



**UPAYA PENINGKATAN PEMBELAJARAN SEPAKBOLA
MENGUNAKAN PERMAINAN SEPAKBOLA MINI PADA
SISWA KELAS V SDN GAJI 1 KECAMATAN GUNTUR
KABUPATEN DEMAK TAHUN 2012 / 2013**

SKRIPSI

Diajukan sebagai salah satu syarat
untuk memperoleh gelar Sarjana Pendidikan

Oleh :

TEGUH RAHARJO

6101911080

**PENDIDIKAN JASMANI KESEHATAN DAN REKREASI
FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN
UNIVERSITAS NEGERI SEMARANG
2013**

SARI

Teguh Raharjo. 2013. *Upaya Peningkatan Pembelajaran Sepakbola Menggunakan Permainan Sepakbola Mini Pada Siswa Kelas V SDN Gaji 1 Kecamatan Guntur Kabupaten Demak Tahun 2012/2013*. Skripsi. Jurusan Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Semarang, Pembimbing I : Supriyono, S.Pd, M.Or. Pembimbing II : Sri Haryono, S.Pd, M.Or.

Kata Kunci : Sepakbola, Permainan Sepakbola Mini, Sekolah Dasar, Kelas V

Latar belakang penelitian ini adalah perlunya meningkatkan hasil belajar dalam pembelajaran sepakbola dengan menggunakan permainan sepakbola mini pada siswa kelas V SDN Gaji 1 Kecamatan Guntur Kabupaten Demak. Permasalahan pada penelitian ini adalah apakah dengan menerapkan permainan sepakbola mini dapat meningkatkan hasil pembelajaran sepakbola pada siswa kelas V SDN Gaji 1 Kecamatan Guntur Kabupaten Demak Tahun 2012/2013? Penelitian ini bertujuan untuk meningkatkan hasil pembelajaran sepakbola menggunakan permainan sepakbola mini pada siswa kelas V SDN Gaji 1 kecamatan Guntur Kabupaten Demak Tahun 2012/2013.

Populasi yang diambil adalah siswa kelas V SDN Gaji 1 Kecamatan Guntur Kabupaten Demak yang berjumlah 28 siswa. Dalam penelitian yang menjadi variabel adalah sepakbola dan permainan sepakbola mini. Untuk memperoleh data yang sesuai maka dalam penelitian ini menggunakan metode PTK (Penelitian Tindakan Kelas). Untuk PTK berbentuk proses pengkajian berdaur, yang menggunakan dua siklus dan terdiri dari empat tahapan yaitu : perencanaan, tindakan, observasi dan reflektif. Instrument penelitian ini menggunakan check list untuk mencatat sikap dan kejadian yang terjadi dalam pembelajaran yang dipandang penting dan telah di tetapkan akan diselidiki.

Dari hasil pengamatan yang diperoleh dengan bantuan check list dapat diperoleh hasil bahwa prosentase kemampuan aspek psikomotor, kognitif, dan afektif dari siswa kelas V SDN Gaji 1 Kecamatan Guntur Kabupaten Demak setelah diberikan pembelajaran terjadi peningkatan, pada siklus I dan siklus II prosentase mengalami peningkatan dari 73,9 % menjadi 86,4 %. Begitu juga dengan prosentase ketuntasan pada siklus I hanya mencapai 57,1 % dari jumlah siswa yang ada. Dan pada siklus II mengalami kenaikan menjadi 92,9 %.

Dengan demikian tindakan pembelajaran sepakbola dengan menerapkan permainan sepakbola mini pada siswa kelas V SDN Gaji 1 Kecamatan Guntur Kabupaten Demak dapat dikatakan berhasil. Dan diharapkan bagi guru Pendidikan Jasmani di Sekolah Dasar untuk dapat menerapkan permainan sepakbola mini pada siswa dalam pembelajaran Pendidikan Jasmani, Olahraga dan Kesehatan.

PERNYATAAN

Yang bertanda tangan dibawah ini menyatakan dengan sesungguhnya bahwa skripsi ini hasil karya saya sendiri dan tidak menjiplak (plagiat) karya ilmiah orang lain, baik seluruhnya maupun sebagian. Bagian didalam tulisan ini yang merupakan kutipan dari karya ahli atau orang lain, telah diberi penjelasan sumbernya sesuai dengan tata cara pengutipan. Apabila pernyataan saya ini tidak benar saya bersedia menerima sanksi akademik dari Universitas Negeri Semarang dan sanksi hukum sesuai berlaku di wilayah negara Republik Indonesia.

Semarang, 16 Agustus 2013

Teguh Raharjo

NIM. 6101911080

HALAMAN PENGESAHAN

Skripsi atas nama Teguh Raharjo NIM 6101911080 Program Studi Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi Judul “Meningkatkan Pembelajaran Sepakbola Menggunakan Permainan Sepakbola Mini Pada Siswa Kelas V SDN Gaji 1 Kecamatan Guntur Kabupaten Demak Tahun 2012 / 2013” telah dipertahankan di hadapan sidang Panitia Penguji Skripsi Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Semarang pada hari Jumat, tanggal 2 Agustus 2013.

PanitiaUjian

Ketua

Sekretaris

Drs. H. Harry Pramono, M.Si
NIP. 195910191985031001

Agus Pujiyanto, S.Pd, M.Pd
NIP. 197302022006041001

DewanPenguji

1. Andry Akhiruyanto, S.Pd, M.Pd. (Ketua) _____
NIP. 19810129 200312 1 001
2. Supriyono, S.Pd, M.Or (Anggota) _____
NIP. 197201271998021001
3. Sri Haryono, S.Pd, M.Or (Anggota) _____
NIP. 196911131998021001

KATA PENGANTAR

Dengan mengucapkan puji syukur kehadiran Tuhan Yang Maha Esa atas limpahan dan rahmat-Nya, sehingga Skripsi dengan judul *Upaya Peningkatan Pembelajaran Sepakbola Menggunakan Permainan Sepakbola Mini Pada Siswa Kelas V SDN Gaji 1 Kecamatan Guntur Kabupaten Demak Tahun 2012/2013* telah terselesaikan dengan baik.

Penyusunan skripsi ini dimaksudkan untuk memperoleh gelar Sarjana Pendidikan di Jurusan Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Semarang. Penulis menyadari pula bahwa selama dalam penyusunan Skripsi ini tidak lepas dari dukungan dan bantuan dari berbagai pihak, oleh karena itu dalam kesempatan ini penulis mengucapkan terima kasih kepada :

1. Rektor Universitas Negeri Semarang yang telah memberikan kesempatan penulis menjadi mahasiswa Universitas Negeri Semarang.
2. Dekan Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Semarang, atas ijin yang diberikan.
3. Ketua Jurusan Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi FIK UNNES yang telah memberikan dorongan dan semangat untuk menyelesaikan skripsi ini.
4. Bapak Supriyono, S.Pd, M.Or, selaku Dosen Pembimbing I yang telah sabar dalam memberikan saran dan membimbing penulis.

5. Bapak Sri Haryono, S.Pd, M.Or, selaku Dosen Pembimbing II yang telah sabar dalam memberikan saran dan membimbing penulis.
6. Bapak dan Ibu dosen Jurusan Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi atas masukan dan dukungannya.
7. Staf Tata Usaha Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Semarang atas bantuan perijinannya.
8. Kepala Sekolah SDN Gaji 1 Kecamatan Guntur Kabupaten Demak yang telah memberikan ijin siswanya menjadi sampel penelitian.
9. Bapak Daryono S.Pd, dan Ahmad Munir S.Pd, Tim Ahli dalam penelitian yang sudah membantu penulis.
10. Siswa – siswi kelas V SDN Gaji 1 Kecamatan Guntur Kabupaten Demak yang telah bersedia menjadi sampel penelitian.
11. Semua pihak yang telah membantu dalam penulisan skripsi ini yang tidak dapat penulis sebutkan satu persatu disini.

Semoga amal kebaikan yang diberikan, dibalas oleh Allah SWT. Penulis berharap skripsi ini dapat bermanfaat dan menambah pengetahuan, serta dapat menjadi masukan yang baik bagi berbagai pihak.

Semarang, Juni 2013

Penulis

MOTTO DAN PERSEMBAHAN

Motto :

“ Belajarlah dari orang lain. Anda tak dapat mampu hidup cukup lama untuk melakukan semua kesalahan itu sendiri “

(Q.S. AL BAQARAH : 296)

Persembahan ;

1. Kedua orangtua saya, Bapak H. Saderi dan Ibu Hj. Sulimah atas doanya
2. Siswa – siswi kelas V SDN Gaji 1 Kecamatan Guntur Kabupaten Demak yang sudah bersedia dan membantu dalam praktek penelitian
3. Sahabat – sahabat saya atas motivasi dan bantuannya
4. Teman – teman seperjuangan FIK UNNES

DAFTAR ISI

	Halaman
JUDUL	i
SARI.....	ii
HALAMAN PERSETUJUAN.....	iii
HALAMAN PENGESAHAN.....	iv
LEMBAR PERNYATAAN	v
KATA PENGANTAR	vi
MOTTO DAN PERSEMBAHAN	viii
DAFTAR ISI.....	ix
DAFTAR TABEL.....	xi
DAFTAR GAMBAR	xii
DAFTAR LAMPIRAN.....	xiii
BAB I PENDAHULUAN	1
1.1 Latar Belakang Masalah	1
1.2 Rumusan Masalah	4
1.3 Tujuan Penelitian.....	4

1.4	Manfaat Penelitian.....	4
1.5	Sumber Pemecahan Masalah.....	5
BAB II	KAJIAN PUSTAKA	7
2.1	Pengertian Pendidikan Jasmani	7
2.2	Tujuan Pendidikan Jasmani.....	8
2.3	Karakteristik Anak Usia Sekolah Dasar	11
2.4	Pengertian Pembelajaran	16
2.5	Ciri – Ciri Pembelajaran	18
2.6	Strategi Belajar Mengajar Penjas.....	20
2.7	Pengertian Permainan.....	22
2.8	Karakteristik Permainan Sepakbola.....	25
2.9	Karakteristik Permainan Sepakbola Mini.....	28
BAB III	METODE PENELITIAN.....	40
3.1	Subyek Penelitian	40
3.2	Obyek Penelitian	40
3.3	Lokasi Penelitian	40
3.4	Desain Penelitian	41
3.5	Instrumen Pengumpulan Data	45

3.6 Analisis Data	49
BAB VI HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN	54
4.1 Hasil Penelitian.....	54
4.1.1 Deskripsi Analisis Kemampuan Siswa Pada Siklus I.....	54
4.1.2 Deskripsi Analisis Kemampuan Siswa Pada Siklus II	61
4.2 Pembahasan	67
BAB V SIMPULAN DAN SARAN	70
5.1 Simpulan.....	70
5.2 Saran	70
DAFTAR PUSTAKA	72

DAFTAR TABEL

Tabel	Halaman
1. Perbedaan Sepakbola Dengan Sepakbola Mini	35
2. Untuk Menilai Aspek Psikomotor Siswa Dalam Sepakbola.....	46
3. Untuk Menilai Aspek Kognitif Siswa Dalam Sepakbola	47
4. Untuk Menilai Aspek Afektif Siswa Dalam Sepakbola.....	48
5. Kriteria Ketuntasan Belajar Penjasorkes.....	50
6. Kriteria Keberhasilan Belajar Siswa dalam %	52
7. Rambu–rambu Analisis Hasil Belajar.....	53
8. Deskripsi analisis kemampuan aspek Psikomotor pada siklus I.....	54
9. Deskripsi analisis kemampuan aspek kognitif pada siklus I.....	56
10. Deskripsi analisis kemampuan aspek afektif pada siklus I.....	58
11. Deskripsi analisis kemampuan aspek psikomotor pada siklus II.....	61
12. Deskripsi analisis kemampuan aspek kognitif pada siklus II	63
13. Deskripsi analisis kemampuan aspek afektif pada siklus II.....	65
14. Jumlah Siswa Belum Tuntas Pada Siklusb I dan Siklus II	68

DAFTAR GAMBAR

Gambar	Halaman
15. Tujuan Pendidikan Jasmani	10
16. Menendang Bola Dengan Punggung Kaki.....	30
17. Menendang Bola Dengan Kaki Bagian Dalam.....	30
18. Menendang Bola Dengan Ujung Kaki.....	31
19. Menggiring Bola	32
20. Mengoper dan Menerima Bola	33
21. Menerima Bola Dengan Telapak Kaki.....	34
22. Menerima Bola Dengan Kaki Bagian Dalam	34
23. Lapangan Sepakbola Mini Untuk 14 Pemain	37
24. Kerangka Bola	38
Desain Penelitian	

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran	Halaman
25. Rencana Pelaksanaan Pembelajaran Siklus I.....	73
26. Rencana Pelaksanaan Pembelajaran Siklus II.....	78
27. Hasil Penelitian Pada Siswa Dengan Pembelajaran Modifikasi Siklus I.....	83
28. Hasil Penelitian Pada Siswa Dengan Pembelajaran Modifikasi Siklus II ..	84
29. Surat Laporan Selesai Bimbingan Skripsi	85
30. Surat Ijin Penelitian.....	86
31. Surat Penetapan Pembimbing	87
32. Silabus Penjas Orkes	88
33. Dokumentasi Penelitian	92

BAB I

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang

Pendidikan jasmani dan kesehatan pada hakikatnya adalah proses pendidikan yang memanfaatkan aktivitas fisik dan kesehatan untuk menghasilkan perubahan holistik dalam kualitas individu, baik dalam hal fisik, mental, serta emosional. Pendidikan jasmani memperlakukan anak sebagai sebuah kesatuan utuh, makhluk total, dari pada hanya menganggapnya sebagai seseorang yang terpisah kualitas fisik dan mentalnya. (H.J.S. Husdarta, 2009:4)

Pada kenyataannya, pendidikan jasmani dan kesehatan adalah satu bidang kajian yang sungguh luas. Titik perhatiannya adalah peningkatan gerak manusia. Lebih khusus lagi, Penjaskes berkaitan dengan hubungan antara gerak manusia dan wilayah pendidikan lainnya: hubungan dari perkembangan tubuh-fisik dengan pikiran dan jiwanya. Fokusnya pada pengaruh perkembangan fisik terhadap wilayah pertumbuhan dan perkembangan aspek lain dari manusia itulah yang menjadikannya unik. Tidak ada bidang tunggal lainnya seperti pendidikan jasmani dan kesehatan yang berkepentingan dengan perkembangan total manusia.

Kurikulum pendidikan dasar pada mata pelajaran pendidikan jasmani disebutkan tujuan umum pendidikan jasmani dan kesehatan di sekolah dasar adalah membantu siswa untuk peningkatan kesegaran jasmani dan kesehatan melalui pengenalan dan penanaman sikap positif, kemampuan gerak dasar, serta berbagai aktifitas jasmani agar tercapainya pertumbuhan dan perkembangan

jasmani. Pendidikan jasmani juga harus memberikan pengalaman yang seimbang dalam menstimulasi pertumbuhan dan perkembangan ranah fisik, psikomotor, kognisi dan afeksi. Dalam hal ini masih berkaitan dengan tingkat kematangan subjek peserta didik itu sendiri. Dikarenakan peserta didik usia sekolah dasar adalah kelompok masyarakat yang tumbuh dan berkembang serta memiliki berbagai kerawanan yang memerlukan pembinaan dan bimbingan.

Sebagai pendidik yang objeknya pada pendidikan jasmani di sekolah dasar sebaiknya perlu memahami perkembangan gerak yang dialami oleh anak-anak seusia anak sekolah dasar agar dalam mentransfer ilmu, terutama dalam pendidikan jasmani tidak mengalami kesulitan dan kesalahan gerak yang akan mengakibatkan terhambatnya pertumbuhan dan perkembangan anak.

Peran pendidik yaitu ikut serta memberikan kesempatan gerak yang seluas-luasnya dalam pembelajaran untuk tumbuh kembang peserta didik di sekolah dasar yang merupakan dasar pembentukan gerak. Dimulai sejak masa anak-anak informasi yang berkaitan dengan gerak dasar harus diberikan, karena informasi tersebut menjadi pengalaman gerak yang akan diperlukan pada waktu perkembangan selanjutnya yaitu ketika masa dewasa.

Dalam pembelajaran pendidikan jasmani diperlukan modifikasi pembelajaran agar proses pembelajaran dapat mencerminkan karakteristik program pendidikan jasmani itu sendiri, yaitu *developmentally appropriate practice* (DAP) yang berarti bahwa tugas ajar yang disampaikan harus memperhatikan perubahan kemampuan atau kondisi anak, dan dapat membantu mendorong perubahan tersebut. Dengan demikian tugas ajar tersebut harus sesuai

dengan tingkat perkembangan dan tingkat kematangan anak didik yang diajarnya. Upaya memodifikasi pembelajaran dimaksudkan untuk menuntun, mengarahkan, dan membelajarkan siswa yang tadinya tidak bisa menjadi bisa, yang tadinya kurang terampil menjadi terampil.

Kenyataan di lapangan masih banyak siswa yang kurang aktif bergerak dikarenakan merasa bosan dengan gerakan yang sama dan hanya diulang-ulang, hal ini perlu adanya pengembangan model pembelajaran penjasorkes dengan model pembelajaran, strategi pembelajaran, dan pendekatan pembelajaran yang disesuaikan dengan kondisi dan karakteristik siswa, sehingga menghasilkan Pembelajaran yang Aktif, Inovatif, Kreatif, Efektif, dan Menyenangkan (PAIKEM). Guru pendidikan jasmani benar-benar diharapkan untuk dapat memberikan suasana baru terhadap pembelajaran yang selama ini dianggap membosankan. Sehingga siswa lebih tertarik untuk melakukan aktivitas pendidikan jasmani sehingga hasil pembelajaran dapat sesuai dengan yang diharapkan.

SDN Gaji 1 adalah salah satu sekolah dasar di kecamatan Guntur Kabupaten Demak. Dalam pembelajaran Sepakbola, siswa di sekolah kami banyak mengalami kendala. Hal itu dikarenakan sarana yang digunakan tidak sesuai dengan kemampuan anak, yaitu masih menggunakan lapangan dan alat permainan sepakbola sebenarnya.

Dari data perolehan nilai siswa Kelas V SDN Gaji 1 pada pembelajaran sebelumnya masih banyak siswa yang nilainya belum mencapai KKM. Bahkan dari 28 siswa hanya ada 6 siswa yang telah mencapai KKM. Sehingga hanya

21,43% ketuntasan yang dicapai, padahal target ketuntasan yang akan dicapai adalah 85,00%. Sehingga masih sangat jauh dari yang diharapkan.

Dalam hal ini peneliti akan menerapkan dengan permainan sepakbola mini. Permainan ini akan dimainkan dalam sarana prasarana yang berukuran lebih kecil. Permainan ini dimainkan oleh 14 orang yang masing-masing tim 7 orang, serta menggunakan bola plastik. Dengan menerapkan permainan sepakbola mini ini, kemampuan dan fisik siswa bisa sesuai dengan sarana dan prasarana yang digunakan. Untuk itu penelitian ini diberi judul “Upaya Meningkatkan Pembelajaran Sepakbola Menggunakan Permainan Sepakbola Mini Pada Siswa Kelas V di SD NEGERI 1 Gaji Kecamatan Guntur Kabupaten Demak Tahun 2012/2013”.

1.2 Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang dan pembahasan di atas, maka rumusan masalah yang diteliti adalah Apakah dengan menerapkan permainan sepakbola mini dapat meningkatkan proses belajar mengajar sepakbola Pada Siswa Kelas V SDN Gaji 1 Kecamatan Guntur Kabupaten Demak Tahun 2012/2013?

1.3 Tujuan Penelitian

Tujuan dari penelitian ini adalah untuk meningkatkan kemampuan siswa dalam pembelajaran sepakbola dengan menggunakan permainan sepakbola mini pada siswa kelas V di SD Negeri 1 Gaji Kecamatan Guntur Kabupaten Demak Tahun 2012/2013.

1.4 Manfaat Penelitian

1.4.1 Bagi Siswa

1. Meningkatkan keterampilan gerak sepakbola
2. Memperbaiki masalah yang ditemukan dalam pembelajaran sepak bola
3. Memupuk dan meningkatkan keterlibatan, ketertarikan, kenyamanan, kesenangan dalam diri peserta didik untuk mengikuti proses pembelajaran sepakbola

1.4.2 Bagi Guru

1. Menambah wawasan dan pengetahuan mengenai sepakbola
2. Hasil penelitian ini dapat di gunakan sebagai bahan masukan bagi guru pendidikan jasmani dalam memilih metode pembelajaran dalam upaya meningkatkan pembelajaran sepakbola

1.4.3 Bagi Sekolah

1. Meningkatkan kualitas pendidikan dan pembelajaran di sekolah terutama Sekolah Dasar.
2. Menumbuh-kembangkan budaya ilmiah di lingkungan sekolah, untuk proaktif dalam melakukan perbaikan mutu pendidikan/pembelajaran secara berkelanjutan.
3. Menjadi alat evaluator dari program dan kebijakan pengelolaan sekolah yang sudah berjalan.

1.5 Sumber Pemecahan Masalah

Dalam menyikapi permasalahan yang ada dalam pembelajaran Penjasorkes khususnya dalam materi pembelajaran sepakbola di Sekolah Dasar tentunya banyak cara atau metode yang dapat diterapkan. Namun dalam hal ini peneliti mencoba untuk menerapkan salah satu model permainan sepakbola mini.

Peneliti memilih permainan sepakbola mini dikarenakan dengan menerapkan permainan ini siswa akan dibimbing sesuai dengan kemampuan dan karakteristiknya dengan menggunakan metode-metode pembelajaran yang berbeda-beda sesuai dengan tingkatan keterampilannya. Selain itu siswa yang telah dibagi dalam kelompok-kelompok level atau tingkatan keterampilan tertentu akan memotivasi siswa yang ada di level rendah untuk lebih meningkatkan keterampilannya sehingga dia akan naik ke level yang lebih tinggi, siswa akan lebih termotivasi untuk melakukan yang terbaik.

BAB II

KAJIAN PUSTAKA

2.1. Pengertian Pendidikan Jasmani

Pendidikan jasmani merupakan salah satu mata pelajaran wajib di sekolah termasuk sekolah dasar. Pendidikan jasmani adalah proses pendidikan melalui penyediaan pengalaman belajar kepada siswa berupa aktivitas jasmani, bermain dan beraktivitas yang direncanakan secara sistematis guna merangsang pertumbuhan dan perkembangan fisik, keterampilan motorik, keterampilan berfikir, emosional, sosial dan moral (Depdiknas,2006:1).

Menurut H.J.S. Husdarta (2009:4) Pendidikan jasmani adalah proses pendidikan melalui aktivitas jasmani, permainan atau olahraga yang terpilih untuk mencapai tujuan pendidikan. Definisi tersebut, mengukuhkan bahwa penjas merupakan bagian yang tak terpisahkan dari pendidikan umum. Tujuannya adalah untuk membantu anak agar tumbuh dan berkembang secara wajar sesuai dengan tujuan pendidikan Nasional, yaitu menjadi manusia Indonesia seutuhnya. Jadi penjas diartikan sebagai proses pendidikan melalui aktivitas jasmani atau olahraga. Inti pengertiannya adalah mendidik anak. Yang membedakannya dengan mata pelajaran lain adalah alat yang digunakan adalah gerak insani, manusia yang bergerak secara sadar. Gerak itu dirancang secara sadar oleh gurunya dan diberikan dalam situasi yang tepat, agar merangsang pertumbuhan dan perkembangan anak didik.

Pendapat senada dikemukakan oleh Supandi (1992:1) bahwa pendidikan

jasmani adalah proses interaksi sistematis antara anak didik dan lingkungan yang di kelola melalui pengembangan jasmani secara efektif dan efisien menuju pembentukan manusia seutuhnya. Dengan demikian, pendidikan jasmani merupakan integral dari pendidikan secara keseluruhan yang menunjang perkembangan siswa melalui kegiatan fisik atau gerakan insani. Hal ini kemudian di susun secara sistematis dalam bentuk kegiatan belajar-mengajar untuk memenuhi kebutuhan pertumbuhan dan perkembangan fisik, mental, dan sosial siswa.

Berdasarkan beberapa pendapat di atas, dapat disimpulkan bahwa Pendidikan Jasmani adalah merupakan salah satu mata pelajaran wajib di sekolah termasuk sekolah dasar, karena Pendidikan Jasmani masuk dalam kurikulum. Dalam proses Pendidikan Jasmani akan terjadi interaksi antara peserta didik dengan lingkungan yang dikelola melalui aktivitas jasmani secara sistematis menuju pembentukan manusia seutuhnya.

2.2. Tujuan Pendidikan Jasmani

Tujuan Pendidikan Jasmani merupakan penunjang tercapainya tujuan pendidikan nasional. Tujuan Pendidikan Jasmani, pada Standar Kompetensi dan Kompetensi Dasar Tingkat SD/MI tahun 2007 menurut BSNP (2007:05), adalah sebagai berikut:

1. Mengembangkan keterampilan pengelolaan diri dalam upaya pengembangan dan pemeliharaan kebugaran jasmani serta pola hidup sehat melalui berbagai aktivitas jasmani yang terpilih;
2. Meningkatkan pertumbuhan fisik dan pengembangan psikis yang lebih baik;

3. Meningkatkan kemampuan dan keterampilan gerak dasar;
4. Meletakkan landasan karakter moral yang kuat melalui internalisasi nilai-nilai yang terkandung di dalam pendidikan jasmani.
5. Mengembangkan sikap sportif, jujur, disiplin, bertanggung jawab, kerjasama, percaya diri dan demokratis;
6. Mengembangkan keterampilan untuk menjaga keselamatan diri sendiri, orang lain dan lingkungan;
7. Memahami konsep aktivitas jasmani di lingkungan yang bersih sebagai informasi untuk mencapai pertumbuhan fisik yang sempurna, pola hidup sehat dan kebugaran, terampil, serta memiliki sikap yang positif.

Menurut H.J.S. Sudarta (2009:9), secara sederhana, pendidikan jasmani memberikan kesempatan kepada siswa untuk:

1. Mengembangkan pengetahuan dan keterampilan yang berkaitan dengan aktivitas jasmani, perkembangan estetika, dan perkembangan sosial.
2. Mengembangkan kepercayaan diri dan kemampuan untuk menguasai keterampilan gerak dasar yang akan mendorong partisipasinya dalam aneka aktivitas jasmani.
3. Memperoleh dan mempertahankan derajat kebugaran jasmani yang optimal untuk melaksanakan tugas sehari-hari secara efisien dan terkendali.
4. Mengembangkan nilai-nilai pribadi melalui partisipasi dalam aktivitas jasmani baik secara berkelompok maupun perorangan.
5. Berpartisipasi dalam aktivitas jasmani yang dapat mengembangkan keterampilan sosial yang memungkinkan siswa berfungsi secara efektif dalam

hubungan antar orang.

6. Menikmati kesenangan dan kerianan melalui aktivitas jasmani, termasuk permainan olahraga.

Tujuan pembelajaran pendidikan jasmani itu harus mencakup tujuan dalam domain psikomotorik, domain kognitif, dan tak kalah pentingnya domain afektif.



Gambar 1. Tujuan pendidikan jasmani

Sumber : H.J.S. Husdarta (2009:19)

Tujuan tersebut merupakan pedoman bagi guru penjas dalam melaksanakan tugasnya. Tujuan tersebut harus dicapai melalui kegiatan pembelajaran yang direncanakan secara matang, dengan berpedoman pada ilmu mendidik. Dengan demikian hal terpenting untuk disadari oleh guru penjas adalah bahwa ia harus menganggap dirinya sendiri sebagai pendidik, bukan hanya sebagai pelatih atau pengatur kegiatan.

Jadi dapat disimpulkan bahwa tujuan pendidikan jasmani merupakan wahana untuk mencapai tujuan nasional yaitu untuk mencapai manusia seutuhnya baik jasmani maupun rohani. Maka bukan hanya fisik atau jasmani saja yang dikembangkan tetapi, perkembangan kognitif, afektif dan sosial juga memiliki komposisi yang sama dan saling menunjang satu sama lainnya.

2.3. Karakteristik Anak Usia Sekolah Dasar

Ada beberapa karakteristik anak di usia Sekolah Dasar yang perlu diketahui para guru, agar lebih mengetahui keadaan peserta didik khususnya ditingkat Sekolah Dasar. Sebagai guru harus dapat menerapkan metode pengajaran yang sesuai dengan keadaan siswanya maka sangatlah penting bagi seorang pendidik mengetahui karakteristik siswanya. Selain karakteristik yang perlu diperhatikan kebutuhan peserta didik.

Anak SD merupakan anak dengan katagori banyak mengalami perubahan yang sangat drastis baik mental maupun fisik. Usia anak SD yang berkisar antara 6-12 tahun menurut Seifert dan Haffung memiliki tiga jenis perkembangan:

2.3.1. Perkembangan Fisik Siswa SD

Mencakup pertumbuhan biologis misalnya pertumbuhan otak, otot dan tulang. Pada usia 10 tahun baik laki-laki maupun perempuan tinggi dan berat badannya bertambah kurang lebih 3,5 kg. Namun setelah usia remaja yaitu 12-13 tahun anak perempuan berkembang lebih cepat dari pada laki-laki, Sumantri dkk. (2005).

1. Usia masuk kelas satu SD atau MI berada dalam periode peralihan dari pertumbuhan cepat masa anak-anak awal ke suatu fase perkembangan yang lebih lambat. Ukuran tubuh anak relatif kecil perubahannya selamatah tahun di SD.

2. Usia 9 tahun tinggi dan berat badan anak laki-laki dan perempuan kurang lebih sama. Sebelum usia 9 tahun anak perempuan relative sedikit lebih pendek dan lebih langsing dari anak laki-laki.
3. Akhir kelas empat, pada umumnya anak perempuan mulai mengalami masalonjakanpertumbuhan.Lengandankakimulaitumbuhcepat.
4. Pada akhir kelas lima, umumnya anak perempuan lebih tinggi, lebih berat dan lebih kuat dari pada anak laki-laki. Anak laki-laki memulai lonjakan pertumbuhan pada usia sekitar 11 tahun.
5. Menjelang awal kelas enam, kebanyakan anak perempuan mendekati puncak tertinggi pertumbuhan mereka. Periode pubertas yang ditandai dengan menstruasi umumnya dimulai pada usia 12-13 tahun. Anak laki-laki memasuki masa pubertas dengan ejakulasi yang terjadi antara usia 13-16 tahun.
6. Perkembangan fisik selama remaja dimulai dari masa pubertas. Pada masa ini terjadi perubahan fisiologis yang mengubah manusia yang belum mampu bereproduksi menjadi mampu bereproduksi. Hampir setiap organ atau system tubuh dipengaruhi oleh perubahan perubahan ini. Anak pubertas awal (*prepubertas*) dan remaja pubertas akhir (*postpubertas*) berbeda dalam tampilan luar karena perubahan perubahan dalam tinggi proporsi badan serta perkembangan ciri-ciri seks primer dan sekunder.

Meskipun urutan kejadian pubertas itu umumnya sama untuk tiap orang, waktu terjadinya dan kecepatan berlangsungnya kejadian itu bervariasi. Rata-rata anak perempuan memulai perubahan pubertas 1,5

hingga 2 tahun lebih cepat dari anak laki-laki. Kecepatan perubahan itu juga bervariasi, ada yang perlu waktu 1,5 hingga 2 tahun untuk mencapai kematangan reproduksi, tetapi ada yang memerlukan waktu 6 tahun.

2.3.2. Perkembangan Kognitif Siswa SD

Hal tersebut mencakup perubahan-perubahan dalam perkembangan pola pikir. Tahap perkembangan kognitif individu menurut Piaget melalui empat stadium:

1. Sensorimotorik (0-2 tahun), bayi lahir dengan sejumlah refleks bawaan mendorong mengeksplorasi dunianya.
2. Praoperasional (2-7 tahun), anak belajar menggunakan dan merepresentasikan objek dengan gambaran dan kata-kata. Tahap pemikirannya yang lebih simbolis. Tetapi tidak melibatkan pemikiran operasional dan lebih bersifat egosentris dan intuitif ketimbang logis.
3. Operasional Konkret (7-11), penggunaan logika yang memadai. Tahap ini telah memahami operasi logis dengan bantuan benda konkret.
4. Operasional Formal (12-15 tahun). Kemampuan untuk berpikir secara abstrak, menalar secara logis, dan menarik kesimpulan dari informasi yang tersedia.

2.3.3. Perkembangan Psikososial

Hal tersebut berkaitan dengan perkembangan dan perubahan emosi individu. J. Havighurst mengemukakan bahwa setiap perkembangan individu

harus sejalan dengan perkembangan aspek lain seperti di antaranya adalah aspek psikis, moral dan sosial.

Menjelang masuk SD, anak telah Mengembangkan keterampilan berpikir bertindak dan pengaruh sosial yang lebih kompleks. Sampai dengan masa ini, anak pada dasarnya egosentris (berpusat pada diri sendiri) dan dunia mereka adalah rumah keluarga, dan taman kanak-kanaknya.

Selama duduk di kelas kecil SD, anak mulai percaya diri tetapi juga sering rendah diri. Pada tahap ini mereka mulai mencoba membuktikan bahwa mereka "dewasa". Mereka merasa "saya dapat mengerjakan sendiri tugas itu, karenanya tahap ini disebut tahap "I can do it my self". Mereka sudah mampu untuk diberikan suatu tugas.

Daya konsentrasi anak tumbuh pada kelas kelas besar SD. Mereka dapat meluangkan lebih banyak waktu untuk tugas tugas pilihan mereka, dan seringkali mereka dengan senang hati menyelesaikannya. Tahap ini juga termasuk tumbuhnya tindakan mandiri, kerjasama dengan kelompok dan bertindak menurut cara cara yang dapat diterima lingkungan mereka. Mereka juga mulai peduli pada permainan yang jujur.

Selama masa ini mereka juga mulai menilai diri mereka sendiri dengan membandingkannya dengan orang lain. Anak anak yang lebih mudah menggunakan perbandingan sosial (social comparison) terutama untuk norma-norma sosial dan kesesuaian jenis-jenis tingkah laku tertentu. Pada saat anak-anak tumbuh semakin lanjut, mereka cenderung menggunakan

perbandingan sosial untuk mengevaluasi dan menilai kemampuan mereka sendiri.

Sebagai akibat dari perubahan struktur fisik dan kognitif mereka, anak pada kelas besar di SD berupaya untuk tampak lebih dewasa. Mereka ingin diperlakukan sebagai orang dewasa. Terjadi perubahan-perubahan yang berarti dalam kehidupan sosial dan emosional mereka. Di kelas besar SD anak laki-laki dan perempuan menganggap keikutsertaan dalam kelompok menumbuhkan perasaan bahwa dirinya berharga. Tidak diterima dalam kelompok dapat membawa pada masalah emosional yang serius. Teman-teman mereka menjadi lebih penting daripada sebelumnya. Kebutuhan untuk diterima oleh teman sebaya sangat tinggi. Remaja sering berpakaian serupa. Mereka menyatakan kesetiakawanan mereka dengan anggota kelompok teman sebaya melalui pakaian atau perilaku. Hubungan antara anak dan guru juga seringkali berubah. Pada saat di SD kelas rendah, anak dengan mudah menerima dan bergantung kepada guru. Di awal-awal tahun kelas besar SD hubungan ini menjadi lebih kompleks. Ada siswa yang menceritakan informasi pribadi kepada guru, tetapi tidak mereka ceritakan kepada orang tua mereka. Beberapa anak pra-remaja memilih guru mereka sebagai model. Sementara itu, ada beberapa anak membantah guru dengan cara-cara yang tidak mereka bayangkan beberapa tahun sebelumnya. Malahan, beberapa anak mungkin secara terbuka menentang gurunya.

Salah satu tanda mulai munculnya perkembangan identitas remaja adalah reflektivitas yaitu kecenderungan untuk berpikir tentang apa yang

sedang berkecamuk dalam benak mereka sendiri dan mengkaji diri sendiri. Mereka juga mulai menyadari bahwa ada perbedaan antara apa yang mereka pikirkan dan mereka rasakan serta bagaimana mereka berperilaku.

2.4. Pengertian Pembelajaran

Pembelajaran mengandung makna adanya kegiatan mengajar dan belajar, di mana pihak yang mengajar adalah guru dan yang belajar adalah siswa yang berorientasi pada kegiatan mengajarkan materi yang berorientasi pada pengembangan pengetahuan, sikap, dan keterampilan siswa sebagai sasaran pembelajaran. Dalam proses pembelajaran akan mencakup berbagai komponen lainnya, seperti media, kurikulum, dan fasilitas pembelajaran.

Darsono (2002: 24-25) secara umum menjelaskan pengertian pembelajaran sebagai “suatu kegiatan yang dilakukan oleh guru sedemikian rupa sehingga tingkah laku siswa berubah kearah yang lebih baik”. Sedangkan secara khusus pembelajaran dapat diartikan sebagai berikut:

1. Teori Behavioristik, mendefinisikan pembelajaran sebagai usaha guru membentuk tingkah laku yang diinginkan dengan menyediakan lingkungan (stimulus). Agar terjadi hubungan stimulus dan respon (tingkah laku yang diinginkan) perlu latihan, dan setiap latihan yang berhasil harus diberi hadiah dan atau reinforcement (penguatan).
2. Teori Kognitif, menjelaskan pengertian pembelajaran sebagai cara guru memberikan kesempatan kepada siswa untuk berfikir agar dapat mengenal dan memahami apa yang sedang dipelajari.

3. Teori Gestalt, menguraikan bahwa pembelajaran merupakan usaha guru untuk memberikan materi pembelajaran sedemikian rupa, sehingga siswa lebih mudah mengorganisirnya (mengaturnya) menjadi suatu gestalt (pola bermakna).
4. Teori Humanistik, menjelaskan bahwa pembelajaran adalah memberikan kebebasan kepada siswa untuk memilih bahan pelajaran dan cara mempelajarinya sesuai dengan minat dan kemampuannya.
5. Arikunto (1993:12) mengemukakan “pembelajaran adalah suatu kegiatan yang mengandung terjadinya proses penguasaan pengetahuan, keterampilan dan sikap oleh subjek yang sedang belajar”. Lebih lanjut Arikunto (1993: 4) mengemukakan bahwa “pembelajaran adalah bantuan pendidikan kepada anak didik agar mencapai kedewasaan di bidang pengetahuan, keterampilan dan sikap”.
6. Sedangkan menurut Undang-undang Sistem Pendidikan Nasional Nomor 20 tahun 2003 menyatakan bahwa “pembelajaran adalah proses interaksi peserta didik dengan pendidik dan sumber belajar pada suatu lingkungan belajar”.

Dari berbagai pendapat pengertian pembelajaran di atas, maka dapat ditarik suatu kesimpulan bahwa pembelajaran merupakan suatu proses kegiatan yang memungkinkan guru dapat mengajar dan siswa dapat menerima materi pelajaran yang diajarkan oleh guru secara sistematis dan saling mempengaruhi dalam kegiatan belajar mengajar untuk mencapai tujuan yang diinginkan pada suatu lingkungan belajar.

2.5. Ciri-Ciri Pembelajaran

Menurut Eggen & Kauchak (1998) Menjelaskan bahwa ada enam ciri pembelajaran yang efektif, yaitu:

1. siswa menjadi pengkaji yang aktif terhadap lingkungannya melalui mengobservasi, membandingkan, menemukan kesamaan-kesamaan dan perbedaan-perbedaan serta membentuk konsep dan generalisasi berdasarkan kesamaan-kesamaan yang ditemukan,
2. guru menyediakan materi sebagai fokus berpikir dan berinteraksi dalam pelajaran,
3. aktivitas-aktivitas siswa sepenuhnya didasarkan pada pengkajian,
4. guru secara aktif terlibat dalam pemberian arahan dan tuntunan kepada siswa dalam menganalisis informasi,
5. orientasi pembelajaran penguasaan isi pelajaran dan pengembangan keterampilan berpikir, serta
6. guru menggunakan teknik mengajar yang bervariasi sesuai dengan tujuan dan gaya mengajar guru.

Adapun ciri-ciri pembelajaran yang menganut unsur-unsur dinamis dalam proses belajar siswa sebagai berikut :

1. Motivasi belajar

Motivasi dapat dikatakan sebagai serangkaian usaha untuk menyediakan kondisi-kondisi tertentu, sehingga seseorang itu mau dan ingin melakukan sesuatu, dan bila ia tidak suka, maka ia akan berusaha mengelakkan perasaan tidak suka itu. Jadi, motivasi dapat dirangsang dari luar, tetapi motivasi itu

tumbuh di dalam diri seseorang. Adalam kegiatan belajar, maka motivasi dapat dikatakan sebagai keseluruhan daya penggerak di dalam diri seseorang/siswa yang menimbulkan kegiatan belajar, yang menjalin kelangsungan dan memberikan arah pada kegiatan belajar.

2. Bahan belajar

Yakni segala informasi yang berupa fakta, prinsip dan konsep yang diperlukan untuk mencapai tujuan pembelajaran. Selain bahan yang berupa informasi, maka perlu diusahakan isi pengajaran dapat merangsang daya cipta agar menumbuhkan dorongan pada diri siswa untuk memecahkannya.

3. Alat Bantu belajar

Semua alat yang digunakan dalam kegiatan pembelajaran, dengan maksud untuk menyampaikan pesan (informasi) dari sumber (guru maupun sumber lain) kepada penerima (siswa). Informasi yang disampaikan melalui media harus dapat diterima oleh siswa, dengan menggunakan salah satu ataupun gabungan beberapa alat indera mereka.

4. Suasana belajar

Suasana yang dapat menimbulkan aktivitas atau gairah pada siswa adalah apabila terjadi adanya komunikasi dua arah (antara guru-siswa maupun sebaliknya) yang intim dan hangat, sehingga hubungan guru-siswa yang secara hakiki setara dan dapat berbuat bersama. Selain itu juga terjadi adanya kegairahan dan kegembiraan belajar. Hal ini dapat terjadi apabila isi pelajaran yang disediakan berkesesuaian dengan karakteristik siswa. Kegairahan dan kegembiraan belajar jugadapat ditimbulkan dari media, selain isi pelajaran

yang disesuaikan dengan karakteristik siswa, juga didukung oleh faktor intern siswa yang belajar yaitu sehat jasmani, ada minat, perhatian, motivasi, dan lain sebagainya.

5. Kondisi siswa yang belajar

Mengenai kondisi siswa, adapat dikemukakan di sini sebagai yaitu siswa memiliki sifat yang unik, artinya anatar anak yang satu dengan yang lainnya berbeda. Kesamaan siswa, yaitu memiliki langkah-langkah perkembangan, dan memiliki potensi yang perlu diaktualisasikan melalui pembelajaran. Kondisi siswa sendiri sangat dipengaruhi oleh faktor intern dan juga faktor luar, yaitu segala sesuatu yang ada di luar diri siswa, termasuk situasi pembelajaran yang diciptakan guru. Oleh Karena itu kegiatan pembelajaran lebih menekankan pada peranan dan partisipasi siswa, bukan peran guru yang dominant, tetapi lebih berperan sebagai fasilitator, motivator, dan pembimbing.

2.6. Strategi Belajar Mengajar Penjas

Strategi pembelajaran adalah suatu bentuk kegiatan yang dilakukan oleh guru dalam menyampaikan pesan atau materi kepada siswa sehingga tujuan pembelajaran yang diharapkan dapat tercapai secara efektif dan efisien. Semakin baik strategi pembelajaran yang dimiliki/dikuasai dan dilaksanakan guru, akan semakin menarik minat siswa (senang) untuk aktif berperan (sibuk) dalam aktivitas belajar pendidikan jasmani, sebagai contoh gerakan latihan pendahuluan sebagai warming-up tidak selalu stretching aktif, kalestenik ataupun lari keliling lapangan saja, namun dapat divariasikan dengan adanya kegiatan berpasangan,

menggunakan alat sederhana. Pada kegiatan latihan inti diharapkan guru memiliki kompetensi dalam mengembangkan daya nalar dan meningkatkan keterampilan siswa melalui kegiatan pembelajaran yang aktif, inovatif, kreatif dan menyenangkan (PAIKEM), sehingga siswa terbiasa bahkan memiliki otomatisasi untuk bergerak dan mengambil keputusan secara cepat dan tepat. Tujuh pendekatan pembelajaran pendidikan jasmani Mosston dan Ashworth dapat dipergunakan sebagai acuan/dasar dalam pengembangan strategi pembelajaran pendidikan jasmani di samping upaya penciptaan alat sederhana maupun pemanfaatan media yang terdapat di sekolah.

Strategi belajar-mengajar pendidikan jasmani merupakan kegiatan sebelum proses belajar-mengajar dilaksanakan. Tujuannya menciptakan kondisi dan kegiatan belajar yang memungkinkan murid lancar belajar dan mencapai sasaran belajar. Kegiatan itu antara lain memilih informasi yang bersifat verbal atau model lain seperti gerak yang akan disampaikan, menetapkan cara-cara pengarahan dan pembimbingan ke arah yang dikehendaki, dan terakhir menetapkan cara bagaimana menilai hasil belajar. Memilih dan menetapkan cara-cara pengarahan dan pembimbingan itu pada dasarnya berurusan dengan metode pembelajaran yang dianggap sesuai dengan situasi dan tujuan pengajaran. Strategi belajar-mengajar ini sangat menuntut pengetahuan, pemahaman, dan kemampuan menerapkan metode pembelajaran dalam pendidikan jasmani dan kesehatan. (Supandi, 1992:5)

2.7 Pengertian Permainan

Permainan merupakan cabang olahraga yang kita gunakan sebagai alat dalam usaha pendidikan. Tiap kali kita menggunakan suatu alat pasti kita akan mengaharap kegunaan alat itu untuk mencapai. Permainan berguna untuk mencapai meningkatkan keterampilan didalam cabang-cabang olahraga.

2.7.1 Perkembangan Gerak Anak Sekolah Dasar dan Permainan

Menurut Sugiyanto dan Sudjarwo (1993:101), Perkembangan fisik anak yang terjadi pada masa ini menunjukkan adanya kecenderungan yang berbeda di banding masa sebelumnya dan juga pada masa sesudahnya. Kecenderungan perbedaan yang terjadi adalah dalam hal kepesatan dan pola pertumbuhan fisik anak laki-laki dan anak perempuan sudah mulai menunjukkan kecenderungan semakin jelas tampak adanya perbedaan. Ukuran dan proporsi tubuh berubah secara bertahap, dan hubungan hampir konstan dipertahankan dalam perkembangan tulang dan netan. Oleh karenanya energy anak di arahkan ke arah penyempurnaan pola gerak dasar yang telah terbentuk selama periode awal anak. Di samping pola penyempurnaan gerak dasar, adaptasi, dan modifikasi terhadap gerak dasar perlu di lakukan. Hal ini di maksudkan untuk menghadapi adanya peningkatan atau pertumbuhan berbagai situasi (Phill Yanuar Kiram, 1992:36). Bermain merupakan peristiwa hidup yang sangat digemari oleh anak-anak, maupun orang dewasa. Melalui bermacam-macam kegiatan yang ada dalam olahraga permainan di sekolah bayak fungsi-fungsi kejiwaan dan kepribadian yang dikembangkan.

Fungsi-fungsi kejiwaan dan kepribadian sangat mungkin di kembangkan melalui kegiatan-kegiatan bermain. Setiap siswa di tuntut dalam suatu kegiatan

bermain misalnya dalam kehidupan masyarakat social di perlukan sifat kejujuran, patuh, kerjasama sesama masyarakat atau ketentuan-ketentuan lainya yang telah di sepakati oleh semua dalam kegiatan bermain diperlukan sifat sportif, patuh pada peraturan-peraturan yang telah diresmikan atau di tentukan.

Begitu pula dengan kehidupan kita sehari-sehari kita harus mempunyai etika yang bagus di dalam masyarakat, begitu pula dengan bermain kita perlu mempunyai etika karena dalam setiap pemaian didalam permainan juga ada keharusan untuk mematuhi etika yang ada dalam permainan. Berdasarkan uraian di atas banyak fungsi-fungsi kejiwaan dan sifat kepribadian yang diterapkan di masyarakat.

2.7.2 Perkembangan Motorik dalam Permainan Terhadap Keseimbangan Mental

Perkembangan motorik ini di dasari oleh fokusnya pada ketrampilan yang biasa disebut dengan ketrampilan motorik dasar meliputi jalan, lari, lompat, loncat dan ketrampilan menguasai mengontrol bola seperti melempar, menendang, dan memantulkan bola. Ketrampilan motorik dasar di kembangkan pada masa anak sebelum sekolah dan pada masa sekolah awal dan ini akan menjadi bekal awal untuk mempraktikan ketrampilan gerak efisien bersifat umum dan selanjutnya akan diperlukan sebagai dasar untuk perkembangan ketrampilan motorik yang khusus yang merupakan bagian prestasi bagi anak dan tingkatanya (Phill Yanuar Kiram, 1992:42).

Dapat dikatakan Permainan Terhadap Keseimbangan Mental ini yaitu apabila kebutuhan seseorang dapat dipenuhi dengan memuaskan. Masalahnya apakah mungkin keadaan semacam itu dapat terjadi dalam kehidupan kita sehari-

hari. Jawabanya jelas tidak mungkin karena kebutuhan manusia tidak terhingga banyak dan beragam. Ada kebutuhan yang jasmaniah, ada yang bersifat kejiwaan dan ada pula bersifat mental. Masing-masing saling silih berganti datangnya dan tidak ada henti-hentinya sepanjang kehidupan manusia.

2.7.3 Permainan dan Kestabilan Emosi

Permainan dapat mempengaruhi kestabilan emosi karena didalam permainan banyak sekali menguras tenaga, Apa bila seseorang masih dalam kondisi yang menurun maka seseorang tersebut akan cepat mengeluarkan emosinya seperti didalam permainan banyak sekali terjadi benturan-benturan yang tidak di inginkan yang akibatnya akan mengeluarkan emosinya yang tidak terkontrol oleh pelaku maupun pemain. Disini pemain maupun pelaku di dalam permainan akan diberikan suatu pembelajaran bahwa dalam suatu permainan dibutuhkan suatu kesadaran yang tinggi agar bisa mengontrol diri dalam permainan.

2.7.4 Gerak Dasar Dalam Pendidikan Jasmani

Menurut Husdarta dan Yudha M. Saputra (2000 : 73) ruang lingkup pendidikan jasmani salah satunya adalah pembentukan gerak, yang meliputi keinginan untuk bergerak, menghayati ruang waktu dan bentuk termasuk perasaan irama, mengenal kemungkinan gerak diri sendiri, memiliki keyakinan gerak dan perasaan sikap (kinestetik) dan memperkaya kemampuan gerak.

2.7.4.1 Kemampuan Locomotor

Kemampuan locomotor digunakan untuk memindahkan tubuh dari satu tempat ke tempat lain atau untuk mengangkat tubuh ke atas seperti lompat dan

loncat. Kemampuan gerak lainnya adalah berjalan, berlari, skipping, melompat, meluncur dan lari seperti kuda berlari (gallop).

2.7.4.2 Kemampuan Non Locomotor

Kemampuan non locomotor dilakukan di tempat. Tanpa ada ruang gerak yang memadai kemampuan non locomotor terdiri dari menekuk dan meregang, mendorong dan menarik, mengangkat dan menurunkan, melipat dan memutar, mengocok, melingkar, melambungkan dan lain-lain.

2.7.4.3 Kemampuan Manipulatif

Kemampuan manipulatif dikembangkan ketika anak tengah menguasai macam-macam objek. Kemampuan manipulatif lebih banyak melibatkan tangan dan kaki, tetapi bagian lain dari tubuh kita juga dapat digunakan. Manipulasi objek jauh lebih unggul daripada koordinasi mata-kaki dan tangan-mata, yang mana cukup penting untuk *item* : berjalan (gerakan langkah) dalam ruang.

2.8 Karakteristik Permainan Sepak Bola

2.8.1 Permainan Sepak Bola

Menurut Sucipto, dkk. (2000:7) sepakbola merupakan permainan beregu, masing-masing regu terdiri dari sebelas pemain, dan salah satunya penjaga gawang. Permainan ini hampir seluruhnya dimainkan dengan menggunakan tungkai, kecuali penjaga gawang yang di perbolehkan menggunakan lengannya didaerah tendangan hukumannya. Dalam perkembangan permainan ini dapat dimainkan diluar lapangan (*out door*) dan diruangan tertutup (*in door*).

Sepak bola berkembang dengan pesat dimasyarakat karena permainan ini dapat di mainkan oleh laki-laki maupun perempuan; anak-anak, dewasa, orang

tua. Bukti nyata permainan ini dapat dilakukan wanita yaitu diselenggarakan sepakbola wanita pada kejuaraan Dunia 1999. Dalam final hasil tim AS melawan China, sungguh tidak kalah menarik dengan partai final Dunia 1998 antara France dan Brazil.

2.8.2 Tujuan Permainan Sepak Bola

Dengan belajar dan berlatih permainan sepakbola secara kontinyu, efektif dan efisien maka akan dapat tercapai tujuan-tujuan berikut :

1. Pembentukan manusia secara keseluruhan, dimana fisik dan mental tumbuh selaras dan seimbang.
2. Untuk meningkatkan tingkat kesegaran dinamis dan kesehatan pemain.
3. Dapat mendatangkan kesenangan, kegembiraan hidup serta rekreasi bagi seseorang.
4. Untuk menyembuhkan beberapa penyakit tertentu
5. Mengembangkan dan meningkatkan mutu prestasi secara optimal bagi pemain dalam permainan sepakbola.

Di harapkan seseorang setelah belajar dan berlatih permainan sepakbola atas bimbingan guru atau pelatih dapat memiliki pengetahuan, kecakapan, ketrampilan bermain sepak bola yang tinggi serta memiliki kesenangan dan sikap-sikap positif tentang nilai-nilai permainan sepakbola.

2.8.3 Fasilitas, Alat, dan Perlengkapan

Dalam setiap cabang olahraga memang secara khusus mempunyai fasilitas, ala-alat, dan perlengkapan tertentu. Oleh karena itu kiranya perlu disajikan

macam-macam alat perlengkapan yang telah diatur dalam peraturan permainan sepakbola. Uraian berikut berisi mengenai hal-hal tersebut diatas.

1. Lapangan

Lapangan sepakbola berbentuk persegi panjang, panjangnya antara 91.8 m – 120 m, dan lebarnya antara 46.9 m – 91.8 m. (untuk pertandingan Internasional panjang lapangan 100 m – 110 m dan lebarnya antara 64.26 m – 73.44 m).

2. Pembatas Lapangan

Lapangan permainan dibatasi dengan garis yang jelas lebarnya tidak lebih dari 15 cm. Bendera sudut lapangan tidak kurang dari 15 m, dan diletakan pada keempat sudut lapangan. Titik tengah lapangan ditandai dengan titik yang jelas dan dikelilingi lingkaran tengah dengan jari-jari 9.15 m.

3. Kotak Gawang

Di setiap ujung lapangan harus digambar 2 garis yang sejajar dengan garis gawang, sejajar dengan lebar lapangan. Daerah yang berada didalam garis-garis ini dinamakan daerah gawang. Pada setiap ujung lapangan digambar dua garis dengan panjang lapangan dan berjarak masing-masing 16.5 m dari tiang gawang. Garis-garis ini disatukan oleh sebuah garis lain yang sejajar dengan lebar panjang. Daerah yang diapit oleh garis ini disebut daerah tendangan hukuman.

4. Bola

Bola harus bulat terbuat oleh kulit, bola dalamnya terbuat dari karet atau bahan lain yang semacam. Bola tidak boleh terbuat dari bahan yang

membahayakan pemain. Keliling bola tidak boleh lebih dari 71 cm dan tidak kurang dari 68 cm. Berat bola antara 410 g – 450 g. Tekanan udara antara 0.6 – 1.1 atmosfer.

5. Gawang

Gawang diletakan ditengah garis gawang, terdiri dari dua tiang tegak, membentuk garis lurus dengan kedua garis sudut dan lebarnya 73.2 m dihubungkan dengan sebuah tiang horizontal yang tingginya 2.44 m. Tiang gawang terbuat dari kayu, besi, bahan yang telah disetujui oleh badan internasional fifa.

6. Perlengkapan Pemain

Pemain-pemain hendaknya memakai kostum yang bernomor di dada dan di punggung. Dalam permainan, pemain diharuskan memakai sepatu sepak bola.

2.9 Karakteristik Permainan Sepakbola Mini

Permainan sepakbola mini adalah permainan sejenis sepakbola yang dimainkan dalam lapangan yang berukuran lebih kecil. Permainan ini dimainkan oleh 14 orang yang masing-masing tim 7 orang, serta menggunakan bola plastik. Didalam permainan ini semua pemain bertujuan mencetak angka sebanyak mungkin dengan mencetak gol ke gawang. Jadi setiap tim melakukan pertahanan dan penyerangan secara bersamaan sehingga didalam permainan tidak ada pemain yang bersantai.

2.9.1 Peraturan Dasar Sepakbola

Sebelum berlatih sepakbola, siswa perlu mengenal peraturan dasar sepakbola. Lapangan sepakbola berbentuk persegi panjang. Ukuran panjangnya

100-110 m dan lebarnya 64-78 m. Lebar gawang sepakbola 7,32 m dan tinggi 2,44 m. Berat bola yang digunakan dalam pertandingan adalah 380-500 gram dan kelilingnya 68-71 cm. Lapangan sepakbola dapat diubah/ dimodifikasi sesuai kondisi yang ada. Permainan sepakbola terdiri atas dua regu yang masing-masing beranggotakan sebelas orang. Pertandingan berlangsung selama 2 x 45 menit dan istirahat 15 menit. Pertandingan sepakbola dipimpin seorang wasit dan dua orang penjaga garis (Tri Hananto Budi Santoso, dkk., 2010:14).

2.9.2 Menendang Bola

Menendang bola merupakan suatu usaha untuk memindahkan bola dari suatu tempat ke tempat yang lain dengan menggunakan kaki gawang (Sukatamsi, 1984:36). Sedangkan menurut Sucipto, dkk. (2000:17) menendang bola merupakan salah satu karakteristik permainan sepakbola yang paling dominan dengan tujuan untuk mengumpan (*passing*), menembak ke gawang (*shooting at the goal*) dan menyapu untuk menggagalkan serangan lawan (*sweeping*).

Ada beberapa macam teknik menendang bola yang diajarkan pada siswa Sekolah Dasar kelas V, diantaranya:

1) Menendang bola dengan punggung kaki

Posisi awal, badan dan kedua kaki lurus. Kaki tumpu diletakkan di samping bola dengan jari-jari menghadap ke depan dan lutut sedikit ditekuk. Pergelangan kaki ditekuk ke bawah sehingga punggung kaki menghadap bola. Selanjutnya, lutut ditekuk dalam-dalam dan bola disepak oleh punggung kaki tepat pada titik tengahnya.



Gambar 2. Menendang dengan Punggung Kaki

Sumber : Tri Hananto Budi Santoso, dkk. (2010:15)

2) Menendang bola dengan kaki bagian dalam

Kaki tumpu diletakkan di samping bola, jari kaki menghadap ke depan, dan lutut sedikit ditebuk. Kaki untuk menendang diputar keluar pangkal paha membentuk sudut 90° dengan kaki tumpu. Bola ditendang pada titik tengahnya.



Gambar 3. Menendang dengan Kaki Bagian Dalam

Sumber : Tri Hananto Budi Santoso, dkk. (2010:15)

3) Menendang bola dengan ujung kaki

Pertama lutut kaki tumpu sedikit ditekuk dan ujung jari menghadap ke depan. Kaki untuk menendang diangkat hingga membentuk sudut runcing dengan kaki bagian bawah. Pergelangan kaki dikuatkan, ayunan dilakukan dengan cara meluruskan lutut. Ujung sepatu merupakan daerah yang kontak dengan bola. Untuk clapat menggiring bola dengan sempurna, posisi kaki tumpu harus sesuai dengan posisi kaki yang akan digunakan untuk menendang.



Gambar 4. Menendang dengan Ujung Kaki

Sumber : Tri Hananto Budi Santoso, dkk. (2010:15)

2.9.3 Menggiring Bola

Menurut Sucipto, dkk. (2000:28), pada dasarnya menggiring bola adalah menendang terputus-putus atau pelan-pelan, oleh karena itu bagian kaki yang digunakan dalam menggiring bola sama dengan bagian kaki yang dipergunakan untuk menendang bola. Sedangkan menurut (Sukatamsi, 1984:38), minggiring bola biasanya dilakukan pada saat yang menguntungkan saja yaitu pada saat bebas dari penjagaan lawan. Menggiring bola merupakan teknik atau cara dalam usaha

memindahkan bola dari suatu daerah ke daerah yang lain pada saat permainan sedang berlangsung.

Pelaksanaan menggiring bola menurut Tri Hananto Budi Santoso, dkk., (2010:16) adalah kaki yang digunakan untuk menggiring bola ditarik ke bawah dan diputar ke arah dalam pergelangan kaki tumpu. Bola disentuh kura-kura kaki bagian dalam atau bagian luar untuk bergerak maju atau apabila lintasannya melengkung. Posisi badan harus ditempelkan di antara bola dan lawan. Kemudian, bola digiring oleh kaki yang jauh dari lawan



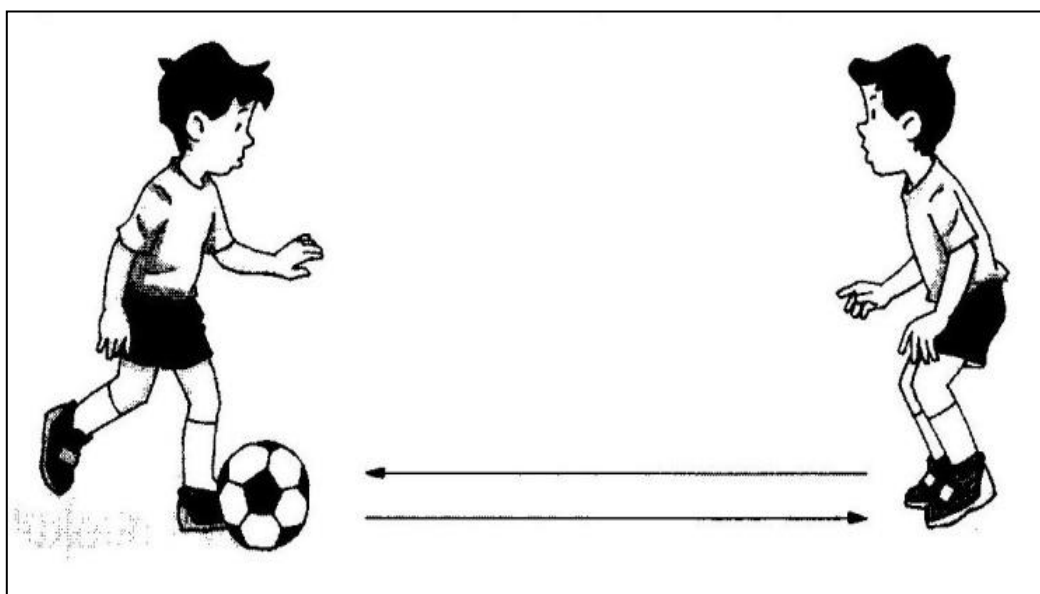
Gambar 5. Menggiring Bola

Sumber : Tri Hananto Budi Santoso, dkk. (2010:16)

2.9.4 Mengoper dan Menerima Bola

Menurut Sucipto, dkk. (2000:22), mengoper dan menerima bola merupakan salah satu teknik dasar dalam permainan sepakbola yang penggunaannya bersamaan. Mengoper bola merupakan seni mindahkan bola dari satu pemain ke pemain lain sedangkan menerima bola merupakan usaha untuk menghentikan bola yang selanjutnya akan dioper lagi kepada pemain lain.

Operan ada dua jenis yaitu pendek dan panjang. Dalam memberikan operan harus memperhatikan gerak pemain yang akan diberi operan. Jika yang diberi operan dalam keadaan diam, operkan bola ke arah kakinya. Jika yang diberi operan berlari dengan kecepatan rendah, operkan bola ke sekitar tubuh. Apabila yang diberi operan berlari dengan kecepatan tinggi, operkan bola ke arah pergerakan pemain.



Gambar 6. Mengoper dan Menerima Bola

Sumber : Tri Hananto Budi Santoso, dkk. (2010:16)

Menerima bola dapat dilakukan dengan dua cara yaitu dengan telapak kaki dan dengan kaki bagian dalam. Pelaksanaan dari menerima bola dengan telapak kaki yaitu kaki tumpu menghadap ke arah datangnya bola dan lutut sedikit ditekuk. Pergelangan kaki yang digunakan untuk menghentikan bola ditekuk ke atas sehingga bola dapat berhenti di bawahnya. Badan condong ke depan. Bola dihentikan di samping depan kaki tumpu.



Gambar 7. Menerima Bola dengan Telapak Kaki

Sumber : Tri Hananto Budi Santoso, dkk. (2010:16)

Pelaksanaan dari menerima bola dengan kaki bagian dalam yaitu kaki tumpu menghadap ke arah datangnya bola dan lutut ditekuk. Kaki yang digunakan untuk menerima bola diputar ke luar sehingga kaki bagian dalam menghadap ke arah datangnya bola. Mula-mula kaki yang digunakan untuk mengontrol bola digerakkan ke depan. Saat akan menyentuh bola, kaki ditarik kembali ke belakang. Bola dihentikan di samping kaki tumpu.



Gambar 8. Menerima Bola dengan Kaki Bagian Dalam

Sumber : Tri Hananto Budi Santoso, dkk. (2010:17)

2.9.5 Bermain Bola dengan Sportif

Materi bermain sepakbola dengan sportif yang diajarkan bagi siswa Sekolah Dasar Kelas V dititik beratkan pada cara menendang, menggiring, dan mengoper bola kepada teman. Agar permainan dapat berjalan tertib, lancar, dan adil, maka setiap pemain harus mematuhi peraturan, berjiwa besar, serta menjunjung tinggi nilai-nilai sportivitas dalam melakukan permainan sepakbola dengan menghormati lawan. Selain itu, pemain juga harus menghormati wasit yang memimpin jalannya pertandingan.

Beberapa perbedaan yang membedakan antara sepakbola mini dengan sepakbola pada umumnya antara lain :

Tabel 1. Perbedaan Sepakbola Dengan Sepakbola Mini

Sepakbola Normal	Sepakbola Mini	Keterangan
Ukuran lapangan 110 m X 73.44 m	Ukuran lapangan 22 m X 17 m	Luas lapangan menyesuaikan dengan jumlah pemain
11 pemain tiap tim	7 pemain tiap tim	Jumlah pemain disesuaikan dengan lapangan
Lemparan ke dalam	Tendangan kedalam	Dalam permainan bola datar lebih efektif
2 X 45 menit (15 menit waktu istirahat)	2 X 7 menit (5 menit waktu istirahat)	Pemain dalam permainan aktif
Peraturan offside	Peraturan offside	Semua pemain bebas di posisi

berlaku	tidak berlaku	manapun
Tackling dan benturan fisik diperbolehkan	Tackling dan benturan fisik tidak diperbolehkan	Dengan lapangan kecil sangat rentan cedera apabila melakukan tackling
Bola terbuat dari kulit	Bola diperbolehkan terbuat dari plastik	Dengan bola terbuat lebih ringan maka akan menjadikan permainan lebih menarik, lebih mudah ditendang

2.9.6 Fasilitas dan Alat Bermain

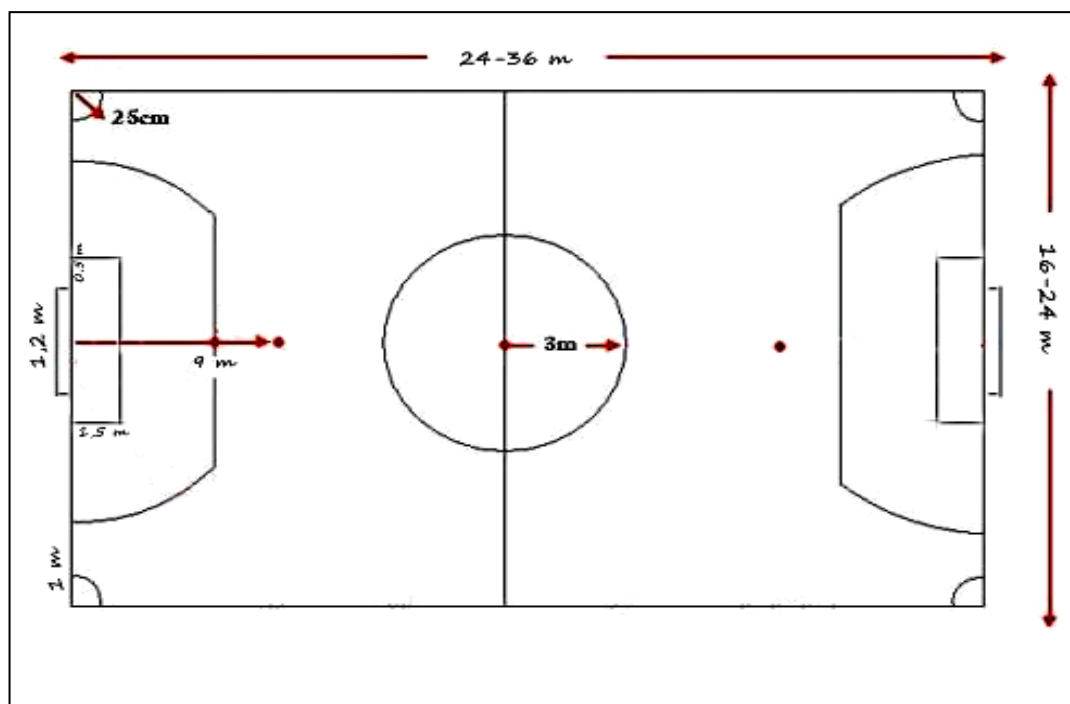
2.9.6.1 Lapangan

Seperti lapangan sepakbola mini berbentuk persegi panjang. Dari permainan didalam permainan ini garis pembatas lapangan harus pendek, kebalikan sepakbola pada umumnya. Dengan ukuran yang disesuaikan dengan jumlah pemain ukuran lapangan :

- 1) Lapangan sepakbola mini untuk 14 pemain setiap tim terdiri dari 7 pemain dengan panjang 22 m dan lebar 17 m.

Lapangan ditandai dengan garis. Garis tersebut merupakan pembatas lapangan. Garis yang lebih panjang dan sejajar dengan gawang disebut garis gawang dan yang lebih pendek disebut garis samping. Lebar garis pembatas adalah 5 cm. Daerah penalti juga dipakai sebagai daerah serang ditandai masing-masing ujung lapangan. Berbentuk seperempat lingkaran dengan radius sesuai dengan ukuran lapangan, panjang radius maksimal ditarik sebagai pusat di luar

dari masing-masing tiang gawang harus kurang dari 1 m dari garis samping. Bagian atas dari masing-masing seperempat lingkaran dihubungkan dengan garis sepanjang 1.10 m berbentuk paralel/sejajar dengan garis gawang antara kedua tiang tersebut. Titik pinalti berjarak 9 m dari titik tengah antara kedua tiang gawang dengan jarak yang sama dan terletak pada garis daerah pinalti. Daerah tendangan sudut terletak pada setiap sudut lapangan bagian dalam, berupa seperempat lingkaran dengan radius 25 cm. Titik tendangan awal atau kick off berada ditengah dengan garis yang berhadapan dengan garis gawang.



Gambar 9. Lapangan Sepakbola Mini Untuk 14 Pemain.

Sumber : Tri Hananto Budi Santoso, dkk. (2010:19)

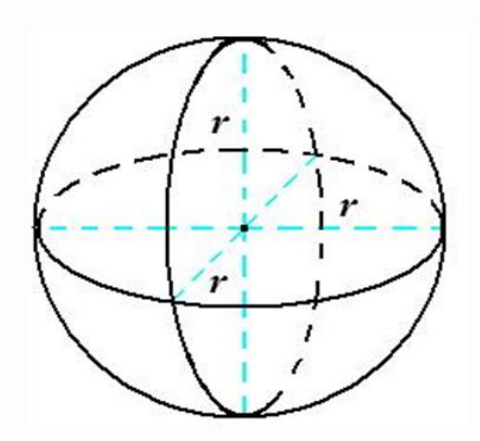
2) Gawang

Gawang harus ditempatkan pada bagian tengah dari masing-masing garis gawang. Gawang terdiri dari dua tiang gawang yang sama dari masing-masing

sudut dan dihubungkan dengan puncak tiang oleh palang gawang secara horizontal (*cross bar*). Jarak antara tiang gawang 120 m dan jarak dari ujung bagian bawah tanah kepalang gawang adalah 80 cm.

3) Bola

Bola yang dipakai berbentuk bulat sebagaimana layaknya bola yang di pakai pada sepakbola. Bola terbuat dari bahan kulit atau lainnya dengan ukuran keliling 62 – 64 cm.



Gambar 10. Kerangka Bola

Sumber : Tri Hananto Budi Santoso, dkk. (2010:20)

2.9.6.2 Perlengkapan Pemain

Pemain menggunakan kaos dan celana pendek yang terbuat dari bahan yang ringan dan tidak membahayakan.

Pemain menggunakan sepatu dari bahan kain atau kulit lunak. Sedangkan untuk sol sepatu, hanya dengan sol karet atau terbuat dari bahan yang diperbolehkan.

2.9.6.3 Peraturan Bermain Sepakbola Mini

Pada permainan sepakbola mini ini merupakan bentuk dari permainan sepakbola seperti yang sesungguhnya dalam bentuk dimodifikasi, dan adegan-adegannya mirip dengan situasi permainan sesungguhnya. Adapun permainan

sepakbola ini yaitu bertujuan untuk ketrampilan tehnik bermain, juga untuk mengembangkan dan mendorong anak bermain dengan menggunakan taktik.

1. Tendangan awal (*kick_off*)

Kick-off adalah cara untuk memulai permainan. *Kick-off* terdapat pada awal pada setiap babak pertama, kedua, serta setelah gol tercipta. Pada saat kick-off seluruh pemain dari kedua tim harus berada dalam lapangan permainan. Lawan dari tim yang melakukan kick-off harus berada minimal 3 m dari bola sudah dalam permainan.

2. Tim bertahan menjadi tim penyerang

Dalam permaianan sepakbola mini, apabila tim berhasil merebut bola dari tim penyerang, maka tim bertahan tersebut bergantian menjadi tim penyerang dengan syarat bola yang dikuasi harus melewati garis tengah dan masuk kedalam daerah pinalti. Kemudian tim yang semula menyerang secara otomatis menjadi bertahan melindungi gawang agar tidak kemasukan gol.

3. Tendangan kedalam

Tendangan kedalam dilakukan apabila saat dalam permainan keluar dari garis samping. Bola yang ditendang harus tepat diatas garis, atau tidak boleh didalam garis samping.

4. Tendangan pinalti

Tendangan pinalti diberikan apabila seseorang melakukan pelanggaran tidak peduli dimanapun posisi bola saat terjadi pelanggaran, asalkan bola tetap berada di dalam permainan. Kecuali pelanggaran 5 detik, pelanggaran ini hanya dikenai tendangan sudut.

BAB III

METODE PENELITIAN

Dalam penggunaan metode penelitian diharapkan dapat tepat dan dapat bermanfaat, serta dapat dipertanggungjawabkan secara ilmiah, sesuai dengan tujuan yang diharapkan. Penggunaan metode penelitian ini yaitu dengan peneelitan tindakan kelas (PTK).

3.1 Subyek penelitian.

Subyek penelitian ini adalah permainan sepakbola mini pada siswa kelas V SD N 1 Gaji Kecamatan Guntur Kabupaten Demak sebanyak 28 siswa.

3.2 Obyek penelitian.

3.2.1 Sampel dan Teknik Penarikan Sampel

Sampel adalah sebagian atau wakil populasi yang diteliti. (Suharsimi Arikunto,2006:131). Dalam penelitian ini peneliti mengambil teknik *total sample* atau sampel penuh yaitu yang artinya semua individu dalam populasi diberi kesempatan yang sama untuk dipilih menjadi anggota sampel, (Suharsimi Arikunto, 2006:134), maka sampel dalam penelitian ini adalah semua siswa kelas V yang berjumlah 28 siswa.

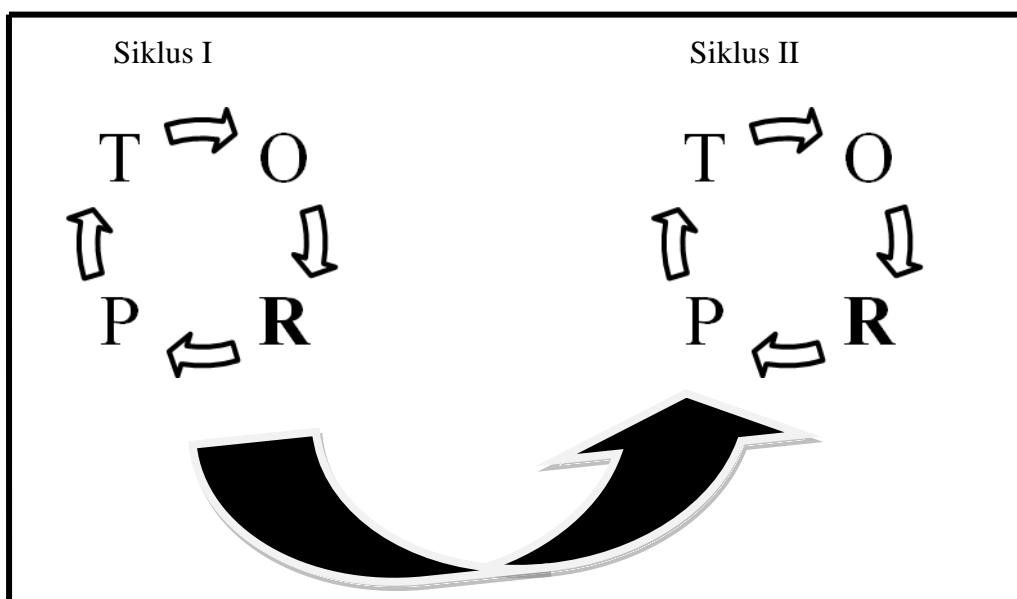
3.3 Lokasi penelitian.

Pemilihan tempat penelitian ini sangatlah penting dalam kaitanya dengan mempertanggung jawabkan hasil penelitian, dalam penelitian ini lokasi yang di pilih yaitu di Lapangan Sepak Bola SD N 1 Gaji Kecamatan Guntur Kabupaten Demak.

3.4 Desain Penelitian.

Penelitian tindakan merupakan perkembangan baru di bidang pendidikan. Penelitian tindakan merupakan kegiatan mencermati objek penelitian suatu kelompok orang yang mengorganisasi suatu kondisi, sehingga mereka dapat mempelajari pengalaman tersebut. Sehingga dapat disimpulkan penelitian tindakan kelas (PTK) merupakan suatu pencermatan terhadap suatu kegiatan yang sengaja di munculkan, dan terjadi dalam sebuah kelas. Dalam PTK berbentuk proses pengkajian berdaur, yang terdiri atas empat tahapan yaitu, rencana, tindakan, observasi, reflektif. (Suharsimi Arikunto, 2006 : 91).

Tahapan dalam PTK digambarkan sebagai berikut :



Gambar. 11 Desain penelitian

Sumber : Suharsimi Arikunto, (2006 : 91)

Keterangan :

P : Perencanaan

T : Tindakan

O : Observasi

R : Refleksi

RP : Revisi Perencanaan

3.4.1 Siklus I

Dalam siklus ini terdiri atas empat tahap yang meliputi, perencanaan, tindakan, observasi, dan refleksi.

3.4.1.1 Perencanaan

Dalam tahap ini peneliti mempersiapkan segala sesuatunya, proses pembelajaran yang menunjuk pada aspek – aspek yang perlu diamati yaitu aspek kognitif, afektif, dan psikomotor. Selain itu juga harus mempersiapkan berbagai langkah – langkah yang akan dilakukan dalam penelitian diantaranya menyusun pedoman instrumen dan menyiapkan rencana pembelajaran.

3.4.1.2 Tindakan

Dalam tahap ini peneliti melakukan berbagai tindakan yang akan dilakukan dalam proses penelitian yang sudah direncanakan. Materi pembelajarannya adalah menerangkan teknik dasar bermain sepakbola mini, menerangkan peraturan permainan boladidor, menekankan sikap yang baik sesuai dengan nilai sportif dan fair play.

Pertama siswa di tanya mengenai teknik dasar permainan sepakbola mini, dan mencontohkannya. Dari sinilah dapat terlihat berbagai kelemahan dan keunggulannya dalam hal pengetahuan teknik dasar dan kecakapan gerakanya. Selanjutnya siswa di beri pertanyaan – pertanyaan seputar sikap dalam bermain. contohnya, ”sebelum bertanding sepakbola mini kita harus berbuat

apa?”.dari sini juga dapat diketahui tingkat kesadaran mereka dalam bersikap baik selama pembelajaran.

Selanjutnya peneliti juga memberi pengertian tentang modifikasi sepakbola mini dengan membagi jumlah pemain yang menjadi tujuh tiap tim, yaitu tentang teknik dasar maupun peraturan yang ada.

3.4.1.3 Observasi

Selanjutnya observasi dilakukan secara cermat, tepat, dan rinci atas semua aktifitas siswa. Selanjutnya siswa bermain game boladiator lalu peneliti mencatat semua aktivitas serta kejadian selama siswa bermain. Peneliti menggunakan lembar observasi yaitu berupa check list. Check list ini berisi indicator dari ketiga aspek yaitu aspek kognitif, afektif, dan psikomotor.

3.4.1.4 Refleksi

Setelah melakukan penelitian tindakan kelas, maka yang akan dilakukan oleh peneliti adalah refleksi. Dari hasil yang telah diamati selama siswa bermain sepakbola mini melalui lembar pengamatan, maka Diteliti, dicermati, dilihat dari kekurangan dan kelebihan dari aspek kognitif, afektif, dan psikomotor. Kemudian kelemahannya dijadikan koreksi dalam pembelajaran selanjutnya. Sedangkan kelebihan dirangkum dijadikan pengetahuan dan pedoman dalam pembelajaran berikutnya.

3.4.2 Siklus II

Dalam siklus ini terdiri atas empat tahap yang meliputi, perencanaan, tindakan, observasi, dan refleksi.

3.4.2.1 Perencanaan

Pada tahap ini merupakan bagian dari siklus I, yang dilakukan untuk melakukan perbaikan menyusun rencana pembelajaran dan membuat pedoman pembelajaran.

3.4.2.2 Tindakan

Tindakan yang dilakukan pada siklus II merupakan perbaikan langkah – langkah tindakan dari siklus I. dalam tahap ini peneliti lebih detail menerangkan materi. Materi yang diajarkan masih sama yaitu masih seputar teknik dasar dan peraturan permainan sepakbola mini, menerangkan peraturan sepakbola mini serta menekankan sikap yang baik yang sesuai dengan nilai sportifitas.

Salah satu siswa disuruh mempraktikan teknik dasar. Apabila ada kesalahan dan kekurangan dapat dilengkapi dan diberikan contoh yang baik dan benar. Mengenai peraturan dapat diterangkan sedetail mungkin. Yang tidak kalah penting nya siswa dibekali sikap yang baik dalam bermain dengan memberikan wacana. Contohnya dengan siswa di ajarkan bersikap baik dan sportif pada lawan dan menerima kebijakan dari wasit, ini merupakan sikap pembelajaran yang baik.

3.4.2.3 Observasi

Dalam observasi ini tidak jauh beda dengan observasi yang pertama, yaitu chek list yang mengandung aspek kognitif, afektif, dan psikomotor untuk pengamatan yang dilakukan secara cermat, tepat, dan akurat. Siswa melakukan game dan dilakukan pengamatan menggunakan chek list.

3.4.2.4 Refleksi

Terakhir pada putaran siklus yaitu refleksi. Hasil pengamatan diteliti dan dianalisis apakah terjadi peningkatan pembelajaran penjas orkes oleh siswa dan terjadi peningkatan pada aspek afektif, kognitif, dan psikomotornya.

3.5 Instrumen Pengumpulan Data

3.5.1 Instrumen Pembelajaran

Instrumen pembelajaran yang digunakan dalam penelitian ini terdiri atas :

1) Silabus

Menurut Dr. E. Mulyasa (2009:205) Silabus adalah rencana pembelajaran pada satu kelompok mata pelajaran dengan tema tertentu, yang mencakup standar kompetensi, kompetensi dasar, materi pembelajaran, indikator, penilaian, alokasi waktu, dan sumber belajar yang dikembangkan oleh setiap satuan pendidikan. Dalam KTSP, silabus merupakan penjabaran standar kompetensi dan kompetensi dasar ke dalam materi pembelajaran, kegiatan pembelajaran, dan indikator pencapaian kompetensi untuk penilaian hasil belajar. Pengembangan silabus diserahkan sepenuhnya pada satuan pendidikan di asing-masing daerah.

2) Rencana Pelaksanaan Pembelajaran (RPP)

RPP adalah rencana yang menggambarkan prosedur dan manajemen pembelajaran untuk mencapai satu atau lebih kompetensi dasar yang ditetapkan dalam standar isi dan dijabarkan dalam silabus. RPP merupakan komponen penting dari Kurikulum Tingkat Satuan

Pendidikan (KTSP), yang pengembangannya harus dilakukan secara profesional. Tugas guru yang paling utama terkait dengan RPP berbasis KTSP adalah menjabarkan silabus ke dalam RPP yang lebih operasional dan rinci, serta siap dijadikan pedoman atau skenario dalam pembelajaran. Dalam pengembangan RPP Guru diberi kebebasan untuk mengubah, memodifikasi, dan menyesuaikan silabus dengan kondisi sekolah atau daerah, serta karakteristik peserta didik.(Dr. E. Mulyasa, 2009:205).

3) Lembar Observasi

Lembar observasi digunakan untuk mengetahui aktifitas guru dan siswa dan sejauh mana peningkatan hasil belajar siswa.

3.5.2 Instrumen Evaluasi

3.5.2.1 Aspek Psikomotor

Pada aspek psikomotor peneliti menggunakan 4 indikator yang bertujuan untuk mengetahui keterampilan siswa dalam melakukan gerak sepakbola.

Tabel. 2 Untuk menilai aspek psikomotor siswa dalam sepakbola

No	Indikator	Ya	Tidak
1.	Melakukan teknik dasar menendang bola dengan baik dan benar		
2.	Melakukan teknik dasar menggiring bola dengan baik dan benar		
3.	Melakukan teknik dasar mengumpan / mengoper bola dengan baik dan benar		
4.	Melakukan teknik dasar mengontrol /		

	menerima bola dengan baik dan benar		
SKOR PEROLEHAN			
SKOR MAKSIMAL		4	

Keterangan:

1. 'Ya' mendapat skor 1
2. 'Tidak' mendapat skor 0

$$\text{Perolehan Nilai Afektif} = \frac{\text{Skor Perolehan}}{\text{Skor Maksimal}} \times 100$$

3.5.2.2 Aspek Kognitif

Dalam penilaian kognitif siswa diberikan soal tertulis sejumlah 3 soal yang berkaitan dengan sepakbola. Adapun rubrik penilaiannya adalah sebagai berikut:

Tabel. 3 Untuk menilai aspek kognitif siswa dalam sepakbola.

No	Soal	Jawaban	
		Tepat	Tidak Tepat
1.	Jelaskan yang dimaksud permainan sepakbola?		
2.	Sebutkan gerakan-gerakan apa saja yang ada dalam permainan sepakbola?		
3.	Apa saja alat-alat yang dipakai dalam bermain sepakbola?		
SKOR PEROLEHAN			
SKOR MAKSIMAL		3	

Keterangan :

1. Siswa menjawab dengan jawaban yang tepat skor 1

2. Siswa menjawab dengan jawaban tidak tepat skor 0

$$\text{Perolehan Nilai Kognitif} = \frac{\text{Skor Perolehan}}{\text{Skor Maksimal}} \times 100$$

3.5.2.3 Aspek Afektif

Dalam penelitian ini menggunakan 3 indikator yaitu meliputi indikator keselamatan, kedisiplinan dan keberanian / Percaya diri. Berikut adalah *rubrik* penilaian untuk aspek afektif dalam sepakbola :

Tabel. 4 Untuk menilai aspek afektif siswa dalam sepakbola

No	Indikator	Sub Indikator	Dilakukan	Tidak Dilakukan
1.	Keselamatan	Tidak melakukan gerakan kasar / menciderai lawan.		
2.	Kedisiplinan	Melaksanakan / mentaati perintah dari guru dan mengikuti kegiatan dengan baik.		
3.	Keberanian / Percaya Diri	Melaksanakan gerakan dengan berani dan tidak ragu-ragu saat melakukan gerakan.		
SKOR PEROLEHAN				
SKOR MAKSIMAL				3

Keterangan:

1. Dilakukan skor 1
2. Tidak dilakukan skor 0

$$\text{Perolehan Nilai Afektif} = \frac{\text{Skor Perolehan}}{\text{Skor Maksimal}} \times 100$$

3.6 Analisa Data

Untuk mengetahui keefektifan suatu metode dalam kegiatan pembelajaran perlu diadakan analisis data. Pada penelitian ini menggunakan teknik analisa deskriptif kualitatif, yaitu suatu metode penelitian yang bersifat menggambarkan kenyataan atau fakta sesuai dengan data yang diperoleh dengan tujuan untuk mengetahui hasil belajar yang dicapai siswa juga untuk memperoleh respon siswa terhadap kegiatan pembelajaran serta aktivitas siswa selama proses pembelajaran sepakbola dengan permainan sepakbola mini. Teknik analisis data yang digunakan dalam penelitian tindakan kelas ini adalah:

3.6.1 Data Kuantitatif

Data kuantitatif berupa hasil belajar, dianalisis dengan menggunakan teknik analisis deskriptif persentase dengan menentukan presentasi ketuntasan belajar dan mean (rerata) kelas.

Adapun penyajian data kuantitatif dipaparkan dalam bentuk presentasi dan angka.

Rumus untuk menghitung persentase ketuntasan belajar adalah:

$$P = \frac{\Sigma \text{siswa yang tuntas belajar}}{\Sigma \text{siswa}} \times 100\%$$

Setelah diperoleh hasil maka dapat dibandingkan ada atau tidaknya peningkatan dari hasil belajar siswa pada siklus I dan siklus II. Dan seberapa besar peningkatan keberhasilannya.

Rumus untuk menghitung nilai rata-rata adalah sebagai berikut:

$$X = \frac{\sum x}{\sum N}$$

Keterangan :

X = Nilai rata-rata

$\sum X$ = Jumlah semua nilai siswa

$\sum N$ = Jumlah siswa

Perhitungan presentase dengan menggunakan rumus diatas harus sesuai dan memperhatikan kriteria ketuntasan belajar siswa SDN Gaji 1 yang dikelompokkan ke dalam dua kategori yaitu tuntas dan tidak tuntas dengan kriteria sebagai berikut:

Tabel 5. Kriteria Ketuntasan Belajar Penjasorkes

Kriteria Ketuntasan	Kualifikasi
≥ 70	Tuntas
< 70	Tidak Tuntas

Sumber :Depdiknas, Rancangan Hasil Belajar 2006

Hasil Akhir pembelajaran secara kuantitatif sepakbola dengan menerapkan permainan sepakbola mini pada siswa kelas V SDN Gaji 1 Kecamatan Guntur Kabupaten Demak dapat dilihat sebagai berikut:

1. Aspek Psikomotor

Rumus yang digunakan untuk memperoleh nilai pada aspek psikomotor adalah sebagai berikut :

$$\text{Perolehan Nilai Psikomotor} = \frac{\text{Skor Perolehan}}{\text{Skor Maksimal}} \times 100$$

Sumber: Samsudin (2008:177)

Siswa yang melakukan aktifitas sesuai dengan indikator instrumen psikomotor mendapat skor 1, sedangkan yang tidak melakukan mendapat skor 0. Skor maksimal Perolehan adalah 4.

2. Aspek Kognitif

Rumus yang digunakan untuk memperoleh nilai pada aspek kognitif adalah sebagai berikut :

$$\text{Perolehan Nilai Kognitif} = \frac{\text{Skor Perolehan}}{\text{Skor Maksimal}} \times 100$$

Sumber: Samsudin (2008:177)

Siswa yang menjawab pertanyaan dengan benar dan tepat mendapat skor 1, siswa yang menjawab salah / tidak tepat mendapat skor 0. Skor maksimal Perolehan adalah 3.

3. Aspek Afektif

Rumus yang digunakan untuk memperoleh nilai pada aspek kognitif adalah sebagai berikut :

$$\text{Perolehan Nilai Afektif} = \frac{\text{Skor Perolehan}}{\text{Skor Maksimal}} \times 100$$

Sumber: Samsudin (2008:177)

Siswa yang melakukan aktifitas sesuai dengan indikator instrumen afektif mendapat skor 1, sedangkan yang tidak melakukan mendapat skor 0. Skor maksimal dalam aspek afektif ini adalah 3.

4. Nilai Akhir

Nilai akhir diperoleh dengan cara memberikan bobot penilaian pada aspek psikomotor sebesar 40%, aspek kognitif sebanyak 30% dan aspek afektif sebanyak 30%. Hal ini dikarenakan dalam penjasorkes memang lebih ditekankan pada psikomotornya. Sehingga didapatkan rumus untuk nilai akhir adalah sebagai berikut:

$$\text{Nilai akhir} = \text{N. Psikomotor} \times 40\% + \text{N. Kognitif} \times 30\% + \text{N. Afektif} \times 30\%$$

3.6.2 Data Kualitatif

Data kualitatif berupa data hasil belajar siswa dan hasil observasi keterampilan siswa dalam pembelajaran sepakbola dengan menerapkan permainan sepakbola mini pada siswa kelas V SDN Gaji 1 Kecamatan Guntur Kabupaten Demak tahun pelajaran 2012/2013.

Data kualitatif dipaparkan dalam kalimat yang dipisahkan menurut kategori untuk memperoleh kesimpulan.

Tabel 6. Kriteria Keberhasilan Belajar Siswa dalam %

Tingkat Keberhasilan %	Arti
≥ 80 %	Sangat Tinggi
60 – 79 %	Tinggi

40 – 59 %	Sedang
20 – 39 %	Rendah
<20 %	Sangat Rendah

Sumber : Zainal Aqib, 2008:41

Tabel 7. Rambu–rambu Analisis Hasil Belajar

Pencapaian tujuan pembelajaran	Kualifikasi	Tingkatan keberhasilan pembelajaran
85 – 100%	Sangat baik (A)	Berhasil
65 – 84 %	Baik (B)	Berhasil
55 – 64%	Cukup (C)	Tidak berhasil
0 – 54%	Kurang (D)	Tidak berhasil
Pencapaian tujuan pembelajaran	Kualifikasi	Tingkatan keberhasilan pembelajaran

Sumber :Zainal Aqib, 2008: 161

BAB IV

HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

4.1 Hasil penelitian

Hasil penelitian ini merupakan pengamatan dari lapangan mengenai proses pelaksanaan hasil belajar permainan sepakbola mini untuk siswa kelas V SDN Gaji 1 Kecamatan Guntur Kabupaten Demak. Data diambil pada saat pembelajaran berlangsung, menggunakan check list. Setelah di analisis diperoleh hasil sebagai berikut :

4.1.1 Deskripsi analisis kemampuan aspek psikomotor, aspek kognitif, dan aspek afektif permainan sepakbola mini pada siklus I

Deskripsi data analisis kemampuan aspek psikomotor, aspek kognitif dan aspek afektif permainan sepakbola mini pada saat pembelajaran pendidikan jasmani berlangsung dengan cara peneliti mengamati secara langsung dengan bantuan check list dapat diperoleh hasil sebagai berikut :

Tabel 8. Deskripsi analisis kemampuan aspek Psikomotor pada siklus I

No.	Kode	Nilai Kemampuan						
		Aspek Psikomotor				Jumlah	Nilai	Keterangan
		1.	2.	3.	4.			
1.	R-1	1	1	1	1	4	100	T
2.	R-2	1	1	1	1	4	100	T

3.	R-3	1	1	1	1	4	100	T
4.	R-4	1	1	0	0	2	50	TT
5.	R-5	1	1	0	0	2	50	TT
6.	R-6	0	1	0	0	1	25	TT
7.	R-7	1	1	1	1	4	100	T
8.	R-8	1	1	1	1	4	100	T
9.	R-9	1	1	1	1	4	100	T
10.	R-10	0	1	0	0	1	100	T
11.	R-11	0	0	1	0	1	100	T
12.	R-12	0	1	0	0	1	25	TT
13.	R-13	1	1	1	1	4	100	T
14.	R-14	1	1	1	1	4	100	T
15.	R-15	1	1	1	1	4	100	T
16.	R-16	0	1	0	1	2	50	TT
17.	R-17	0	1	1	1	3	75	T
18.	R-18	1	1	1	1	4	100	T
19.	R-19	1	1	1	1	4	100	T
20.	R-20	1	1	1	1	4	100	T
21.	R-21	1	1	1	1	4	100	T
22.	R-22	1	1	1	1	4	100	T
23.	R-23	1	1	0	1	3	75	T
24.	R-24	0	0	0	1	1	25	TT

25.	R-25	1	1	0	0	2	50	TT
26.	R-26	1	1	1	1	4	100	T
27.	R-27	0	1	0	1	2	50	TT
28.	R-28	1	1	1	1	4	100	T
Jumlah		20	26	18	21	85		T=20 / TT=8

Keterangan :

T : Tuntas

TT : Tidak Tuntas

R : sampel

1. : Indikator melakukan teknik dasar menendang bola dengan baik dan benar.
2. : Indikator melakukan teknik dasar menggiring bola dengan baik dan benar.
3. : Indikator melakukan teknik dasar mengumpan / mengoper bola dengan baik dan benar.
4. : Indikator melakukan teknik dasar mengontrol / menerima bola dengan baik dan benar.

Dari hasil data analisis dari siklus I, didapat prosentase aspek psikomotor (%)
 $= 85 / 112 \times 100 \% = 75,892 \%$. Sedangkan prosentase ketuntasan siswa pada aspek psikomotor yaitu $20 / 28 \times 100\% = 71,43 \%$

Tabel 9. Deskripsi analisis kemampuan aspek kognitif pada siklus I

No.	Kode	Nilai Kemampuan			
		Aspek Kognitif	Jumlah	Nilai	Keterangan

		5.	6.	7.			
1.	R-1	1	0	1	2	66,7	TT
2.	R-2	0	1	1	2	66,7	TT
3.	R-3	1	1	1	3	100	T
4.	R-4	1	1	0	2	66,7	TT
5.	R-5	1	1	1	3	100	T
6.	R-6	1	0	1	2	66,7	TT
7.	R-7	1	1	1	3	100	T
8.	R-8	0	1	1	2	66,7	TT
9.	R-9	1	1	1	3	100	T
10.	R-10	0	0	1	1	33,3	TT
11.	R-11	1	0	1	0	66,7	TT
12.	R-12	0	1	0	0	33,3	TT
13.	R-13	0	0	1	1	33,3	TT
14.	R-14	1	1	1	3	100	T
15.	R-15	0	1	1	2	66,7	TT
16.	R-16	0	0	0	1	33,3	TT
17.	R-17	1	1	1	3	100	T
18.	R-18	1	1	1	3	100	T
19.	R-19	1	1	1	3	100	T
20.	R-20	1	1	1	3	100	T
21.	R-21	1	1	1	3	100	T
22.	R-22	1	1	1	3	100	T
23.	R-23	0	1	1	2	66,7	TT

24.	R-24	0	1	1	2	66,7	TT
25.	R-25	0	0	0	1	33,3	TT
26.	R-26	1	1	1	3	100	T
27.	R-27	0	1	1	2	66,7	TT
28.	R-28	1	0	1	2	66,7	TT
Jumlah		17	19	24	60		T=12 / TT=16

Keterangan :

T : Tuntas

TT : Tidak Tuntas

R : sampel

5. : Indikator memahami apa yang dimaksud dengan permainan sepakbola.

6. : Indikator memahami gerakan – gerakan apa saja yang ada dalam permainan sepakbola.

7. : Indikator memahami alat-alat apa saja yang digunakan dalam bermain sepakbola.

Dari hasil data analisis dari siklus I, didapat prosentase aspek kognitif (%) = $60 / 84 \times 100 \% = 71,428 \%$. Sedangkan prosentase ketuntasan siswa pada aspek kognitif yaitu $12 / 28 \times 100\% = 42,86\%$

Tabel 10. Deskripsi analisis kemampuan aspek afektif pada siklus I

No.	Kode	Nilai Kemampuan			
		Aspek Afektif	Jumlah	Nilai	Keterangan

		8.	9.	10.			
1.	R-1	1	0	1	2	66,7	TT
2.	R-2	1	1	1	3	100	T
3.	R-3	1	0	1	2	66,7	TT
4.	R-4	0	1	0	1	33,4	TT
5.	R-5	0	0	1	1	33,4	TT
6.	R-6	1	1	0	2	66,7	TT
7.	R-7	1	1	1	3	100	T
8.	R-8	1	1	1	3	1000	T
9.	R-9	1	1	0	2	66,7	TT
10.	R-10	1	0	1	2	66,7	TT
11.	R-11	0	1	1	2	66,7	TT
12.	R-12	1	0	1	2	66,7	TT
13.	R-13	1	1	0	2	66,7	TT
14.	R-14	1	1	1	3	100	T
15.	R-15	1	1	0	2	66,7	TT
16.	R-16	1	1	1	3	100	T
17.	R-17	1	0	0	1	33,4	T
18.	R-18	1	1	1	3	100	T
19.	R-19	1	1	1	3	100	T
20.	R-20	1	1	0	2	66,7	TT
21.	R-21	0	1	1	2	66,7	TT
22.	R-22	1	1	1	3	100	T
23.	R-23	0	1	0	1	33,4	TT

24.	R-24	1	1	0	2	66,7	TT
25.	R-25	0	0	1	1	33,4	TT
26.	R-26	1	1	1	3	100	T
27.	R-27	1	1	0	2	66,7	TT
28.	R-28	1	1	1	3	100	T
Jumlah		23	21	18	62		T=11 / TT=17

Keterangan :

T : Tuntas

TT : Tidak Tuntas

R : sampel

8. : Indikator tidak melakukan gerakan kasar / menciderai lawan.: indikator mau menghormati wasit.

9. : Indikator melaksanakan / mentaati perintah dari guru dan mengikuti kegiatan dengan baik.

10. : Indikator Melaksanakan gerakan dengan berani dan tidak ragu-ragu saat melakukan gerakan.

Dari hasil data analisis dari siklus I, didapat prosentase aspek afektif (%) = $62 / 84 \times 100 \% = 73,809 \%$. Sedangkan prosentase ketuntasan siswa pada aspek afektif yaitu $11 / 28 \times 100\% = 39,286\%$

Jadi deskriptif prosentase keseluruhan (%) = $207 / 280 \times 100 \% = 73,928 \%$. Sedangkan prosentase ketuntasan keseluruhan pada siklus I hanya mencapai 57,1 %. Tabel prosentase keseluruhan berada pada lampiran.

4.1.2 Deskripsi analisis kemampuan aspek psikomotor, aspek kognitif, dan aspek afektif permainan sepakbola mini pada siklus II

Deskripsi data analisis kemampuan aspek psikomotor, aspek kognitif dan aspek afektif permainan sepakbola mini dilakukan pada saat pembelajaran pendidikan jasmani berlangsung dengan cara peneliti mengamati secara langsung dengan bantuan check list dapat diperoleh hasil sebagai berikut :

Tabel 11. Deskripsi analisis kemampuan aspek Psikomotor pada siklus II

No.	Kode	Nilai Kemampuan						
		Aspek Psikomotor				Jumlah	Nilai	Keterangan
		1.	2.	3.	4.			
1.	R-1	1	1	1	1	4	100	T
2.	R-2	0	1	1	1	3	75	T
3.	R-3	1	1	1	1	4	100	T
4.	R-4	1	1	0	1	3	75	T
5.	R-5	1	1	1	0	3	75	T
6.	R-6	0	1	0	1	2	50	TT
7.	R-7	1	1	1	1	4	100	T
8.	R-8	1	1	1	1	4	100	T
9.	R-9	1	1	1	1	4	100	T
10.	R-10	0	1	1	0	2	50	TT
11.	R-11	1	0	1	1	3	75	T
12.	R-12	1	1	0	1	3	75	T

13.	R-13	1	1	1	1	4	100	T
14.	R-14	1	1	1	1	4	100	T
15.	R-15	1	1	1	1	4	100	T
16.	R-16	0	1	0	1	2	50	TT
17.	R-17	1	1	1	1	4	100	T
18.	R-18	1	1	1	1	4	100	T
19.	R-19	1	1	1	1	4	100	T
20.	R-20	0	1	1	0	2	50	TT
21.	R-21	1	1	1	1	4	100	T
22.	R-22	1	0	1	1	3	75	T
23.	R-23	1	1	0	1	3	75	T
24.	R-24	0	0	1	1	2	50	TT
25.	R-25	1	1	1	1	4	100	T
26.	R-26	1	1	1	1	4	100	T
27.	R-27	1	1	0	1	3	75	T
28.	R-28	1	1	1	1	4	100	T
Jumlah		20	22	24	22	88		T=24 / TT=28

Keterangan :

T : Tuntas

TT : Tidak Tuntas

R : sampel

1. : Indikator melakukan teknik dasar menendang bola dengan baik dan benar.
2. : Indikator melakukan teknik dasar menggiring bola dengan baik dan benar.
3. : Indikator melakukan teknik dasar mengumpan / mengoper bola dengan baik dan benar.
4. : Indikator melakukan teknik dasar mengontrol / menerima bola dengan baik dan benar.

Dari hasil data analisis dari siklus II, didapat prosentase aspek psikomotor (%) = $92 / 112 \times 100 \% = 82,142 \%$. Sedangkan prosentase ketuntasan siswa pada aspek psikomotor yaitu $24 / 28 \times 100\% = 85,714 \%$

Tabel 12. Deskripsi analisis kemampuan aspek kognitif pada siklus II

No.	Kode	Nilai Kemampuan					
		Aspek Kognitif			Jumlah	Nilai	Keterangan
		5.	6.	7.			
1.	R-1	1	1	1	3	100	T
2.	R-2	0	1	1	2	66,7	TT
3.	R-3	1	1	1	3	100	T
4.	R-4	1	1	1	3	100	T
5.	R-5	1	1	1	3	100	T
6.	R-6	0	1	1	2	66,7	TT
7.	R-7	1	1	1	3	100	T
8.	R-8	1	1	1	3	100	T
9.	R-9	1	1	1	3	100	T
10.	R-10	1	1	1	3	100	T

11.	R-11	1	1	0	2	66,7	TT
12.	R-12	1	0	1	2	66,7	TT
13.	R-13	0	1	1	2	66,7	TT
14.	R-14	1	1	1	3	100	T
15.	R-15	0	1	1	2	66,7	TT
16.	R-16	1	0	0	1	33,4	TT
17.	R-17	1	1	1	3	100	T
18.	R-18	1	1	1	3	100	T
19.	R-19	1	1	1	3	100	T
20.	R-20	1	1	1	3	100	T
21.	R-21	1	1	1	3	100	T
22.	R-22	1	0	1	2	66,7	TT
23.	R-23	0	1	1	2	66,7	TT
24.	R-24	1	1	1	3	100	T
25.	R-25	1	1	0	2	66,7	TT
26.	R-26	1	1	1	3	100	T
27.	R-27	0	1	1	2	66,7	TT
28.	R-28	1	1	1	3	100	T
Jumlah		23	25	25	73		T=17 / TT=11

Keterangan :

T : Tuntas

TT : Tidak Tuntas

R : sampel

5. : Indikator memahami apa yang dimaksud dengan permainan sepakbola.

6. : Indikator memahami gerakan – gerakan apa saja yang ada dalam permainan sepakbola.

7. : Indikator memahami alat-alat apa saja yang digunakan dalam bermain sepakbola.

Dari hasil data analisis dari siklus II, didapat prosentase aspek kognitif (%) = $73 / 84 \times 100 \% = 86,904 \%$. Sedangkan prosentase ketuntasan siswa pada aspek kognitif yaitu $17 / 28 \times 100\% = 60,714\%$

Tabel 13. Deskripsi analisis kemampuan aspek afektif pada siklus II

No.	Kode	Nilai Kemampuan					
		Aspek Afektif			Jumlah	Nilai	Keterangan
		8.	9.	10.			
1.	R-1	1	1	1	3	100	T
2.	R-2	1	1	1	3	100	T
3.	R-3	1	1	1	3	100	T
4.	R-4	1	1	1	3	100	T
5.	R-5	0	0	1	1	33,4	TT
6.	R-6	1	1	0	2	66,7	TT
7.	R-7	1	1	1	3	100	T
8.	R-8	1	1	1	3	100	T
9.	R-9	1	1	1	3	100	T
10.	R-10	1	0	1	2	66,7	TT

11.	R-11	0	1	1	2	66,7	TT
12.	R-12	1	1	1	3	100	T
13.	R-13	1	1	1	3	100	T
14.	R-14	1	1	1	3	100	T
15.	R-15	1	1	1	3	100	T
16.	R-16	1	1	1	3	100	T
17.	R-17	1	1	1	3	100	T
18.	R-18	1	1	1	3	100	T
19.	R-19	1	1	1	3	100	T
20.	R-20	1	1	1	3	66,7	TT
21.	R-21	1	1	1	3	100	T
22.	R-22	1	1	1	3	100	T
23.	R-23	1	1	0	2	66,7	TT
24.	R-24	1	1	1	3	100	T
25.	R-25	0	0	1	1	33,4	TT
26.	R-26	1	1	1	3	100	T
27.	R-27	1	1	1	3	100	T
28.	R-28	1	1	1	3	100	T
Jumlah		23	26	25	26		T=21 / TT=7

Keterangan :

T : Tuntas

TT : Tidak Tuntas

R : sampel

8. : Indikator tidak melakukan gerakan kasar / menciderai lawan.: indikator mau menghormati wasit.

9. : Indikator melaksanakan / mentaati perintah dari guru dan mengikuti kegiatan dengan baik.

10. : Indikator Melaksanakan gerakan dengan berani dan tidak ragu-ragu saat melakukan gerakan.

Dari hasil data analisis dari siklus II, didapat prosentase aspek afektif (%) = $77 / 84 \times 100 \% = 91,67 \%$. Sedangkan prosentase ketuntasan siswa pada aspek afektif yaitu $21 / 28 \times 100\% = 75 \%$

Jadi deskriptif prosentase keseluruhan (%) = $242 / 280 \times 100 \% = 86,42 \%$.

Sedangkan prosentase ketuntasan keseluruhan pada siklus II mencapai 92,9 %.

Tabel prosentase keseluruhan berada pada lampiran.

4.2 Pembahasan

Permainan sepakbola mini adalah salah satu permainan sepak bola untuk meningkatkan pembelajaran gerak pada penjasorkes dimana hanya menggunakan lapangan yang lebih kecil dari sepak bola sesungguhnya. Adapun perubahan yang terjadi melihat hasil pembelajaran Siklus I yang diterapkan didalam Siklus II yaitu ukuran lapangan yang semula 22 m x 17 m diperkecil menjadi 20 m x 15 m dan untuk waktu bermain dipersempit menjadi 2 x 10 menit. Dengan perubahan tersebut bertujuan untuk meningkatkan fisik siswa, karena dengan lapangan diperkecil siswa akan lebih aktif bergerak, dengan ditambahkannya lama

permainan, siswa juga bisa lebih menyesuaikan dengan kemampuan daya tahan dan fisiknya.

Dari pengamatan dapat diperoleh hasil bahwa prosentase kemampuan aspek psikomotor, kognitif, dan afektif dari siswa kelas V SDN Gaji 1 Kecamatan Guntur Kabupaten Demak terjadi peningkatan yang cukup signifikan.

Untuk ketuntasan siswa, pada siklus I terdapat beberapa siswa yang belum tuntas belajar, pada aspek psikomotor dari 28 siswa terdapat 8 siswa (28,57%) yang masih belum tuntas belajar, dikarenakan dalam pembelajaran ada beberapa siswa yang belum sungguh – sungguh dalam mempraktekkan teknik dasar sepakbola mini. Pada aspek kognitif dari 28 siswa terdapat 16 siswa (57,14%) yang belum tuntas dalam belajar, dikarenakan dalam pembelajaran siklus I penyampaian materi sepakbola mini belum bisa dimengerti dan dipahami sepenuhnya oleh semua siswa. Pada aspek afektif dari 28 siswa terdapat 17 siswa (60,71%) yang belum tuntas belajar, dikarenakan dalam bermain banyak siswa yang belum mematuhi tatacara dan peraturan sepakbola mini, lebih mengutamakan individu / kurang bekerjasama dalam tim dan anak lebih emosional sehingga cenderung bermain kasar tanpa mengedepankan sportifitas.

Setelah dilakukan perbaikan kegiatan pembelajaran pada siklus II, siswa yang belum tuntas menjadi lebih berkurang pada semua aspek, yaitu :

Tabel 14. Jumlah Siswa Belum Tuntas Pada Siklus I dan Siklus II

	Jumlah Siswa Belum Tuntas					
	Aspek Psikomotor	Prosentase	Aspek Kognitif	Prosentase	Aspek Afektif	Prosentase
Siklus I	8	28,57%	16	57,14%	17	60,71%
Siklus II	4	14,28%	11	39,28%	7	25%

pada aspek psikomotor diberikan peragaan teknik dasar yang lebih meningkat, sehingga dalam penilaian siswa bisa mempraktekkan gerakan teknik dasar dengan benar. Pada aspek kognitif guru lebih detail menerangkan materi permainan sepakbola mini dengan membandingkan dengan permainan sepakbola sebenarnya, sehingga siswa menjadi lebih cepat memahami dan mengerti. Pada aspek afektif guru lebih menjelaskan tentang peraturan dan tata cara bermain yang baik, dengan cara memupuk kepercayaan lebih menghargai teman satu tim, bermain dengan tidak menciderai lawan, menghargai keputusan wasit dan bisa menerima kekalahan, sehingga dalam pembelajaran sepakbola mini siswa terlihat lebih sportif dan bisa bekerja sama dalam tim.

Hal ini menunjukkan bahwa penerapan pembelajaran sepakbola mini pada siswa kelas V SD Negeri Gaji 1 Kecamatan Guntur Kabupaten Demak Tahun 2012/2013 dapat meningkatkan hasil belajar siswa sesuai yang diharapkan.

Adanya peningkatan hasil belajar siswa dalam pembelajaran sepakbola menggunakan permainan sepakbola mini pada siswa kelas V SD Negeri Gaji 1 Kecamatan Guntur Kabupaten Demak Tahun Ajaran 2012/2013 tidak lepas dari baiknya strategi pembelajaran yang digunakan guru, dimana menggunakan permainan sepakbola mini menjadikan kegiatan pembelajaran sepakbola sesuai dengan karakteristik fisik siswa, dimana peralatan yang digunakan sesuai dengan kemampuan fisik dan ukuran tubuh siswa serta peraturan yang digunakan disesuaikan dalam kebutuhan belajar siswa menjadikan hasil belajar yang dicapai siswa menjadi optimal.

BAB V

SIMPULAN DAN SARAN

5.1 Simpulan

Setelah dilakukan analisis data penelitian mengenai proses pembelajaran sepakbola mini di SDN Gaji 1 Kecamatan Guntur Kabupaten Demak maka dapat diambil beberapa kesimpulan bahwa pembelajaran sepakbola mini pada siklus I dan siklus II prosentase mengalami peningkatan dari 73,9 % menjadi 86,4 %. Begitu juga dengan prosentase ketuntasan pada siklus I hanya mencapai 57,14 % dari jumlah siswa yang ada. Dan pada siklus II mengalami kenaikan menjadi 92,85 %.

Dari hasil penelitian ini diharapkan guru dapat terus meningkatkan kualitas pembelajaran pendidikan jasmani dengan memberikan berbagai model pembelajaran dengan menerapkan permainan agar siswa merasa tertarik pada pembelajaran yang sedang diajarkan guru dan siswa melakukan pembelajaran sesuai dengan kemampuan dan karakteristiknya asing-masing.

5.2 Saran

Berdasarkan simpulan diatas maka saran yang dapat diberikan peneliti antara lain:

1. Bagi guru, disekolah dapat mengembangkan model – model pembelajaran sepakbola yang lebih menarikdan efektif digunakan dalam pembelajaran sepakbola di sekolah.

2. Bagi siswa, setelah mengikuti pembelajaran sepakbola dengan menerapkan permainan sepakbola mini diharapkan lebih berminat untuk mengikuti pembelajaran pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan.
3. Bagi sekolah, agar mencukupi sarana dan prasarana serta alat-alat olahraga sehingga kegiatan pembelajaran berjalan dengan lancar.

DAFTAR PUSTAKA

- Aqip Zainal. 2008. *Penelitian Tindakan Kelas : Untuk Guru SD, SDLB, dan TK*. Bandung: CV Yrama Widya.
- Darsono,. 2000. *Belajar pembelajaran*. Semarang. Ikip Semarang Press
- Depdiknas, Suharsimi A, Suhardjono dan Supardi. 2009. *Penelitian Tindakan Kelas*. Jakarta: PT Bumi Aksara.
- H.J.S. Husdarta. 2009 *Manajemen Pendidikan Jasmani*. Bandung: Alfabeta.
- Mulyasa E. 2005. *Kurikulum berbasis kompetensi, konsep, karakteristik dan implementasi*. Bandung : remaja rosdakarya
- Phill Yanuar Kiram. 1992. *Belajar Motorik*. Jakarta : Dirjen Dikti.
- Sucipto, dkk. 2000. *Sepak Bola*. Jakarta : Depdiknas
- Sugiyanto dan Sudjarwo. 1993. *Perkembangan dan Belajar Gerak*. Jakarta : DEPDIBUD.
- Suharsimi Arikunto. 2006. *Prosedur Penelitian*. Jakarta : Rineka Cipta
- Supandi. 1992. *Strategi Belajar Mengajar Pendidikan Jasmani*. Jakarta: Departemen Pendidikan dan Kebudayaan.
- Tri Hananto Budi Santoso, dkk. 2010 *Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan untuk SD Kelas V*. 71 rta : Erlangga.

Lampiran 1

Rencana Pelaksanaan Pembelajaran Siklus I

RENCANA PELAKSANAAN PEMBELAJARAN (RPP)
SIKLUS I

Mata Pelajaran : Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan
Materi Pokok : Permainan Sepak Bola Mini
Kelas : V
Alokasi waktu : 2 x 45 menit

Standar Kompetensi

- Mempraktikan berbagai variasi gerak dasar ke dalam permainan dan olahraga dengan peraturan yang dimodifikasi dan nilai-nilai yang terkandung di dalamnya.

Kompetensi Dasar

- Mempraktikan variasi dasar salah satu permainan dan olahraga bola besar, serta nilai-nilai kerjasama, sportifitas dan kejujuran.

Indikator

1. Dengan penjelasan dari guru, siswa dapat mengetahui memahami permainan sepak bola mini.
2. Dengan penjelasan dan demonstrasi dari guru, siswa dapat mengetahui tahapan-tahapan dalam bermain sepak bola mini.
3. Dengan penjelasan dan pemberian contoh dari guru siswa mampu bermain sepak bola mini dengan benar.
4. Siswa dapat bekerja sama, percaya diri dan berani untuk bermain sepak bola mini.

Tujuan Pembelajaran

1. Mengetahui pengertian dan kegunaan permainan sepak bola mini yang benar.
2. Mengetahui tahap-tahap bermain sepak bola mini yang benar
3. Mempraktikan permainan sepak bola mini dengan benar
4. Memiliki sikap kerja sama, percaya diri, dan berani dalam bermain sepak bola mini.

Karakter siswa yang diharapkan :

- Disiplin (*Discipline*)
- Tekun (*diligence*)
- Tanggung jawab (*responsibility*)
- Ketelitian (*carefulness*)
- Kerja sama (*Cooperation*)
- Toleransi (*Tolerance*)

- Percaya diri (*Confidence*)
- Keberanian (*Bravery*)

Materi Pembelajaran

- Permainan sepak bola mini yaitu dimana seorang pemain bekerjasama dengan teman satu timnya untuk berusaha memasukkan bola ke dalam gawang dengan alat dan peraturan yang telah dimodifikasi.
- Bermain permainan sepak bola mini menggunakan bola plastik pada lapangan berukuran 22 m x 17 m dengan jumlah pemain tiap tim 7 orang dalam waktu 2 x 7 menit dengan baik dan benar.

Metode Pembelajaran

- Penyampaian materi.
- Pemberian contoh gerak dan bentuk permainan.
- Praktek.
- Tanya jawab.

Langkah-Langkah Kegiatan Pembelajaran

Kegiatan awal :

- 1) Siswa berbaris
- 2) Doa
- 3) Presensi
- 4) Pemanasan
 - a. umum (peregangan)
 - b. khusus

Apersepsi

Guru memberikan persepsi tentang teknik dasar permainan sepakbola mini.

Motivasi

Guru memberi motivasi kepada siswa agar siswa dapat menguasai teknik dasar bermain sepakbola mini dengan benar.

Orientasi

Guru menyampaikan tujuan pembelajaran

Kegiatan Inti :

Eksplorasi

1. Kognitif

- Guru menjelaskan pengertian permainan sepak bola mini. Permainan sepak bola mini yaitu dimana seorang pemain bekerjasama dengan teman se-timnya untuk berusaha memasukkan bola ke dalam gawang.
- Guru menjelaskan teknik dasar permainan sepakbola mini tentang bagaimana cara menendang bola, menggiring, mengoper dan menerima bola dengan benar.
- Guru menjelaskan peraturan dan cara bermain sepak bola mini.

Peraturan sepak bola mini :

- Pemain :
14 orang (1 tim 7 orang)
- Waktu :
Permainan sepak bola mini akan berlangsung dalam 2 babak dengan waktu 14 menit. Masing - masing babak berlangsung dalam waktu 7 menit.
- Alat/bahan :
Bola plastik, gawang, kapur / lakban (pembatas garis lain), peluit, kun
- Tempat :
Lapangan/ halaman rumah atau sekolah/ taman bermain.
- Ukuran Lapangan :
Lapangan permainan sepak bola mini berukuran 22 meter x 17 meter.

Cara bermain :

- Permainan akan dimulai dengan tendangan pertama dari garis tengah lapangan
- Point akan di hasilkan jika bola tersebut masuk kedalam gawang.
- Offside tidak berlaku
- Pinalti dilakukan apabila terjadi pelanggaran / handball di bidang lawan
- Apabila bola keluar lapangan, akan terjadi lemparan kedalam
- Bila skor sama terjadi adu pinalti.

2. Psikomotor

- Mempraktikkan menendang bola dengan mengarahkan pada satu target dengan jarak 8 meter.

- Mempraktikkan teknik dasar menggiring bola dengan satu arah kedepan
 - Mempraktikkan teknik dasar mengoper bola berhadapan dengan mengontrol bola terlebih dahulu.
3. Afektif
- Mengajarkan keselamatan dalam bermain sepakbola dengan tidak melakukan gerakan kasar dan tidak menciderai.
 - Mengajarkan untuk disiplin dengan mentaati peraturan bermain sepakbola.
 - Mengajarkan kepercayaan diri dengan bermain berani dan tidak ragu-ragu melakukan gerakan.

Elaborasi

- Guru menjelaskan peraturan dan cara bermain sepakbola mini yang baik dan benar.
- Guru memfasilitasi siswa dalam melakukan kegiatan yang menumbuhkan kebanggaan dan rasa percaya diri siswa.

Konfirmasi

- Guru menerangkan materi permainan sepakbola mini.
- Guru bersama siswa bertanya jawab meluruskan kesalahan pemahaman, memberikan penguatan dan penyimpulan.

Kegiatan Akhir

1. Berbaris
2. Evaluasi
3. Doa

Alat dan Sumber

- **Alat**
 1. Bola plastik
 2. Kapur / lakban (pembatas garis lain)
 3. Peluit
 4. Kun
- **Sumber Belajar**
 - Sucipto. 2000.
 - *Tes Keterampilan Bermain Sepak Bola.* (Depdikbud, 1977).

Penilaian

- Proses : Dilakukan melalui pengamatan guru saat proses pembelajaran berlangsung.
- Hasil : Dilihat dari aspek kognitif, afektif, dan psikomotor

Demak, 21 April 2013

Praktikan

Teguh Raharjo

NIM. 6101911080

Lampiran 2

Rencana Pelaksanaan Pembelajaran Siklus II

RENCANA PELAKSANAAN PEMBELAJARAN (RPP)
SIKLUS II

Mata Pelajaran : Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan
Materi Pokok : Permainan Sepak Bola Mini
Kelas : V
Alokasi waktu : 2 x 45 menit

Standar Kompetensi

- Mempraktikan berbagai variasi gerak dasar ke dalam permainan dan olahraga dengan peraturan yang dimodifikasi dan nilai-nilai yang terkandung di dalamnya.

Kompetensi Dasar

- Mempraktikan variasi dasar salah satu permainan dan olahraga bola besar, serta nilai-nilai kerjasama, sportifitas dan kejujuran.

Indikator

5. Dengan penjelasan dari guru, siswa dapat mengetahui memahami permainan sepak bola mini.
6. Dengan penjelasan dan demonstrasi dari guru, siswa dapat mengetahui tahapan-tahapan dalam bermain sepak bola mini.
7. Dengan penjelasan dan pemberian contoh dari guru siswa mampu bermain sepak bola mini dengan benar.
8. Siswa dapat bekerja sama, percaya diri dan berani untuk bermain sepak bola mini.

Tujuan Pembelajaran

5. Mengetahui pengertian dan kegunaan permainan sepak bola mini yang benar.
6. Mengetahui tahap-tahap bermain sepak bola mini yang benar
7. Mempraktikan permainan sepak bola mini dengan benar
8. Memiliki sikap kerja sama, percaya diri, dan berani dalam bermain sepak bola mini.

Karakter siswa yang diharapkan :

- Disiplin (*Discipline*)
- Tekun (*diligence*)
- Tanggung jawab (*responsibility*)
- Ketelitian (*carefulness*)
- Kerja sama (*Cooperation*)
- Toleransi (*Tolerance*)

- Percaya diri (*Confidence*)
- Keberanian (*Bravery*)

Materi Pembelajaran

- Permainan sepak bola mini yaitu dimana seorang pemain bekerjasama dengan teman satu timnya untuk berusaha memasukkan bola ke dalam gawang dengan alat dan peraturan yang telah dimodifikasi.
- Bermain permainan sepak bola mini menggunakan bola plastik pada lapangan berukuran 20 m x 15 m dengan jumlah pemain tiap tim 7 orang dalam waktu 2 x 10 menit dengan baik dan benar.

Metode Pembelajaran

- e. Penyampaian materi.
- f. Pemberian contoh gerak dan bentuk permainan.
- g. Praktek.
- h. Tanya jawab.

Langkah-Langkah Kegiatan Pembelajaran

Kegiatan awal :

- 1) Siswa berbaris
- 2) Doa
- 3) Presensi
- 4) Pemanasan
 - a. umum (peregangan)
 - b. khusus

Apersepsi

Guru memberikan persepsi tentang teknik dasar permainan sepakbola mini.

Motivasi

Guru memberi motivasi kepada siswa agar siswa dapat menguasai teknik dasar bermain sepakbola mini dengan benar.

Orientasi

Guru menyampaikan tujuan pembelajaran

Kegiatan Inti :

Eksplorasi

4. Kognitif

- Guru menjelaskan pengertian permainan sepak bola mini dengan membandingkan dengan permainan sepakbola yang sesungguhnya.
- Guru menjelaskan teknik dasar permainan sepakbola mini tentang bagaimana cara menendang bola, menggiring, mengoper dan menerima bola dengan benar dengan membandingkan dengan sepakbola yang sesungguhnya.
- Guru menjelaskan peraturan dan cara bermain sepak bola mini pada siklus II.

Peraturan sepak bola mini :

- Pemain :
14 orang (1 tim 7 orang)
- Waktu :
Permainan sepak bola mini akan berlangsung dalam 2 babak dengan waktu 20 menit. Masing - masing babak berlangsung dalam waktu 10 menit.
- Alat/bahan :
Bola plastik, gawang, kapur / lakban (pembatas garis lain), peluit, kun
- Tempat :
Lapangan/ halaman rumah atau sekolah/ taman bermain.
- Ukuran Lapangan :
Lapangan permainan sepak bola mini berukuran 20 meter x 15 meter.

Cara bermain :

- Permainan akan dimulai dengan tendangan pertama dari garis tengah lapangan
- Point akan di hasilkan jika bola tersebut masuk kedalam gawang.
- Offside tidak berlaku
- Pinalti dilakukan apabila terjadi pelanggaran / handball di bidang lawan
- Apabila bola keluar lapangan, akan terjadi lemparan kedalam
- Bila skor sama terjadi adu pinalti.

5. Psikomotor

- Mempraktikkan menendang bola dengan mengarahkan pada satu target dengan jarak 12 meter.
- Mempraktikkan menggiring bola dengan arah zig - zag
- Mempraktikkan mengoper bola berhadapan tanpa mengontrol bola.

6. Afektif

- Mengajarkan tentang arti sportifitas dengan tidak bermain curang dan mematuhi peraturan bermain sepakbola
- Mengajarkan untuk bisa mentaati keputusan wasit dan bisa menerima kekalahan.
- Mengajarkan bermain dengan bekerja sama dalam tim.
- Memberikan hukuman bagi siswa yang melanggar peraturan dalam bermain sepakbola mini.

Elaborasi

- Guru menjelaskan peraturan dan cara bermain sepakbola mini dengan mengedepankan nilai – nilai sportifitas, kedisiplinan dan kepercayaan diri.
- Guru memfasilitasi siswa dalam melakukan kegiatan yang menumbuhkan kebanggaan dan rasa percaya diri siswa.

Konfirmasi

- Guru menerangkan materi permainan sepakbola mini dengan membandingkan dengan permainan sepakbola sesungguhnya.
- Guru bersama siswa bertanya jawab meluruskan kesalahan pemahaman, memberikan penguatan dan penyimpulan.

Kegiatan Akhir

1. Berbaris
2. Evaluasi
3. Doa

Alat dan Sumber

- **Alat**
 1. Bola plastik
 2. Kapur / lakban (pembatas garis lain)
 3. Peluit
 4. Kun
- **Sumber Belajar**

- Sucipto. 2000.
- *Tes Keterampilan Bermain Sepak Bola*. (Depdikbud, 1977).

Penilaian

- Proses : Dilakukan melalui pengamatan guru saat proses pembelajaran berlangsung.
- Hasil : Dilihat dari aspek kognitif, afektif, dan psikomotor

Demak, 22 Mei April 2013

Praktikan

Teguh Raharjo

NIM. 6101911080

Lampiran 3

Siklus I

Nama Siswa	Nilai Kemampuan										Jumlah	Nilai	Keterangan
	Aspek Psikomotor				Aspek Kognitif			Aspek Afektif					
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10			
Abdul Najit	1	1	1	1	1	0	1	1	0	1	8	80	T
Achanti Y.	1	1	1	1	0	1	1	1	1	1	9	90	T
Adi Saputra	1	1	1	1	1	1	1	1	0	1	9	90	T
Ahmad Adil	1	1	0	0	1	1	1	0	1	0	6	60	TT
Annis fitri	1	1	0	0	1	1	1	0	0	1	6	60	TT
Arini Kinanti	0	1	0	0	1	0	1	1	1	0	4	40	TT
Bagas Permana	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	10	100	T
Dedi Setiawan	1	1	1	1	0	1	1	1	1	1	9	90	T
Dimas Junoyo	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0	9	90	T
Ernawati	0	1	0	0	0	0	1	1	0	1	4	40	TT
Evi Kartikasari	0	0	1	0	0	0	0	0	1	1	3	30	TT
Faisal M	0	1	0	0	0	0	0	1	0	1	3	30	TT
Indriatmoko	1	1	1	1	0	0	1	1	1	0	6	60	TT
M. Asrori	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	10	100	T
M. Barozi	1	1	1	1	0	1	1	1	1	0	8	80	T
Nafisa Nurlali	0	1	0	1	0	0	0	1	1	1	5	50	TT
Naufal F.	0	1	1	1	1	1	1	1	0	0	7	70	T
Oki Deta	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	10	100	T
Panca Setya	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	10	100	T
Radit Mardhanu	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0	9	90	T
Saiful Hidayat	1	1	1	1	1	1	1	0	1	1	9	90	T
Septi Arini	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	10	100	T
Shita Rindiyani	1	1	0	1	0	1	1	0	1	0	6	60	TT
Teguh Santosa	0	0	0	1	0	1	1	1	1	0	5	50	TT
Vina Putri A	1	1	0	0	0	0	0	0	0	1	3	30	TT
Wisnu Whardana	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	10	100	T
Yeni Afrianti	0	1	0	1	0	1	1	1	1	0	6	60	TT
Yodhifiran S.	1	1	1	1	1	0	1	1	1	1	9	90	T
Jumlah	20	26	18	21	17	19	24	23	21	18	207		T=16 / TT= 12

Lampiran 4

Siklus II

Nama Siswa	Nilai Kemampuan										Jumlah	Nilai	Keterangan
	Aspek Psikomotor				Aspek Kognitif			Aspek Afektif					
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10			
Abdul Najit	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	10	100	T
Achanti Y.	0	1	1	1	0	1	1	1	1	1	8	80	T
Adi Saputra	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	10	100	T
Ahmad Adil	1	1	0	1	1	1	1	1	1	1	9	90	T
Annis fitri	1	1	1	0	1	1	1	0	0	1	7	70	T
Arini Kinanti	0	0	0	0	0	1	1	1	1	0	4	40	TT
Bagas Permana	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	10	100	T
Dedi Setiawan	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	10	100	T
Dimas Junoyo	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	10	100	T
Ernawati	0	1	1	0	1	1	1	1	0	1	7	70	T
Evi Kartikasari	1	0	1	1	1	1	0	0	1	1	7	70	T
Faisal M	1	1	0	1	1	0	1	1	1	1	8	80	T
Indriatmoko	1	1	1	1	0	1	1	1	1	1	9	90	T
M. Asrori	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	10	100	T
M. Barozi	1	1	1	1	0	1	1	1	1	1	9	90	T
Nafisa Nurlali	0	1	0	1	1	0	0	1	1	1	6	60	TT
Naufal F.	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	10	100	T
Oki Deta	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	10	100	T
Panca Setya	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	10	100	T
Radit Mardhanu	0	1	1	0	1	1	1	1	1	1	8	80	T
Saiful Hidayat	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	10	100	T
Septi Arini	1	0	1	1	1	0	1	1	1	1	8	80	T
Shita Rindiyani	1	1	0	1	0	1	1	1	1	0	7	70	T
Teguh Santosa	0	0	1	1	1	1	1	1	1	1	8	80	T
Vina Putri A	1	1	1	1	1	1	0	0	0	1	7	70	T
Wisnu Whardana	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	10	100	T
Yeni Afrianti	1	1	0	1	0	1	1	1	1	1	8	80	T
Yodhifiran S.	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	10	100	T
Jumlah	22	24	22	24	23	25	25	26	25	26	242		T=26 / TT=2

Lampiran 5

Silabus Penjasorkes

SILABUS PENDIDIKAN JASMANI, OLAHRAGA DAN KESEHATAN

Sekolah : SDN Gaji 1
 Kelas : V
 Mata Pelajaran : Penjasorkes
 Semester : II
 Standar Kompetensi : 6. **Mempraktikkan berbagai variasi gerak dasar kedalam permainan dan olah raga dengan peraturan yang dimodifikasi dan nilai – nilai yang terkandung didalamnya**

Kompetensi Dasar	Materi Pokok	Kegiatan Pembelajaran	Indikator	Penilaian		
				Teknik	Bentuk	
6.1 Mempraktikkan teknik dasar salah satu permainan dan olahraga bola besar serta nilai kerjasama, sportifitas dan kejujuran	Sepak Bola Mini	<ul style="list-style-type: none"> Menjelaskan Permainan Sepakbola mini Menjelaskan gerakan – gerakan dalam permainan sepakbola mini Menjelaskan alat – alat yang dipakai dalam bermain sepakbola mini 	Kognitif <u>Proses</u> - Memahami Permainan Sepakbola mini - Memahami gerakan – gerakan apa saja yang ada dalam permainan sepakbola mini - Memahami apa saja alat – alat yang dipakai dalam bermain sepakbola mini <u>Produk</u> - Mengamati penjelasan tentang cara bermain, peraturan, ukuran	Tes	Tes Tertulis	- - -

			<p>lapangan, bola dan gawang dalam permainan sepakbola mini</p> <ul style="list-style-type: none"> - Mengamati penjelasan tentang gerakan – gerakan dalam permainan sepakbola mini - Mengamati penjelasan tentang alat – alat apa saja yang dipakai dalam permainan sepakbola mini 			
		<ul style="list-style-type: none"> • Mempraktekkan teknik dasar menendang bola dengan baik dan benar • Mempraktekkan teknik dasar menggiring bola dengan baik dan benar • Mempraktekkan teknik dasar mengoper dan mengontrol bola dengan baik benar 	<p>2. Psikomotor</p> <p><u>Proses</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - Melakukan gerakan menendang bola. - Melakukan gerakan menggiring bola. - Melakukan gerakan mengoper dan mengontrol bola <p><u>Produk</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - Menendang bola pada satu target yang telah ditentukan - Menggiring bola kedepan dengan zig –zag - Mengoper dan menerima bola secara berkelompok dan berhadapan 	Unjuk Kerja	Praktek	-
		<ul style="list-style-type: none"> • Menjelaskan cara bermain sepakbola mini 	<p>3. Afektif</p> <p><u>Proses</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - Memahami nilai 	Observasi	Skala Sikap	-

		<p>dengan mengedepankan sportifitas</p> <ul style="list-style-type: none"> • Menjelaskan agar siswa sungguh – sungguh dalam mengikuti pembelajaran sepakbola mini dengan mentaati perintah dari guru • Menjelaskan tentang kepercayaan diri dan keberanian dalam melakukan suatu gerakan dalam sepakbola mini. 	<p>Sportifitas dan keselamatan</p> <ul style="list-style-type: none"> - Memahami Nilai Kedisiplinan - Memahami Nilai Keberanian / Percaya diri <p><u>Produk</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - Tidak melakukan gerakan kasar / menciderai lawan. - Melaksanakan / mentaati perintah dari guru dan mengikuti kegiatan dengan baik. - Melaksanakan gerakan dengan berani dan tidak ragu-ragu saat melakukan gerakan. 			
--	--	--	---	--	--	--

Lampiran 6



FORMULIR

FM-06-AKD-24/rev.01

LAPORAN SELESAI BIMBINGAN SKRIPSI /

UNIVERSITAS
NEGERI SEMARANG

TUGAS AKHIR

Yth. Ketua Jurusan Jasmani Kes. & Rekreasi

Fakultas Ilmu Keolahragaan

Universitas Negeri Semarang

Yang bertanda tangan di bawah

- | | |
|-----------------------|-----------------------------|
| 1. Nama | : SUPRIYONO, S.Pd., M.Or. |
| NIP | : 197201271998021001 |
| Pangkat/Golongan | : III/c - Penata |
| Jabatan Akademik | : Lektor |
| Sebagai Pembimbing I | |
| 2. Nama | : SRI HARYONO, S.Pd., M.Or. |
| NIP | : 196911131998021001 |
| Pangkat/Golongan | : IV/a - Pembina |
| Jabatan Akademik | : Lektor Kepala |
| Sebagai Pembimbing II | |

Melaporkan bahwa penyusunan skripsi/Tugas Akhir oleh mahasiswa:

Nama	: TEGUH RAHARJO
NIM	: 6101911080
Prodi	: Pendidikan Jasmani, Kesehatan, dan Rekreasi
Topik	: UPAYA MENINGKATKAN PEMBELAJARAN SEPAKBOLA MENGUNAKAN PERMAINAN SEPAKBOLA MINI PADA KELAS V SDN GAJI 1 KECAMATAN GUNTUR KABUPATEN DEMAK TAHUN 2012/2013

telah selesai dan siap untuk diujikan.

Pembimbing I,

SUPRIYONO, S.Pd., M.Or.
NIP. 197201271998021001

Semarang, 16 Juli 2013

Pembimbing II,

SRI HARYONO, S.Pd., M.Or.
NIP. 196911131998021001


6101911080

Lampiran 7



KEMENTERIAN PENDIDIKAN DAN KEBUDAYAAN
 UNIVERSITAS NEGERI SEMARANG
 FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN
 Gedung F1 Lt. 2, Kampus Sekaran, Gunungpati, Semarang 50229
 Telepon: 024-8508007
 Laman: <http://fik.unnes.ac.id>, surel: fik_unnes@telkom.net

No. : 2163/44-37.1-6/PL/2013
 Lamp :
 Hal : Ijin Penelitian

Kepada
 Yth. Kepala SD N 01 Gaji
 di SD N 01 Gaji

Dengan Hormat,
 Bersama ini, kami mohon ijin pelaksanaan penelitian untuk menyusun skripsi/tugas akhir oleh mahasiswa sebagai berikut:

Nama : TEGUH RAHARJO
 NIM : 6101911080
 Prodi : Pendidikan Jasmani, Kesehatan, dan Rekreasi
 Topik : UPAYA MENINGKATKAN PEMBELAJARAN SEPAKBOLA MENGGUNAKAN PERMAINAN SEPAKBOLA MINI PADA KELAS V SDN GAJI 1 KECAMATAN GUNTUR KABUPATEN DEMAK TAHUN 2012/2013

Atas perhatian dan kerjasamanya diucapkan terima kasih.

Semarang, 23 Mei 2013
 Dekan,



Dep. H. Haryo Pramono, M.Si.
 NIP. 195910191985031001



FM-05-AKD-24Rev. 00

Lampiran 8



KEPUTUSAN
DEKAN FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN
UNIVERSITAS NEGERI SEMARANG

Nomor :

Tentang
PENETAPAN DOSEN PEMBIMBING SKRIPSI/TUGAS AKHIR SEMESTER GASAL/GENAP
TAHUN AKADEMIK 2012/2013

- Menimbang : Bahwa untuk mempertancar mahasiswa Jurusan/Prodi Jasmani Kes & Rekreasi/Pendidikan Jasmani, Kesehatan, dan Rekreasi Fakultas Ilmu Keolahragaan membuat Skripsi/Tugas Akhir, maka perlu menetapkan Dosen-dosen Jurusan/Prodi Jasmani Kes & Rekreasi/Pendidikan Jasmani, Kesehatan, dan Rekreasi Fakultas Ilmu Keolahragaan UNNES untuk menjadi pembimbing.
- Mengingat : 1. SK Rektor UNNES No. 164/O/2004 tentang Pedoman penyusunan Skripsi/Tugas Akhir Mahasiswa Sarjana Satu (S1) UNNES;
2. SK Rektor UNNES No. 162/O/2004 tentang penyelenggaraan Pendidikan UNNES;
3. Undang-undang No 20 Tahun 2003 tentang Sistem Pendidikan Nasional (Tambahan Lembaran Negara RI No. 4301, penjelasan atas Lembaran Negara RI Tahun 2003, Nomor 78)
- Memperhatikan : Usulan Ketua Jurusan/Prodi Jasmani Kes & Rekreasi/Pendidikan Jasmani, Kesehatan, dan Rekreasi Tanggal 01 Januari 1970

MEMUTUSKAN

Menetapkan
PERTAMA :

Menunjuk dan menugaskan kepada :

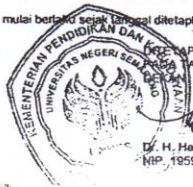
1. Nama : SUPRIYONO, S.Pd., M.Or.
NIP : 197201271998021001
Pangkat/Golongan : IIIc - Penata
Jabatan Akademik : Lektor
Sebagai Pembimbing I

2. Nama : SRI HARYONO, S.Pd., M.Or.
NIP : 196911131998021001
Pangkat/Golongan : IV/a - Pembina
Jabatan Akademik : Lektor Kepala
Sebagai Pembimbing II

Untuk membimbing mahasiswa penyusun skripsi/Tugas Akhir :

Nama : TEGUH RAHARJO
NIM : 6101911080
Jurusan/Prodi : Jasmani Kes. & Rekreasi/Pendidikan Jasmani, Kesehatan, dan Rekreasi
Topik : UPAYA MENINGKATKAN PEMBELAJARAN SEPAKBOLA MENGGUNAKAN PERMAINAN SEPAKBOLA MINI PADA KELAS V SDN GAJI 1 KECAMATAN GUNTUR KABUPATEN DEMAK TAHUN 2012/2013

KEDUA : Keputusan ini mulai berlaku sejak tanggal ditetapkan.



DITETAPKAN DI SEMARANG,
TANGGAL : 27 Mei 2013

D. H. Harry Pramono, M.Si
NIP. 195910191985031001

- Tembusan
1. Pembantu Dekan Bidang Akademik
2. Ketua Jurusan
3. Dosen Pembimbing
4. Pertinggal



FM-03-AKD-24Rev. 00

Lampiran 9

Siklus I





SIKLUS II



