepakbola dilakukan dalam dua babak, antara babak pertama dan kedua diberi waktu istirahat, dan setelah waktu istirahat dilakukan pertukaran tempat. Kesebelasan yang dinyatakan menang adalah kesebelasan yang sampai akhir pertandingan lebih banyak memasukkan bola ke gawang lawannya. Kerjasama dalam suatu tim merupakan suatu tuntutan dalam permainan sepakbola untuk mencapai kemenangan. Tanpa kerjasama tim yang baik maka tujuan untuk mencetak gol ke gawang lawan pun akan sulit.

Seorang pemain Sepakbola yang terampil dan sukses menurut Timo Scheunemann (2005:17) bahwa faktor yang menentukan kesuksesan yaitu: a) faktor *genetic*, b) faktor kedisiplinan, c) faktor latihan, dan d) faktor keberuntungan. Beberapa anjuran bagi pelatih dalam mendidik pemain agar kesuksesan dapat tercapai antara lain: a) canangkan pentingnya disiplin, b) anjurkan makanmakanan yang bergizi, hidup sehat dan istirahat cukup, c) jadilah contoh yang baik, d) luaskan wawasan anda sebagai pelatih (*Neverstop learning*), dan e) buat program yang terarah.

1. Gerak dasar bermain sepakbola

Gerak dasar adalah gerak yang perkembangannya sejalan dengan pertumbuhan dan tingkat kematangan. 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 tersebut meliputi gerak lokomotor, nonlokomotor dan manipulatif. Arikunto (2008:123).

Gerak lokomotor adalah gerakan-gerakan yang mendahului kemampuan berjalan (tengkurap, merangkak, berjalan, lari, melompat, menggelinding dan memanjat). Gerak nonlokomotor yaitu gerakan-gerakan yang dinamis didalam suatu ruangan yang bertumpu pada sesuatu sumbu tertentu. Gerak manipulative yaitu gerakan-gerakan yang terkoordinisasikan seperti dalam kegiatan bermain, menendang, melempar, naik sepeda dan sebagainya. Arikunto (2008:123)

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.

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 (1988) 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 non lokomotor 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. Gerak dasar dalam lari gawang adalah lokomotor karena dilakukan dengan memindahkan tubuh dari satu tempat ke tempat yang lain atau memproyekan ubuh ke atas.

Sepakbola adalah permainan beregu, namun penguasaan teknik-teknik dasar secara individu yang baik sangat diperlukan. Dengan dikuasainya teknik dasar dengan baik oleh setiap individu, taktik dan strategi permainan akan dapat dijalankan dengan baik. Seluruh kegiatan dalam permainan sepakbola dilakukan dengan gerakan-gerakan, baik gerakan dengan bola maupun gerakan tanpa bola dari gerakan yang beraneka ragam tersebut dapat diambil pengertian bahwa masalah teknik dasar semata-mata melibatkan orang (pemain) dan bola. Pada saat permainan berlangsung, pemain yang mengolah bola hanya seorang sedang yang lainnya melakukan gerakan-gerakan, baik selaku penyerang maupun bertahan. Sucipto dkk, (1999/2000:9).

Menurut Sukatamsi (1984:34) teknik-teknik sepakbola dibagi menjadi dua golongan, yaitu teknik dasar dengan bola dan teknik dasar tanpa bola.

a) Gerak dasar dengan bola

Teknik dasar dengan bola yaitu semua gerakan yang dilakukan menggunakan bola, yang terdiri dari:

1. Menendang bola

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 (*shooting on the goal*), dan menyapu untuk menggagalkan serangan lawan (*sweeping*).

2. Menghentikan bola

Menghentikan bola merupakan salah satu teknik dasar dalam permainan sepakbola yang penggunaannya bersamaan dengan teknik menendang bola. Tujuan menghentikan bola untuk mengontrol bola yang termasuk di dalamnya untuk 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. Bagian kaki yang biasanya digunakan untuk menghentikan bola adalah kaki bagian dalam, kaki bagian luar, punggung kaki dan telapak kaki.

3. Menggiring bola

Menggiring bola adalah seni menggunakan bagian-bagian kaki menyentuh atau menggulingkan bola terus menerus di tanah sambil berdiri. Pada dasarnya menggiring bola adalah menendang terputus-putus atau pelan-pelan, oleh karena itu bagian kaki yang dipergunakan dalam menggiring bola sama dengan bagian kaki yang dipergunakan untuk menendang bola. Menggiring bola bertujuan antara lain untuk mendekati jarak ke sasaran, melewati lawan, dan menghambat permainan.

4. Gerak tipu dengan bola

Seorang pemain sambil menguasai bola berusaha melewati lawannya dengan melakukan gerak yang tidak sebenarnya.

5. Merampas atau merebut bola

Merampas bola merupakan upaya untuk merebut bola dari penguasaan lawan. Merampas bola dapat dilakukan sambil berdiri (*standing tackling*) dan sambil meluncur (*sliding tackling*).

6. Melempar bola

Melempar bola dilakukan apabila bola keluar dari garis samping lapangan.

7. Gerak khusus penjaga gawang

Gerak khusus penjaga gawang yaitu sikap badan dalam siaga menangkap bola, meninju bola, menepis bola, dan menerkam bola.

8. Mengoper bola

Mengoper bola yaitu tendangan bola yang ditunjukkan pada rekayasa baik itu bola mendatar maupun bola melambung.

9. Menyundul bola

Menyundul bola pada hakekatnya memainkan bola dengan kepala. Tujuan menyundul bola dalam permainan sepakbola adalah untuk mengumpan, mencetak gol, dan untuk mematahkan serangan lawan atau membuang bola.

b) Gerak dasar tanpa bola

Gerak dasar tanpa bola yaitu semua gerakan-gerakan tanpa menggunakan bola terdiri dari :

1. Lari cepat dan mengubah arah

Pemain sepakbola harus dapat mendadak dan segera lari dengan kecepatan maksimal dapat mencapai bola. Mengubah arah yaitu dengan gerakan memperlambat langkah dengan memperkecil langkah mengurangi kecepatan lari untuk menjaga keseimbangan badan.

2. Melompat dan meloncat

Dalam permainan sepakbola untuk memenangkan posisi, untuk mengejar bola-bola lambung dan tinggi di udara digunakan teknik melompat. Melompat dengan ancang-ancang (sikap berdiri).

3. Gerak tipu tanpa bola

Gerak tipu tanpa bola merupakan gerak tipu dengan menggunakan badan, misalnya gerak tipu dengan mengubah lari. Gerak tipu

merupakan gerak pura – pura dari badan yang oleh lawan dianggap gerakan yang sebenarnya sehingga pemain lawan mengikutinya.

4. Gerakan khusus penjaga gawang

Gerakan khusus penjaga gawang pada umumnya merupakan sikap menunggu dari gerakan pemain lawan.

Salah satu teknik dalam sepakbola yaitu teknik menggiring bola yang akan dibahas dalam penelitian ini, karena menggiring bola sangat penting dalam permainan sepakbola, “gunakanlah *dribbling* untuk untuk menciptakan ruang di antara kamu dan pemain lawan sehingga kamu berada pada posisi yang lebih baik untuk mengoper atau melakukan *shooting*”. (Danny Mielke, 2007:3).

F. Pengertian Menyundul bola (*Heading*)

Menyundul bola (*heading*) adalah salah satu teknik dasar sepakbola yang menuntut skill yang tinggi untuk memenangkan bola-bola lambung di atas kepala, baik untuk mengoper bola atau mencetak gol ke gawang lawan. Kepandaian menyundul bola itu berarti akan memenangkan setiap permainan bola melambung di atas kepala. (Abdoellah, 1981:424).

Menyundul bola dapat dilakukan dengan baik, jika setiap pemain sepakbola mengetahui prinsip dasar menyundul bola yang benar. Menyundul bola harus memakai dahi dan mata harus selalu terbuka jangan sekali-kali mata tertutup. (Kosasih, 1993:233).

Menyundul bola merupakan gerakan dari seluruh anggota badan yaitu dari gerakan dari seluruh anggota badan yaitu dari gerakan kaki, badan, otot-otot

leher, dan kepala, mata tetap terbuka. Bagian-bagian badan tersebut merupakan rangkaian gerakan menyundul bola yang harus dikoordinasikan secara baik dan harmonis. Penyundul bola yang baik memerlukan koordinasi yang baik antara lengan, kaki, leher, dan kepala dan memerlukan latihan praktek. (Winddow & Buckle, 1981:45)

Pada dasarnya menyundul bola adalah menyundul bola menggunakan kepala bagian dahi dan mata selalu terbuka, jika menyundul bola menggunakan kepala bagian lain maka akan terasa sakit. Tujuan menyundul bola antara lain untuk mengoper atau mencetak gol..



Gambar 1. Menyundul Bola

Menyundul bola (*heading*) memiliki beberapa kegunaan yaitu sebagai berikut:

- a) Untuk memenangkan bola lambung di udara.
- b) Untuk mencari kesempatan memberikan bola umpan kepada teman dengan tepat.

Menyundul bola merupakan teknik dalam usaha memindahkan bola dari suatu daerah ke daerah lain pada saat permainan sedang berlangsung.

G. 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 tetapi dapat membantu dalam pencapaian tujuan pengajaran yang diharapkan.

Alat merupakan bagian dari fasilitas pendidikan yang digunakan untuk proses kegiatan belajar mengajar. Dengan alat 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) 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:

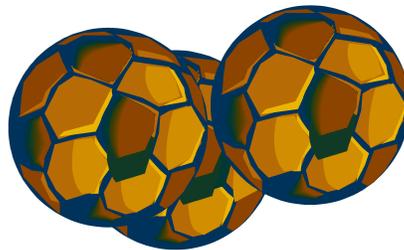
1. Pembelajaran akan lebih menarik perhatian siswa sehingga dapat menumbuhkan motivasi belajar.
2. Bahan pembelajaran akan lebih jelas maknanya sehingga dapat lebih dipahami oleh siswa dan memungkinkannya menguasai dan mencapai tujuan pembelajaran.
3. Metode mengajar akan lebih bervariasi, tidak semata-mata 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.

Menurut Azhar Arsyad (2005: 7), media pendidikan memiliki pengertian alat bantu pada proses belajar baik di dalam maupun di luar kelas. 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).

H. Bola Karet

Bola karet merupakan alat bantu untuk memperbaiki teknik *passing* siswa. Pemilihan alat bantu bola ini selain praktis dan mudah penggunaannya, diharapkan alat bantu ini dapat menarik minat siswa agar tertarik dan melakukan tugas gerak dengan baik.



Gambar 1. Modifikasi Bola Karet.

Penggunaan alat bantu di atas 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 terlibat langsung dalam proses pembelajaran.

I. Kerangka Fikir

Dalam penelitian ini penulis mencoba menerapkan suatu cara penyampaian belajar sepakbola teknik dasar menyundul bola atau *heading* menggunakan alat bantu permainan (bola karet).

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 karet yang relatif lebih ringan dan dan mudah. Hal ini dapat memberikan kemudahan bagi anak dalam usahanya menuju gerak dasar seperti yang diharapkan, karena anak dapat mencoba secara berulang ulang melakukan gerak dasar menyundul bola.

Walaupun bakat masing-masing orang memegang peranan penting, akan tetapi hasil penguasaan psikomotor sebagian besar merupakan fungsi kebiasaan dan keterampilan yang diperoleh ketika melakukan tugas tersebut. Dengan demikian pembelajaran menyundul bola dengan menggunakan alat bantu dapat mengefektifkan pembelajaran dan meningkatkan gerak dasar menyundul bola di SD Negeri 1 Bakung Bandar Lampung.

J. Hipotesis

Menurut Arikunto (2006:07), bahwa “Hipotesis adalah jawaban sementara terhadap suatu masalah penelitian, oleh karena itu suatu hipotesis perlu diuji guna mengetahui apakah hipotesis tersebut terdukung oleh data yang menunjukkan sebenarnya atau tidak”.

Berdasarkan pendapat tersebut dapat dikatakan bahwa, hipotesis adalah suatu konsep yang berfungsi sebagai jawaban sementara terhadap masalah penelitian. Maka hipotesis dalam penelitian ini, “ Melalui Alat Bantu Bola Karet Dapat Meningkatkan Efektifitas Pembelajaran Sehingga Memperbaiki Keterampilan Menyundul Bola Pada Siswa Kelas VI di SD N 1 Bakung Bandar Lampung”.