

II. TINJAUAN PUSTAKA

A. Pendidikan Jasmani

Pendidikan Jasmani pada dasarnya merupakan bagian integral dari sistem pendidikan secara keseluruhan, bertujuan untuk mengembangkan aspek kebugaran jasmani, keterampilan gerak, keterampilan berfikir kritis, keterampilan sosial, penalaran, stabilitas emosional, tindakan moral, aspek pola hidup sehat dan pengenalan lingkungan bersih melalui aktivitas jasmani, olahraga dan kesehatan terpilih yang direncanakan secara sistematis dalam rangka mencapai tujuan pendidikan nasional. Oleh karena itu, pelaksanaan Pendidikan Jasmani harus diarahkan pada pencapaian tujuan tersebut. Tujuan Pendidikan Jasmani bukan hanya mengembangkan ranah jasmani, tetapi juga mengembangkan seluruh potensi siswa.

Pendidikan Jasmani memberikan kesempatan kepada siswa untuk selalu aktif dan terlibat langsung dalam aneka pengalaman belajar melalui aktivitas jasmani, bermain dan berolahraga yang dilakukan secara sistematis, terarah dan terencana. Pembekalan pengalaman belajar diarahkan untuk membina, sekaligus membentuk pola hidup sehat dan bugar sepanjang hayat.

Proses pembelajaran harus sejalan dengan kematangan siswa dalam usia maupun fisik perlu dibedakan antara setiap umur yaitu dari masa balita, anak-anak, masa remaja, dewasa dan masa tua.

B. Permainan Sepak Bola

1. Pengertian Permainan Sepakbola

Sepakbola adalah jenis permainan beregu yang menggunakan bola sepak dan dimainkan oleh dua kelompok yang berlawanan dengan jumlah pemain masing-masing terdiri atas sebelas pemain. Pertandingan dapat dilakukan di lapangan yang permukaan tanahnya berumput asli atau buatan dan bentuk lapangannya adalah empat persegi panjang. dengan ukuran lapangan standar yaitu panjang 100 sampai 110 meter dan lebar 64 sampai 75 meter, 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. Dengan berat bola tidak lebih dari 450 grm dan tidak kurang dari 410 grm (Laws of The Game. PSSI 2009)

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.

2. Teknik dasar bermain sepakbola.

Adapun mengenai teknik dasar sepakbola dapat penulis jelaskan sebagai berikut :

a. Teknik tanpa bola, yaitu semua gerakan-gerakan tanpa bola terdiri dari :

- 1). Lari cepat dan mengubah arah.
- 2). Melompat dan meloncat.
- 3). Gerak tipu tanpa bola yaitu gerak tipu dengan badan.
- 4). Gerakan-gerakan khusus untuk penjaga gawang.

b. Teknik dengan bola, yaitu semua gerakan-gerakan dengan bola, terdiri

- dari :
- 1). Mengenal bola
 - 2). Menendang bola (shooting)
 - 3). Menerima bola : menghentikan bola dan mengontrol bola
 - 4). Menggiring bola (dribbling)
 - 5). Menyundul bola (heading)
 - 6). Melempar bola (throwing)
 - 8). Gerak tipu dengan bola
 - 9). Merampas atau merebut bola.
 - 10). Teknik-teknik khusus penjaga gawang.

3. Menyundul Bola (Heading)

a. Prinsip-prinsip teknik menyundul bola

- 1) Lari menjemput arah bola, pandangan mata tertuju pada datangnya bola
- 2) Otot-otot leher dikuatkan, dikeraskan atau difiksasi dagu ditarik merapat pada leher
- 3) Untuk menyundul bola digunakan dahi yaitu daerah kepala di atas kening (alis) di bawah rambut kepala.
- 4) Badan ditarik kebelakang melengkung pada daerah pinggang, perut, kekuatan dorongan panggul dan kekuatan kedua lutut kaki bengkok diluruskan, badan diayun atau dihentakkan ke depan sehingga dahi dapat mengenai bola.
- 5) Pada waktu menyundul bola mata tetap terbuka tidak boleh dipejamkan dan selalu mengikuti arah datangnya bola dan mengikuti kemana bola diarahkan dan selanjutnya diikuti dengan gerak lanjutan untuk segera lari mencari posisi.

b. Kegunaan teknik menyundul bola.

- 1) Untuk meneruskan bola atau menmgoperkan bola kepada teman atau operan jarak pendek
- 2) Untuk memasukkan bola ke mulut gawang lawan untuk membuat gol.
- 3) Memberikan umpan kepada teman di daerah depan gawang lawan untuk membuat gol (operan melambung atas)
- 4) Menyapu bola di daerah pertahanan sendiri untuk mematikan

serangan lawan, mempertahankan daerah gawang sendiri.

c. Macam-macam teknik menyundul bola.

1. Atas dasar arah bola dari hasil sundulan

- a) Sundulan bola ke arah depan
- b) Sundulan bola ke arah samping
- c) Sundulan bola ke arah belakang

2. Atas dasar sikap badan pemain pada waktu menyundul bola:

- a). menyundul bola dalam sikap berdiri
- b). Menyundul bola dengan melompat

4. Teknik Dasar Menyundul Bola

Danny Mielke (2007:49)” Salah satu ciri unik sepak bola adalah kepala boleh digunakan untuk memainkan bola di udara, namun hal ini banyak sekali berdebatan berkaitan dengan permainan menggunakan kepala.

Beberapa penelitian telah menunjukkan bahwa terdapat kemungkinan fatal yang bisa diakibatkan karena heading (menyundul). Di samping kekhawatiran tersebut, pemain yang telah berpengalaman bisa melakukan gerak yang sangat berharga ini dengan aman jika dia telah menerima pelatihan yang tepat tentang teknik yang benar.

a. Pengertian Menyundul Bola

menyundul bola harus memakai dahi dan usahakan mata harus selalu tertuju pada bola”. Berdasarkan pendapat tersebut menunjukkan bahwa menyundul bola harus dilakukan dengan tepat menggunakan dahi dan mata harus selalu terbuka.

Mencetak gol melalui sundulan merupakan gol yang sulit diantisipasi oleh penjaga gawang. Hal ini disebabkan karena penjaga gawang sulit menerka arah bola. Penjaga gawang tidak senang menghadapi bola yang disundul memantul di dekat garis gawang, ini mengandung arti lebih dari pada sekedar cerdik. Anda dapat menggunakan kepala anda untuk menyundul bola ke teman anda atau menghempaskannya ke dalam gawang. Sundulan dengan kepala merupakan sundulan paling sulit diantisipasi kiper”.

Ketepatan perkenaan bola pada dahi merupakan faktor yang sangat menentukan terhadap hasil sundulan.

Agar sundulan yang dilakukan tidak terasa sakit di kepala, maka perkenaan bola harus tepat pada dahi. Pelaksanaan dalam menyundul bola harus terkoordinasi dengan baik dari seluruh anggota badan.

Dengan demikian sundulan yang dilakukan hasilnya lebih baik.

b. Teknik Menyundul bola

Penguasaan teknik menyundul bola merupakan salah satu faktor yang akan mempengaruhi keberhasilan sundulan. Bagian-bagian tubuh yang

terlibat dalam gerakan menyundul bola harus dikoordinasikan dengan baik.

Adapun dasar-dasar teknik menyundul bola yaitu :

- 1) Bagian kepala yang dipakai untuk heading adalah dahi bagian tengah. Untuk memastikan bagian kepala yang benar yang membentur bola, saat melakukan heading mata jangan ditutup. Hindari pemakaian bagian kepala lainnya untuk menghindari hal-hal yang tidak diinginkan.
- 2) Saat menanduk bola, kuatkan leher dan pundak lalu ayunkan leher, kepala, dan pundak secara bersamaan dari belakang ke depan sehingga heading memiliki power.
- 3) Untuk defensive heading atau tandukan yang bersifat menghalau bola, sebisa mungkin tanduk bola dari bawah ke atas dan ke samping kiri atau kanan.
- 4) Untuk offensive heading atau tandukan dengan tujuan mencetak gol, sebisa mungkin tanduk bola dari atas ke bawah.

Berdasarkan pendapat di atas dapat disimpulkan bahwa teknik menyundul bola merupakan rangkaian gerak yang terkoordinasi dengan baik mulai dari gerakan kaki, badan, otot-otot leher, kepala (dahi), mata tetap terbuka, mengantisipasi dan menjemput datangnya bola serta mengarahkan sundulannya pada sasaran yang diinginkan.

C. Modifikasi Alat Permainan

Dalam kamus besar bahasa Indonesia arti dari modifikasi adalah “pengubahan”. Pengubahan berasal dari kata dasar “ubah” yang berarti “lain atau beda”, mengubah dapat diartikan dengan “menjadikan lain dari yang sebelumnya”, sedangkan arti dari pengubahan adalah “proses, perbuatan atau cara mengubah”. Mengubah dapat juga diartikan dengan pembaruan.

Dalam pendidikan pembaruan dapat diartikan sebagai suatu upaya sadar yang dilakukan untuk memperbaiki praktik pendidikan dengan sungguh-sungguh.

Pembaruan sistem pengajaran (instructional system) apalagi dalam hal pembaruan kebijaksanaan pendidikan umumnya mengandung unsur kesengajaan, dan karenaannya istilah pembaruan pada umumnya dapat disamakan dengan inovasi. Karena yang akan diperbaiki ialah praktik atau kegiatan, inti pembaruan sebenarnya ialah proses pendidikan. Tidak mengherankan bahwa pada mulanya pembaruan berfokus pada metode mengajar. Bukan karena mengajar itu penting, melainkan karena mengajar itu bermaksud menimbulkan efek belajar pada siswa.

Dalam kamus besar bahasa Indonesia pengertian dari alat adalah “yang dipakai untuk mengerjakan sesuatu”. 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.

Dari uraian diatas penulis menyimpulkan bahwa modifikasi alat permainan merupakan suatu upaya seseorang untuk merubah alat permainan yang sesungguhnya menjadi berbeda dari yang sebelumnya dengan tujuan untuk meningkatkan kemampuan agar tujuan yang direncanakan sebelumnya dapat dicapai dengan sebaik-baiknya. Modifikasi alat 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.

Modifikasi alat yang akan digunakan dalam penelitian ini adalah dengan menggunakan bola yang terbuat dari karet yang relatif lebih ringan dan tidak keras. Hal ini dapat memberikan kemudahan bagi anak dalam usahanya menuju gerakan teknik dasar heading seperti yang diharapkan, karena anak dapat mencoba secara berulang ulang melakukan heading tanpa ragu dan rasa takut karena sakit yang ditimbulkan saat menyundul atau mengheading bola.

Berikut ini adalah modifikasi alat permainan yang akan digunakan.



Gambar 1. bola yang terbuat dari karet

D. Media pendidikan dan alat bantu Pembelajaran

1. Pengertian Media pendidikan

”Media” dalam kamus besar Bahasa Indonesia pengertian media adalah alat atau sarana. Media Pendidikan adalah media yang dalam penggunaannya diintegrasikan dengan tujuan dan isi pengajaran sebagai alat fisik untuk membawakan atau menyampaikan isi pelajaran.

Edger Dale dalam Sumanto (1994 : 271) mengklasifikasikan media pendidikan berdasarkan ”pengalaman belajar” siswa dari yang bersifat konkret sampai yang bersifat abstrak. Edger Dale juga berpendapat bahwa pengalaman belajar manusia itu 75 % diperoleh melalui indera lihat (mata), 13 % melalui indera dengar (telinga) dan 12 % melalui indera lainnya

Media adalah segala alat fisik yang dapat menyajikan pesan serta merangsang siswa untuk belajar’ dan juga sebagai sesuatu yang dapat digunakan untuk menyalurkan pesan dari pengirim ke penerima sehingga dapat merangsang pikiran, perasaan, perhatian, dan minat serta perhatian siswa sedemikian rupa sehingga proses belajar terjadi.

R. Murray Thomas dalam Sumanto (1994:272), mengklasifikasikan media pendidikan berdasarkan tiga jenjang pengalaman yaitu : 1) Pengalaman dari benda asli (reliefe experience) 2) Pengalaman dari benda tiruan (substitute of reliefe experience) 3) Pengalaman dari kata-kata (words onley)

2 Alat bantu Pembelajaran

Dalam kamus besar bahasa Indonesia pengertian dari alat adalah “yang dipakai untuk mengerjakan sesuatu”. 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. Perkembangan ilmu pendidikan dan teknologi menuntut guru agar mampu menggunakan alat-alat yang dapat disediakan oleh sekolah dan sekurang-kurangnya guru dapat menggunakan alat yang murah dan efisien, meskipun sederhana dan bersahaja bahkan seorang guru pendidikan jasmani dituntut untuk dapat menciptakan alat-alat olahraga yang dimodifikasi yang sangat sederhana yang sesuai dengan kebutuhan tetapi dapat membantu dalam pencapaian tujuan pengajaran yang diharapkan.

E. Pengertian Belajar

Belajar adalah suatu proses perubahan tingkah laku individu melalui interaksi dengan lingkungan. Belajar bukanlah suatu tujuan tetapi suatu proses mencapai tujuan. Jadi, merupakan langkah-langkah atau prosedur yang di tempuh. Seseorang dikatakan telah belajar sesuatu kalau pada dirinya terjadi perubahan tertentu, misalnya dalam olahraga sepakbola, seorang anak dari tidak terampil menendang bola, mendribel bola dan bermain bola menjadi anak yang terampil dalam mendribel bola, menendang dan bahkan pandai

bermain sepak bola. Namun tidak semua perubahan yang terjadi pada diri seseorang terjadi karena orang tersebut telah belajar. Misalnya perubahan yang terjadi pada bayi, terjadi terutama bukan karena belajar, bayi yang tadinya tidak dapat tengkurep menjadi bisa tengkurep.

Dari uraian diatas dapatlah diidentifikasi ciri-ciri kegiatan yang disebut “belajar” yaitu:

1. Belajar adalah aktivitas yang menghasilkan perubahan pada diri individu yang belajar, baik aktual maupun potensial.
2. Perubahan itu pada dasarnya berupa didaptkannya kemampuan baru, yang berlaku dalam waktu yang relatif lama.
3. Perubahan itu terjadi karena usaha.

Belajar merupakan sesuatu yang kompleks, yang menyangkut bukan hanya kegiatan berfikir untuk mencari pengetahuan, melainkan juga menyangkut gerak tubuh dan emosi serta perasaan. Dengan gambaran bahwa aspek-aspek kemampuan yang bisa dikembangkan melalui kegiatan belajar meliputi berbagai macam kemampuan tersebut, maka pengertian belajarpun menjadi luas

Robert N. Gagne dalam Sugiyanto (1994:233) mendefinisikan tentang belajar yaitu : *Belajar adalah suatu perubahan pembawaan atau kemampuan yang bertahan dalam jangka waktu tertentu dan tidak semata-mata disebabkan oleh proses pertumbuhan*

F. Karakteristik Siswa SMP

Siswa SMP mengalami masa remaja, suatu periode perkembangan sebagai transisi dari masa anak-anak menuju masa dewasa. Masa remaja dan perubahan yang menyertainya merupakan fenomena yang harus dihadapi oleh guru. Periode perkembangan sebagai transisi dari masa anak-anak menuju masa dewasa.

Masa remaja dan perubahan yang menyertainya merupakan fenomena yang harus dihadapi oleh guru. Rincian perkembangan aspek psikomotor, kognitif, dan afektif disajikan sebagai berikut :

1. Perkembangan Aspek Psikomotor

Aspek psikomotor merupakan salah satu aspek yang penting untuk diketahui oleh guru. Perkembangan psikomotor juga melalui beberapa tahap. Tahap-tahap tersebut antara lain :

a. Tahap Kognitif

Tahap ini ditandai dengan adanya gerakan-gerakan yang kaku dan lambat. Ini terjadi karena siswa masih dalam taraf belajar untuk mengendalikan gerakan-gerakannya. Dia harus berfikir sebelum melakukan suatu gerakan. Pada tahap ini siswa sering membuat kesalahan dan kadang-kadang terjadi tingkat frustrasi yang tinggi.

b. Tahap Asosiatif

Pada tahap ini, seorang siswa membutuhkan waktu yang lebih pendek untuk memikirkan tentang gerakan-gerakannya. Dia mulai dapat

mengasosiasikan gerakan yang sedang dipelajarinya dengan gerakan yang sudah dikenal. Tahap ini masih dalam tahap pertengahan dalam perkembangan psikomotor. Oleh karena itu, gerakan-gerakan pada tahap ini belum merupakan gerakan-gerakan yang sifatnya otomatis, seorang siswa masih menggunakan pikirannya untuk melakukan suatu gerakan tetapi waktu yang diperlukan untuk berpikir lebih sedikit dibandingkan pada waktu dia berada pada tahap kognitif.

c. Tahap Otonomi

Pada tahap ini, seorang siswa telah mencapai tingkat otonomi yang tinggi. Proses belajarnya sudah hampir lengkap meskipun dia tetap dapat memperbaiki gerakan-gerakan yang dipelajarinya. Tahap ini disebut tahap otonomi karena siswa sudah tidak memerlukan kehadiran instruktur untuk melakukan gerakan-gerakan. Pada tahap ini, gerakan-gerakan telah dilakukan secara spontan dan juga tidak mengharuskan pembelajar untuk memikirkan tentang gerakannya.

2. Perkembangan aspek kognitif.

Menurut Piaget dalam Wayan (2010:3), periode yang dimulai pada usia 12 tahun, merupakan "*Period of formal operation*" pada usia ini, yang berkembang pada siswa adalah kemampuan berpikir secara simbolis dan bisa memahami sesuatu secara bermakna (*Meaningfully*) tanpa memerlukan objek yang konkrit atau bahkan objek yang visual.

Implikasinya dalam pengajaran Teknologi informasi dan komunikasi adalah bahwa belajar akan bermakna kalau input (materi pelajaran) sesuai dengan minat dan bakat siswa. Pengajaran Teknologi informasi dan komunikasi akan berhasil kalau penyusun silabus dan guru mampu menyesuaikan tingkat kesulitan dan variasi input dengan harapan serta karakteristik siswa sehingga motivasi belajar mereka berada pada tingkat maksimal.

3. Perkembangan Aspek Afektif

Keberhasilan proses pengajaran teknologi informasi dan komunikasi juga ditentukan oleh pemahaman tentang perkembangan aspek afektif siswa. Ranah afektif tersebut mencakup emosi atau perasaan yang dimiliki oleh setiap peserta didik.

G. Inovasi Pendidikan

Inovasi pendidikan ialah suatu perubahan yang baru dan kualitatif berbeda dari hal (yang ada) sebelumnya dan sengaja diusahakan untuk meningkatkan kemampuan guna mencapai tujuan tertentu dalam pendidikan.

Adapun hal yang dapat diinovasikan dalam dunia pendidikan antara lain adalah peraturan norma yang berupa barang atau alat.

Dengan memperhatikan keuntungan dan kendala yang ada, penulis ingin menerapkan suatu pemecahan masalah dengan memodifikasi alat bermain (bola karet).

H. Hipotesis

Dalam Penelitian Tindakan Kelas (PTK) rumusan hipotesisnya bukan hipotesis tentang perbedaan atau hubungan antar variabel, melainkan hipotesis tindakan. Idealnya hipotesis tindakan itu mampu mendekati ketepatan penelitian formal. *Mohammad Asrori (2009 : 96)*

Hipotesis dapat diartikan sebagai suatu jawaban yang bersifat sementara terhadap permasalahan penelitian sampai terbukti melalui data yang terkumpul.

Adapun hipotesis dalam penelitian ini adalah :

Jika pembelajaran gerak dasar menyundul bola menggunakan modifikasi alat permainan bola karet, maka pembelajaran gerak dasar menyundul bola akan mengalami peningkatan dalam permainan sepak bola pada siswa kelas VIII.A di SMPN 22 Bandar Lampung.