

## II. TINJAUAN PUSTAKA

### A. Pengertian Pendidikan Jasmani

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 efektif. (Kurikulum Penjas SMP, 2004)

Menurut Eddy Suparman (2000:1) pendidikan jasmani dan kesehatan adalah mata pelajaran yang merupakan bagian dari pendidikan keseluruhan yang dalam proses pembelajarannya mengutamakan aktivitas jasmani dan kebiasaan hidup sehat menuju pada pertumbuhan dengan pengembangan jasmani, mental, sosial dan emosional yang selaras, serasi, seimbang.

Pendidikan jasmani mengandung dua pengertian yaitu pendidikan untuk jasmani dan pendidikan melalui aktivitas jasmani. Pendidikan untuk jasmani mengandung pengertian bahwa jasmani merupakan tujuan akhir dari proses pendidikan dengan mengabaikan aspek yang lain, sedangkan pendidikan melalui aktivitas jasmani mengandung pengertian bahwa tujuan pendidikan dapat dicapai melalui aktivitas jasmani. Tujuan pendidikan ini umumnya

menyangkut aspek kognitif, afektif dan psikomotor. Ketiga aspek tersebut dapat dibentuk melalui aktivitas jasmani yang berupa gerak jasmani atau olahraga. Aktivitas jasmani tersebut 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. (Sudirman Husein : 2008 dalam Semiloka Penjas-Olahraga Unila).

## **B. Karakteristik Siswa SMP**

Anak dipandang sebagai salah satu sumber untuk menentukan apa yang akan dijadikan bahan pelajaran. Thompson (1993: 38) menjelaskan bahwa anak bukanlah hanya sekedar versi yang lebih kecil dari orang dewasa. Anak memiliki kemampuan dan kebutuhan yang sangat khusus. Untuk itu perlu dipelajari bagaimana anak tumbuh, berkembang dan belajar, apa kebutuhan dan apa minatnya. Proses berkembang ini dibagi atas fase-fase tertentu. Dengan mengetahui tugas-tugas perkembangan pada fase tertentu, memberikan informasi dan landasan dalam menentukan alternatif model latihan yang cocok agar kemampuan anak dapat dikembangkan seoptimal mungkin.

Dalam pertumbuhan dan perkembangannya, manusia mempunyai kebutuhan-kebutuhan. Selama di SMP, seluruh aspek perkembangan manusia yaitu psikomotor, kognitif, dan afektif mengalami perubahan yang luar biasa. Siswa SMP mengalami masa remaja, satu periode perkembangan sebagai transisi

dari masa anak-anak menuju masa dewasa. Sunarto (1999: 68) menyatakan bahwa masa remaja adalah upaya menentukan jati dirinya (identitasnya) atau aktualisasi diri. Masa remaja dan perubahan yang menyertainya merupakan fenomena yang harus dihadapi oleh guru.

### **1. Perkembangan Aspek Psikomotorik**

Wuest dan Lombardo (Arma Abdoelah dan Agusmanaji. 1994) menyatakan bahwa perkembangan aspek psikomotor seusia siswa SMP ditandai dengan perubahan jasmani dan fisiologis secara luar biasa. Salah satu perubahan luar biasa tersebut adalah pertumbuhan tinggi badan dan berat badan. Pada usia 12-14 tahun atau lebih cepat dan lebih lambat dari itu, siswa mengalami pertumbuhan cepat. Tulang rangka mengalami perubahan semakin keras. Bagian tubuh mengalami pertumbuhan dan pematangan pada kecepatan yang berbeda, sehingga proporsi antar-anggota tubuh kelihatan tidak sempurna. Kondisi ini menyebabkan remaja mengeluh bahwa tubuhnya terlalu gemuk, sehingga terkadang menjadi kendala partisipasinya dalam aktivitas jasmani.

### **2. Perkembangan Aspek Kognitif**

Wuest dan Lombardo (Arma Abdoelah dan Agusmanaji. 1994) menyatakan perkembangan kognitif pada siswa SMP meliputi peningkatan fungsi intelektual, kapasitas memori dan bahasa, dan pemikiran konseptual. Siswa mengalami peningkatan kemampuan mengekspresikan diri, kemampuan memecahkan masalah dan membuat keputusan akan meningkat.

### **3. Perkembangan Aspek Afektif**

Wuest dan Lombardo (Arma Abdoelah dan Agusmanaji. 1994) menyatakan perkembangan afektif siswa SMP mencakup proses belajar perilaku. Pihak yang berpengaruh dalam proses sosialisasi remaja adalah keluarga, sekolah dan teman sebaya. Dari ketiganya pihak yang sangat berpengaruh adalah teman sebaya. Siswa juga mengalami kondisi egosentris, yaitu kondisi yang hanya mementingkan pendapatnya sendiri dan mengabaikan pandangan orang lain. Remaja menghabiskan waktu memikirkan penampilan, tindakan, perasaan dan perhatian. Siswa mengalami perubahan persepsi atas kemampuan dan keyakinan yang kuat bahwa ia mampu mengerjakan sesuatu, sehingga timbul rasa percaya diri.

## **C. Teori Belajar Gerak**

### **1. Pengertian Belajar Gerak**

Menurut Lutan (1988) Belajar adalah suatu proses perubahan perilaku yang relatif permanen pada diri seseorang yang diperoleh melalui pengalaman dan latihan dan dapat diamati melalui penampilannya. Perubahan tingkah laku sebagai hasil belajar memiliki pengertian yang luas, bisa berupa keterampilan fisik, verbal, intelektual, maupun sikap. Menurut Bloom (1955), perubahan tingkah laku sebagai hasil belajar dapat dikelompokkan ke dalam 3 ranah, yaitu: a) kognitif, b) afektif, c) psikomotor. ([Http://e-learning.com/19-05-2009/doc.id-ac](http://e-learning.com/19-05-2009/doc.id-ac))

Menurut Schmidt dalam Lutan (1988: 102) Belajar motorik adalah seperangkat proses yang bertalian dengan latihan atau pengalaman yang mengantarkan kearah perubahan permanen dalam perilaku gerak.

([Http://e-learning.com/19-05-2009/doc.id-ac](http://e-learning.com/19-05-2009/doc.id-ac))

Belajar gerak secara khusus dapat diartikan sebagai suatu proses perubahan atau modifikasi tingkah laku individu akibat dari latihan dan kondisi lingkungan (Drowatzky, 1981). Lebih lanjut Schmidt (1988), menyatakan bahwa belajar gerak mempunyai beberapa ciri, yaitu :

a) merupakan rangkaian proses, b) menghasilkan kemampuan untuk merespon, c) tidak dapat diamati secara langsung, bersifat relatif permanen, d) sebagai hasil latihan, e) bisa menimbulkan efek negatif.

Dari beberapa pengertian belajar gerak dari para ahli di atas, penulis dapat menyimpulkan sebagai berikut, Belajar gerak adalah sebagai tingkah laku atau perubahan kecakapan yang mampu bertahan dalam jangka waktu tertentu, dan bukan berasal dari proses pertumbuhan yang diwujudkan melalui respon–respon, yang pada umumnya diekspedisikan dalam gerak tubuh atau bagian tubuh.

## **2. Tahapan Belajar Gerak**

Dalam proses belajar gerak ada tiga tahapan yang harus dilalui oleh siswa untuk mencapai tingkat keterampilan yang sempurna (otomatis). Tiga tahapan belajar gerak ini harus dilakukan secara berurutan, karena tahap sebelumnya adalah prasyarat untuk tahap berikutnya. Apabila ketiga

tahapan belajar gerak ini tidak dilakukan oleh guru pada saat mengajar Pendidikan Jasmani, maka guru tidak boleh mengharap banyak dari apa yang selama ini mereka lakukan, khususnya untuk mencapai tujuan Pendidikan Jasmani yang ideal.

Adapun tahap-tahapan dalam belajar gerak adalah sebagai berikut :

**- Tahap Kognitif**

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.

**- 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. Menurut 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.

- **Tahap Otomatis**

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.

Dalam Lutan (1988) dijelaskan bahwa untuk mempelajari gerak maka perlu diperhatikan hal-hal sebagai berikut :

- a. Kesiapan belajar. Bahwa pembelajaran harus mempertimbangkan hukum kesiapan. Anak yang lebih siap akan lebih unggul dalam menerima pembelajaran.
- b. Kesempatan belajar. Pemberian kesempatan yang cukup banyak bagi anak sejak usia dini untuk bergerak atau melakukan aktivitas jasmani

dalam mengeksplorasi lingkungannya sangat penting. Bukan saja untuk perkembangan yang normal kelak setelah dewasa, tapi juga untuk perkembangan mental yang sehat. Jadi penting bagi orangtua atau guru untuk memberikan kesempatan anak belajar melalui gerak.

- c. Kesempatan latihan. Anak harus diberi waktu untuk latihan sebanyak yang diperlukan untuk menguasai. Semakin banyak kesempatan berlatih, semakin banyak pengalaman gerak yang anak lakukan dan dapatkan. Meskipun demikian, kualitas latihan jauh lebih penting ketimbang kuantitasnya.
- d. Model yang baik. Dalam mempelajari motorik, meniru suatu model memainkan peran yang penting, maka untuk mempelajari suatu dengan baik, anak harus dapat mencontoh yang baik. Model yang ada harus merupakan replika dari gerakan-gerakan yang dilakukan dalam olahraga tersebut.
- e. Bimbingan. Untuk dapat meniru suatu model dengan betul, anak membutuhkan bimbingan. Bimbingan juga membantu anak membetulkan sesuatu kesalahan sebelum kesalahan tersebut terlanjur dipelajari dengan baik sehingga sulit dibetulkan kembali. Bimbingan dalam hal ini merupakan feed back.
- f. Motivasi. Besar kecilnya semangat usaha seseorang tergantung pada besar kecilnya motivasi yang dimilikinya.

#### **D. Keterampilan Gerak Dasar**

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. Lutan (1998) membagi tiga gerakan dasar yaitu, 1) lokomotor, (2) gerak non lokomotor, (3) manipulatif.

Lutan (1998) mendefinisikan gerak lokomotor adalah gerak yang digunakan untuk memindahkan tubuh dari satu tempat ke tempat misalnya: jalan dan lompat. Gerak non lokomotor adalah keterampilan yang dilakukan tanpa memindahkan tubuh dari tempatnya, misalnya melenting, mendorong dan menarik. Sedangkan gerak manipulatif adalah keterampilan memainkan suatu



proyek dilakukan dengan kaki maupun dengan tangan atau bagian tubuh yang lain, misalnya *passing*.

## E. Sepakbola

Permainan sepakbola modern pertama kali dilakukan oleh *Cambridge University* di Inggris pada tahun 1846, dengan dibuatnya peraturan permainan sepakbola terdiri dari 11 pasal. Peraturan-peraturan ini kemudian disosialisasikan dan dapat diterima oleh universitas dan sekolah lain yang pada akhirnya dikenal dengan nama "*Cambridge Rules of Football*". Selanjutnya pada tanggal 8 Desember 1863 tersusunlah suatu 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 Internazionale de Football Assosiation* dan dikenal dengan FIFA atas inisiatif Robert Guirin dari Perancis dan sekaligus sebagai ketua pertama. Federasi ini pada mulanya hanya beranggotakan 7 negara diantaranya: Spanyol, Perancis, Belgia, Belanda, Swiss, Denmark dan Swedia (A. Sarumpaet, 1992:2). Sepakbola adalah permainan yang dimainkan oleh 2 regu yang masing-masing regu terdiri dari 11 pemain.

Seiring dengan perkembangan zaman ternyata olahraga sepakbola justru mampu diterima oleh kalangan masyarakat sehingga pada tahun 1929 Jules Rimet merencanakan kejuaraan dunia sepakbola yang diikuti oleh anggota FIFA yang dikenal *Coup de Monde*, seiring berjalannya waktu akhirnya *coup*

*de monde* diganti dengan nama *Julies Rimet Cup* dan Brasillah yang menjuarai berturut-turut 3 kali kemenanga. (Sucipto dkk, 200:9).

Permainan sepakbola merupakan cabang olahraga beregu antar tim. Suatu tim akan dapat mengerjakan permainan yang menarik apabila dikerjakan dengan kerja sama atau *team work* antar pamain dengan teknik-teknik yang bagus pula. Adapun teknik dasar yang harus dikuasai olah seseorang pemain sepakbola ada dua yaitu: 1) teknik tanpa bola (lari, lompat dan gerak tipu). 2) teknik dengan bola (*passing, heading, mendrible* bola, merebut bola, menangkap bola, menahan bola) (Sukatamsi, 1984:34).

### **1. Teknik Dasar Sepakbola**

Sepakbola salah satu cabang olahraga yang sangat populer bila dibandingkan dengan olahraga yang lain baik di Indonesia maupun di internasional. Teknik dasar merupakan salah satu fungsi bagi seseorang untuk dapat bermain sepakbola. Pengertian dari teknik dasar adalah semua kegiatan yang mendasari sehingga dengan modal sedemikian itu sudah dapat bermain sepakbola ( Sarumpaet, 1992: 17 ). Dalam bermain sepakbola teknik yang digunakan ada dua cara yaitu teknik badan (lari, lompat, dan gerak tipu) dan teknik bola (menendang, menyundul, mengumpan, menahan dll) ( Sukatamsi, 1984: 34). Untuk dapat mencapai suatu kemampuan ketrampilan bermain sepakbola yang baik terdapat beberapa faktor yang harus dikuasai yaitu: 1) menendang bola, 2) menggiring bola, 3) menahan bola, 4) merebut bola 5) menyundul bola

(Depdikbud, 1993:34). Dalam usaha meningkatkan mutu permainan kearah prestasi maka masalah teknik merupakan salah satu persyaratan yang menentukan. Jadi teknik dasar bermain sepakbola adalah kemampuan untuk melakukan gerakan-gerakan atau mengerjakan sesuatu yang terlepas sama sekali dari permainan sepakbola.

## **2. Teknik Dasar Tendangan**

Menendang bola merupakan suatu usaha untuk memindahkan bola dari suatu tempat ketempat lain dengan menggunakan kaki atau bagian kaki (Sarumpaet,1992:20). Menendang bola dapat dilakukan dalam keadaan bola diam, menggelinding maupun melayang di udara. Pada sepakbola menendang merupakan teknik dasar yang paling banyak digunakan. Seseorang pemain yang tidak menguasai teknik menendang dengan baik,pemain tersebut tidak akan menjadi pemain yang baik,dan kesebelasan yang baik adalah kesebelasan yang semua pemainnya menguasai teknik menendang bola dengan baik (Sukatamsi,1984:44).

Fungsi ataupun tujuan dari pada menendang bola ada beberapa macam, antar lain: a) untuk memberi umpan ke pada teman atau mengoper bola, b) untuk menembakkan bola kedalam gawang lawan untuk membuat gol kemenangan, c) untuk menghidupkan bola kembali setelah terjadi suatu pelanggaran seperti (tendangan bebas, tendangan penjuru, tendangan hukuman,tendangan gawang dan sebagainya),d) untuk melakukan *clearing* ataupun pembersihan dengan jalan menyapu bola yang berbahaya di daerah

sendiri atau dalam usaha membendung serangan lawan pada daerah pertahanan sendiri (Sarumpaet,1992:20).

Untuk dapat menendang bola dengan baik pemain harus menguasai teknik dengan baik dimana tempat perkenaan bola dengan kaki tumpu yang tepat yaitu kaki tumpu diletakan di samping belakang bola pada saat akan melakukan tendangan usahakan tangan agak direntangkan untuk menjaga keseimbangan serta *follow through*. Untuk menendang bola dengan tujuan tertentu dilakukan dengan berbagai cara menggunakan bagian-bagian kaki seperti kura kura bagian dalam, kaki bagian dalam, kura-kura kaki bagian luar dan kura-kura kaki bagian atas.

### **3. Menendang Bola (*Passing*)**

Menendang bola merupakan suatu usaha memindahkan bola dari suatu tempat ketempat lain dengan menggunakan kaki atau bagian kaki (Sarumpaet, 1992: 20). Menendang bola merupakan teknik dengan bola yang paling banyak dilakukan dalam permainan sepakbola. Maka teknik menendang bola merupakan dasar di dalam bermain sepakbola. Seorang pemain yang tidak menguasai teknik menendangbola dengan baik, tidak akan mungkin menjadi pemain yang baik. Menendang bola dapat dilakukan dalam keadaan bola diam, mengglinding maupun melayang di udara. Kesebelasan yang baik adalah sautu kesebelasan yang semua pemainnya menguasai teknik menendang bola dengan baik, dengan cermat, cepat dan tepat pada sasaran. Sasaran teman maupun dalam membuat gol ke mulut

gawang lawan. Eric C. Batty (1982:12) bahwa tujuan utama dari permainan sepakbola adalah mencetak gol ke gawang lawan sebanyak banyaknya.

Teknik-teknik yang digunakan dalam menendang haruslah sesuai dengan keadaan bola dan kaki. Menurut Sucipto (1992:12) teknik menendang bola ada beberapa macam seperti menendang dengan kaki bagian dalam (*inside of the foot*), kaki bagian luar (*outside of the instep*). Dalam menendang bola agar hasil tendangan sesuai dengan yang diinginkan. Sukatamsi (1984:45) prinsip menendang bola diantaranya: kaki tumpu, kaki yang menendang; bagian bola yang ditendang, sikap badan dan pandangan mata.

Keberhasilan sebagai seorang pencetak gol tergantung pada beberapa faktor (JA.Luxbacher, 1997:105).

Menurut Sukatamsi (1984:49) atas dasar kegunaan atau fungsi dari tendangan sebagai berikut:

- 1) Untuk memberikan operan bola kepada teman
- 2) Untuk menembakkan bola ke arah mulut gawang lawan
- 3) Untuk menyapu bola di daerah pertahanan langsung ke depan
- 4) Untuk melakukan macam-macam tendangan khusus seperti tendangan bebas, tendangan sudut dan penalti.

*Passing* sering kali digunakan oleh pemain sepakbola guna mengoper teman yang berada di dekatnya. *Passing* harus dikuasai dengan benar oleh pemain sepakbola karena apabila pemain tersebut tidak mampu menguasai *passing* itu maka pemain tersebut perlu memperhatikan teknik menendang dengan benar terlebih dahulu karena teknik *passing* ini sangatlah penting dalam permainan sepakbola. Tanpa *passing* yang baik, peluang menciptakan gol pun akan sulit. Dapat dilihat di televisi bagaimana

pemain-pemain Barcelona memiliki kemampuan passing yang sangat baik, terukur dan terarah sehingga memudahkan temannya untuk menerimanya. *Passing* dapat dilakukan dengan kaki bagian dalam maupun kaki bagian luar yang terpenting pemain harus dapat menguasai teknik tersebut.

a. Tendangan kaki bagian dalam (*Inside*)

Pada umumnya teknik menendang dengan kaki bagian dalam hasil yang diperoleh tidak terlalu jauh karena ini biasanya hanya untuk mendorong bola kurang lebih 5 sampai 15 yard (JA Luxbacher, 2001:12).

b. Tendangan kaki bagian luar (*Outside of the foot*)

Pada umumnya teknik ini juga jarang digunakan dalam menembak bola jarak jauh biasanya hanya digunakan jarak menengah. JA Luxbacher (2001:13) teknik ini melibatkan elemen dari gerak tipu dan kurang diperkirakan oleh lawan, tidak seperti operan *inside*. (J.A. Luxbacher, 1997:14)

#### 4. **Kondisi Fisik**

Keadaan kondisi fisik yang baik akan mempengaruhi aspek-aspek kejiwaan seseorang yang berupa peningkatan motivasi kerja, semangat kerja, rasa percaya diri, ketelitian dan sebagainya. Secara *psikologis* kelelahan fisik pun nampaknya sangat besar pengaruhnya dalam lingkungan kegiatan kita, terutama dalam berinteraksi. Dalam olahraga dibutuhkan kondisi fisik seseorang yang prima yang mampu beraktifitas dalam tempo yang lama. M.

Sajoto (1995 : 8) mengemukakan bahwa kondisi fisik adalah satu kesatuan tubuh dari komponen-komponen yang tidak dapat dipisahkan begitu saja, baik peningkatan maupun pemeliharanya.

Menurut Harsono (1988 : 153) kondisi fisik yang baik akan berpengaruh terhadap fungsi dan sistem organisme tubuh antara lain berupa :

- a. Akan ada peningkatan dalam kemampuan sistem sirkulasi dan kerja jantung
- b. Akan ada peningkatan dalam kekuatan, ketekunan, stamina dan kemampuan kondisi fisik lainnya
- c. Akan ada elemen gerak yang lebih baik pada waktu latihan
- d. Akan ada pemulihan yang lebih cepat dalam organ-organ tubuh setelah latihan.

Para ahli olahraga berpendapat bahwa atlet yang melakukan program latihan kondisi fisik secara *intensif* selama 6-10 seminggu akan memiliki kekuatan daya tahan dan stamina yang sudah baik di banding atlet yang memiliki kekuatan daya tahan dan stamina yang lebih baik di banding atlet yang hanya melakukan 1-2 minggu saja. Dalam melakukan kondisi fisik serta perkembangan fitnes yang optimal, banyak tekanan harus diberikan pada perkembangan tubuh secara keseluruhan yang secara teratur harus ditambah dalam intensitasnya.

Proses *conditioning* menurut Harsono (1988 : 154) adalah suatu proses yang harus dilakukan dengan hati-hati, dengan sabar dan penuh kewaspadaan terhadap atlet.

Dari pengertian diatas maka dapat di simpulkan bahwa dalam permainan sepakbola sangat membutuhkan kemampuan fisik, salah satunya dengan

meningkatkan daya tahan untuk melakukan pertandingan. Dalam olahraga permainan khususnya sepakbola yang merupakan salah satu cabang olahraga yang berlangsung dalam waktu yang lama. Oleh karena itu setiap pemain sepakbola harus mempunyai fisik yang sempurna agar nanti dalam pertandingan tidak cepat kehabisan tenaga dan ketrampilan tekniknya tidak menurun yang di sebabkan kurangnya daya tahan.

Adapun penerapan kondisi atlit dalam penelitian ini disesuaikan dengan kondisi yang dibutuhkan pada saat latihan. Kemampuan tersebut antara lain:

a. Kekuatan

Kekuatan adalah komponen yang sangat penting guna meningkatkan kondisi fisik seseorang secara keseluruhan. Kekuatan adalah komponen kondisi fisik seseorang tentang kemampuannya dalam mempergunakan otot untuk menerima beban sewaktu bekerja ( M. Sajoto, 1995:8).

b. Ketepatan

Ketepatan (*accuracy*) adalah seseorang untuk mengendalikan gerak-gerak bebas terhadap suatu sasaran-sasaran ( M.Sajoto, 1995:9) ini dapat menerapkan suatu jarak atau mungkin suatu obyek langsung yang harus dikenai dengan salah satu bagian tubuh.

c. Kelenturan

Kelenturan (*Flexibility*) merupakan kemampuan untuk melakukan gerakan dalam ruang gerak sendi ( Harsono, 1988:163) kecuali oleh ruang gerak sendi, kelenturan juga dilakukan oleh elastis tidaknya otot-



otot, tendon dan logamen. Dengan demikian orang yang *flexibel* adalah orang yang mempunyai ruang gerak yang luas dalam sendi-sendinya dan mempunyai otot-otot yang elastis.

d. Keseimbangan

Kemampuan seseorang mengendalikan organ-organ syaraf otot seperti dalam *hand stand* atau dalam mencapai keseimbangan sewaktu seseorang sedang berjalan kemudian terganggu / tergelincir. Di bidang olahraga banyak hal yang harus dilakukan atlit dalam masalah kaseimbangan ini baik dalam menghilangkan ataupun mempertahankan keseimbangan.

e. Kecepatan

Kemampuan seseorang untuk mengerjakan gerakan berkesinambungan dalam bentuk yang sama dalam waktu sesingkat-singkatnya (M. Sajoto, 1995:9). Seperti dalam lari cepat, pukulan dalam tinju, balap sepeda, panahan dan lain-lain. Dalam hal ini ada kecepatan gerak dan kecepatan *eksplosif*.

**F. Metode Latihan *Game Passing* (Gampas)**

Teknik *passing* dalam sepakbola merupakan teknik dasar yang sangat penting karena dengan umpan yang akurat maka taktik atau strategi . Banyak bentuk latihan *passing* yang dapat dilakukan. Permainan-permainan *passing* digunakan untuk melatih kemampuan *passing* selain itu dengan *game passing*

diharapkan dapat mengurangi kebosanan yang disebabkan oleh latihan yang monoton.

Ada beberapa teknik *passing* yang dapat dilakukan dalam latihan *game passing* diantaranya yaitu

1. *Passing* menyusur tanah atau sering disebut umpan pendek, yaitu umpan-umpan pendek lazimnya untuk membangun suatu serangangan dalam mencari peluang memasukkan bola ke gawang lawan.
2. *Passing* tanpa rintangan, berarti jauh dari musuh, tidak terlalu sulit.
3. *Passing* dengan rintangan, yaitu *passing* yang digunakan untuk menyelamatkan bola supaya tetap dikuasai tim.

Gerakan latihan dasar mengoper bola dapat dilakukan dengan berbagai variasi berdasarkan kemampuan siswa. Semakin tinggi kemampuan siswa, akan semakin mudah dan banyak variasi yang dapat diciptakan.

Gerakan latihan melalui *game passing* ini mempunyai keuntungan antara lain dapat meningkatkan keterampilan *passing*, meningkatkan daya tahan, meningkatkan kelincahan dan meningkatkan ketepatan. Kelemahannya antara lain cepat lelah, karena selalu bergerak.

Jika ditinjau dari pelaksanaannya, latihan ini mempunyai manfaat di dalam pelaksanaan permainan sepakbola yaitu, dalam *passing* harus dengan bergerak menjemput datangnya bola dan setelah melakukan *passing* harus bergerak lagi atau siap lagi untuk mengamati atau mengantisipasi permainan selanjutnya.

### **G. Metode Latihan *Passing* Berhadapan**

Pelaksanaan latihan ini adalah dua orang pemain berdiri berhadap-hadapan.

Dua orang diberi satu bola untuk kemudian melakukan *passing* satu pemain ke pemain yang lain. Dan sebagai variasinya, pemain dapat mengontrol bola terlebih dahulu sebelum *passing* kembali pada pasangannya.

Berdasarkan bentuk gerakannya latihan ini mempunyai keuntungan antara lain meningkatkan keterampilan *passing*, meningkatkan ketepatan mengarahkan bola pada sasaran. Kelemahannya antara lain menimbulkan kebosanan pada siswa dan hasil *passing* tidak tepat pada pasangannya.

Ditinjau dari pelaksanaannya, latihan ini mempunyai manfaat dalam permainan sepakbola yaitu, *passing* yang dilakukan dengan diam di tempat biasanya pemain tersebut tidak ada lawan.

### **H. Kerangka Berpikir**

Sepak bola merupakan cabang olah raga yang di dalamnya terdapat beberapa macam teknik dasar bermain sepakbola. Teknik dasar bermain sepakbola dibedakan menjadi dua macam yaitu teknik dasar tanpa bola dan teknik dasar dengan bola. Kedua teknik tersebut merupakan komponen yang saling mendukung di dalam permainan. Oleh karena itu bagi setiap pemain harus menguasai teknik dasar tersebut agar mampu bermain sepakbola dengan terampil. Dengan menguasai teknik dasar akan mendukung penampilan dalam bermain dan bertanding, memiliki rasa percaya diri yang baik, optimis dan semangat yang tinggi sewaktu bermain atau bertanding.

Salah satu teknik dasar bermain sepakbola adalah *passing*. *Passing* merupakan usaha dari seorang pemain untuk memainkan bola dengan kakinya untuk dioperkan kepada temannya atau mencetak gol ke gawang lawan. Oleh karena itu agar dalam mengoper bola dapat dilakukan dengan baik dan hasilnya tepat pada sasaran yang diinginkan, maka harus menguasai teknik *passing*.

Penguasaan teknik *passing* biasanya dipergunakan untuk meneruskan atau mengoper bola kepada teman, untuk menciptakan peluang mencetak gol ke gawang lawan, untuk memberikan umpan kepada teman. Mengingat pentingnya peranan penguasaan teknik *passing*, maka agar terampil *passing* harus berlatih secara sistematis dan berkelanjutan. Banyaknya metode latihan *passing*, maka harus lebih cermat dan tepat dalam memilih dan menentukan bentuk latihan untuk meningkatkan latihan *passing*. Sebagai upaya untuk meningkatkan kemampuan *passing* dapat dilatih dengan metode latihan GAMPAS (*game passing*) dan berhadapan.

## I. Hipotesis

Hipotesis adalah alat yang sangat besar kegunaannya dalam penyelidikan ilmiah karena dapat menjadi penuntun ke arah proses penelitian untuk menjelaskan permasalahan yang harus dicari pemecahannya.

Dalam penelitian ini hasil hipotesis adalah :

H<sub>1</sub> : "Ada pengaruh yang signifikan metode latihan *passing* dengan GAMPAS dan berhadapan terhadap peningkatan kemampuan *passing* pada siswa ekstrakurikuler sepakbola di SMPN 2 Trimurjo".

- H<sub>2</sub> : "Ada perbedaan yang signifikan metode latihan *passing* dengan GAMPAS dan berhadapan terhadap peningkatan ampuan *passing* pada siswa ekstrakurikuler sepakbola di SMPN 2 Trimurjo".
- H<sub>3</sub> : "Metode latihan *game passing* lebih efektif dari *passing* berhadapan terhadap peningkatan kemampuan *passing* pada siswa ekstrakurikuler sepakbola di SMPN 2 Trimurjo".