

## **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 : 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 dan 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.

### a. 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.

### b. 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.

c. Balikan

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

d. 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 fikir 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 (1998) 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 Fitts (1964) : Fitts dan Dosner (1967) dalam Lutan (1988) berlangsung dalam tiga tahapan yaitu : a) Tahap Kognitif, b) Tahap Fiksasi, dan c) Tahap Otomatis.

#### 1. 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.

## 2. 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.

## 3. 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. KBBI (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 Joseph A. Luxbacher (2004:2) ” kiper diperbolehkan untuk mengontrol bola dengan tanganya di dalam daerah pinalti, pemain lainnya tidak diperbolehkan menggunakan tangan atau lengan untuk mengontrol bola, tetapi menggunakan kaki, tungkai atau kepala”.



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.

## **F. Gerak Dasar Bermain Sepakbola**

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 mendarat 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 menyundul bola yang akan dibahas dalam penelitian ini, karena menyundul bola tak kalah pentingnya dalam permainan sepakbola ". Menyundul bola (*Heading*) 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).

### **G. Pengertian Menyundul bola (*Heading*)**

Menyundul bola merupakan salah satu teknik dasar yang harus dikuasai oleh pemain sepak bola. Pada umumnya bola-bola yang di sundul adalah bola-bola atas yang melambung tinggi. Ada tiga bagian kepala yang dapat digunakan untuk menyundul bola, antara lain:

1. Bagian depan dahi, yaitu sundulan lurus ke depan.
2. Bagian sisi kiri, yaitu untuk menyundul bola kea rah samping.
3. Bagian sisi kanan, yaitu untuk menyundul bola kea rah samping.

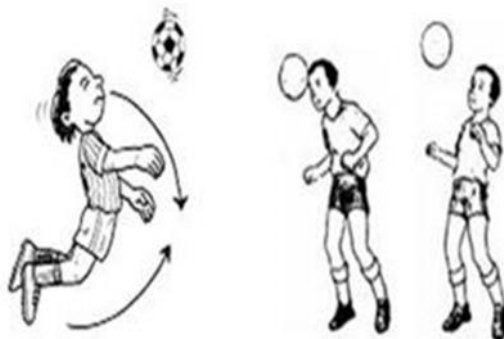
Dalam permainan sepak bola menyundul bola berguna untuk:

1. Meneruskan bola atau mengoperkan bola kepada teman atau operan jarak pendek.
2. Memasukan bola ke mulut gawang lawan atau membuat gol.

3. Menyapu bola di daerah pertahanan sendiri untuk mematahkan serangan lawan.( Danny Mielke, 2007:1).

Menyundul bola dengan sikap berdiri Yaitu :

1. Sikap badan dan pandangan kearah sasaran, kedua kaki di buka ke samping atau kangkang ke depan, berat badan diantara kedua kaki.
2. Sebelum melakukan sundulan, badan di tarik sedikit kebelakang dalam posisi sedikit melenting.
3. Kedua lengan terbuka, siku di bengkakan mengimbangi badan, leher ditegangkan, pandangan kearah bola.
4. Gerakan badan ke depan menuju bola dan sundul bola tepat dengan dahi bagian depan hingga bola kembali meluncur ke depan.



**Gambar 1. Menyundul Bola (*heading*)**

## **H. Modifikasi**

Modifikasi alat pembelajaran yang merupakan suatu upaya seseorang untuk merubah alat berupa bola yang standar diganti dengan bola plastic dan cun diganti dengan bambu yang yang dipasang secara berurutan. Pembelajaran

yang sesungguhnya menjadi berbeda dari yang sebelumnya bertujuan untuk meningkatkan kemampuan agar tujuan yang direncanakan sebelumnya dan dapat dicapai sebaik-baiknya.

## **1. Pengertian modifikasi**

Menurut Bahagia dan Suherman (2000: 1) Modifikasi adalah menganalisa sekaligus mengembangkan materi pembelajaran dalam bentuk aktivitas belajar yang potensial dan dapat memperlancar dalam pembelajaran.

Perlunya modifikasi menurut Bahagia adalah untuk menganalisa sekaligus mengembangkan materi pelajaran dengan cara meruntungkannya dalam bentuk aktivitas belajar yang potensial dan dapat memperlancar peserta didik dalam belajar. Cara ini dimaksudkan untuk menuntun, mengarahkan dan membelajarkan peserta didik dari yang tidak bisa menjadi bisa, dari tingkat keterampilan yang lebih rendah menjadi tingkat keterampilan yang lebih tinggi.

Rusli Lutan (1997:17) menjelaskan bahwa modifikasi adalah perubahan keadaan dapat berupa bentuk, isi, fungsi, cara penggunaan dan manfaat tanpa sepenuhnya menghilangkan aslinya.



## 2. Tujuan Modifikasi

Secara garis besar tujuan modifikasi adalah :

1. mengatasi keterbatasan akan sarana dan prasarana pendidikan jasmani,
2. mendukung pertumbuhan dan perkembangan peserta didik,
3. mendukung tercapainya tujuan pembelajaran yang efektif,
4. mengurangi resiko cedera akibat proporsi antara sarana pembelajaran dan kondisi fisik yang tidak seimbang.

Menurut Samsudin (2008:59) cara guru memodifikasi alat pembelajaran akan tercermin dari aktifitas pembelajaran yang diberikan guru dari mulai awal hingga akhir pembelajaran. Beberapa aspek analisa modifikasi ini tidak terlepas dari pengetahuan guru tentang : 1).Modifikasi tujuan pembelajaran, 2).Modifikasi materi Pembelajaran, 3).Modifikasi kondisi lingkungan, 4).Modifikasi dalam evaluasi pembelajaran.

Menurut Samsudin (2008:58) modifikasi merupakan salah satu usaha para guru agar pembelajaran mencerminkan DAP (*Developmentally Appropriate Practice*) termasuk didalamnya *body scaling* atau penyesuaian dengan ukuran tubuh siswa yang sedang belajar. Aspek inilah yang harus selalu disajikan prinsip utama dalam memodifikasi pembelajaran penjas. Esensi modifikasi adalah menganalisa sekaligus mengembangkan materi pembelajaran dengan cara meruntungkannya dalam bentuk aktifitas belajar yang potensial untuk memperlancar siswa dalam proses belajar. Cara ini

dimaksudkan untuk menuntun, mengarahkan dan membelajarkan siswa dari yang tadinya tidak bisa menjadi bisa, dari tingkat yang tadinya lebih rendah menjadi tingkat yang lebih tinggi. Modifikasi yang berprinsip DAP diarahkan agar aktifitas belajar sesuai dengan tingkat perkembangan anak serta dapat membantu dan mendorong perubahan kemampuan belajar anak kearah perubahan yang lebih baik.

### **3. Modifikasi alat ( bola plastik dan bola karet )**

Modifikasi alat yang akan digunakan dalam penelitian ini adalah dengan menggunakan bola plastik dan bola karet, memodifikasi bola ini digunakan untuk proses pembelajaran. Modifikasi alat tersebut dimaksudkan agar membantu siswa kelas V SD Wayakrui Kecamatan Banyumas Tanggamus dapat melakukan *heading* serta memudahkan peneliti dalam mengevaluasi keterampilan Menyundul bola (*heading*).



**Gambar 2. Alat modifikasi dengan bola plastik dan bola karet.**

Dalam penelitian ini, peneliti menggunakan bola plastik dan bambu rintangan. Bambu rintangan dibuat sepanjang 2 m dan bambu ini ditancapkan pada tanah agar dalam pelaksanaannya siswa dapat melewati bambu rintangan dengan menggiring bolaplastik tersebut dengan benar. Dalam pelaksanaannya alat ini disediakan 5-15 buah bola plastik agar siswa bisa memperoleh kesempatan yang lebih banyak dan penulis juga bisa mengevaluasi gerakan siswa.

Penggunaan alat-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 Pikir**

Menurut Soekamto (1984:24) “Kerangka pikir adalah konsep yang memerlukan abstraksi dan hasil pemikiran atau kerangka acuan yang pada dasarnya berdimensi sosial yang dianggap relevan dengan peneliti”.

Tujuan utama belajar gerak dasar adalah untuk meningkatkan keterampilan gerak dasar yaitu perubahan perilaku yang bersifat psikomotor dan perubahan penguasaan keterampilan gerak suatu cabang olahraga. Selain perubahan yang bersifat afektif dan kognitif, untuk dapat bermain bola basket dengan baik siswa diharapkan terlebih dahulu menguasai gerak dasar salah satu adalah menyundul bola.

Menyundul bola merupakan salah satu teknik dasar yang harus dikuasai oleh pemain sepak bola. Pada umumnya bola-bola yang di sundul adalah bola-bola atas yang melambung tinggi. Orientasi pendidikan jasmani khususnya dalam pembelajaran keterampilan gerak dasar menyundul bola (*Heading*) pada anak sekolah dasar selama ini cenderung lebih menitik beratkan pada hasil banyaknya gerakan *Heading* yang dilakukan oleh siswa, tanpa melihat faktor-faktor lain yang dapat mempengaruhi keberhasilan gerak *Headings*. Orentasi pembelajaran yang seperti ini tidaklah efektif, sebab dengan orientasi pembelajaran yang seperti ini kemampuan siswa tidak tergali secara optimal. Dalam proses pembelajaran keterampilan gerak dasar *Heading* pada siswa kelas V SDN Wayakrui Kecamatan Banyumas Tanggamus, peneliti melihat masih kurang efektif dan optimal proses pembelajaran yang dilakukan. Hal ini dapat dilihat dari banyaknya siswa yang kesulitan melakukan gerak dasar *Heading* dan hasil belajar yang kurang memuaskan. Adapun hal-hal yang menyebabkan siswa kesulitan dalam melakukan gerak dasar *Heading* adalah: sulitnya penguasaan gerak dasar terutama saat perkenaan bola banyak siswa yang tidak tepat menyundul bola pada dahi, siswa memejamkan mata

pada saat menyundul bola hal ini dikarenakan siswa takut terhadap bola karena bola yang terlalu berat, rendahnya kemampuan guru pendidikan jasmani dalam mencari gerak dasar dalam bermain sepak bola dan kurangnya sarana dan prasana olahraga untuk pembelajaran sepak bola dan belum adanya bola basket modifikasi yang dipergunakan guru dalam proses pembelajaran gerak dasar menyundul bola (*heading*).

## **J. Hipotesis**

Menurut ( Suharsimi Arikunto), 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 yang diajukan dalam penelitian ini secara umum adalah “jika pembelajaran menyundul bola dilakukan dengan menggunakan modifikasi dapat meningkatkan pembelajaran gerak dasar menyundul bola”.

Sedangkan secara khusus yaitu :

1. Jika pada siklus pertama modifikasi bola dari plastik digunakan maka, dapat memperbaiki dan meningkatkan gerak dasar menyundul bola dalam bermain sepak bola pada siswa kelas V SDN 1 Bumiayu Pringsewu.

2. Jika pada siklus kedua modifikasi bola karet digunakan maka, dapat memperbaiki dan meningkatkan gerak dasar menyundul bola dalam bermain sepak bola pada siswa kelas V SDN 1 Bumiayu Pringsewu