

II. TINJAUAN PUSTAKA

A. Pendidikan Jasmani

Pendidikan Jasmani merupakan bagian integral dari pendidikan keseluruhan melalui berbagai aktivitas jasmani yang bertujuan untuk mengembangkan individu secara organik, neuromuscular, intelektual dan emosional, selain itu melalui aktivitas jasmani dikembangkan ketrampilan motorik, pengetahuan dan perilaku hidup sehat dan aktif.

Pengertian pendidikan jasmani dalam pedoman khusus yang diterbitkan oleh Depdiknas Dirjen Pendidikan Dasar dan Menengah tahun 2003, mengemukakan definisi Pendidikan Jasmani sebagai berikut :

“Pendidikan jasmani adalah suatu proses pembelajaran melalui aktivitas jasmani yang didisain untuk meningkatkan kebugaran jasmani, mengembangkan keterampilan motorik, pengetahuan dan perilaku hidup sehat dan aktif, dan sikap sportif serta kecerdasan emosi”.

Pendidikan jasmani pada dasarnya merupakan pendidikan melalui aktivitas jasmani untuk mencapai perkembangan individu secara menyeluruh. Melalui pendidikan jasmani siswa di sosialisasikan kedalam aktivitas jasmani termasuk keterampilan berolahraga. Tidaklah mengherankan bahwa pendidikan jasmani merupakan bagian pendidikan menyeluruh dan sekaligus memiliki potensi yang

strategis untuk mendidik. Pendidikan jasmani yang dikemukakan oleh Toho Cholik Mutohir dan Rusli Lutan (1996-1997 : 16), mengembangkan definisi pendidikan jasmani sebagai berikut :

“Pendidikan jasmani adalah proses yang dilakukan secara sadar dan sistematis melalui berbagai kegiatan jasmani untuk memperoleh pertumbuhan jasmani kemampuan dan ketrampilan, kecerdasan dan perkembangan watak, serta kepribadian yang harmonis dalam rangka membentuk manusia Indonesia seutuhnya yang berkualitas berdasarkan Pancasila”

Bila disimpulkan bahwa pendidikan jasmani adalah pendidikan melalui aktifitas jasmani yang bertujuan untuk meningkatkan perilaku hidup sehat seutuhnya.

B. Hakekat Belajar Mengajar Gerak

Belajar adalah merupakan suatu usaha untuk menambah atau mengumpulkan berbagai pengalaman (Ilmu Pengetahuan). Sedangkan mengajar adalah usaha untuk menyampaikan atau menularkan pengetahuan dan pandangan. Beberapa ahli yang membuat tafsiran tentang belajar dan mengajar, diantaranya :

Menurut Tabrani Rusyani (1989:7), Belajar adalah memodifikasi atau memperteguh kelakuan melalui pengalaman. Menurut rumusan tersebut berarti bahwa belajar bukan hanya sekedar mengingat melainkan lebih luas dari itu, yaitu mengalami. Hasil belajar bukan hanya penguasaan latihan, melainkan perubahan perilaku.

Sedangkan mengajar menurut pandangan Burton dalam Chauhan (1977:5), adalah upaya dalam memberikan rangsangan (stimulus), bimbingan, pengarahan dan dorongan kepada siswa agar terjadi proses belajar. Dari pandangan mengenai belajar dan mengajar di atas pada dasarnya dalam proses belajar mengajar guru

perlu menerapkan pendekatan yang sesuai dengan kondisi dan situasi, sehingga proses belajar mengajar berjalan secara kompleks dan tidak sekedar menyampaikan informasi dari guru kepada siswa saja, melainkan dalam menyampaikan bahan pelajaran dan dalam kegiatan belajar guru dan peserta didiknya keduanya harus aktif.

Menurut Oemar Hamalik (2006:30), bahwa hasil belajar adalah bila seseorang telah belajar akan terjadi perubahan tingkah laku pada orang tersebut, misalnya dari tidak tahu menjadi tahu, dan dari tidak mengerti menjadi mengerti

C. Sepak Bola

Sepak bola adalah salah satu olahraga yang sangat populer di dunia. Dalam pertandingan, olahraga ini dimainkan oleh dua kelompok berlawanan yang masing-masing berjuang untuk memasukkan bola ke gawang kelompok lawan. Masing-masing kelompok beranggotakan sebelas pemain, dan karenanya kelompok tersebut juga dinamakan kesebelasan. Sepak Bola merupakan suatu permainan yang dilakukan dengan menyepak bola dengan kaki. Di dalam memainkan sepak bola pemain dibenarkan menggunakan seluruh anggota badan kecuali tangan dan lengan dan hanya penjaga gawang yang diizinkan untuk memainkan bola dengan tangan (Sukinta dkk 1979:103). Sepak bola merupakan permainan beregu dimainkan oleh kedua kelompok, masing-masing terdiri dari sebelas pemain termasuk penjaga gawang. Susunan pemainnya dapat dibedakan menjadi barisan penyerang, barisan penghubung, dan barisan pertahanan.

Permainan sepak bola dimainkan di atas lapangan rumput yang rata, berbentuk empat persegi panjang dengan panjang 90 meter sampai 120 meter dan lebar 45

meter sampai 90 meter. Lamanya permainan sepak bola terbagi menjadi dua babak yang sama 45 menit dengan waktu istirahat 10 menit di antara dua babak tersebut.

D. Gerak dasar dalam Permainan Sepakbola

Dalam permainan sepak bola, ada beberapa gerak dasar yang perlu dikuasai oleh seorang calon pemain maupun sebagai bahan pelajaran yang harus dikuasai pula oleh seorang siswa. Seperti yang dianjurkan oleh Slamet Raharjo (2007:89) bahwa untuk menjadi terampil seorang harus menguasai kemampuan dasar bermain sepakbola yakni kemampuan melakukan teknik dribling, passing, heading, dan throw in sehingga guru dapat mengidentifikasi hasil belajar siswa, demikian gerakan yang lainnya yaitu jugling, stoping, shooting dan tendangan finalti.

Khusus untuk tendangan finalti, pada umumnya tendangan dilakukan dengan menendang bola ke arah gawang dalam sekali gerakan, namun terdapat beberapa pengecualian dimana pemain yang melakukan tendangan penalti menendang bola ke arah temannya sendiri untuk kemudian ditendang ke arah gawang, contohnya tendangan penalti yang dilakukan Robert Pires yang menendang bola ke arah Thierry Henry dalam pertandingan di Liga Utama Inggris antara Arsenal dan Tottenham.

Kemampuan dalam hal menendang tendangan penalti mutlak harus dikuasai oleh setiap pemain Sepak Bola / Futsal, tidak terkecuali untuk penjaga gawang, dikarenakan tendangan penalti bisa memegang peranan penting dalam

menentukan menang atau kalahnya suatu pertandingan. Jika tendangan penalti dilakukan dengan baik, maka kemungkinan terjadinya gol akan semakin besar.

Ada 2 tipe tendangan penalti : Penempatan Arah (Placer) dan Kekuatan Tendangan (Blaster). Tendangan penalti dengan kekuatan tenaga menggunakan kaki bagian dalam/punggung, sedangkan penempatan arah (Placer) dilakukan dengan menggunakan kaki bagiandalam. Penendang harus memperhatikan juga aspek fisiologi. Hal ini menjadi kunci utama dalam hal menghadapi trik-trik penjaga gawang yang melakukan gerakan-gerakan yang sekiranya akan mengganggu konsentrasi kita.

Ada beberapa konsep dasar dalam melakukan tendangan penalti.

- Pada saat anda menentukan target bola pada bagian gawang, sekali anda menentukan arah, jangan merubahnya pada saat anda mulai menendang bola.
- Tendang serendah mungkin jika memungkinkan, anda lebih mudah menendang kearah bagian atas mistar gawang dibanding bagian bawah mistar gawang.
- Ambilah arah satu dari 2 pojok gawang dan coba lakukan latihan berulang kali untuk mendapatkan tendangan yang bagus.

E. Model Pembelajaran Kelompok

Menurut Rusli Lutan (dalam Rahmat Hermawan, 1998), bahwa beberapa model pembelajaran pendidikan jasmani menurut Mosston adalah gaya komando (*command style*), pemberian tugas (*task teaching*), pengajaran individu (*individual teaching*), pengajaran berpasangan (*reciprocal teaching*), pengajaran kelompok

(*group teaching*), pemecahan masalah (*problem solving*), dan penemuan terbimbing (*guided discovery*). Berdasarkan pengamatan dan pengalaman mengajar yang selama ini dilakukan, untuk mengatasi tingkat kesulitan dan meningkatkan keterampilan suatu cabang olahraga yang memiliki gerak dasar yang cukup banyak bagi siswa seperti dalam permainan sepakbola maka model pembelajarn kelompok sangat tepat untuk meningkatkan pembelajaran gerak tersebut, karena kemungkinan siswa mendapat bantuan dari temannya dalam melakukan gerakan tersebut sangat besar, sehingga keadaan ini menjadi motivasi dan sekaligus sebagai cara menduplikasikan gerak dalam meningkatkan keterampilan siswa dalam belajar gerak yang dianggap sangat kompleks tersebut.

F. Hipotesis

Hipotesis merupakan petunjuk arah proses penelitian untuk menjelaskan permasalahan yang harus dicari pemecahannya. Hipotesis yang diajukan dalam penelitian ini adalah : “Jika model pembelajaran kelompok diterapkan pada siswa kelas V SD Kencana Kecamatan Kedondong maka keterampilan gerak dasar sepak bola dapat ditingkatkan”.