



**MENINGKATKAN HASIL BELAJAR SEPAK BOLA MELALUI
PERMAINAN GAWANG TONG PADA SISWA KELAS V
MSI 09 BENDAN KOTA PEKALONGAN
TAHUN PELAJARAN 2012/2013**

SKRIPSI

**Diajukan dalam rangka Penyelesaian Studi Strata 1
untuk mencapai gelar Sarjana Pendidikan**

PERPUSTAKAAN
UNNES

oleh

**SYARIF HIDAYATULLAH
6101911096**

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

SARI

Syarif Hidayatullah. 2013. *“Meningkatkan Hasil Belajar Sepak Bola Melalui Permainan Gawang Tong Pada Siswa Kelas 5 MSI 09 Bendan Kecamatan Pekalongan Barat Kota Pekalongan Tahun Pelajaran 2012/2013.”* Jurusan Pendidikan Jasmani dan Rekreasi, Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Semarang. Pembimbing Utama Drs. Hermawan Pamot R., M.Pd., Pembimbing Pendamping Agus Pujiyanto, S.Pd. M.Pd.

Kata kunci : Sepak Bola Gawang Tong.

Latar belakang masalah dalam penelitian ini adalah pembelajaran yang kurang tepat serta sarana yang kurang memadai dalam proses pembelajaran sepak bola dan kurangnya penguasaan ketrampilan tehnik, dasar permainan sepak bola, sehingga hasil belajar siswa kurang optimal. Berdasarkan latar belakang masalah diatas, maka rumusan masalah dalam penelitian ini adalah bagaimana meningkatkan hasil belajar sepak bola melalui permainan gawang tong pada siswa kelas V MSI 09 Kota Pekalongan tahun pelajaran 2012/2013. Penelitian Tindakan Kelas ini dilaksanakan dengan tujuan untuk mengetahui peningkatan hasil belajar sepak bola melalui permainan gawang tong dan untuk meningkatkan kualitas hasil belajar siswa dalam mengikuti proses pembelajaran yang ditunjukkan dengan hasil tes unjuk kerja, sikap siswa serta perilaku siswa yang lebih baik.

Penelitian ini menggunakan metode penelitian tindakan kelas. Adapun subjek dalam penelitian ini adalah siswa kelas V MSI 09 Bendan Kecamatan Pekalongan Barat Kota Pekalongan pada semester dua tahun pelajaran 2012/2013. Jumlah subjek dalam penelitian ini sebanyak 11 siswa. Pertemuan dalam penelitian ini dirancang dua siklus, yaitu siklus I dan siklus II. Instrumen yang digunakan dalam pengambilan data diperoleh dari hasil tes unjuk kerja yang ditampilkan siswa saat pelaksanaan tes.

Dari hasil penelitian ini menunjukkan bahwa melalui permainan gawang tong dapat meningkatkan kemampuan siswa dalam pembelajaran sepak bola. Hasil data yang diperoleh dari pembelajaran sepak bola melalui permainan gawang tong pada siswa kelas V MSI 09 Bendan Kecamatan Pekalongan Barat Kota Pekalongan yaitu dari hasil pada siklus I diketahui prosentase ketuntasan belajar sebesar 73 % dengan jumlah siswa 4, mengalami peningkatan pada siklus II sebesar 77 %, dengan jumlah ketuntasan 7 siswa.

Kesimpulan penelitian ini adalah bahwa melalui pendekatan permainan sepak bola dengan gawang tong dapat meningkatkan kemampuan sepak bola pada siswa kelas V MSI 09 Bendan Kota Pekalongan tahun pelajaran 2012/2013. Saran penelitian ini ditujukan kepada para guru Penjasorkes yang mengalami kesulitan dalam peningkatan hasil belajar sepak bola, PTK ini dapat dijadikan sebagai bahan masukan untuk mengatasi masalah tersebut.

PERNYATAAN

Yang bertandatangan di bawah ini :

Nama : Syarif Hidayatullah

NIM : 6101911096

Menyatakan bahwa yang tertulis dalam skripsi ini benar-benar hasil karya saya sendiri, bukan jiplakan dari karya tulis orang lain, baik sebagian atau seluruhnya. Pendapat atau temuan orang lain yang terdapat dalam skripsi ini dikutip atau dirujuk berdasarkan kode etik ilmiah.

Semarang, Juli 2013

Syarif Hidayatullah

NIM. 6101911096

PENGESAHAN

Skripsi ini telah dipertahankan di hadapan sidang Panitia Ujian Skripsi Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Semarang pada :

Nama : SYARIF HIDAYATULLAH
NIM : 6101911096
Judul : Meningkatkan Hasil Belajar Permainan Sepak Bola Melalui Permainan Gawang Tong Pada Kelas V MSI 09 Bendan Kota Pekalongan Tahun Pelajaran 2012/2013.
Pada Hari : Sabtu
Tanggal : 27 Juli 2013

Panitia UJian

Ketua



Dr. H. Harry Pramono, M.Si.

NIP. 19591019 198503 1 001

Sekretaris



Supriyono, S.Pd., M.Or.

NIP.19720127 198802 1 001

Dewan Penguji

1. **Agus Widodo S, S.Pd., M.Pd.**
NIP. 19800907 200812 1 002

(Ketua).....


2. **Drs. Hermawan Pamot R, M.Pd.**
NIP. 19651020 199103 1 002

(Anggota).....


3. **Agus Pujiyanto, S.Pd.,M.Pd.**
NIP. 19730202 200604 1 001

(Anggota).....


MOTTO DAN PERSEMBAHAN

MOTTO

- Tidak akan ada daya dan tidak ada kekuatan kecuali dengan izin Allah
- Apapun yang dapat Anda lakukan atau impikan, mulailah. Keberanian mengandung kesanggupan dan kekuatan magis di dalamnya. (Johan Wolfgang Von Goethe)

PERSEMBAHAN

Hasil penulisan ini dipersembahkan untuk :

- Orang tuaku Almarhum H. Asmawi semoga diampuni dosa-dosa serta mendapat ridho ALLAH SWT.
- Ibu Hj. Siti Shofijah tercinta yang selalu mendukung dan mendoakan apa yang aku cita-citakan.
- Kakak-adiku keluarga besar H. Asmawi (alm)
- “Dek Ekha” yang selalu menjadi inspirasi dan memotivasi.

KATA PENGANTAR

Puji syukur kami panjatkan kehadiran Allah SWT, atas ridhoNya sehingga penulis dapat menyelesaikan laporan tugas akhir. Tugas Akhir dengan judul **“Meningkatkan Hasil Belajar Sepak Bola Melalui Permainan Gawang Tong Pada Siswa Kelas V MSI 09 Bendan Kota Pekalongan Tahun Pelajaran 2012/2013”** dimaksudkan untuk mengetahui sejauh mana peningkatan kemampuan siswa sebelum dan sesudah pelaksanaan pembelajaran.

Laporan ini dapat selesai dengan baik bukan merupakan hasil satu satunya kemampuan penulis, melainkan atas dukungan, bimbingan, kritik dan saran dari berbagai pihak, terutama Dosen Pembimbing, untuk itu ijinkanlah penulis menyampaikan ucapan terima kasih yang sedalam-dalamnya kepada :

1. Rektor Universitas Negeri Semarang yang telah memberikan kesempatan kepada kami untuk memperoleh pendidikan di Universitas Negeri Semarang;
2. Dekan Fakultas Ilmu Keolahragaan yang telah membantu dalam menyelesaikan studi;
3. Ketua Jurusan Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi yang telah memberikan persetujuan skripsi;
4. Drs. Hermawan Pamot R., M.Pd. selaku Dosen Pembimbing I dan Agus Pujianto, S.Pd. M.Pd. selaku Dosen Pembimbing II yang telah memberikan bimbingan, arahan, motivasi kepada penulis sehingga skripsi ini dapat diselesaikan dengan lancar.

5. Kepala MSI 09 Bendan Kota Pekalongan yang telah memberikan bimbingan dan arahan kepada penulis.
6. Siswa-siswi kelas V MSI 09 Bendan Kota Pekalongan
7. Rekan-rekan Guru dan karyawan di MSI 09 Bendan Kota Pekalongan
8. Bapak/Ibu rekan-rekan Mahasiswa S1 PKG PJKR
9. Semua pihak yang tidak dapat penulis sebutkan satu persatu yang telah membantu sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi ini.

Penulis sadar penyusunan laporan ini jauh dari sempurna, untuk itu penulis mengharapkan kritik dan saran yang membangun, dan semoga penulisan PTK ini dapat bermanfaat bagi semua pihak khususnya dunia pendidikan.

Akhirnya penulis berharap semoga skripsi ini dapat bermanfaat bagi kita semua. Amin, yarobbal 'alamin.

Semarang, Juli 2013

Penulis

DAFTAR ISI

	Halaman
JUDUL	i
SARI.....	ii
PERNYATAAN.....	iii
PENGESAHAN	iv
MOTTO DAN PERSEMBAHAN	v
KATA PENGANTAR	vi
DAFTAR ISI.....	viii
DAFTAR TABEL.....	xi
DAFTAR GAMBAR	xii
DAFTAR LAMPIRAN.....	xiii
BAB I PENDAHULUAN.....	1
1.1. Latar Belakang Masalah.....	1
1.2. Rumusan Masalah	3
1.3. Tujuan Penelitian.....	3
1.4. Manfaat Penelitian.....	4
1.5. Sumber Pemecahan Masalah.....	5
BAB II KAJIAN PUSTAKA	7
2.1. Pengertian Pendidikan Jasmani.....	7
2.1.1. Hakikat Pendidikan Jasmani.....	8

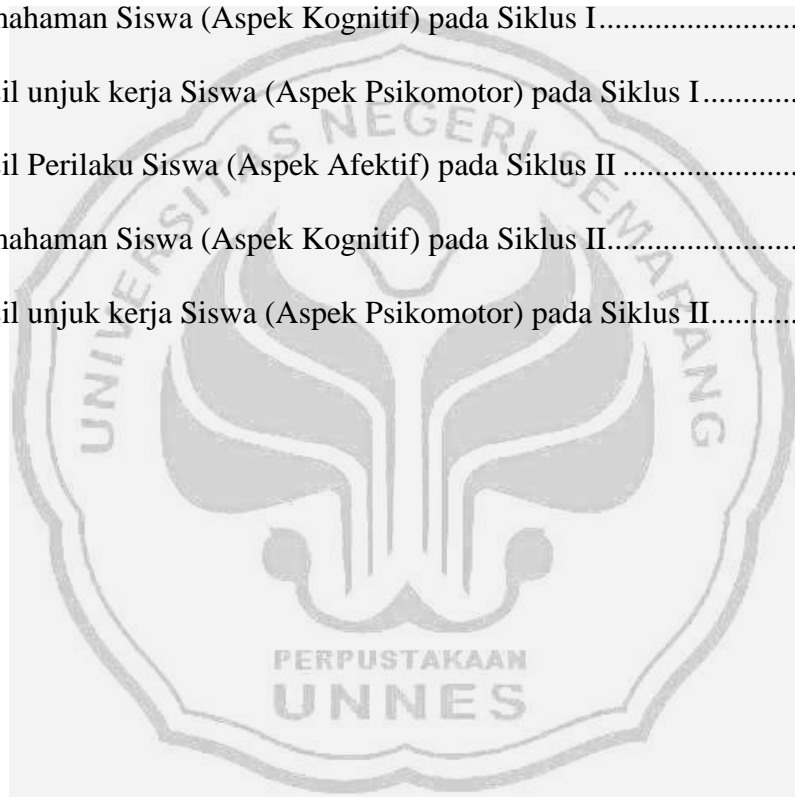
2.1.2. Fungsi Pendidikan Jasmani	8
2.1.3. Definisi Pendidikan Jasmani	12
2.1.4. Tujuan Pendidikan Jasmani	13
2.1.5. Karakteristik Anak.....	14
2.2. Permainan dan Olahraga	21
2.2.1. Strategi Belajar Mengajar.....	22
2.3. Sepak Bola.....	26
2.3.1. Pengertian dan Sejarah	26
2.3.2. Teknik Dasar Sepak Bola	27
2.4. Modifikasi Permainan	47
2.5. Permainan Gawang Tong.....	50
2.5.1. Fasilitas dan Alat Bermain.....	50
2.5.2. Peraturan Sepak Bola Permainan Gawang Tong.....	51
BAB III METODE PENELITIAN.....	53
3.1. Subjek Penelitian.....	53
3.2. Obyek Penelitian	53
3.3. Waktu Penelitian	53
3.4. Lokasi Penelitian	53
3.5. Teknik Pengumpulan Data.....	54
3.6. Instrumen Pengumpulan Data	58
3.7. Analisis Data	59

BAB IV HASIL PENELITIAN	61
4.1. Deskripsi Data	61
4.1.1. Siklus I.....	61
4.1.2. Siklus II	63
4.2. Pembahasan.....	66
 BAB V SIMPULAN DAN SARAN	 70
5.1. Simpulan	70
5.2. Saran	70
 DAFTAR PUSTAKA	 72
LAMPIRAN.....	73



DAFTAR TABEL

Tabel	Halaman
3.1. Teknik dan Alat Pengumpulan Data.....	54
4.1. Hasil Perilaku Siswa (Aspek Afektif) pada Siklus I.....	61
4.2. Pemahaman Siswa (Aspek Kognitif) pada Siklus I.....	62
4.3. Hasil unjuk kerja Siswa (Aspek Psikomotor) pada Siklus I.....	62
4.4. Hasil Perilaku Siswa (Aspek Afektif) pada Siklus II.....	64
4.5. Pemahaman Siswa (Aspek Kognitif) pada Siklus II.....	65
4.6. Hasil unjuk kerja Siswa (Aspek Psikomotor) pada Siklus II.....	65



DAFTAR GAMBAR

Gambar	Halaman
2.1. Menendang dengan kaki bagian dalam.....	28
2.2. Menendang dengan kaki bagian luar	29
2.3. Menendang dengan punggung kaki.....	30
2.4. Menendang dengan punggung kaki bagian dalam.....	31
2.5. Menghentikan bola dengan kaki bagian dalam	33
2.6. Menghentikan bola dengan kaki bagian luar	34
2.7. Menghentikan bola dengan punggung kaki.....	35
2.8. Menghentikan bola dengan telapak kaki	36
2.9. Menghentikan bola dengan paha	37
2.10. Menghentikan bola dengan dada	37
2.11. Menggiring bola dengan kaki bagian dalam.....	39
2.12. Menggiring bola dengan kaki bagian luar	40
2.13. Menggiring bola dengan punggung kaki	41
2.14. Menyundul bola sambil berdiri.....	42
2.15. Menyundul bola sambil meloncat.....	43
2.16. Merampas bola sambil berdiri	44
2.17. Merampas bola sambil meluncur.....	45
2.18. Lemparan ke dalam tanpa awalan.....	46
2.19. Lemparan ke dalam dengan awalan.....	47
2.20. Lapangan sepak bola Gawang Tong.....	51
3.1. Prosedur Penelitian Tindakan Kelas	55

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran	Halaman
1. SK Penetapan Dosen Pembimbing	73
2. SK Ijin Penelitian	74
3. Rencana Pelaksanaan Pembelajaran (RPP)	75
4. Desain Model Pembelajaran	79
5. Lembar Kuesioner Afektif	85
6. Lembar Kuesioner Kognitif	86
7. Lembar Observasi Siklus I	87
8. Lembar Observasi Siklus II	88
9. Lembar Penilaian Siklus I	89
10. Lembar Penilaian Siklus II	90
11. SK telah Mengadakan Penelitian	91
12. Dokumentasi Kegiatan	93

BAB I

PENDAHULUAN

1.1. Latar Belakang Masalah

Berdasarkan pengamatan terhadap pelaksanaan proses pembelajaran permainan sepak bola di beberapa sekolah, menunjukkan bahwa banyak ditemukan masalah, kurangnya penguasaan ketrampilan tehnik, maka perlu diajarkan secara mendalam tentang tehnik dasar permainan sepak bola. Sebagai salah satu sarana pendidikan, penguasaan ketrampilan bermain sepak bola bagi anak-anak sekolah, bukan merupakan satu-satunya tujuan yang hendak dicapai dalam proses pembelajaran, namun ada tujuan-tujuan pendidikan lain yang harus ditumbuh kembangkan dalam diri siswa sebagai individu yang sedang tumbuh dan berkembang.

Pada permainan sepak bola dibutuhkan ketrampilan gerak yang baik sehingga dapat menghasilkan sebuah permainan sepak bola yang sempurna. Namun kenyataannya tidak semua murid memiliki kemampuan yang sama baiknya dalam melakukan tugas gerak pada permainan sepak bola. Seperti yang penulis amati ketika mengajar permainan sepak bola pada kelas V MSI 09 Bendan Kecamatan Pekalongan Barat Kota Pekalongan yaitu dengan KKM 75 ada 3 siswa atau 27,27 % tuntas dan 8 siswa atau 72,73 % belum tuntas. Dengan tidak adanya halaman sekolah, siswa terhalang untuk beraktivitas olahraga terutama pada saat bermain sepak bola, siswa terkadang terlihat asal-asalan dan malas dalam belajar

dan bermain sepak bola. Dengan begitu sangat mempengaruhi hasil belajar siswa, sehingga kurang maksimal terutama dalam materi penjasorkes.

Begitu tidak mudahnya untuk mengubah dan memberikan penjelasan mengenai bermain sepak bola tersebut. Hal ini dapat disebabkan oleh banyak faktor yang mempengaruhi siswa tersebut asal-asalan dalam bermain sepak bola, diantaranya adalah, (1) siswa tersebut jarang bermain sepak bola pada waktu-waktu yang senggang dalam kesehariannya sehingga aspek motoriknya dalam bermain menjadi kurang terasah, (2) siswa tersebut malu bermain sepak bola karena banyak teman yang memperhatikannya saat bermain sepak bola sehingga membuat siswa tersebut grogi, malu bahkan menjadi takut, hal ini dapat membuat gerak siswa tersebut menjadi setengah-setengah sehingga tidak maksimal, (3) siswa tersebut asal-asalan dalam bermain sepak bola dengan peralatan yang dianggap sudah biasa, hal ini membuat perasaan siswa menjadi hal yang sudah biasa untuk bermain sepak bola. Banyak faktor diatas yang membuat proses gerak dan hasil belajar siswa dalam bermain sepak bola menjadi tidak maksimal. Karena itulah penulis merasa perlu memperhatikan hal tersebut.

Berdasarkan uraian diatas membuat penulis tertarik untuk meneliti “Meningkatkan Hasil Belajar Sepak Bola Melalui Permainan Gawang Tong Pada Siswa Kelas V MSI 09 Bendan Kota Pekalongan Tahun Pelajaran 2012/2013”. Adapun alasan yang mendasari pemilihan judul tersebut adalah sebagai berikut:

1. Dengan menggunakan gawang tong anak yang tadinya susah memasukkan bola ke gawang menjadi lebih bersemangat karena gawang yang tidak seperti biasanya.
2. Melatih kekuatan otot kaki pada saat menendang bola
3. Tercapainya azas landasan penjaskes:
 - a. Dari yang sukar menuju ke yang mudah
 - b. Dari yang tidak bisa menjadi bisa
 - c. Dari sakit menjadi yang tidak sakit
 - d. Dari yang biasa menjadi yang kompleks

1.2. Perumusan Masalah

Perumusan masalah dalam penelitian ini adalah bagaimana meningkatkan hasil belajar sepak bola melalui permainan gawang tong pada siswa kelas V MSI 09 Bendan Kecamatan Pekalongan Barat Kota Pekalongan Tahun Pelajaran 2012/2013?

1.3. Tujuan Penelitian

Tujuan dalam penelitian ini adalah untuk mengetahui peningkatan hasil belajar sepak bola melalui permainan gawang tong pada siswa kelas V MSI 09 Bendan Kecamatan Pekalongan Barat Kota Pekalongan Tahun Pelajaran 2012/2013.

1.4. Manfaat Penelitian

Dari hasil penelitian ini diharapkan dapat memberi manfaat sebagai berikut:

1.4.1. Bagi Peserta Didik

1. Kompetensi siswa dalam permainan sepak bola dapat dicapai
2. Hasil belajar siswa kelas V MSI 09 Bendan Kota Pekalongan Tahun Pelajaran 2012/2013 dalam permainan sepak bola dapat meningkat
3. Pendekatan permainan dapat dikembangkan atau diterapkan pada siswa di kelas yang lain
4. Siswa mendapatkan lebih banyak kesempatan dan kemudahan dalam bermain sepak bola tanpa harus mengalami ketakutan dan kesulitan jika menggunakan alat yang sesungguhnya.

1.4.2. Bagi Guru

1. Adanya inovasi metode pembelajaran penjasorkes dari dan oleh guru yang menitik beratkan pada pendekatan permainan
2. Merupakan bentuk pengabdian guru dalam mencerdaskan kehidupan bangsa melalui profesi yang ditekuninya
3. Dengan adanya penelitian ini maka terjalin kerja sama atau kolaborasi sesama guru penjasorkes
4. Hasil penelitian ini diharapkan dapat bermanfaat bagi guru untuk mempermudah dalam meningkatkan minat belajar siswa khususnya dalam pelajaran pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan pada

permainan sepak bola di MSI 09 Bendan Kota Pekalongan agar lebih bervariasi dalam menggunakan media pembelajaran.

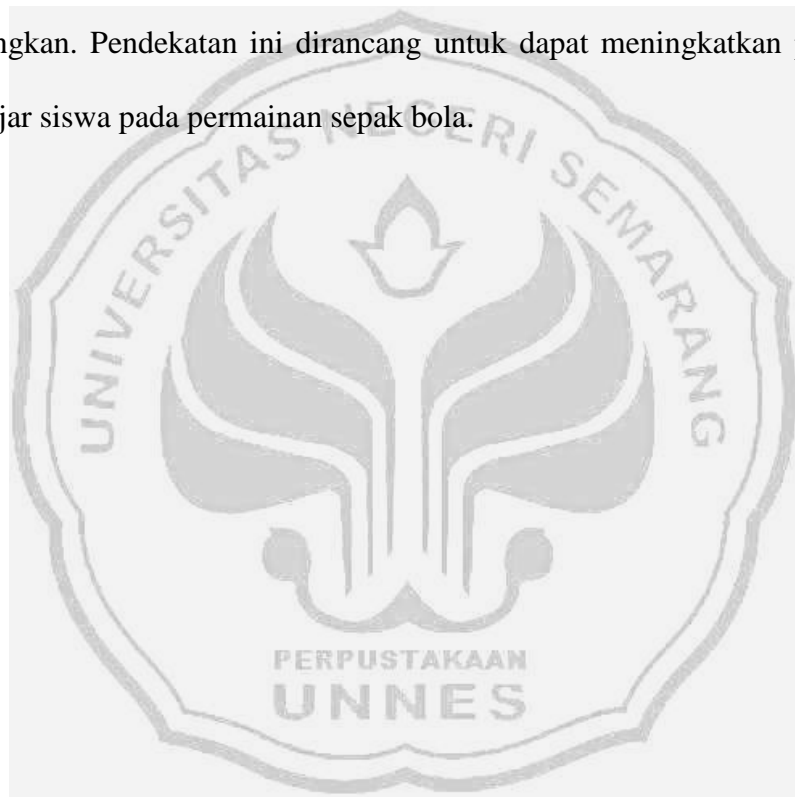
1.4.3. Bagi Sekolah

1. Diperoleh panduan inovatif pendekatan permainan yang diharapkan dapat dicapai untuk kelas lainnya di MSI 09 Bendan Kecamatan Pekalongan Barat Kota Pekalongan.
2. Diharapkan dapat meningkatkan Kriteria Ketuntasan Minimum (KKM) pada pelajaran penjasorkes di MSI 09 Bendan Kecamatan Pekalongan Barat Kota Pekalongan.
3. Diharapkan dapat dijadikan program tindak lanjut dalam meningkatkan prestasi siswa dengan biaya yang murah dan media yang mudah didapat serta memberi masukan yang baik bagi sekolah untuk lebih memperhatikan sarana dan prasarana untuk menunjang pembelajaran penjasorkes ke depan.

1.5. Sumber Pemecahan Masalah

Dengan menyikapi kurikulum tingkat satuan pendidikan (KTSP) dimana sekolah berhak untuk menentukan sendiri materi yang akan disampaikan kepada peserta didik dan tentunya materi tersebut disesuaikan dengan keadaan dan kondisi sekolah masing-masing. Model pembelajaran dalam bentuk modifikasi pembelajaran sangatlah diperlukan, dalam penelitian ini bentuk model pembelajaran adalah sepak bola melalui permainan gawang tong.

Berdasarkan hasil observasi terhadap pembelajaran mata pelajaran pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan materi permainan sepak bola yang selama ini diterapkan di kelas V MSI 09 Bendan Kecamatan Pekalongan Barat Kota Pekalongan, pemecahan masalah yang dipilih adalah memperbaiki proses pembelajaran sebelumnya dengan permainan gawang tong, agar pembelajaran yang diselenggarakan dapat lebih bervariasi, tidak membosankan dan lebih menyenangkan. Pendekatan ini dirancang untuk dapat meningkatkan proses dan hasil belajar siswa pada permainan sepak bola.



BAB II

KAJIAN PUSTAKA

2.1. Pengertian Pendidikan Jasmani

Pendidikan Jasmani adalah *phase* pendidikan melalui aktivitas fisik. UNESCO yang tertera dalam *International Charte of Physical Education* (1974) sebagai berikut: Pendidikan jasmani adalah suatu proses pendidikan seseorang sebagai individu maupun sebagai anggota masyarakat yang dilakukan secara sadar dan sistematis melalui berbagai kegiatan jasmani dalam rangka memperoleh peningkatan kemampuan dan ketrampilan jasmani, pertumbuhan kecerdasan dan pembentukan watak.

Sesuai dengan pendapat yang disampaikan oleh Abdul Kadir Ateng, dalam mata kuliah azas dan falsafah pendidikan jasmani mengemukakan: pendidikan jasmani merupakan bagian integrasi dari pendidikan secara keseluruhan melalui berbagai kegiatan jasmani yang bertujuan mengembangkan individu secara *organic, neuromuskuler*, intelektual dan emosional.

Dari berbagai pendapat tentang pendidikan jasmani, dapat disimpulkan bahwa kegiatan pendidikan jasmani dan olahraga mempunyai perbedaan dan persamaan. Berdasarkan ruang lingkup kegiatannya maka pendidikan jasmani lebih luas dari olahraga (*sport*), *games*, bermain (*play*) dan segala aktivitas untuk mengembangkan kualitas manusia melalui gerak.

Dalam pendidikan jasmani (*physical education*) mempunyai unsur bermain dan olahraga, tetapi tidak semata-mata hanya bermain dan olahraga saja,

melainkan kombinasi keduanya. Dengan nama pendidikan jasmani, aktivitas fisik berorientasi pada tujuan pendidikan, yaitu mencoba melakukan kegiatan mendidik melalui aktivitas fisik. Akan tetapi pada kegiatan bermain dan olahraga tidak berorientasi pada tujuan pendidikan. (Universitas Terbuka, 2007: 1.6)

2.1.1. Hakikat Pendidikan Jasmani

Pendidikan Jasmani adalah sangat penting, yakni memberikan kesempatan kepada siswa untuk terlibat langsung dalam aneka pengalaman belajar melalui aktivitas jasmani, bermain, dan aktivitas olahraga yang dilakukan untuk membina, sekaligus membentuk gaya hidup sehat dan aktif sepanjang hayat.

Pendidikan jasmani merupakan media untuk mendorong perkembangan keterampilan motorik, kemampuan fisik, pengetahuan dan penalaran, penghayatan nilai-nilai (sikap-mental-emosional-spiritual-dan sosial), serta pembinaan pola hidup sehat yang bermuara untuk merangsang pertumbuhan dan perkembangan individu yang seimbang.

Dengan pendidikan jasmani siswa akan memperoleh berbagai ungkapan yang erat kaitannya dengan kesan pribadi yang menyenangkan serta berbagai ungkapan yang kreatif, inovatif, terampil dan memiliki kebugaran jasmani dan kebiasaan hidup sehat serta memiliki pengetahuan dan pemahaman terhadap gerak manusia. (Universitas Terbuka, 2007: 1.5)

2.1.2. Fungsi Pendidikan Jasmani

Pendidikan jasmani berfungsi sebagai berikut:

2.1.2.1. Dalam aspek organik:

1. Menjadikan fungsi system tubuh menjadi lebih baik sehingga individu dapat memenuhi tuntutan lingkungannya secara memadai serta memiliki landasan untuk pengembangan keterampilan.
2. Meningkatkan kekuatan otot, yaitu jumlah tenaga maksimum yang dikeluarkan oleh otot atau kelompok otot.
3. Meningkatkan daya tahan otot, yaitu kemampuan otot atau kelompok otot untuk menahan kerja dalam waktu yang lama.
4. Meningkatkan daya tahan kardiovaskuler, kapasitas individu untuk melakukan secara terus menerus dalam aktivitas yang berat dalam waktu yang relative lama.
5. Meningkatkan fleksibilitas, yaitu; rentang gerak dalam persendian yang diperlukan untuk menghasilkan gerakan yang efisien dan mengurangi cedera.

2.1.2.2. Dalam aspek neuromuskuler:

1. Meningkatkan keharmonisan antara fungsi saraf dan otot.
2. Mengembangkan keterampilan lokomotor, seperti; berjalan, berlari, melompat, meloncat, meluncur, melangkah, mendorong, menderap / mencongklang, bergulir, menarik.
3. Mengembangkan keterampilan non-lokomotor, seperti; mengayun, melengok, meliuk, bergoyang, meregang, menekuk, menggantung, membengkok.
4. Mengembangkan keterampilan dasar manipulative, seperti; memukul, menendang, menangkap, berhenti, melempar, mengubah arah, memantulkan, bergulir, mem-voli.

5. Mengembangkan faktor-faktor gerak, seperti; ketepatan, irama, rasa gerak, power, waktu reaksi, kelincahan.
6. Mengembangkan keterampilan olahraga, seperti; sepak bola, softball, bola voli bola basket, baseball, kasti, rounders, atletik, tenis, bela diri dan lain sebagainya.
7. Mengembangkan keterampilan rekreasi, seperti, menjelajah, mendaki, berkemah, berenang dan lainnya.

2.1.2.3. Dalam aspek perseptual:

1. Mengembangkan kemampuan menerima dan membedakan isyarat.
2. Mengembangkan hubungan-hubungan yang berkaitan dengan tempat atau ruang, yaitu kemampuan mengenali objek yang berada di depan, di belakang, di bawah, di sebelah kanan, di sebelah kiri dari dirinya.
3. Mengembangkan koordinasi gerak visual, yaitu; kemampuan mengkoordinasikan pandangan dengan keterampilan gerak yang melibatkan tangan, tubuh dan atau kaki.
4. Mengembangkan keseimbangan tubuh (statis, dinamis), yaitu; kemampuan mempertahankan keseimbangan statis dan dinamis.
5. Mengembangkan dominansi (*dominancy*), yaitu; konsistensi dalam menggunakan tangan atau kaki kanan/kiri dalam melempar atau menendang.
6. Mengembangkan lateralitas (*laterality*), yaitu kemampuan membedakan antara sisi kanan atau sisi kiri tubuh dan diantara bagian dalam kanan atau kiri tubuhnya sendiri.

7. Mengembangkan *image* tubuh (*body image*), yaitu kesadaran bagian tubuh atau seluruh tubuh dan hubungannya dengan tempat atau ruang.

2.1.2.4. Dalam aspek kognitif:

1. Mengembangkan kemampuan mengeksplorasi, menemukan sesuatu, memahami, memperoleh pengetahuan dan membuat keputusan.
2. Meningkatkan pengetahuan peraturan permainan, keselamatan, dan etika.
3. Mengembangkan kemampuan penggunaan strategi dan teknik yang terlibat dalam aktivitas yang terorganisasi.
4. Meningkatkan pengetahuan bagaimana fungsi tubuh dan hubungannya dengan aktivitas jasmani.
5. Menghargai kinerja tubuh; penggunaan pertimbangan yang berhubungan dengan jarak, waktu, tempat, bentuk, kecepatan dan arah yang digunakan dalam mengimplementasikan aktivitas dan dirinya.
6. Meningkatkan pemahaman tentang untuk memecahkan problem-problem perkembangan melalui gerakan.

2.1.2.5. Dalam aspek sosial:

1. Menyesuaikan diri dengan orang lain dan lingkungan di mana berada.
2. Mengembangkan kemampuan membuat pertimbangan dan keputusan dalam situasi kelompok.
3. Belajar berkomunikasi dengan orang lain.
4. Mengembangkan kemampuan bertukar dan mengevaluasi ide dalam kelompok.

5. Mengembangkan kepribadian, sikap dan nilai agar dapat berfungsi sebagai anggota masyarakat.
6. Mengembangkan rasa memiliki dan rasa diterima di masyarakat.
7. Mengembangkan sifat-sifat kepribadian yang positif.
8. Belajar menggunakan waktu luang yang konstruktif.
9. Mengembangkan sikap yang mencerminkan karakter moral yang baik.

2.1.2.6. Dalam aspek emosional:

1. Mengembangkan respon yang sehat terhadap aktivitas jasmani.
2. Mengembangkan reaksi yang positif sebagai penonton.
3. Melepas ketegangan melalui aktivitas fisik yang tepat.
4. Memberikan saluran untuk mengekspresikan diri dan kreativitas
5. Menghargai pengalaman estetika dari berbagai aktivitas yang relevan.

(Universitas Terbuka, 2007:1.6-1.9)

2.1.3. Definisi Pendidikan Jasmani

Pendidikan Jasmani, Olahraga dan Kesehatan merupakan bagian integral dari pendidikan secara keseluruhan. Tujuannya untuk mengembangkan aspek kebugaran jasmani, ketrampilan gerak, ketrampilan berpikir kritis, ketrampilan sosial, penalaran, stabilitas emosional, tindakan moral, aspek pola hidup sehat dan pengenalan lingkungan bersih, melalui aktivitas jasmani, olahraga, dan kesehatan terpilih yang direncanakan secara sistematis dalam rangka mencapai tujuan pendidikan nasional.

Pendidikan jasmani, olahraga dan kesehatan merupakan media untuk mendorong pertumbuhan fisik, perkembangan psikis, ketrampilan motorik,

pengetahuan dan penalaran, penghayatan nilai-nilai (sikap-mental-emosional-sportivitas-spiritual-sosial), serta pembiasaan pola hidup sehat yang bermuara untuk menrangsang pertumbuhan dan perkembangan kualitas fisik dan psikis yang seimbang. (Irwansyah, dkk., 2011:2)

2.1.4. Tujuan Pendidikan Jasmani

Pendidikan Jasmani adalah proses pendidikan yang memanfaatkan aktivitas jasmani yang direncanakan secara sistematis yang bertujuan untuk meningkatkan individu secara organik, *neuromuskuler*, perceptual, kognitif dan emosional. Secara umum, tujuan pendidikan jasmani adalah sebagai berikut.

1. Meletakkan landasan karakter moral yang kuat melalui internalisasi nilai dalam pendidikan jasmani.
2. Membangun landasan kepribadian yang kuat, sikap cinta damai, sikap sosial dan toleransi dalam konteks kemajemukan budaya, etnis dan agama.
3. Menumbuhkan kemampuan berpikir kritis melalui pelaksanaan tugas-tugas ajar Pendidikan Jasmani.
4. Mengembangkan sikap sportif, jujur, disiplin, bertanggung jawab, kerja sama, percaya diri dalam demokratis melalui aktivitas jasmani, permainan dan olahraga.
5. Mengembangkan keterampilan gerak dan keterampilan berbagai macam permainan dan olahraga seperti: permainan dan olahraga, aktivitas pengembangan, uji diri/senam, aktivitas ritmik, akuatik (aktivitas air) dan pendidikan luar kelas (*out door education*).

6. Mengembangkan keterampilan pengelolaan diri dalam upaya pengembangan dan pemeliharaan kebugaran jasmani serta pola hidup sehat melalui berbagai aktivitas jasmani dan olahraga.
7. Mengembangkan keterampilan untuk menjaga keselamatan diri sendiri dan orang lain.
8. Mengetahui dan memahami konsep aktivitas jasmani dan olahraga sebagai informasi untuk mencapai kesehatan, kebugaran, dan pola hidup sehat.
9. Mampu mengisi waktu luang dengan aktivitas jasmani yang bersifat rekreatif.
(Universitas Terbuka, 2007: 1.5)

2.1.5. Karakteristik Anak

Perkembangan ranah afektif bisa dikatakan dramatis selama awal tahun masa anak-anak. Selama periode ini, anak dilibatkan di dalam kedua tugas baik itu, tugas sosial dan emosional yang penting untuk perkembangan inisiatif pada anak.

Anak-anak terlibat dalam pengalaman-pengalaman baru, seperti memanjat, melompat, berlari dan melemparkan sesuatu, demi mereka sendiri dan untuk kegembiraan saja dan mengetahui apakah mereka mampu melakukan. Kegagalan untuk mengembangkan inisiatif / prakarsa dan kebebasan memimpin memunculkan perasaan malu, tidak berharga dan rasa bersalah. Penetapan dari suatu konsep diri yang stabil adalah yang penting kepada pengembangan ranah afektif pada seorang anak karena itu berpengaruh fungsi kognitif dan psikomotor.

Melalui perantara permainan, anak dapat mengembangkan suatu azas daya gerak yang luas, manipulatif dan kemampuan-kemampuan stabilitas. Dengan

suatu konsep diri yang positif dan yang stabil, keuntungan pengontrolan otot dapat terkendali lebih lancar. Rasa takut, berhati-hati dan terukur dalam bergerak pada anak secara berangsur-angsur akan memberikan rasa percaya diri, keingintahuan. Imajinasi-imajinasi hidup memungkinkan anak dapat melakukan melompat dan memanjat.

Karakteristik-karakteristik perkembangan berikut dapat diwakili menunjukkan suatu perpaduan dari sebgau sumber yang luas dan diperkenalkan disini untuk menyediakan suatu pandangan yang lebih lengkap secara keseluruhan kondisi anak selam awal tahun masa anak-anak sangat luas.

2.1.5.1. Karakteristik Perkembangan Fisik dan Gerak

1. Anak laki-laki dan perempuan memiliki tinggi badan dari sekitar 111,8-152,4 cm dan memilikiberat badan 20.0-40,8 kg.
2. Pertumbuhan melambat, terutama dari usia 8 hingga terakhir dari periode ini. Ada saat pertumbuhan melambat tetapi masih ada kenaikan-kenaikan, tidak seperti keuntungan kecepatan penambahan tinggi dan berat badan selama masa pra-sekolah.
3. Tumbuh mulai bertambah tinggi, dalam satu tahun tingginya bertambah dari 5,1-7,6 cm dan dalam satu tahun berat badan bertambah dari 1,4-2,7 kg.
4. Cephalocaudal (dari kepala sampai kaki) dan proximodistal (pusat ke batas luar) prinsip-prinsip dari perkembangan dimana pada kenyataannya otot-otot yang besar dari tubuh itu lebih cepat perkembangannya disbanding otot-otot yang kecil.

5. Anak perempuan secara umum sekitar satu tahun di depan anak laki-laki di dalam perkembangan fisiologis dan membedakan minat mulai muncul pada akhir periode ini.
6. Pilihan tangan adalah sekitar 85 persen lebih menyukai tangan kanan dengan dibentuk kuat dan sekitar 15 persen yang lebih menyukai tangan kiri.
7. Anak laki-laki dan anak perempuan adalah keduanya penuh dengan energi tetapi sering kali rendah dalam menguasai daya tahan, mengukur daya tahan dan mudah lelah. Kemampuan reaksi pada latihan bagaimanapun sangat besar.
8. Mekanisme-mekanisme perceptual visual secara penuh dibentuk/mapan pada akhir periode ini.
9. Aktivitas yang melibatkan mata dan anggota tubuh lain berkembang pelan-pelan. Aktivitas seperti itu memvolvy atau membentur bola yang diberikan dan melempar memerlukan praktek yang cukup yang mempertimbangkan untuk penguasaan.

2.1.5.2. Karakteristik- karakteristik Perkembangan ditinjau dari Ranah Kognitif

1. Tahap perhatian adalah secara umum masih singkat pada awal periode ini, tetapi secara berangsur-angsur akan meluas. Bagaimanapun juga, anak laki-laki dan perempuan dari usia ini akan seringkali memanfaatkan waktu untuk aktivitas yang menjadi minat bagi mereka.
2. Mereka bersiap-siap untuk belajar dan untuk menyenangkan orang dewasa (orang disekitarnya), tetapi mereka masih membutuhkan bantuan dan bimbingan di dalam membuat keputusan.

3. Anak-anak mempunyai imajinasi yang baik dan penampilan kreatif yang sangat baik, bagaimanapun rasa malu kelihatan untuk menjadi suatu akhir dari periode ini.
4. Mereka sering tertarik akan televisi, komputer-komputer, game-game, video dan membaca.
5. Mereka tidak mampu berpikir abstrak dan sukses terbaik dengan contoh-contoh nyata dan situasi-situasi selama permulaan dari periode ini. Lebih banyak kemampuan-kemampuan teori abstrak bersifat jelas pada akhir periode ini.
6. Anak-anak dengan beralasan curiga dan ingin mengetahui “mengapa”

2.1.5.3. Karakteristik Perkembangan ditinjau dari Ranah Afektif

1. Minat dari anak laki-laki dan anak perempuan bersifat seagun pada awal periode ini tetapi segera mulai untuk berbeda/menyimpang.
2. Anak adalag berpusat pada diri sendiri dan bermain dengan kurang baik di dalam kelompok-kelompok yang besar untuk periode waktu yang lama selama tahun utama, situasi-situasi kelompok kecil dengan ditangani dengan baik.
3. Anak sering agresif, membual, kritis, reaksi yang berlebihan dan menerima kekalahan dan memenangkan dengan kurang baik.
4. Ada satu tidak konsisten tingkat kedewasaan, anak itu sering lebih sedikit bersikap dewasa di rumah disbanding di sekolah.
5. Anak mau mendengarkan yang berwbawa,”adil” hukuman, disiplin, dan penguatan

6. Anak-anak bersifat ingin/gembira dan senang bertualang untuk dilibatkan dengan seorang teman atau kelompok para teman di dalam aktivitas berbahaya.
7. Konsep diri anak itu menjadi dengan kuat dibentuk/mapan.

2.1.5.4. Pelaksanaan untuk Program Perkembangan Gerak

1. Harus ada peluang untuk anak-anak melakukan gerakan-gerakan pokok di dalam bidang-bidang lokomotor, manipulatif, dan stabilitas sampai batas dimana mereka cairan dan efisien.
2. Bantuan kebutuhan anak-anak di dalam membuat transisi dari tahap gerakan pokok sampai tahap gerakan yang khusus.
3. Mereka mempunyai kelompok dan mengamankan tempat-tempat di dalam sekolah mereka dan rumah mereka.
4. Peluang besar untuk dorongan dan penguatan positif dari orang dewasa adalah perlu mempromosikan pengembangan yang dilanjutkan dari konsep diri yang positif.
5. Peluang dan dorongan untuk menjelajah dan eksperimen melalui gerakan dengan tubuh dan objek mereka di dalam lingkungan meningkatkan efisiensi gerak perceptual.
6. Harus ada praktek agar merasakan dimana ada tanggung jawab lebih besar semakin diperkenalkan dengan mempromosikan kepercayaan pada diri sendiri.
7. Peluang untuk aktivitas regu harus disediakan di waktu wajar.

8. Aktivitas imajiner dan meniru-niru bisa secara efisien disatukan ke dalam program selama tahun karena imajinasi-imajinasi anak-anak itu masing bersemangat.
9. Aktivitas yang dilakukan pada tingkat ini dengan melibatkan pemakaian music dan rama bersifat menyenangkan dan bersifat berharga di dalam meningkatkan kemampuan-kemampuan gerak dasar, kreativitas dan suatu pemahaman dasar komponen-komponen dari music dan irama.
10. Aktivitas yang melibatkan memanjat dan menggantung adalah berpengaruh baik bagi perkembangan tubuh bagian atas.
11. Diskusikan situasi dalam permainan termasuk peraturan permainan seperti itu seperti mengambil giliran, perlakuan wajar, tidak menipu, dan nilai-nilai yang umum lainnya sebagai alat penetapan suatu pengertian yang lebih lengkap dari yang benar atau salah.
12. Mula untuk menekankan ketelitian, wujud, dan keterampilan di dalam kinerja dari keterampilan-keterampilan gerakan.
13. Beri dorongan kepada anak-anak untuk berpikir sebelum mereka bertindak dalam satu aktivitas. Membantu mereka mengenali alat yang berpotensi bahaya sebagai alat mengurangi perilaku mereka yang sering kali sembrono.
14. Mendorong ke aktivitas kelompok kecil yang diikuti oleh aktivitas kelompok yang lebih besar dan pengalaman olahraga beregu.
15. Penggunaan dari aktivitas yang berirama untuk menyaring koordinasi yang diinginkan.

16. Keterampilan-keterampilan gerakan khusus dikembangkan dan dipilih pada akhir periode ini. Pentingnya waktu luang untuk praktek dorongan, dan instruksi selektif.
17. Keikutsertaan yang muda di dalam aktivitas olahraga yang bersifat untuk perkembangan yang sesuai dan menghubungkan kebutuhan dan minat dari anak-anak harus diberikan dorongan.

Anak-anak belajar dengan banyak bergerak dan mendapatkan kemajuan belajar seiring dengan bertambahnya usia. Namun akhir-akhir ini, istilah “Masa Kecil yang Hilang” banyak dikaitkan dengan sepak bola pemula mengingat olahraga ini berfokus pada profesionalisme dan bisnis. Dalam usahanya untuk mengembangkan kemampuan, program sepak bola pemula harus berjuang melawan kenyataan bahwa 70% anak didiknya memutuskan untuk berhenti pada usia 12 tahun. Orang dewasa sering lupa bahwa yang mereka ajar adalah anak-anak. Mereka juga lupa bahwa anak-anak belajar dan bertindak sebagai anak-anak. Orang dewasa dapat memainkan permainan anak-anak, akan tetapi anak-anak tidak selalu dapat memainkan permainan orang dewasa.

Pendekatan permainan / aktivitas, yang telah diterima secara luar biasa pada sepak bola pemula, utamanya dirancang untuk menghasilkan kesenangan, tantangan, kreativitas, pemecahan masalah, dan motivasi. Melalui pengamatan yang telah dilakukan, didapati bahwa dengan pendekatan ini banyak menuai keberhasilan. Pendekatan ini menyentuh inti dari keinginan anak-anak dan mendorong semua hal yang bisa didapat melalui permainan, meliputi permainan peran, peniruan, dan pengambilan risiko.

Bahwa istilah latihan dalam pemahaman tradisional terlalu statis bagi kebanyakan anak-anak, terlalu sedikit pengambilan keputusan, dan terlalu banyak membuang waktu untuk menunggu giliran. Anak-anak sebaiknya dilibatkan dalam aktivitas yang dinamis dan menyenangkan dengan banyak kebebasan untuk bergerak. Pendekatan permainan/aktivitas akan membuat tim tetap tertarik pada sepak bola, juga akan mengembangkan kreativitas pemain, meningkatkan kemampuan dalam mengambil keputusan, serta meningkatkan kemampuan fisik mereka. (Panduan Latihan Sepak Bola Andal, 2007:1).

2.2. Permainan dan Olahraga

Permainan merupakan salah satu bentuk kegiatan dalam penjasorkes. Oleh sebab itu permainan mempunyai tugas dan tujuan yang sama dengan penjasorkes.

Apabila anak diberi permainan, maka anak akan bermain dengan rasa senang sehingga anak akan mengungkapkan keadaan pribadinya yang asli pada saat bermain, baik itu berupa watak asli maupun kebiasaan yang telah membentuk kepribadiannya. Dengan bermain orang dapat mengeluarkan potensi aktivitas manusia dalam bentuk gerak, sikap dan perilaku. Dari situasi seperti ini, guru dapat memberikan pengarahan, koreksi, saran, latihan maupun dorongan yang tepat agar anak didiknya berkembang lebih baik dan dapat mencapai kedewasaan yang diharapkan. Dengan demikian dapat pula dikatakan bahwa dengan bermain kita dapat meningkatkan kualitas anak sesuai dengan aspek pribadi manusia. (Sukintaka, 1992:11-12)

2.2.1. Strategi Belajar Mengajar

2.2.1.1. Pengertian

Secara umum strategi mempunyai suatu garis-garis besar haluan untuk bertindak dalam usaha mencapai sasaran yang telah ditentukan. Dihubungkan dengan belajar mengajar, strategi bias diartikan sebagai pola-pola umum kegiatan guru anak didik dalam perwujudan kegiatan belajar mengajar untuk mencapai tujuan yang telah digariskan.

Ada empat strategi dasar dalam belajar mengajar yang meliputi hal-hal sebagai berikut:

1. Mengidentifikasi serta menetapkan spesifikasi dan kualifikasi perubahan tingkah laku dan kepribadian anak didik sebagaimana yang diharapkan.
2. Memilih system pendekatan belajar mengajar berdasarkan aspirasi dan pandangan hidup masyarakat.
3. Memilih dan menetapkan prosedur, metode dan teknik belajar mengajar yang dianggap paling tepat dan efektif sehingga dapat dijadikan pegangan oleh guru dalam menunaikan kegiatan mengajarnya.
4. Menetapkan norma-norma dan batas minimal keberhasilan atau criteria serta standar keberhasilan sehingga dapat dijadikan pedoman oleh guru dalam melakukan evaluasi hasil kegiatan belajar mengajar yang selanjutnya akan dijadikan umpan balik untuk penyempurnaan system instruksional yang bersangkutan secara keseluruhan.

Dari uraian diatas tergambar bahwa ada empat masalah pokok yang sangat penting yang dapat dan harus dijadikan pedoman untuk pelaksanaan kegiatan

belajar mengajar agar berhasil sesuai dengan yang diharapkan. (Strategi Belajar Mengajar, 2010: 5)

2.2.1.2. Hakikat Belajar Mengajar

Dalam kegiatan belajar mengajar, anak adalah sebagai subjek dan sebagai objek dari kegiatan pengajaran. Oleh karena itu, tujuan pengajaran tentu saja akan dapat tercapai jika anak didik berusaha secara aktif untuk mencapainya. Keaktifan anak didik tidak dituntut dari segi fisik saja, tetapi juga dari segi kejiwaan. Apabila hanya fisik anak yang aktif, tetapi pikiran dan mentalnya kurang aktif, maka kemungkinan besar tujuan pembelajaran tidak tercapai. Berarti sama halnya anak didik tidak merasakan perubahan di dalam dirinya. Padahal belajar pada hakikatnya adalah “perubahan” yang terjadi di dalam diri seseorang setelah berakhirnya melakukan aktivitas belajar. Walaupun pada kenyataannya tidak semua perubahan termasuk kategori belajar.

Peranan guru sebagai pembimbing bertolak dari cukup banyaknya anak didik yang bermasalah. Dalam belajar gerak ada anak yang cepat mencerna bahan, ada anak didik yang sedang mencerna bahan, dan ada juga anak didik yang lamban untuk mencerna bahan yang diberikan oleh guru. Ketiga tipe ini menghendaki agar guru mengatur strateginya yang sesuai dengan gaya-gaya belajar anak didik. Akhirnya, bila hakikat belajar adalah “perubahan”, maka hakikat belajar mengajar adalah prose “pengaturan” yang dilakukan oleh guru.

2.2.1.3. Ciri-ciri Belajar Mengajar

Sebagai suatu pengaturan, kegiatan belajar mengajar tidak terlepas dari cirri-ciri tertentu, yaitu sebagai berikut:

1. Memiliki tujuan, yakni untuk membentuk anak didik dalam suatu perkembangan tertentu.
2. Ada suatu prosedur (jalannya interaksi) yang direncanakan, didesain untuk mencapai tujuan yang telah ditetapkan.
3. Kegiatan ditandai dengan suatu penggarapan materi yang khusus.
4. Ditandai dengan aktivitas anak didik.
5. Berperan sebagai pembimbing yang berusaha menghidupkan dan memberi motivasi, agar terjadi proses interaksi yang kondusif.
6. Perlu kedisiplinan, dapat diartikan sebagai suatu pola tingkah laku yang diatur sedemikian rupa menurut ketentuan yang sudah ditaati oleh pihak guru maupun anak didik dengan sadar.
7. Evaluasi harus dilakukan untuk mengetahui tercapainya tujuan pengajaran yang telah ditentukan. (Strategi Belajar Mengajar, 2010: 38-41)

2.2.1.4.. Prinsip Pembelajaran

Prinsip pembelajaran yang mengacu pada tujuan pembelajarn dibagi menjadi tiga, yaitu:

1. Prinsip pengaturan kegiatan kognitif

Pembelajaran hendaknya memperhatikan bagaimana mengatur kegiatan kognitif yang efisien. Caranya mengatur kegiatan kognitif yang efisien

menggunakan sistematika alur pemikiran dan sistematika proses pembelajaran itu sendiri.

2. Prinsip pengaturan kegiatan afektif

Pembelajaran afektif perlu memperhatikan dan pengaturan tiga kegiatan afektif, yaitu *factor conditioning*, *behavior*, *human model*. Faktor *conditioning* yaitu perilaku guru yang berpengaruh terhadap rasa senang atau rasa benci siswa terhadap guru. Faktor *behavior modification* yaitu pemberian penguatan seketika. Faktor *human model* yaitu contoh berupa orang yang dikagumi dan dipercaya oleh siswa.

3. Prinsip pengaturan kegiatan psikomotor

Pembelajaran psikomotor mementingkan faktor latihan, penguasaan prosedur gerak-gerak dan prosedur koordinasi anggota badan.

2.2.1.5. Strategi Pembelajaran

Komponen strategi pembelajaran terdiri atas empat hal, yaitu:

1. Urutan kegiatan pembelajaran

Urutan kegiatan pembelajaran terdiri dari tiga tahapan yaitu pendahuluan, penyajian dan penutup. Pada tahapan pendahuluan guru menginformasikan tujuan, gambaran singkat materi yang akan disajikan dan menghubungkan pesan pembelajaran dengan pengalaman subjek belajar. Tahap penyajian ini terdiri atas kegiatan menguraikan ini pembelajaran, memberikan contoh dan memberi latihan. Pada tahap penutup guru memberikan tes formatif, *feedback*, serta tindak lanjut.

2. Metode

Metode pembelajaran ini memuat pendekatan, model mengajar, metode atau teknik mengajar dengan ceramah, diskusi dan Tanya jawab. Setelah guru menyelesaikan materi secara bertahap, guru memberikan kesempatan anak untuk bertanya dan juga memberikan pertanyaan kepada anak. Apabila ada kesalahan maka disajikan untuk diskusi lebih lanjut.

3. Media pembelajaran

Media pembelajaran mencakup media visual, auditif, benda tiruan atau nyata dan alat pembelajaran. Guru harus pandai memberikan contoh benda yang berhubungan dengan materi pembelajaran.

4. Waktu

Waktu yang diperlukan untuk pembelajaran penjasorkes harus mengikuti prosedur kurikulum KTSP.

2.3. Sepak Bola

2.3.1. Pengertian dan Sejarah

Sepak bola merupakan permainan beregu, masing-masing regu terdiri dari 11 (sebelas) pemain, dan salah satunya penjaga gawang. Permainan ini hampir seluruhnya dimainkan dengan menggunakan tungkai, kecuali penjaga gawang yang diperbolehkan menggunakan lengannya di daerah hukumannya. Dalam perkembangannya permainan ini dapat dimainkan di luar lapangan (*out door*) dan di dalam ruang tertutup (*in door*).

Sepak bola berkembang dengan pesat dikalangan masyarakat karena permainan ini dapat dimainkan oleh laki-laki dan perempuan, anak-anak, dewasa dan orang tua. Bukti permainan ini dapat dilakukan wanita yaitu diselenggarakan sepak bola wanita pada kejuaraan Dunia tahun 1999. (Sucipto, 2000: 7)

2.3.2. Teknik Dasar Sepak Bola

Untuk bermain bola dengan baik pemain dibekali dengan teknik dasar yang baik. Pemain yang memiliki teknik dasar yang baik pemain tersebut cenderung pemain tersebut dapat bermain sepak bola dengan baik pula. Beberapa teknik dasar yang perlu dimiliki pemain sepak bola adalah menendang (*kicking*), menghentikan (*stopping*), menggiring (*dribbling*), menyundul (*heading*), merampas (*tacking*), lemparan kedalam (*throw in*), dan menjaga gawang (*goal keeping*).

1. Menendang (*Kicking*)

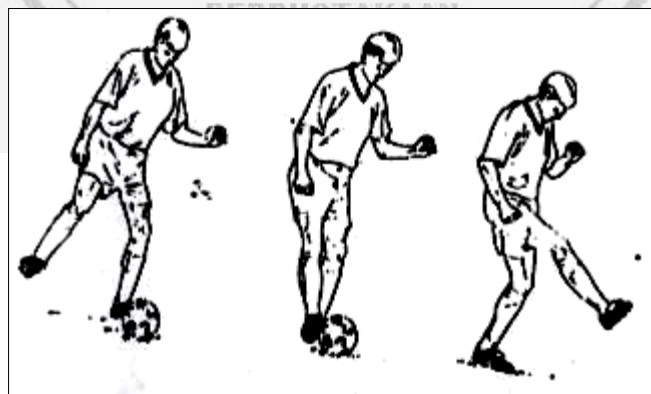
Menendang bola merupakan salah satu karakteristik permainan sepak bola yang paling dominan. Pemain yang memiliki teknik menendang dengan baik, akan dapat bermain secara efisien. Tujuan menendang bola adalah untuk mengumpan (*passing*), menembak ke gawang (*shooting at the goal*) dan menyapu untuk mengganjalkan serangan lawan (*sweeping*).

Dilihat dari perkenaan bagian kaki ke bola, menendang dibedakan menjadi beberapa bagian, yaitu menendang dengan kaki bagian dalam (*inside*), kaki bagian luar (*outside*), punggung kaki (*instep*), dan punggung kaki bagian dalam (*inside of the instep*).

1.1. Menendang dengan kaki bagian dalam

Pada umumnya teknik menendang bola dengan kaki bagian dalam digunakan untuk mengumpan jarak pendek (*short passing*), analisis gerak menendang dengan kaki bagian dalam adalah sebagai berikut:

1. Badan menghadap sasaran di belakang bola
2. Kaki tumpu berada disamping bola ± 15 cm, ujung kaki menghadap sasaran, lutut sedikit ditekuk
3. Kaki tendang ditarik ke belakang dan ayunkan ke depan sehingga mengenai bola
4. Perkenaan kaki pada bola tepat pada mata kaki dan tepat di tengah-tengah bola
5. Pergelangan kaki ditegangkan pada saat mengenai bola
6. Gerak lanjut kaki tendang diangkat menghadap sasaran
7. Pandangan ditujukan ke bola dan mengikuti arahnya jalannya bola terhadap sasaran

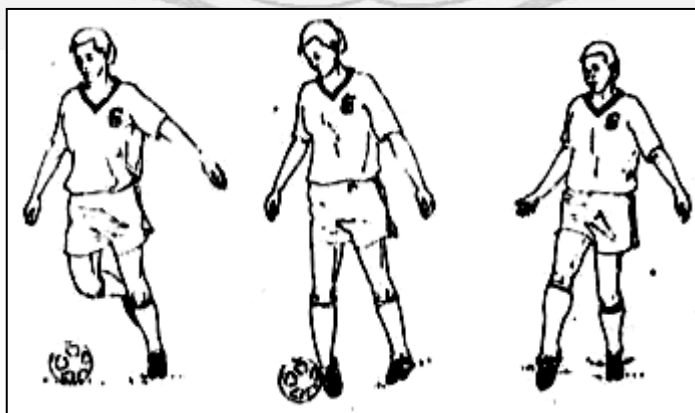


Gambar 2.1 Menendang dengan kaki bagian dalam
Sumber : Sucipto (2000:18)

1.2. Menendang dengan kaki bagian luar

Teknik menendang bola dengan kaki bagian luar digunakan untuk mengumpan jarak pendek (*short passing*), analisis gerak menendang dengan kaki bagian luar adalah sebagai berikut:

1. Posisi badan di belakang bola, kaki tumpu di samping belakang ± 25 cm, ujung kaki menghadap sasaran, dan lutut sedikit ditebuk
2. Kaki tendang berada di belakang bola, dengan ujung kaki menghadap ke dalam
3. Kaki tendang ditarik ke belakang dan ayunkan ke depan sehingga mengenai bola
4. Perkenaan kaki pada bola tepat pada punggung kaki bagian luar dan tepat pada tengah-tengah bola, pada saat perkenaan dengan bola pergelangan kaki ditegangkan
5. Gerak lanjut kaki tendang diangkat serong $\pm 45^0$ ke sasaran
6. Pandangan ke bola dan mengikuti jalannya bola ke sasaran
7. Kedua lengan terbuka menjaga keseimbangan di samping badan



Gambar 2.2. Menendang dengan kaki bagian luar
Sumber : Sucipto (2000:19)

1.3. Menendang dengan punggung kaki

Menendang bola dengan punggung kaki digunakan untuk menembak ke gawang (*shooting at the goal*), analisis gerak menendang dengan punggung kaki adalah sebagai berikut:

1. Badan di belakang bola, sedikit condong ke depan, kaki tumpu diletakkan di samping bola dengan ujung kaki menghadap ke sasaran, dan lutut sedikit ditekuk
2. Kaki tendang berada di belakang bola dengan punggung kaki menghadap ke depan / sasaran
3. Kaki tendang tarik ke belakang dan ayunkan ke depan sehingga mengenai bola
4. Perkenaan kaki pada bola tepat pada punggung kaki penuh dan tepat pada tengah-tengah bola dan pada saat mengenai bola pergelangan kaki ditegangkan
5. Gerak lanjut kaki tendang diarahkan dan diangkat ke arah sasaran
6. Pandangan mengikuti jalannya bola dan ke sasaran

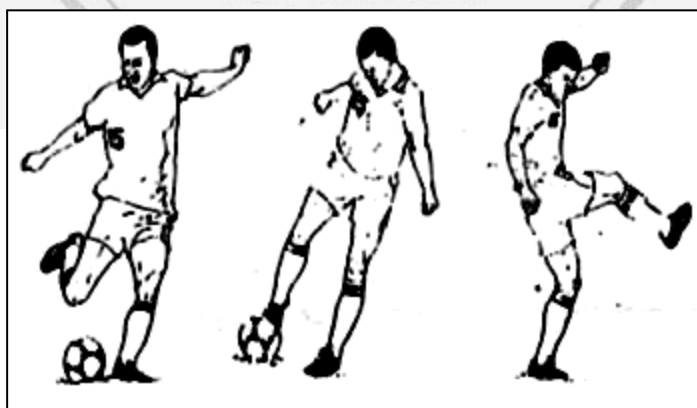


Gambar 2.3. Menendang dengan punggung kaki
Sumber : Sucipto (2000:20)

1.4. Menendang dengan punggung kaki bagian dalam

Pada umumnya teknik menendang bola dengan punggung kaki bagian dalam digunakan untuk mengumpan jarak jauh (*long passing*), analisis gerak menendang dengan punggung kaki bagian dalam adalah sebagai berikut:

1. Posisi badan berada di belakang bola, sedikit serong $\pm 40^{\circ}$ dari garis lurus bola, kaki tumpu diletakkan di samping belakang bola ± 30 cm dengan ujung kaki membuat sudut 40° dengan garis lurus bola
2. Kaki tendang berada di belakang bola dengan ujung kaki serong $\pm 40^{\circ}$ ke arah luar. Kaki tendang tarik ke belakang dan ayunkan ke depan sehingga mengenai bola. Perkenaan kaki pada bola tepat di punggung kaki bagian dalam dan tepat pada tengah bawah bola dan pada saat kaki mengenai bola, pergelangan kaki ditegangkan.
3. Gerak lanjutan kaki tendang diangkat dan diarahkan ke depan
4. Pandangan mengikuti jalannya bola ke sasaran
5. Lengan dibuka berad di samping badan sebagai keseimbangan



Gambar 2.4. Menendang dengan punggung kaki bagian dalam
Sumber : Sucipto (2000:21)

2. Menghentikan bola (*Stoping*)

Menghentikan bola merupakan salah satu teknik dasar dalam permainan sepak bola yang penggunaannya bersamaan dengan teknik menendang bola. Tujuan menghentikan bola untuk mengontrol bola, yang termasuk di dalamnya untuk mengatur tempo permainan, mengalihkan laju permainan, dan memudahkan untuk passing. Dilihat dari perkenaan bola adalah kaki, paha dan dada. Bagian kaki yang biasa digunakan untuk menghentikan bola adalah kaki bagian dalam, kaki bagian luar, punggung kaki dan telapak kaki.

2.1. Menghentikan bola dengan kaki bagian dalam

Menghentikan bola dengan kaki bagian dalam pada umumnya digunakan untuk menghentikan bola yang datangnya menggelinding, bola pantul ke tanah, dan bola di udara sampai setinggi paha. Analisis menghentikan bola dengan kaki bagian dalam adalah sebagai berikut:

1. Posisi badan segaris dengan datangnya bola
2. Kaki tumpu mengarah pada bola dengan lutut sedikit ditekuk
3. Kaki penghenti diangkat sedikit dengan permukaan bagian dalam kaki dianjurkan ke depan segaris dengan datangnya bola
4. Bola menyentuh kaki persis dibagian dalam/mata kaki
5. Kaki penghenti mengikuti arah bola
6. Kaki penghenti bersama bola berhenti di bawah badan (terkuasa)
7. Pandangan mengikuti jalannya bola sampai bola berhenti
8. Kedua lengan dibuka di samping badan menjaga keseimbangan

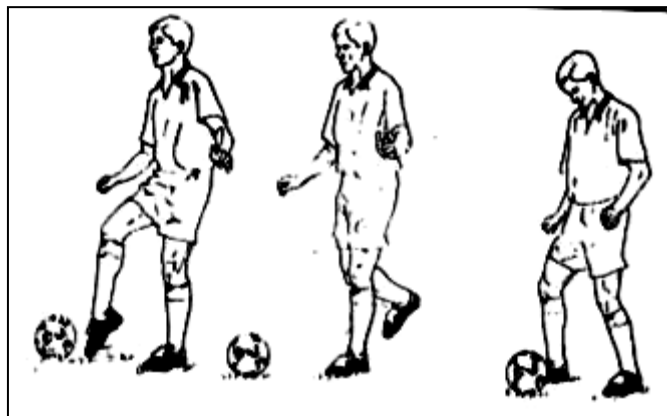


Gambar 2.5. Menghentikan bola dengan kaki bagian dalam
Sumber : Sucipto (2000:23)

2.2. Menghentikan bola dengan kaki bagian luar

Menghentikan bola dengan kaki bagian luar pada umumnya digunakan untuk menghentikan bola yang datang menggelinding, bola pantul ke tanah, dan bola di udara sampai setinggi paha. Analisis menghentikan bola dengan kaki bagian luar adalah sebagai berikut:

1. Posisi badan menghadap ke datangnya bola
2. Kaki tumpu berada di samping ± 30 cm dari garis datangnya bola dengan lutut sedikit ditekuk
3. Kaki penghenti diangkat sedikit dengan permukaan kaki bagian luar dijulurkan ke depan menjemput datangnya bola
4. Bola menyentuh kaki persis di permukaan kaki bagian luar
5. Pada saat kaki menyentuh bola, kaki penghenti mengikuti arah bola sampai berada di bawah badan / terkuasai
6. Posisi lengan berada di samping badan untuk menjaga keseimbangan

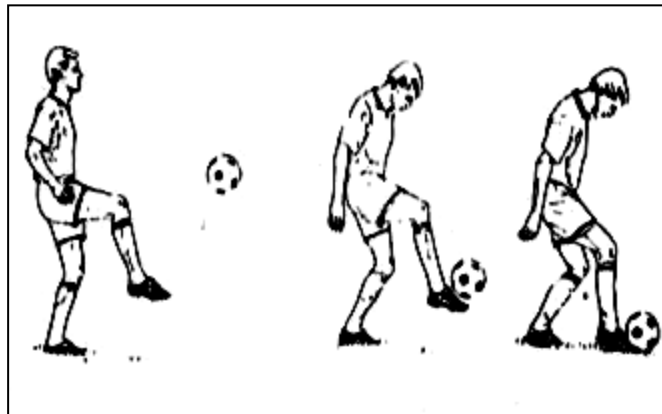


Gambar 2.6. Menghentikan bola dengan kaki bagian luar
Sumber : Sucipto (2000:24)

2.3. Menghentikan bola dengan punggung kaki

Menghentikan bola dengan punggung kaki pada umumnya digunakan untuk menghentikan bola di udara sampai setinggi paha. Analisis menghentikan bola dengan punggung kaki adalah sebagai berikut:

1. Posisi badan menghadap ke datangnya bola
2. Kaki tumpu berada di samping ± 15 cm dari garis datangnya bola dengan lutut sedikit ditekuk
3. Kaki penghenti diangkat sedikit dan dijulurkan ke depan menjemput datangnya bola
4. Bola menyentuh kaki persis di punggung kaki
5. Pada saat kaki menyentuh bola, kaki penghenti mengikuti arah bola sampai berhenti dibawah badan / terkuasai
6. Posisi lengan berada di samping badan untuk menjaga keseimbangan

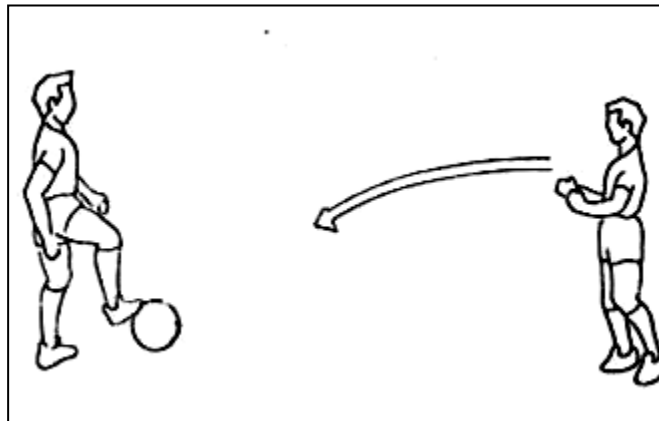


Gambar 2.7. Menghentikan bola dengan punggung kaki
Sumber : Sucipto (2000:25)

2.4. Menghentikan bola dengan telapak kaki

Menghentikan bola dengan telapak kaki pada umumnya digunakan untuk menghentikan bola pantul dari tanah. Analisis menghentikan bola dengan telapak kaki adalah sebagai berikut:

1. Posisi badan lurus dengan arah datangnya bola
2. Kaki tumpu berada di samping ± 15 cm dari garis datangnya bola dan lutut ditekuk sedikit
3. Kaki penghenti diangkat sedikit dengan telapak kaki dijulurkan menghadap ke sasaran
4. Pada saat bola masuk ke kaki, ujung kaki diturunkan sehingga bola berhenti di depan badan
5. Pandangan mengikuti arah bola sampai bola berhenti
6. Kedua lengan dibuka di samping badan untuk menjaga keseimbangan

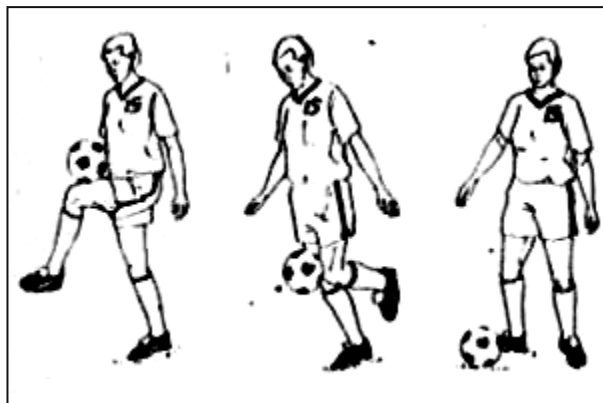


Gambar 2.8. Menghentikan bola dengan telapak kaki
Sumber : Sucipto (2000:26)

2.5. Menghentikan bola dengan paha

Menghentikan bola dengan paha pada umumnya digunakan untuk menghentikan bola di udara sampai setinggi paha. Analisis menghentikan bola dengan paha adalah sebagai berikut:

1. Posisi badan menghadap ke datangnya bola
2. Kaki tumpu berada di samping \pm cm, dari garis datangnya bola dan lutut sedikit di tekuk
3. Paha diangkat tegak lurus dengan badan dan lutut ditekuk tegak lurus dengan paha
4. Pada saat bola mengenai paha, paha direndahkan mengikuti arah bola
5. Bola mengenai paha tepat pada tengah-tengah paha antara lutut dan pangkal paha
6. Pandangan mengikuti arah bola sampai bola berhenti di depan badan dan kedua lengan dibuka di samping badan untuk menjaga keseimbangan

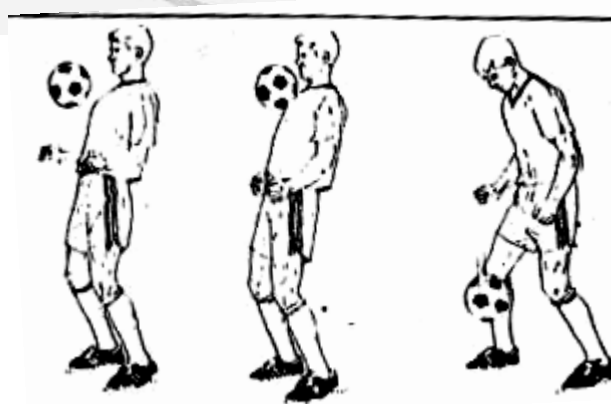


Gambar 2.9. Menghentikan bola dengan paha
Sumber : Sucipto (2000:27)

2.6. Menghentikan bola dengan dada

Menghentikan bola dengan dada pada umumnya digunakan untuk menghentikan bola di udara sampai setinggi dada. Analisis menghentikan bola dengan dada adalah sebagai berikut:

1. Posisi badan menghadap ke datangnya bola
2. Kedua kaki dibuka selebar bahu dengan kedua lutut sedikit ditekuk
3. Dada dibusungkan ke depan menghadap ke datangnya bola
4. Pada saat bola mengenai dada, badan dilentingkan mengikuti arah bola
5. Perkenaan bola pada dada tepat pada tengah-tengah dada



Gambar 2.10. Menghentikan bola dengan dada
Sumber : Sucipto (2000:28)

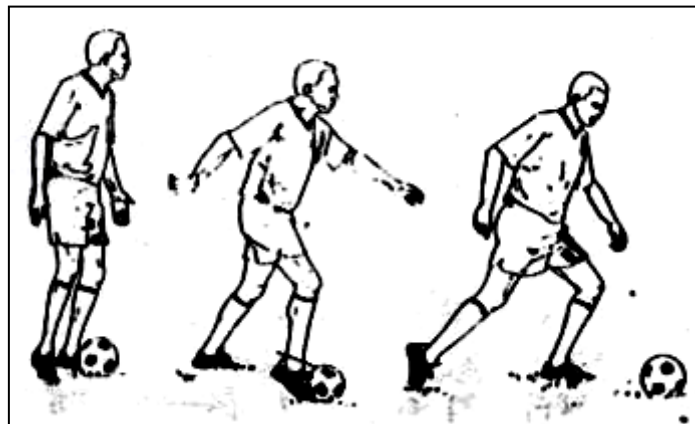
3. Menggiring bola (*Dribbling*)

Pada dasarnya menggiring bola adalah menendang terputus-putus atau pelan-pelan, oleh karena itu bagian kaki yang dipergunakan dalam menggiring bola sama dengan bagian kaki yang dipergunakan untuk menendang bola. Menggiring bola bertujuan antara lain untuk mendekati jarak ke sasaran, melewati lawan, dan menghambat permainan. Pemain dapat terkenal oleh karena memiliki kemampuan menggiring bola yang baik seperti Cristiano Ronaldo dari Portugal.

3.1. Menggiring bola dengan kaki bagian dalam

Pada umumnya menggiring bola dengan kaki bagian dalam digunakan untuk melewati, mengecoh lawan. Analisis menggiring bola dengan kaki bagian dalam adalah sebagai berikut:

1. Posisi kaki menggiring bola sama dengan posisi menendang bola
2. Kaki yang digunakan untuk menggiring bola tidak ditarik ke belakang hanya diayunkan ke depan
3. Diupayakan setiap melangkah, secara teratur bola disentuh/didorong bergulir ke depan
4. Bola bergulir harus selalu dekat dengan kaki dengan demikian bola tetap dikuasai
5. Pada waktu menggiring bola kedua lutut sedikit ditekuk untuk mempermudah penguasaan bola
6. Pada saat kaki menyentuh bola, pandangan ke arah bola dan selanjutnya melihat situasi lapangan
7. Kedua lengan dibuka di samping badan untuk menjaga keseimbangan



Gambar 2.11. Menggiring bola dengan kaki bagian dalam dalam
Sumber : Sucipto (2000:29)

3.2. Menggiring bola dengan kaki bagian luar

Menggiring bola dengan kaki bagian luar pada umumnya menggiring bola dengan kaki bagian luar digunakan untuk melewati, mengecoh lawan. Analisis menggiring bola dengan kaki bagian luar adalah sebagai berikut:

1. Posisi kaki menggiring bola sama dengan posisi menendang dengan punggung kaki bagian luar
2. Kaki yang digunakan untuk menggiring bola hanya menyentuh / mendorong bola bergulir ke depan
3. Tiap melangkah secara teratur kaki menyentuh bola
4. Boal selalu dekat dengan kaki agar bola tetap dikuasai
5. Kedua lutut sedikit ditekuk agar mudah untuk menguasai bola
6. Pada saat kaki menyentuh bola pandangan ke arah bola, selanjutnya melihat situasi
7. Kedua lengan menjaga keseimbangan di samping badan

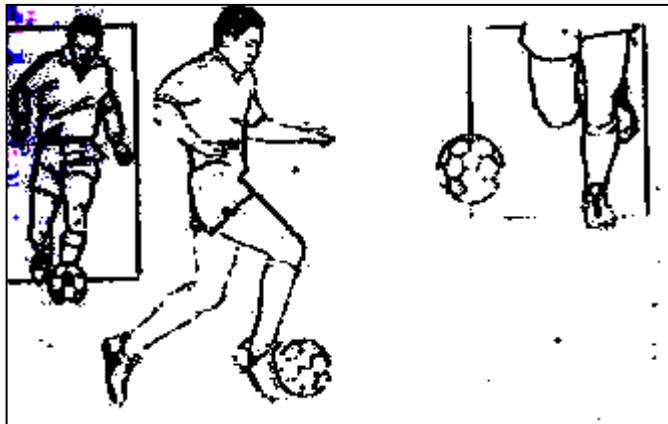


Gambar 2.12. Menggiring bola dengan kaki bagian luar
Sumber : Sucipto (2000:30)

3.3. Menggiring bola dengan punggung kaki

Menggiring bola dengan punggung kaki digunakan untuk mendekati jarak dan paling cepat dibandingkan dengan bagian kaki lainnya. Analisis menggiring bola dengan punggung kaki adalah sebagai berikut:

1. Posisi kaki menggiring bola sama dengan posisi menendang dengan punggung kaki
2. Kaki yang digunakan untuk menggiring bola hanya menyentuh / mendorong bola tanpa terlebih dahulu ditarik ke belakang dan diayun ke depan
3. Tiap melangkah secara teratur kaki menyentuh bola
4. Bola bergulir harus selalu dekat dengan kaki dengan demikian bola tetap dikuasai
5. Kedua lutut sedikit ditekuk agar mudah menguasai bola
6. Pandangan melihat bola pada saat kaki menyentuh, kemudian lihat situasi dan kedua lengan menjaga keseimbangan di samping badan



Gambar 2.13. Menggiring bola dengan punggung kaki
Sumber : Sucipto (2000:31)

4. Menyundul bola (*Heading*)

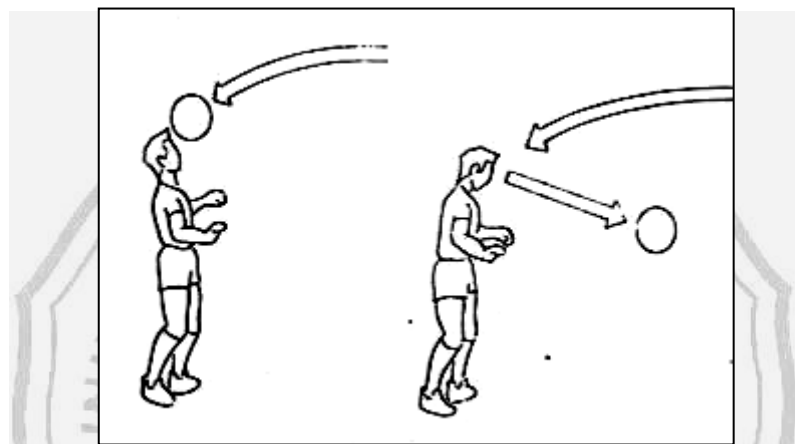
Menyundul bola pada hakekatnya memainkan bola dengan kepala. Tujuan menyundul bola dalam permainan sepak bola adalah untuk mengumpan, mencetak gol dan untuk mematahkan serangan lawan / membuang bola. Ditinjau dari posisi tubuhnya, menyundul bola dapat dilakukan sambil berdiri, melompat dan sambil meloncat. Banyak gol tercipta dalam permainan sepak bola dari hasil sundulan kepala.

4.1. Menyundul bola sambil berdiri

Menyundul bola sambil berdiri pada umumnya dilakukan apabila datangnya bola maksimal setinggi kepala. Analisis menyundul bola sambil berdiri adalah sebagai berikut:

1. Posisi badan tegak, kedua kaki dibuka selebar bahu atau salah satu kaki maju ke depan dan menghadap sasaran
2. Kedua lutut sedikit ditekuk
3. Lentingkan badan ke belakang, pandangan diarahkan ke datangnya bola, dan dagu merapat dengan leher

4. Dengan gerakan bersamaan otot-otot perut, dorongan panggul, dan kedua lutut diluruskan, badan dilecutkan ke depan sehingga dahi mengenai bola
5. Seluruh berat badan diikutsertakan ke depan, sehingga berat badan berada di depan dan menghadap sasaran
6. Salah satu kaki maju ke depan sebagai gerak lanjutan
7. Kedua lengan menjaga keseimbangan



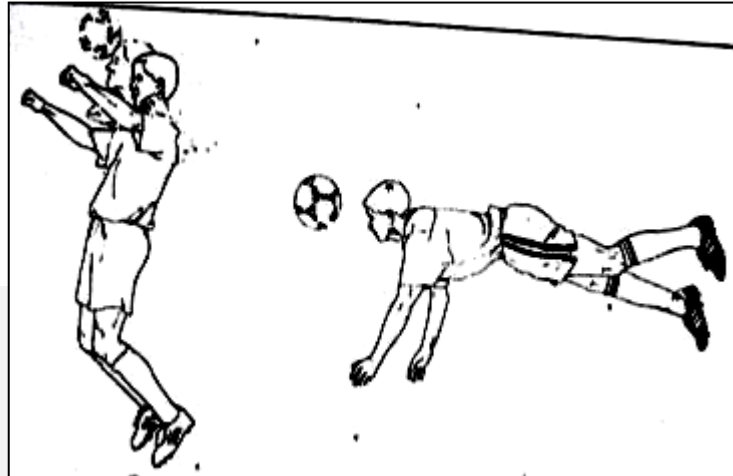
Gambar 2.14. Menyundul bola sambil berdiri
Sumber : Sucipto (2000:33)

4.2. Menyundul bola sambil meloncat/melompat

Menyundul bola sambil meloncat/melompat pada umumnya dilakukan apabila datangnya bola diluar jangkauan. Analisis menyundul bola sambil meloncat/melompat adalah sebagai berikut:

1. Meloncat/melompat sesuai datangnya bola
2. Pada saat mencapai titik tertinggi/terjauh, badan dilentingkan, otot-otot leher dikontraksikan, pandangan ke sasaran dan dagu merapat dengan leher
3. Dengan gerak bersamaan otot-otot perut, dorongan panggul dan dorongan badan ke depan sehingga dahi mengenai bola

4. Badan dicondongkan ke depan dan mendarat dengan kedua kaki secara eksplosif



Gambar 2.15. Menyundul bola sambil meloncat/melompat
Sumber : Sucipto (2000:34)

5. Merampas bola (*Tackling*)

Merampas bola merupakan upaya untuk merebut bola dari penguasaan lawan. Merampas bola dapat dilakukan sambil berdiri (*standing tackling*) dan sambil meluncur (*sliding tackling*).

- 5.1. Merampas bola sambil berdiri

Merampas bola sambil berdiri pada umumnya dilakukan jika bola masih dalam jangkauan kaki. Merampas bola sambil berdiri dapat dilakukan dari arah samping dan arah depan. Analisis teknik merampas bola sambil berdiri adalah sebagai berikut:

1. Menempatkan diri sedekat mungkin dengan lawan yang sedang menguasai bola
2. Memperhatikan kaki dan gerak lawan

3. Letakkan kaki tumpu di samping depan kaki lawan yang menguasai bola dan kaki tumpu ditekuk bagian lututnya sedikit.
4. Kaki yang digunakan untuk merampas bola diangkat sedikit ke belakang, kemudian ayunkan ke depan dan kenakan ketengah-tengah bola.
5. Dengan kaki bagian dalam/luar dan dengan menguatkan otot-otot kaki menahan bola dengan tekanan yang kuat
6. Apabila lawan berdiri dengan kaki rapat, maka cepat-cepat kaki yang merampas bola menekan dan menarik bola sehingga bola bergulir di atas kaki lawan kemudian bola segera dikuasai



Gambar 2.16. Merampas bola sambil berdiri
Sumber : Sucipto (2000:35)

5.2. Merampas bola sambil meluncur

Merampas bola sambil meluncur pada umumnya dilakukan jika bola masih dalam jangkauan kaki. Merampas bola sambil meluncur dapat dilakukan dari arah samping dan arah depan. Analisis teknik merampas bola sambil meluncur adalah sebagai berikut:

1. Lari mendekati bola yang dikuasai lawan sehingga memungkinkan untuk meluncur ke arah bola
2. Pada langkah terakhir kaki tumpu, lutut dibengkokkan dan titik berat badan direndahkan
3. Kaki yang lain meluncur ke arah bola dengan kaki bagian dalam atau telapak kaki, bola didorong keluar penguasaan lawan
4. Dengan dibantu tangan, badan direbahkan



Gambar 2.17. Merampas bola sambil meluncur
Sumber : Sucipto (2000:36)

6. Lemparan ke dalam (*Throw in*)

Lemparan ke dalam merupakan salah satu teknik dalam permainan sepak bola yang dimainkan dengan lengan dari luar lapangan permainan. Lemparan ke dalam dapat dilakukan dengan atau tanpa awalan, baik dengan posisi kaki sejajar maupun salah satu kaki ke depan.

- 6.1. Lemparan ke dalam tanpa awalan

Lemparan ke dalam tanpa awalan dapat dilakukan apabila sasaran jaraknya dekat. Analisis teknik lemparan ke dalam tanpa awalan adalah sebagai berikut:

1. Posisi badan tegak, posisi kaki kangkang atau salah satu kaki ke depan dan lutut sedikit ditekuk
2. Bola dipegang diatas kepala dengan jari-jari tangan dibuka seluas-luasnya, sehingga ujung jari telunjuk kiri dan kanan, ujung ibu jari kiri dan kanan bertemu di belakang bola
3. Bola ditarik ke belakang kepala sambil melentingkan badan
4. Waktu melemparkan bola kuatkan otot-otot perut, panggul, bahu dan kedua tangan diayunkan ke depan dan dibantu dengan kedua lutut diluruskan serta badan dilecutkan ke depan
5. Gerak lanjutan kedua kaki berdiri diatas ujung-ujung jari kaki dan dilanjutkan dengan gerakan lari atau berjalan ke depan

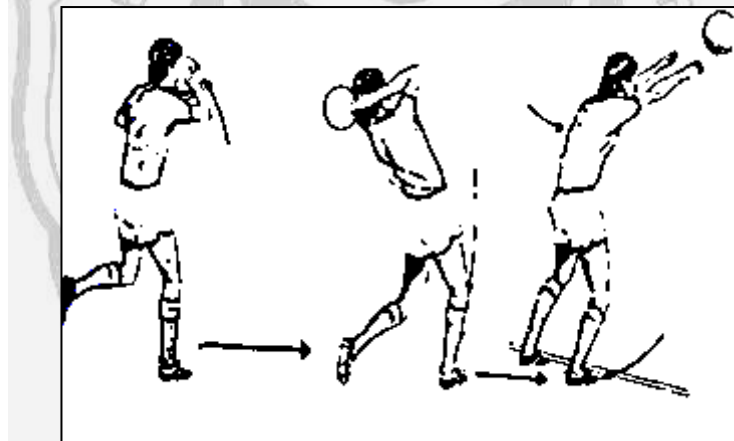


Gambar 2.18. Lemparan ke dalam tanpa awalan
Sumber : Sucipto (2000:37)

6.2. Lemparan ke dalam dengan awalan

Lemparan ke dalam dengan awalan dapat dilakukan apabila sasaran jaraknya jauh. Analisis teknik lemparan ke dalam dengan awalan adalah sebagai berikut:

1. Posisi badan tegak, menghadap sasaran, bola dipegang di depan dada dengan jari-jari tangan dibuka seluas-luasnya, sehingga ujung jari telunjuk kiri dan kanan, ujung ibu jari kiri dan kanan bertemu di belakang bola
2. Lari atau jalan untuk mendapatkan momentum, sebelum batas lemparan tarik bola ke belakang kepala, badan dilentingkan
3. Waktu melemparkan bola kuatkan otot-otot perut, panggul, bahu dan kedua tangan diayunkan ke depan dan dibantu dengan kedua lutut diluruskan dan badan dilecutkan ke depan
4. Gerak lanjutan kedua kaki berdiri diatas ujung-ujung jari kaki dan dilanjutkan gerakan lari atau berjalan ke depan



Gambar 2.19. Lemparan ke dalam dengan awalan
Sumber : Sucipto (2000:38)

2.4. Modifikasi Permainan

2.4.1. Pengertian

Modifikasi merupakan salah satu usaha yang dilakukan oleh para guru agar proses pembelajaran dapat tetap berjalan sesuai dengan yang telah ditetapkan atau direncanakan. Esensi modifikasi adalah menganalisis sekaligus

mengembangkan materi pelajaran dalam bentuk aktivitas belajar yang potensial sehingga dapat memperlancar siswa dalam belajarnya.

Cara ini dimaksudkan untuk menuntun, mengarahkan dan membelajarkan siswa yang tadinya tidak bisa menjadi bisa, yang tadinya kurang terampil menjadi lebih terampil. Cara-cara guru memodifikasi pembelajaran akan tercermin dari aktivitas pembelajarannya yang diberikan guru mulai awal hingga akhir pelajaran. Selanjutnya guru-guru pendidikan jasmani juga harus mengetahui apa saja yang bias dan harus dimodifikasi serta tahu bagaimana cara memodifikasinya. Oleh karena itu, pertanyaan-pertanyaan berikut harus dipahami dengan sebaik-baiknya.

2.4.2. Komponen yang dapat dimodifikasi

Beberapa aspek analisis modifikasi ini tidak terlepas dari pengetahuan guru tentang tujuan, karakteristik materi, kondisi lingkungan, dan evaluasinya. Khusus dalam penjas, disamping pengetahuan dan pemahaman yang baik tentang tujuan, karakteristik materi, kondisi lingkungan dan evaluasi, keadaan fasilitas, perlengkapan dan media pengajaran penjas yang dimiliki oleh sekolah akan mewarnai kegiatan pembelajaran itu sendiri.

Berikut alasan dan manfaat mengapa penjas perlu untuk dimodifikasi: Lutan (1988) menyatakan: Modifikasi dalam mata pelajaran pendidikan jasmani diperlukan dengan tujuan agar:

1. Siswa memperoleh kepuasan dalam mengikuti pelajaran
2. Meningkatkan kemungkinan keberhasilan dalam berpartisipasi
3. Siswa dapat melakukan pola gerak secara benar

Pendekatan modifikasi ini dimaksudkan agar materi yang ada di dalam kurikulum dapat disajikan sesuai dengan tahap-tahap perkembangan kognitif, afektif dan psikomotorik anak.

Aussie (1996), mengembangkan modifikasi di Australia dengan pertimbangan:

1. Anak-anak belum memiliki kematangan fisik dan emosional seperti orang dewasa
2. Berolahraga dengan peralatan dan peraturan yang dimodifikasi akan mengurangi cedera pada anak
3. Olahraga yang dimodifikasi akan mampu mengembangkan keterampilan anak lebih cepat dibanding dengan peralatan standar untuk orang dewasa, dan
4. Olahraga yang dimodifikasi menumbuhkan kegembiraan dan kesenangan pada anak-anak dalam situasi kompetitif.

Dari pendapat tersebut dapat diartikan bahwa pendekatan modifikasi dapat digunakan sebagai suatu alternative dalam pembelajaran pendidikan jasmani. Karena pendekatan ini mempertimbangkan tahap-tahap perkembangan dan karakteristik anak, sehingga anak akan mengikuti pelajaran pendidikan jasmani dengan senang dan bergembira.

Dengan melakukan moodifikasi, guru penjas akan menyampaikan materi pelajaran yang sulit menjadi lebih mudah dan disederhanakan tanpa harus takut kehilangan makna dan apa yang akan diberikan. Anak akan lebih leluasa bergerak dalam berbagai situasi dan kondisi yang dimodifikasi.

2.5. Permainan Gawang Tong

Keterampilan teknik bermain hanya bisa dipenuhi oleh anak-anak didik secara bertahap. Dengan diubahnya permainan sepak bola ke dalam bentuk permainan kecil ini, akan memberikan peningkatan keterampilan teknik bermain sepak bola kepada anak-anak sesuai dengan kemampuannya. Oleh karena itu, permainan sepak bola yang kompleks, komplit dan rumit itu diciptakan modifikasinya ke dalam bentuk-bentuk permainan kecil, sesuai dengan apa yang ingin dicapai.

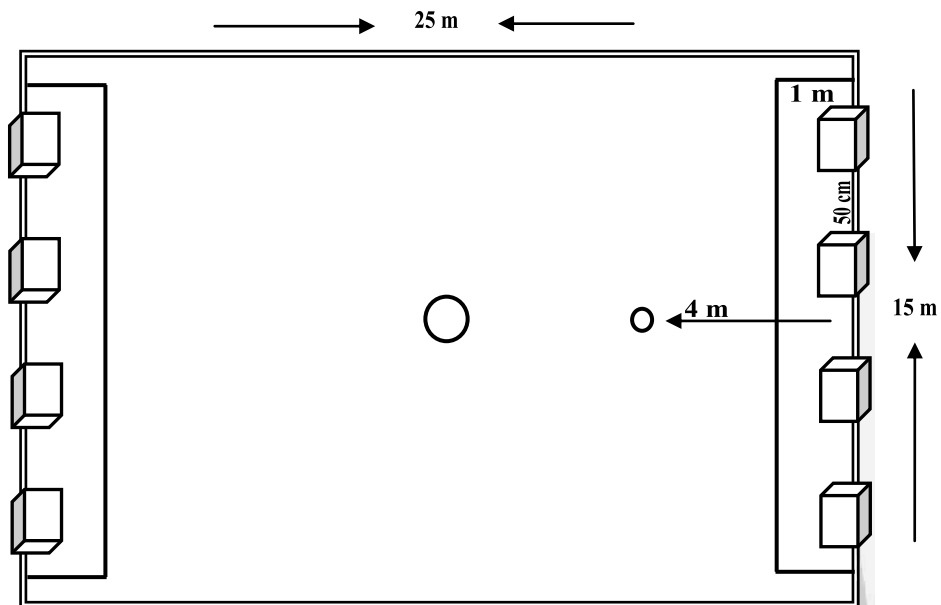
Bermain bola gawang tong adalah permainan sejenis sepak bola yang dimainkan dalam lapangan yang berukuran lebih kecil dari lapangan sepak bola yang sesungguhnya. Permainan ini dimainkan oleh 2 tim (menyesuaikan jumlah siswa). Gawang yang digunakan dalam permainan sepak bola gawang tong ini yaitu menggunakan kardus bekas dengan ukuran tinggi 30-50 cm, dan berdiameter 30 cm, tidak ada penjaga gawang dalam permainan ini. Didalam permainan ini semua pemain bertujuan mencetak angka sebanyak-banyaknya dengan cara bola dinyatakan masuk apabila bola dapat mengenai tong (mendapatkan poin 1), apabila bola dapat masuk ke dalam tong, maka (mendapatkan poin 5). Jadi, setiap tim akan selalu aktif melakukan pertahanan dan penyerangan secara bersamaan, sehingga tidak ada posisi pemain yang tetap di dalam permainan ini.

2.5.1. Fasilitas dan Alat Bermain

1. Lapangan

Seperti sepak bola, lapangan sepak bola permainan gawang tong berbentuk persegi panjang. Dalam permainan gawang tong ini garis pembatas lebih pendek

dibanding ukuran sepak bola pada umumnya. Ukuran lapangan 25 m x 15 m. Ditandai dengan garis pembatas lapangan. Garis larangan berukuran 1 m. Jarak antara gawang 50 cm.



Gambar 2.20. Lapangan sepak bola permainan gawang tong

2. Bola dan Gawang

Dalam permainan gawang tong ini bola menggunakan bola plastik. Gawang menggunakan kardus bekas dengan ukuran tinggi 30-50 cm dan berdiameter 30 cm.

2.5.2. Peraturan Sepakbola Permainan Gawang Tong

1. Persiapan

Siswa dibagi menjadi 2 regu dan masing-masing regu menempatkan diri di lapangan yang telah disiapkan. Permulaan permainan sepak bola dilakukan dengan cara : dilakukan undian untuk memilih tempat atau bola, kemudian bola diletakkan ditengah lapangan oleh wasit, regu yang memilih bola pertama

mengumpan kepada teman satu regu untuk memulai permainan. Tidak ada penjaga gawang / kipper dalam permainan ini.

2. Tendangan awal (*kick-off*)

Kick-off adalah cara untuk memulai permainan. *Kick-off* terdapat pada awal pada setiap babak. baik itu 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 2 m dari bola hingga bola sudah dalam permainan.

3. Tendangan kedalam

Tendangan kedalam dilakukan apabila, bola saat dalam permainan keluar dari garis. Bola yang ditendang harus tepat diatas garis pembatas, jika tidak pas di garis maka tendangan ke dalam tidak sah.

4. Tendangan pinalti

Tendangan pinalti diberikan apabila seorang pemain dari tim bertahan melakukan pelanggaran di daerah lapangan sendiri, jika dalam menendang hadiah pinalti tersebut gagal, maka sebagai hukuman semua tim dari regu penendang di beri hadiah push up sebanyak lima kali. Daerah gawang tidak boleh ada pemain, apabila ada salah satu pemain dinyatakan pelanggaran.

5. Penskoran dan waktu

Bola bola dinyatakan masuk apabila bola dapat mengenai tong (mendapatkan poin 1), apabila bola dapat masuk ke dalam tong, maka (mendapatkan poin 5). Regu yang mendapat poin lebih banyak menjadi pemenangnya. Durasi tiap permainan 2 x 20 menit, dan istirahat 5 menit.

BAB III

METODE PENELITIAN

3.1. Subjek Penelitian

Subjek dalam penelitian ini adalah siswa kelas V MSI 09 Bendan Kecamatan Pekalongan Barat Kota Pekalongan tahun pelajaran 2012/2013. Jumlah subjek dalam penelitian ini sebanyak 11 anak, yang terdiri atas 3 berjenis kelamin laki-laki dan 8 berjenis kelamin perempuan.

3.2. Obyek Penelitian

Objek dalam penelitian ini menggunakan metode permainan gawang tong untuk meningkatkan hasil belajar sepak bola pada siswa kelas V MSI 09 Bendan Kecamatan Pekalongan Barat Kota Pekalongan tahun pelajaran 2012/2013.

3.3. Waktu Penelitian

Penelitian ini dilaksanakan di MSI 09 Bendan Kecamatan Pekalongan Barat Kota Pekalongan pada bulan April sampai dengan selesai pada semester 2 tahun pelajaran 2012/ 2013.

3.4. Lokasi Penelitian

Penelitian ini dilaksanakan di MSI 09 Bendan Kecamatan Pekalongan Barat Kota Pekalongan yang bertempat di Jalan KH. M. Mansyur Gg. VII No. 20 Kelurahan Bendan Kecamatan Pekalongan Barat Kota Pekalongan.

3.5. Teknik Pengumpulan Data

Data yang diperlukan dalam penelitian tindakan kelas berupa catatan hasil pengamatan. Untuk mengumpulkan semua data yang diperlukan melalui tes unjuk kerja siswa. Sedangkan alat pengumpulan data yang digunakan penelitian sebagai berikut :

- a. Tes Praktik : dipergunakan untuk mendapat data dari unjuk kerja siswa pada proses pembelajaran sepak bola.
- b. Lembar Observasi : dipergunakan sebagai teknik untuk mengumpulkan data tentang aktivitas siswa dan guru selama kegiatan pembelajaran penerapan permainan gawang tong untuk meningkatkan hasil belajar sepak bola pada siswa kelas V MSI 09 Bendan Kecamatan Pekalongan Barat Kota Pekalongan.
- c. Evaluasi : Pengumpulan dengan berbagai cara evaluasi agar penulis mengetahui sejauh mana kemampuan siswa dalam menguasai sepak bola yang disesuaikan fakta yang ada dalam proses pembelajaran dilapangan.

Tabel.3.1. Teknik dan Alat Pengumpulan Data

No	Sumber Data	Jenis Data	Teknik Pengumpulan	Instrumen
1	Siswa	Hasil pembelajaran sepak bola melalui permainan gawang tong	Tes Praktek	Tes Keterampilan Gerak
2	Siswa	Kemampuan melakukan gerakan teknik dasar sepak bola melalui permainan gawang tong	Praktek dan unjuk kerja	Melalui lembar observasi

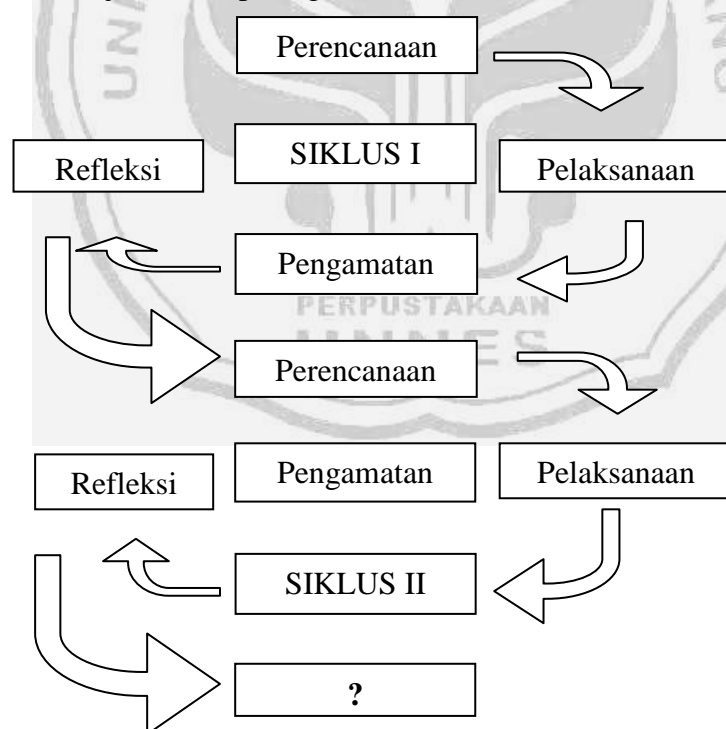
3.5.1. Prosedur Penelitian

Penelitian ini menggunakan Metode Penelitian Tindakan Kelas yang terdiri dari 2 siklus. Langkah - langkah dalam siklus penelitian tindakan kelas ini

terdiri atas empat komponen, yaitu : 1) rencana, 2) tindakan, 3) observasi, 4) refleksi.

1. Rencana: Pada tahap ini peneliti membuat rencana pelaksanaan pembelajaran dan mempersiapkan sarana prasarana yang diperlukan.
2. Tindakan adalah tahap melaksanakan hal-hal yang telah direncanakan peneliti.
3. Observasi adalah kondisi dimana peneliti mengamati kejadian yang ada saat pelaksanaan tindakan.
4. Refleksi pada dasarnya merupakan suatu bentuk perenungan yang mendalam dan lengkap atas kejadian yang telah terjadi, oleh karena itu tahap ini merupakan tahap evaluasi untuk menentukan akhir siklus.

Untuk lebih jelas lihat pada gambar :



Gambar 3.1. Prosedur Penelitian Tindakan kelas

Secara terperinci prosedur penelitian tindakan kelas ini dijabarkan sebagai berikut :

1. Rancangan Siklus I

a. Tahap Perencanaan

Pada tahap ini peneliti dan guru kelas menyusun rencana pembelajaran yang terdiri dari :

1. Melakukan analisis kurikulum untuk mengetahui kompetensi dasar yang akan disampaikan siswa dalam pembelajaran
 2. Menyusun Rencana Pelaksanaan Pembelajaran (RPP) dengan mengacu pada tindakan yang diterapkan pada PTK, yaitu pembelajaran sepak bola.
 3. Menyusun instrumen tes ketangkasan teknik dasar sepak bola
 4. Menyusun lembar penilaian dan hasil belajar
 5. Mempersiapkan media pembelajaran untuk membantu pengajaran
 6. Mempersiapkan tempat penelitian
 7. Sosialisasi kepada subyek
- b. Tahap Pelaksanaan Tindakan

Skenario tindakan yang telah direncanakan, dilaksanakan dalam situasi yang aktual. Pada saat bersamaan kegiatan ini juga disertai dengan kegiatan observasi dan interpretasi serta diikuti dengan kegiatan refleksi. Pada tahap ini kegiatan yang akan dilaksanakan berdasarkan perencanaan tindakan yang telah ditetapkan, yaitu melaksanakan pembelajaran sesuai rencana pembelajaran yang telah di buat. Fokusnya adalah meningkatkan kemampuan siswa khususnya

pembelajaran sepak bola. Langkah-langkah yang dilakukan dalam tahap ini sebagai berikut:

Pada tahap pelaksanaan tindakan, kegiatan yang dilakukan adalah melaksanakan proses pembelajaran di lapangan dengan langkah-langkah kegiatan sebagai berikut :

1. Siswa dibariskan, berdoa, presensi
 2. Melakukan pemanasan
 3. Guru menjelaskan materi yang akan disampaikan dalam pembelajaran
 4. Guru membagi siswa menjadi kelompok dalam proses pembelajaran
 5. Melakukan latihan teknik dasar sepak bola: sikap kepala, sikap badan, sikap tangan, dan sikap kaki
 6. Menarik kesimpulan
 7. Penilaian selama proses pembelajaran berlangsung
 8. Melaksanakan pendinginan.
 9. Penutup
- c. Tahap Observasi

Kegiatan observasi dilaksanakan bersama dengan kegiatan pelaksanaan tindakan. Pada tahap ini dilakukan pengamatan terhadap : (1) hasil ketrampilan gerak dasar dalam sepak bola, (2) kemampuan melakukan rangkaian gerakan sepak bola, (3) aktivitas siswa selama pembelajaran berlangsung.

- d. Tahap Refleksi

Dari hasil observasi dan pemantauan tersebut guru berdiskusi dengan kolaborator untuk dapat menentukan tindakan kegiatan perbaikan, selain itu guru

mengevaluasi bagian mana yang perlu diperbaiki. Refleksi ini dilaksanakan untuk memecahkan kesulitan-kesulitan serta kendala selama proses pembelajaran berlangsung. Kemudian mengadakan evaluasi, berdiskusi dengan observer dan guru pamong untuk menentukan tindakan pada siklus berikutnya.

3.6. Instrumen Pengumpulan Data

Instrumen pengumpulan data dalam penelitian tindakan kelas (PTK) tentang peningkatan hasil belajar sepak bola ini terdiri dari :

1. Silabus

Yaitu seperangkat rencana dan pengaturan tentang kegiatan pembelajaran pengelolaan kelas, serta penilaian hasil belajar.

2. Rencana Persiapan Pembelajaran (RPP)

Yaitu merupakan perangkat pembelajaran yang digunakan sebagai pedoman guru dalam mengajar dan disusun untuk tiap putaran. Masing-masing RPP berisi Standar kompetensi, Kompetensi dasar, indikator pencapaian hasil belajar, tujuan pembelajaran dan kegiatan belajar mengajar.

3. Lembar Observasi Kegiatan Belajar Mengajar

- a. Lembar observasi penggunaan pendekatan bermain dalam pembelajaran sepak bola, untuk mengamati kemampuan guru dalam mengelola pembelajaran.
- b. Lembar observasi aktivitas siswa dan guru untuk mengamati aktivitas siswa dan guru selama proses pembelajaran.

4. Angket Motivasi Terhadap Metode Pendekatan Bermain

Angket ini digunakan untuk mengetahui apakah siswa-siswa tersebut menyenangi model pembelajaran yang digunakan penulis.

5. Tes praktek

Tes ini disusun berdasarkan tujuan pembelajaran yang akan dicapai, digunakan untuk mengukur kemampuan pemahaman materi yang diajarkan. Tes praktek ini diberika setiap akhir putaran.

3.7. Analisa Data

Data yang sudah dikumpulkan pada setiap kegiatan observasi dari pelaksanaan siklus PTK di analisis secara deskriptif dengan menggunakan prosentase untuk melihat kecenderungan yang terjadi dalam kegiatan pembelajaran sepak bola.

1. Hasil keterampilan gerakan dasar sepak bola, dilakukan dengan menganalisa nilai rata-rata tes kegiatan pembelajaran, kemudian dikategorikan dalam klasifikasi skor yang telah ditentukan.
2. Kemampuan melakukan rangkaian gerakan dasar sepak bola, dengan menganalisa rangkaian gerakan dasar sepak bola, kemudian dikategorikan dalam klasifikasi skor yang telah ditentukan.

Untuk menjawab permasalahan penelitian dan pengujian hipotesis yang dirumuskan, data yang terkumpul perlu dianalisis secara kuantitatif dengan teknik statistik. Dengan demikian akan diperoleh temuan hasil penelitian yang berupa hasil analisis persentase perubahan, hasil pengujian hipotesis dan simpulan hasil

penelitian. Untuk menghitung persentase perubahan hasil belajar yang diukur berdasarkan data hasil *base rate* dan *postrate* menggunakan formasi perhitungan persentase perubahan sebagaimana dikemukakan Zainal Aqib (2008:53) yaitu dengan rumus:

$$\frac{\text{Post rate} - \text{Base rate}}{\text{Base rate}} \times 100\% = \text{Percentage Change}$$

Post rate = hasil sesudah treatment

Base rate = sebelum treatments



BAB IV

HASIL PENELITIAN

4.1. Deskripsi Data

4.1.1. Siklus I

Berdasarkan pada hasil pengamatan awal kegiatan pembelajaran aktivitas siswa kurang baik. Sebagai indikatornya adalah kurangnya keterampilan dalam menendang bola, sehingga hasil belajar sepak bola menjadi kurang baik akibatnya kemampuan menendang bola juga kurang baik. Sebagian besar siswa masih bingung dan minta penjelasan berulang-ulang dari guru maupun dengan teman.

Hasil yang diperoleh pada akhir kegiatan belum optimal, sepak bola belum dapat dilakukan dengan tepat. Rata-rata skor yang diperoleh siswa pada akhir siklus I disajikan pada table 4.1. berikut:

4.1.1.1. Hasil Perilaku Siswa (Aspek Afektif)

Hasil perilaku siswa pada aspek afektif dalam pembelajaran sepak bola melalui permainan gawang tong pada siklus I dapat dilihat pada tabel berikut:

Tabel 4.1. Hasil Perilaku Siswa (Aspek Afektif) pada Siklus I

Kriteria	Siklus I	
	Jumlah Siswa	Prosentase
Sangat Baik	-	-
Baik	6	54,5 %
Cukup Baik	-	-
Kurang Baik	5	45,5 %
Tidak Baik	-	-
Jumlah	11	100 %

Sumber : Hasil Penelitian 2013

4.1.1.2. Hasil Pemahaman Siswa (Aspek Kognitif)

Pemahaman siswa pada aspek kognitif dalam pembelajaran sepak bola melalui permainan gawang tong pada siklus I dapat dilihat pada tabel berikut:

Tabel 4.2. Pemahaman Siswa (Aspek Kognitif) pada Siklus I

Kriteria	Siklus I	
	Jumlah Siswa	Prosentase
Sangat Baik	1	9,1 %
Baik	4	36,4 %
Cukup Baik	6	54,5 %
Kurang Baik	-	-
Tidak Baik	-	-
Jumlah	11	100 %

Sumber : Hasil Penelitian 2013

4.1.1.3. Hasil Unjuk Kerja Siswa (Aspek Psikomotor)

Hasil unjuk kerja siswa pada aspek psikomotor dalam pembelajaran sepak bola melalui permainan gawang tong pada siklus I dapat dilihat pada tabel berikut:

Tabel 4.3. Hasil unjuk kerja Siswa (Aspek Psikomotor) pada Siklus I

Kriteria	Siklus I	
	Jumlah Siswa	Prosentase
Sangat Baik	1	9,1 %
Baik	3	27,3 %
Cukup Baik	5	45,5 %
Kurang Baik	2	18,2 %
Tidak Baik	-	-
Jumlah	11	100 %

Sumber : Hasil Penelitian 2013

Berdasarkan hasil observasi dan pemberian tes sepak bola pada siklus I, dapat disampaikan refleksi sebagai berikut:

- a. Siswa masih kurang dalam pemanasan
- b. Perhatian terhadap materi pembelajaran belum baik
- c. Pemahaman terhadap sepak bola belum optimal
- d. Siswa masih kesulitan memahami langkah-langkah dalam pembelajaran
- e. Masih banyak siswa yang belum serius melakukan permainan sepak bola

Berdasarkan permasalahan yang terjadi ini maka, perlu dilakukan revisi untuk tindakan pada siklus kedua yaitu:

- a. Guru memberikan bimbingan secara merata dan maksimal sehingga tidak ada siswa yang bermain-main atau kurang serius
- b. Target maksimal harus disampaikan sebelum kegiatan dimulai sehingga siswa akan berusaha memenuhi target
- c. Informasi pembelajaran disampaikan sebelum praktek, sehingga siswa bisa mempersiapkan secara lengkap
- d. Refleksi praktek langsung diinformasikan kepada seluruh siswa sehingga dapat menambah semangat latihan

4.1.2. Siklus II

Hasil pengamatan terhadap siswa selama dua kali pertemuan pada siklus II adalah sebagai berikut:

Teknik pemanasan cukup baik, sehingga mulai kegiatan awal siswa mampu melakukan passing, serta menciptakan kondisi latihan yang kondusif.

- a. Pemahaman siswa terhadap permainan gawang tong dari 5 siswa termasuk kategori sempurna. Sedangkan yang lain belum dapat terselesaikan karena kekurangan waktu.
- b. Perhatian pada siklus ke II sudah terstruktur sehingga memudahkan untuk bimbingan dan monitoring guru
- c. Praktek siswa cukup baik meskipun masih perlu diberikan stimulant oleh guru.

4.1.2.1. Hasil Perilaku Siswa (Aspek Afektif)

Hasil perilaku siswa pada aspek afektif dalam pembelajaran sepak bola melalui permainan gawang tong pada siklus II dapat dilihat pada tabel berikut:

Tabel 4.4. Hasil Perilaku Siswa (Aspek Afektif) pada Siklus II

Kriteria	Siklus II	
	Jumlah Siswa	Prosentase
Sangat Baik	1	9,1 %
Baik	3	27,3 %
Cukup Baik	5	45,5 %
Kurang Baik	2	18,2 %
Tidak Baik	-	-
Jumlah	11	100 %

Sumber : Hasil Penelitian 2013

4.1.1.2. Hasil Pemahaman Siswa (Aspek Kognitif)

Pemahaman siswa pada aspek kognitif dalam pembelajaran sepak bola melalui permainan gawang tong pada siklus II dapat dilihat pada tabel berikut:

Tabel 4.5. Pemahaman Siswa (Aspek Kognitif) pada Siklus II

Kriteria	Siklus II	
	Jumlah Siswa	Prosentase
Sangat Baik	1	9,1 %
Baik	6	54,5 %
Cukup Baik	4	36,4 %
Kurang Baik	-	-
Tidak Baik	-	-
Jumlah	11	100 %

Sumber : Hasil Penelitian 2013

4.1.1.3. Hasil Unjuk Kerja Siswa (Aspek Psikomotor)

Hasil unjuk kerja siswa pada aspek psikomotor dalam pembelajaran sepak bola melalui permainan gawang tong pada siklus II dapat dilihat pada tabel berikut:

Tabel 4.6. Hasil unjuk kerja Siswa (Aspek Psikomotor) pada Siklus II

Kriteria	Siklus II	
	Jumlah Siswa	Prosentase
Sangat Baik	3	27,3 %
Baik	2	18,2 %
Cukup Baik	5	45,5 %
Kurang Baik	1	9,1 %
Tidak Baik	-	-
Jumlah	11	100 %

Sumber : Hasil Penelitian 2013

Pembelajaran pada siklus II dapat berjalan dengan baik dan lancar. Aktivitas siswa menjadi lebih baik dan keterampilan siswa dalam bermain sepak bola menjadi meningkat. Dengan berlatih secara terstruktur dan bimbingan secara

kontinyu mampu menjadikan situasi pembelajaran yang lebih kondusif, interaktif dan tidak membosankan. Setiap pertemuan aktivitas siswa semakin baik, siswa kelihatan senang dan mau berusaha bekerja secara mandiri, dengan harapan tugas terselesaikan dengan optimal. Kompetisi terjadi antar siswa secara positif. Setelah diadakan tes terjadi peningkatan rata-rata nilai dan Prosentase ketuntasan.

Berdasarkan dari hasil penelitian tindakan kelas, maka penggunaan gawang tong dapat meningkatkan permainan sepak bola siswa. Dengan demikian penggunaan gawang tong dapat meningkatkan permainan sepak bola dapat terbukti. Disamping itu penggunaan permainan bola gawang tong dapat juga untuk meningkatkan aktivitas siswa.

4.2. Pembahasan

Berdasarkan hasil observasi menunjukkan bahwa pembelajaran pada siklus II berdampak pada aktivitas siswa menjadi lebih baik. Meskipun secara keseluruhan tindakan belum baik namun setelah siklus II materi latihan yang diberikan dari guru bias difahami dengan cepat. Dikerjakan dengan sempurna, aktivitas lebih baik dan sepak bola menjadi meningkat. Perubahan ini terjadi pada pertemuan ketiga siklus I. Siswa mulai menunjukkan adanya peningkatan pada teknik menendang bola, perhatian siswa lebih baik. Kenyataan ini didukung dengan pemahaman dan praktek dalam menendang bola yang lebih baik. Pada bab sebelumnya telah diuraikan bahwa permasalahan dalam penelitian ini adalah permainan sepak bola siswa yang rendah. Oleh karena itu perlu pemilihan strategi pembelajaran yang tepat untuk memecahkan masalah tersebut. Strategi yang

dimaksud adalah permainan gawang tong.

Pada pertemuan kedua siklus II, setiap siswa melakukan permainan bola dengan gawang tong sendiri-sendiri. Upaya ini ternyata lebih baik sehingga kegiatan pembelajaran menjadi sangat lancar. Tendangan bola yang dilakukan siswa hasilnya lebih sempurna. Pada pertemuan terakhir siklus II pemahaman terhadap sepak bola sudah baik. Siswa mampu melakukan permainan sepak bola dengan baik. Pada siklus II kesiapan siswa dalam kegiatan pembelajaran meningkat dan sudah mampu melakukan sepak bola dengan baik, namun masih terjadi beberapa siswa yang belum mampu melakukan sepak bola dengan sempurna, sehingga berdampak pada kurang efisiennya waktu.

Berdasarkan hasil pengamatan ternyata pendekatan permainan dengan gawang tong efektif untuk meningkatkan kemampuan sepak bola pada siswa kelas V MSI 09 Benda Kota Pekalongan Tahun Pelajaran 2012/2013. Hal tersebut dikarenakan pada pendekatan permainan bola dengan gawang tong seorang siswa dapat melatih dalam melakukan permainan sepak bola dengan lebih baik.

Bila ditinjau dari prinsip-prinsip belajar gerak, supaya tujuan belajar gerak dapat tercapai dengan baik antara lain harus memperhatikan pengaturan urutan materi belajar. Demikian halnya untuk pendekatan permainan bola dengan gawang tong juga memerlukan pengaturan urutan materi belajar secara bervariasi. Dengan pengaturan urutan materi belajar gerak yang baik akan mempermudah dan mempercepat siswa untuk menguasai gerakan-gerakan yang sedang dipelajari. Dalam pengaturan urutan materi belajar gerak supaya dapat dikatakan baik harus mempertimbangkan hal-hal sebagai berikut:

1. Tingkat Kesulitan Belajar

Berdasarkan tingkat kesulitan materi belajar gerak dimulai dari yang mudah menuju yang sukar.

2. Tingkat Kompleksitas Gerakan

Gerakan sederhana memerlukan koordinasi gerakan yang sederhana pula. Gerakan yang kompleks memerlukan gerakan yang rumit. Dalam proses belajar maka koordinasi belajar akan meningkat menjadi semakin baik, sehingga siswa semakin siap untuk mempelajari gerakan yang semakin sulit dalam materi lebih lanjut.

3. Intensitas Penggunaan Daya Fisik

Gerakan keterampilan ada yang memerlukan daya fisik kecil maupun yang besar. Apabila pada awal memerlukan latihan daya fisik belum menuntut penggunaan daya fisik yang besar dan sebaiknya diajarkan pada tahap lanjutan. Dan menurut pemahaman penulis hal-hal tersebut sudah direncanakan dengan matang, tetapi kemungkinan tidak dapat dilaksanakan secara maksimal.

4. Kemungkinan Menimbulkan Transfer Positif

Terjadinya transfer positif dalam belajar gerak adalah pemanfaatan hasil belajar gerak pada waktu lampau yang mempermudah upaya penguasaan materi yang sedang dipelajari. Pelaksanaan belajar sepak bola sangat didukung oleh landasan teori tersebut diatas. Belajar bermula dari materi yang mudah menuju yang sulit, dari gerakan sederhana meningkat semakin kompleks. Dalam

penggunaan intensitas daya fisik dalam belajar sepak bola mulai dari gerakan yang memerlukan daya fisik yang kecil meningkat yang lebih besar. Transfer positif yang ditimbulkan dari belajar cukup baik dimana pemanfaatan hasil belajar gerak di waktu lampau mempermudah penguasaan sepak bola yang sedang dipelajari.



BAB V

SIMPULAN DAN SARAN

5.1. Simpulan

Berdasarkan hasil analisa dan pembahasan dapat disimpulkan bahwa melalui pendekatan permainan bola dengan gawang tong dapat meningkatkan kemampuan sepak bola pada siswa kelas V MSI 09 Bendan Kota Pekalongan tahun pelajaran 2012/2013. Hal ini dibuktikan dari aktivitas belajar sepak bola siswa kelas V MSI 09 Bendan Kota Pekalongan tahun pelajaran 2012/2013. Terbukti dari 11 siswa yang aktivitasnya kurang baik pada kegiatan siklus I yaitu dan pada akhir siklus II meningkat.

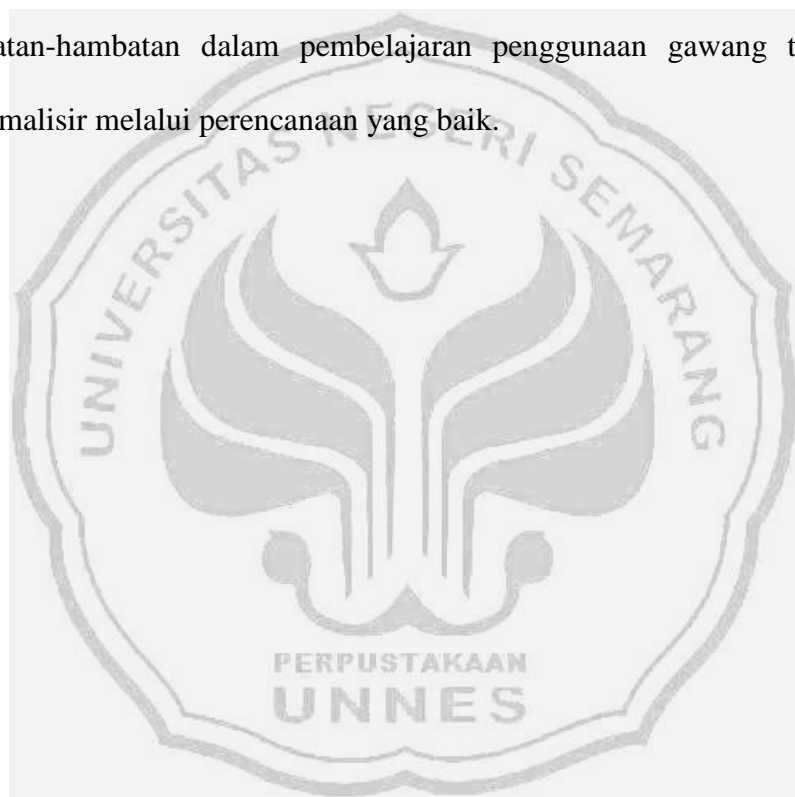
5.2. Saran

Berdasarkan kesimpulan diatas dapat diberikan saran sebagai berikut:

1. Kepada pengelola sekolah, hasil penelitian ini hendaknya dapat digunakan sebagai dasar penentuan kebijakan yang berkaitan dengan modifikasi dan inovasi pembelajaran sebagai upaya pengembangan profesi guru dan peningkatan kualitas pembelajaran dengan melengkapi sarana dan prasarana yang menunjang pelaksanaan pembelajaran.
2. Bagi guru yang mengalami kesulitan dalam peningkatan sepak bola, PTK ini dapat dijadikan sebagai bahan masukan untuk mengatasi masalah tersebut.
3. Dengan peningkatan aktivitas siswa melakukan pembelajaran, maka dalam pembelajaran para siswa dihadapkan dengan materi latihan yang terstruktur,

variatif dan proporsional

4. Penggunaan gawang tong hendaknya dikembangkan dan dilaksanakan dalam proses pembelajaran di SD agar sepak bola siswa menjadi lebih baik. Konsekuensinya guru harus memahami langkah-langkah pembelajaran dengan menggunakan gawang tong dengan baik dan mengambangkan secara variatif, menyenangkan dan menantang.
5. Hambatan-hambatan dalam pembelajaran penggunaan gawang tong dapat diminimalisir melalui perencanaan yang baik.



DAFTAR PUSTAKA

- AangWitarsa. 1984. *TeknikSepak Bola*. Jakarta: PSSI.
- Husdarta. 2010. *SejarahdanFilsafatOlahraga*. Bandung: Alfabeta,
- Mohammad Asrori. 2007. *PenelitianTindakanKelas*. Bandung: CV. Wacana Prima.
- RusliLutan. 2003. *Asas-asasPendidikanJasmaniPendekatanPendidikanGerak di SekolahDasar*. Jakarta: Depdiknas.
- Sarumpaet, A. 1992.*PermainanDasar*. Jakarta: DirjenDiktiDepdikbud.
- SuharmiArikunto, 2006. *ProsedurPenelitianSuatuPendekatanPraktek*. Jakarta: RinekaCipta.
- Surayin. 1984. *PenuntunPelajaranOrkes*. Bandung: Ganeca Exact.
- SitiSafariatun. 2007. *AzasdanFalsafahPendidikanJasmani*. Jakarta: Universitas Terbuka.
- Sucipto, et al. 2000.*Sepak Bola*. DepdikbudDirjenPedidikanDasardanMenengah.
- SyaifulBahriDjamarahdan Aswan Zain. 2010. *StrategiBelajarMengajar*. Jakarta: RinekaCipta.
- Tim Abdi Guru. 2006. *PenjasOrkesuntuk SD kelas V*. Jakarta: Erlangga.
- Tim Penjas SD. 2007. *PendidikanJasmaniOlahragadanKesehatan 6*.Yudhistira: Jakarta.
- Tom Fleck dan Ron Quinn.2007. *PanduanLatihanSepak Bola Andal*.Jakarta : PT. SundaKelapaPustaka.
- Toto Subroto. 2007. *StrategiPembelajaran*. Jakarta: Universitas Terbuka.
- WinarnoSurakhmad. 1980. *MetodePengajaranNasional*. Bandung: PenerbitJemmars.
- ZainalAqib, dkk. 2008. *PenelitianTindakanKelas*. Bandung: CV. YramaWidya.



**KEPUTUSAN
DEKAN FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN
UNIVERSITAS NEGERI SEMARANG**

Nomor : 401 F / Fik / 2013

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

- Menimbang** : Bahwa untuk memperlancar 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 Strata 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 | : Drs. Hermawan Pamot Raharjo, M.Pd. |
| NIP | : 196510201991031002 |
| Pangkat/Golongan | : III/d - Penata Tk. I |
| Jabatan Akademik | : Lektor Kepala |
| Sebagai Pembimbing I | |
| | |
| 2. Nama | : Agus Pujiyanto, S.Pd.,M.Pd. |
| NIP | : 197302022006041001 |
| Pangkat/Golongan | : III/b - Penata Muda Tk. I |
| Jabatan Akademik | : Asisten Ahli |
| Sebagai Pembimbing II | |
| | |
| Untuk membimbing mahasiswa penyusun skripsi/Tugas Akhir : | |
| Nama | : SYARIF HIDAYATULLAH |
| NIM | : 6101911096 |
| Jurusan/Prodi | : Jasmani Kes. & Rekreasi/Pendidikan Jasmani,
Kesehatan, dan Rekreasi |
| Topik | : MENINGKATKAN HASIL BELAJAR SEPAK BOLA
MELALUI PERMAINAN GAWANG TONG PADA SISWA
KELAS V MSI 09 BENDAN KOTA PEKALONGAN TAHUN
PELAJARAN 2012/2013 |
- KEDUA** : Keputusan ini mulai berlaku sejak tanggal ditetapkan.



DITETAPKAN DI : SEMARANG
PADA TANGGAL : 21 Mei 2013
DEKAN

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

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





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. : 1807 / U4 . 37 . 1 . 6 / PP / 2013
Lamp :
Hal : Ijin Penelitian

Kepada
Yth. Kepala MSI 09 Bendan Pekalongan
di MSI 09 Bendan Pekalongan

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

Nama : SYARIF HIDAYATULLAH
NIM : 6101911096
Prodi : Pendidikan Jasmani, Kesehatan, dan Rekreasi
Topik : MENINGKATKAN HASIL BELAJAR SEPAK BOLA MELALUI PERMAINAN GAWANG TONG PADA SISWA KELAS V MSI 09 BENDAN KOTA PEKALONGAN TAHUN PELAJARAN 2012/2013

Atas perhatian dan kerjasamanya diucapkan terima kasih.



Semarang, 15 Mei 2013
Dekan,

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



6101911096

....: FM-05-AKD-24/Rev. 00 :....

**RENCANA PELAKSANAAN PEMBELAJARAN
(RPP)**

Sekolah	: MSI 09 BENDAN
Mata Pelajaran	: Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan
Kelas/Semester	: 5 (lima)/II (dua)
Pertemuan ke	: I (Satu) kali
Alokasi Waktu	: 3 x 35 Menit

Standar Kompetensi : 6. Mempraktikkan berbagai variasi gerak dasar ke dalam permainan dan olahraga dengan peraturan yang dimodifikasi dan nilai-nilai yang terkandung didalamnya

Kompetensi Dasar : 6.1 Mempraktikkan variasi teknik dasar salah satu permainan dan olahraga bola besar, serta nilai kerja sama, sportivitas, dan kejujuran)**

A. Tujuan Pembelajaran:

- Siswa dapat melakukan dan memahami permainan sepak bola melalui modifikasi permainan gawang tong
- Siswa dapat melakukan bermain sepak bola melalui modifikasi permainan gawang tong serta dapat melakukan kerjasama dengan menjungjung tinggi sportivitas.
- Siswa dapat memahi strategi dalam bermain sepak bola melalui permainan gawang tong

❖ **Karakter siswa yang diharapkan :** Disiplin (*Discipline*)

Tekun (*diligence*)

Tanggung jawab (*responsibility*)

Ketelitian (*carefulness*)

Kerja sama (*Cooperation*)

Toleransi (*Tolerance*)

Percaya diri (*Confidence*)

Keberanian (*Bravery*)

B. Materi Ajar (Materi Pokok):

- Permainan bola besar / sepak bola melalui modifikasi permainan gawang tong

C. Metode Pembelajaran:

- Ceramah
- Demonstrasi
- Praktek

D. Langkah-langkah Pembelajaran

▪ Kegiatan Awal:

Dalam kegiatan Awal, guru:

- ☞ Siswa dibariskan
- ☞ Mengecek kehadiran siswa
- ☞ Menegur siswa yang tidak berpakaian lengkap
- ☞ Melakukan gerakan pemanasan yang berorientasi pada kegiatan inti
- ☞ Mendemonstrasikan materi inti yang akan dilakukan/dipelajari

▪ Kegiatan inti

▪ *Eksplorasi*

- ☞ Melakukan gerakan menendang bola
- ☞ Melakukan gerakan menghentikan bola
- ☞ Melakukan gerakan menggiring bola
- ☞ Melakukan gerakan mengumpan bola

▪ *Elaborasi*

Dalam kegiatan elaborasi, guru:

- ☞ memfasilitasi peserta didik melalui pemberian tugas, diskusi, dan lain-lain untuk memunculkan gagasan baru baik secara lisan maupun tertulis;
- ☞ memberi kesempatan untuk berpikir, menganalisis, menyelesaikan masalah, dan bertindak tanpa rasa takut;
- ☞ memfasilitasi peserta didik berkompetisi secara sehat untuk meningkatkan prestasi belajar;
- ☞ memfasilitasi peserta didik untuk menyajikan hasil kerja individual maupun kelompok;
- ☞ memfasilitasi peserta didik melakukan pameran, turnamen, serta produk yang dihasilkan;

▪ *Konfirmasi*

Dalam kegiatan konfirmasi, guru:

- ☞ Guru bertanya jawab tentang hal-hal yang belum diketahui siswa

☞ Guru bersama siswa bertanya jawab meluruskan kesalahan pemahaman, memberikan penguatan dan penyimpulan

▪ **Kegiatan Penutup**

Dalam kegiatan penutup, guru:

- Siswa di kumpulkan mendengarkan penjelasan dari guru tentang materi yang telah dilakukan/ diajarkan
- Memperbaiki tentang kesalahan-kesalahan gerakan dan tehnik dalam permainan sepak bola

E. Alat dan Sumber Belajar:

- Buku Penjaskes kls. 5
- Diktat permainan bola besar / sepak bola
- Lapangan
- Bola sepak
- Scoring board/keset
- Stop watch
- Pluit
- Gawang

F. Penilaian:

Indikator Pencapaian Kompetensi	Teknik Penilaian	Bentuk Instrumen	Instrumen/ Soal
<ul style="list-style-type: none"> • Posisi kaki • Sikap badan • Perkenaan bola • Arah gerak bola 	Test praktik	Tugas Pengamatan	Praktikkan menendang bola (posisi kaki, sikap badan, perkenaan bola dan arah gerak bola)

 **PERFORMANSI**

No.	Aspek	Bobot	Kriteria	Skor
1.	Pengetahuan	25 %	Pengetahuan (maksimal)	10
2.	Praktek	50 %	Hasil unjuk kerja (maksimal 4) x 5	20
3.	Sikap	25 %	Sikap (maksimal 5) x 2	10

LEMBAR PENILAIAN

No	Nama Siswa	Performan			Jumlah Skor	Nilai	Ket
		Pengetahuan	Praktek	Sikap			
1.							
2.							
3.							
4.							
5.							

Tabel Rekap Nilai

Nilai	Ketuntasan KKM	Kriteria
< 50	Belum Tuntas	Tidak Baik
50 – 60	Belum Tuntas	Kurang Baik
61 – 70	Belum Tuntas	Cukup Baik
71 – 74	Belum Tuntas	Baik
75 – 80	Tuntas	Baik
> 81	Tuntas	Sangat Baik

CATATAN :

- ✍ *Jika nilai siswa kurang dari nilai KKM, maka siswa tersebut dinyatakan belum tuntas*
- ✍ *Jika nilai siswa sama atau lebih dari KKM, maka siswa tersebut dinyatakan tuntas.*

Mengetahui,
Kepala MSI 09 Bendan

Pekalongan, 20 ...
Guru Mapel PJOK

ABDUL CHAKIM, S.Pd.I

SYARIF HIDAYATULLAH



**MENINGKATKAN HASIL BELAJAR SEPAK BOLA MELALUI
PERMAINAN GAWANG TONG PADA SISWA KELAS IV
MSI 09 BENDAN KOTA PEKALONGAN
TAHUN PELAJARAN 2012/2013**

DESAIN MODEL PEMBELAJARAN

**Diajukan dalam rangka Penyelesaian Studi Strata 1
untuk mencapai gelar Sarjana Pendidikan**

oleh

**SYARIF HIDAYATULLAH
6101911096**

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

**MENINGKATKAN HASIL BELAJAR SEPAK BOLA MELALUI
PERMAINAN GAWANG TONG PADA SISWA KELAS V
MSI 09 BENDAN KOTA PEKALONGAN
TAHUN PELAJARAN 2012/2013**

A. Konsep Permainan Gawang Tong

Bermain bola gawang tong adalah permainan sejenis sepak bola yang dimainkan dalam lapangan yang berukuran lebih kecil dari lapangan sepak bola yang sesungguhnya. Permainan ini dimainkan oleh 2 tim (menyesuaikan jumlah siswa). Gawang yang digunakan dalam permainan sepak bola gawang tong ini yaitu menggunakan kardus bekas dengan ukuran tinggi 30-50 cm, dan berdiameter 30 cm, tidak ada penjaga gawang dalam permainan ini. Didalam permainan ini semua pemain bertujuan mencetak angka sebanyak-banyaknya dengan cara bola dinyatakan masuk apabila bola dapat mengenai tong (mendapatkan poin 1), apabila bola dapat masuk ke dalam tong, maka (mendapatkan poin 5). Jadi, setiap tim akan selalu aktif melakukan pertahanan dan penyerangan secara bersamaan, sehingga tidak ada posisi pemain yang tetap di dalam permainan ini.

Adapun Konsep pengembangan permainan sepakbola dengan desain yang dimodifikasi sebagai berikut:

1. Kegiatan Awal

- a. Siswa dibariskan dan berdo'a
- b. Mengecek kehadiran siswa
- c. Menegur siswa yang tidak berpakaian lengkap

d. Pemanasan

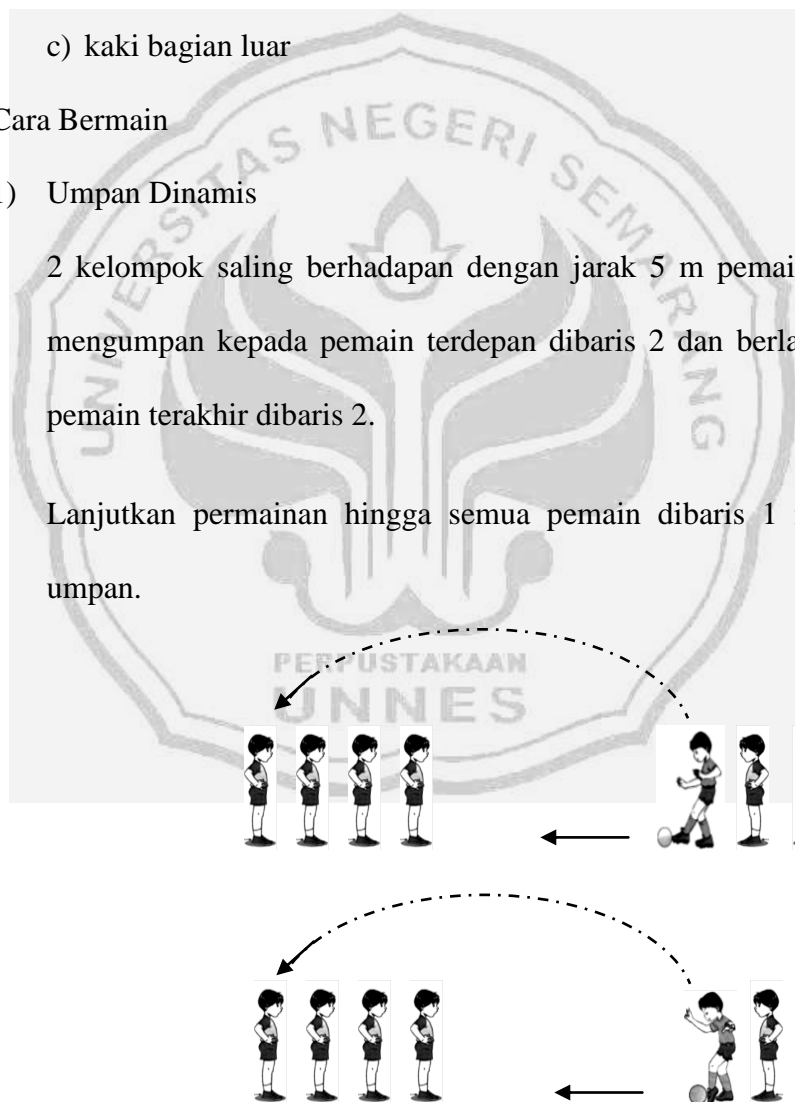
- 1) Peregangan tubuh dari kepala sampai kaki
- 2) Melakukan gerakan passing antar teman secara berpasangan dengan menggunakan:
 - a) kaki bagian dalam
 - b) punggung kaki
 - c) kaki bagian luar

e. Cara Bermain

1) Umpan Dinamis

2 kelompok saling berhadapan dengan jarak 5 m pemain terdepan mengumpan kepada pemain terdepan dibaris 2 dan berlari menjadi pemain terakhir dibaris 2.

Lanjutkan permainan hingga semua pemain dibaris 1 melakukan umpan.



2) Tembakhlah Aku

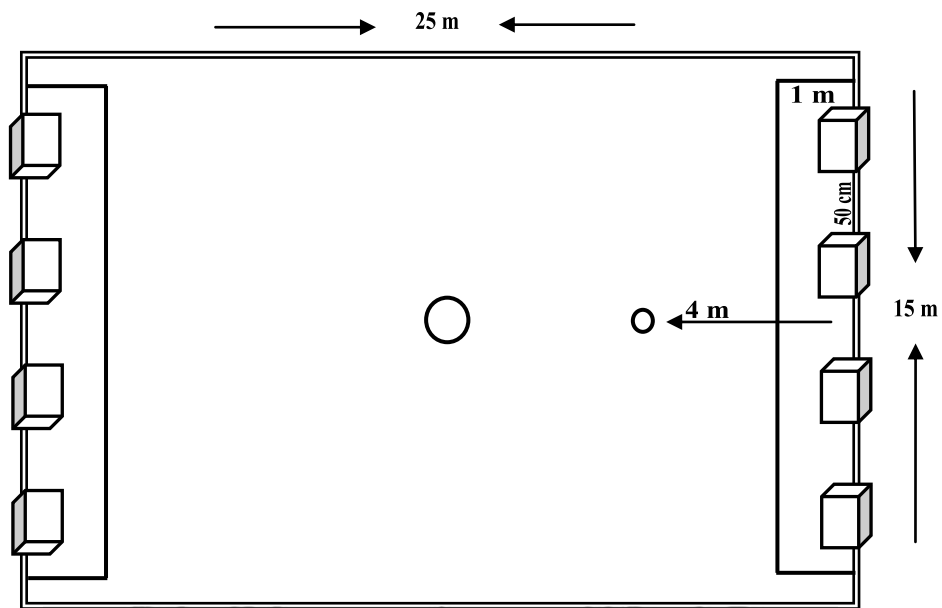
Anak membentuk lingkaran, Sejumlah siswa membawa bola dan berada dalam lingkaran. Siswa yang membentuk lingkaran berlari searah dan kebalikan jarum jam (sesuai perintah guru). Siswa yang menguasai bola berusaha menembak atau menendang bola diarahkan ke siswa yang berlari. Siswa yang terkena bola pada bagian lutut ke bawah, dianggap mati dan menggantikan posisi siswa yang mengenainya. Bola ditendang setelah mendengar bunyi peluit dari guru.



2. Fasilitas dan Alat Bermain

2.1. Lapangan

Seperti sepak bola, lapangan sepak bola permainan gawang tong berbentuk persegi panjang. Dalam permainan gawang tong ini garis pembatas lebih pendek dibanding ukuran sepak bola pada umumnya. Ukuran lapangan 25 m x 15 m. Ditandai dengan garis pembatas lapangan. Garis larangan berukuran 1 m. Jarak antara gawang 50 cm.



Gambar Lapangan sepak bola permainan gawang tong

2.2. Bola dan Gawang

Dalam permainan gawang tong ini bola menggunakan bola plastik. Gawang menggunakan kardus bekas dengan ukuran tinggi 30-50 cm dan berdiameter 30 cm.

3. Peraturan Sepakbola Permainan Gawang Tong

3.1. Persiapan

Siswa dibagi menjadi 2 regu dan masing-masing regu menempatkan diri di lapangan yang telah disiapkan. Permulaan permainan sepak bola dilakukan dengan cara : dilakukan undian untuk memilih tempat atau bola, kemudian bola diletakkan ditengah lapangan oleh wasit, regu yang memilih bola pertama mengumpan kepada teman satu regu untuk memulai permainan. Tidak ada penjaga gawang / kipper dalam permainan ini.

3.2. Tendangan awal (*kick-off*)

Kick-off adalah cara untuk memulai permainan. *Kick-off* terdapat pada awal pada setiap babak. baik itu 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 2 m dari bola hingga bola sudah dalam permainan.

3.3. Tendangan kedalam

Tendangan kedalam dilakukan apabila, bola saat dalam permainan keluar dari garis samping. Bola yang ditendang harus tepat diatas garis pembatas, jika tidak pas di garis maka tendangan ke dalam tidak sah.

3.4. Tendangan pinalti

Tendangan pinalti diberikan apabila seorang pemain dari tim bertahan melakukan pelanggaran di daerah lapangan sendiri, jika dalam menendang hadiah pinalti tersebut gagal, maka sebagai hukuman semua tim dari regu penendang di beri hadiah push up sebanyak lima kali. Daerah gawang tidak boleh ada pemain, apabila ada salah satu pemain dinyatakan pelanggaran.

3.5. Penskoran dan waktu

Bola dinyatakan masuk dan mendapat poin 1, apabila bola dapat mengenai/menyentuh tong. Dan mendapat poin 5, apabila bola dapat masuk ke dalam ring/lubang tong. Regu yang mendapat poin lebih banyak menjadi pemenangnya. Durasi tiap permainan 2 x 20 menit, dan istirahat 5 menit.

LEMBAR KUESIONER AFEKTIF

Materi : Permainan Gawang Tong
Nama :
Kelas / Semester :
Sekolah : MSI 09 Bendan Pekalongan

Petunjuk Mengerjakan

1. Sebelum mengerjakan soal, tuliskan nama dan kelas pada lembar jawab yang tersedia.
 2. Kerjakan soal dengan memberikan tanda silang (X) pada salah satu jawaban yang kamu anggap paling benar.
-
-

1. Apakah permainan gawang tong perlu kerjasama dengan teman?
a. Ya b. Tidak
2. Apakah kamu melakukan kesalahan dalam bermain sepak bola?
a. Ya b. Tidak
3. Apakah kamu bisa menghormati teman selama permainan berlangsung?
a. Ya b. Tidak
4. Apakah bermain sepak bola dengan gawang tong membosankan?
a. Ya b. Tidak
5. Apakah kamu senang memainkan permainan gawang tong?
a. Ya b. Tidak

LEMBAR KUESIONER KOGNITIF

Materi : Permainan Gawang Tong
 Nama :
 Kelas / Semester :
 Sekolah : MSI 09 Bendan Pekalongan

Petunjuk Mengerjakan

3. Sebelum mengerjakan soal, tuliskan nama dan kelas pada lembar jawab yang tersedia.
4. Kerjakan soal dengan memberikan tanda silang (X) pada salah satu jawaban yang kamu anggap paling benar.

-
1. Apakah kamu mengetahui tentang permainan sepak bola?
 a. Ya b. Tidak
 2. Apakah kamu mengetahui perbedaan menendang dan menggiring bola?
 a. Ya b. Tidak
 3. Apakah kamu mengetahui cara menendang bola yang benar?
 a. Ya b. Tidak
 4. Apakah kamu mengetahui cara memberikan umpan yang benar?
 a. Ya b. Tidak
 5. Apakah kamu mengetahui cara merebut bola dari lawan?
 a. Ya b. Tidak
 6. Apakah kamu bisa menendang bola dengan menggunakan telapak kaki bagian luar?
 a. Ya b. Tidak
 7. Apakah bekerja sama dengan teman satu tim, dalam permainan gawang tong sangat dibutuhkan?
 a. Ya b. Tidak
 8. Apakah kamu mengetahui tentang peraturan di dalam permainan gawang tong?
 a. Ya b. Tidak
 9. Apakah menurut kamu permainan menggunakan gawang tong merupakan permainan yang sulit?
 a. Ya b. Tidak
 10. Apakah dengan mengikuti pembelajaran penjasorkes kamu dapat meningkatkan kesehatan jasmani?
 a. Ya b. Tidak

LEMBAR OBSERVASI
AKTIVITAS KEGIATAN BELAJAR SISWA
MATERI SEPAK BOLA SIKLUS I

NO	NAMA SISWA	Menendang Bola				Skor
		Posisi Kaki	Sikap Badan	Perkenaan Bola	Arah Gerak Bola	
1	Anifatu Diana	✓	✓	✓	✓	4
2	Anizul Muhayati	✓	✓	✓	✓	4
3	Dewi Nur Mulyani	✓	✓	✗	✗	2
4	Deni Kurnianto	✓	✓	✓	✓	4
5	Hanifatus Syarifah	✓	✓	✓	✗	3
6	Khoirul Amri	✓	✓	✓	✓	4
7	Kumala Sari	✓	✓	✗	✗	2
8	M. Agus Setiawan	✓	✓	✓	✓	4
9	Melani Amanda M.	✓	✓	✗	✗	2
10	Sindy Novika Sari	✓	✓	✓	✓	4
11	Vera Arzakina	✓	✓	✓	✗	3
	Jumlah Aktivitas yang Terlihat					

LEMBAR OBSERVASI
AKTIVITAS KEGIATAN BELAJAR SISWA
MATERI SEPAK BOLA SIKLUS II

NO	NAMA SISWA	Menendang Bola				Skor
		Posisi Kaki	Sikap Badan	Perkenaan Bola	Arah Gerak Bola	
1	Anifatu Diana	✓	✓	✓	✓	4
2	Anizul Muhayati	✓	✓	✓	✓	4
3	Dewi Nur Mulyani	✓	✓	✓	✗	3
4	Deni Kurnianto	✓	✓	✓	✓	4
5	Hanifatus Syarifah	✓	✓	✗	✓	3
6	Khoirul Amri	✓	✓	✓	✓	4
7	Kumala Sari	✓	✓	✓	✗	3
8	M. Agus Setiawan	✓	✓	✓	✓	4
9	Melani Amanda M.	✓	✓	✗	✓	3
10	Sindy Novika Sari	✓	✓	✓	✓	4
11	Vera Arzakina	✓	✓	✓	✗	3
	Jumlah Aktivitas yang Terlihat					

LEMBAR PENILAIAN SIKLUS I

No	Nama Siswa	Afektif	Kognitif	Psikomotor	Skor	Nilai	Keterangan
1	Anifatu Diana	6	7	7	20	67	Blm Tuntas
2	Anizul Muhayati	6	7	8	21	70	Blm Tuntas
3	Dewi Nur Mulyani	6	7	6	19	63	Blm Tuntas
4	Deni Kurnianto	8	8	8	24	80	Tuntas
5	Hanifatus Syarifah	8	7	7	22	73	Blm Tuntas
6	Khoirul Amri	8	8	8	24	80	Tuntas
7	Kumala Sari	6	8	6	20	67	Blm Tuntas
8	M. Agus Setiawan	8	9	9	26	87	Tuntas
9	Melani Amanda M.	6	7	7	20	67	Blm Tuntas
10	Sindy Novika Sari	8	8	7	23	77	Tuntas
11	Vera Arzakina	8	7	7	22	73	Blm Tuntas
	Jumlah	78	83	80			
	Rata-rata	71 %	76 %	73 %			

LEMBAR PENILAIAN SIKLUS II

No	Nama Siswa	Afektif	Kognitif	Psikomotor	Skor	Nilai	Keterangan
1	Anifatu Diana	8	8	7	23	77	Tuntas
2	Anizul Muhayati	8	7	8	23	77	Tuntas
3	Dewi Nur Mulyani	6	8	7	21	70	Blm Tuntas
4	Deni Kurnianto	8	8	9	25	83	Tuntas
5	Hanifatus Syarifah	8	7	8	23	77	Tuntas
6	Khoirul Amri	8	9	9	26	87	Tuntas
7	Kumala Sari	6	8	6	20	67	Blm Tuntas
8	M. Agus Setiawan	8	9	9	26	87	Tuntas
9	Melani Amanda M.	6	8	7	21	70	Blm Tuntas
10	Sindy Novika Sari	8	7	7	22	73	Blm Tuntas
11	Vera Arzakina	8	8	7	23	77	Tuntas
	Jumlah	82	87	84			
	Rata-rata	75 %	79 %	77 %			



YAYASAN PENDIDIKAN SOSIAL " NUR SALAM "
MADRASAH SALAFIYAH IBTIDAIYAH
MSI IX
KELURAHAN BENDAN KOTA PEKALONGAN

Alamat : Jl. KHM. Mansyur Bendan Gang VII No. 20 Pekalongan 51119

SURAT IJIN PENELITIAN
Nomor : 24/MSI-09/SIP/IV/2013

Yang bertanda tangan dibawah ini:

Nama : Abdul Chakim, S.Pd.I
NIP : --
Jabatan : Kepala MSI 09 Bendan Pekalongan

Memberikan ijin kepada :

Nama : Syarif Hidayatullah
NIM : 6019111096
Jurusan : Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi

Guna mengadakan penelitian di MSI 09 Bendan Pekalongan Kecamatan Pekalongan Barat dalam rangka penyusunan skripsi yang berjudul:

MENINGKATKAN HASIL BELAJAR SEPAK BOLA MELALUI PERMAINAN GAWANG TONG PADA SISWA KELAS V MASI 09 BENDAN KOTA PEKALONGAN TAHUN PELAJARAN 2012/2013

Penelitian tersebut akan dilaksanakan pada tanggal 12 dan 26 April 2013.

Demikian surat ini dibuat dengan sebenar-benarnya untuk dapat digunakan sebagaimana mestinya.

Pekalongan, 10 April 2013

Kepala MSI 09 Bendan Pekalongan



ABDUL CHAKIM, S.Pd.I



YAYASAN PENDIDIKAN SOSIAL " NUR SALAM "
MADRASAH SALAFIYAH IBTIDAIYAH
MSI IX
KELURAHAN BENDAN KOTA PEKALONGAN

Alamat : Jl. KHM. Mansyur Bendan Gang VII No. 20 Pekalongan 51119

SURAT KETERANGAN

Nomor : 27/MSI-09/SK/V/2013

Yang bertanda tangan dibawah ini, Kepala MSI 09 Bendan Pekalongan Kecamatan Pekalongan Barat menerangkan dengan sesungguhnya bahwa:

Nama : Syarif Hidayatullah

NIM : 6101911096

Jurusan : Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi

Telah selesai mengadakan penelitian di MSI 09 Bendan Pekalongan Kecamatan Pekalongan Barat Kota Pekalongan dalam rangka penyusunan skripsi yang berjudul:

MENINGKATKAN HASIL BELAJAR SEPAK BOLA MELALUI PERMAINAN GAWANG TONG PADA SISWA KELAS V MASI 09 BENDAN KOTA PEKALONGAN TAHUN PELAJARAN 2012/2013

Penelitian tersebut dilaksanakan pada tanggal 12 dan 26 April 2013.

Demikian surat ini dibuat dengan sebenar-benarnya untuk dapat digunakan sebagaimana mestinya.

Pekalongan, 2 Mei 2013

Kepala MSI 09 Bendan Pekalongan



ABDUL CHAKIM, S.Pd.I

DOKUMENTASI PENELITIAN

Kegiatan persiapan awal dan presensi



Guru dan siswa melakukan peregangan sebelum melakukan permainan



Guru mengajak siswa melakukan pemanasan “Peluit Loncat”



Guru memberikan pengarahannya tentang Teknik Menendang Bola



Guru memberikan pengarahan tentang Teknik Menendang Bola



Pemanasan ke I. siswa melakukan bermain "Passing Bergantian"



Pemanasan ke I. Guru dan siswa melakukan bermain “Passing Bergantian”



Pemanasan ke II. Guru dan siswa melakukan bermain “Tembaklah Aku”



Guru memberikan penjelasan tentang “Permainan Gawang Tong”



Siswa melakukan sepak pojok dalam Permainan Gawang Tong



Siswa berusaha mencetak goal dalam Permainan Gawang Tong



Siswa melakukan lemparan kedalam pada Permainan Gawang Tong



Ekspresi Siswa setelah mencetak goal dalam Permainan Gawang Tong



Kegiatan pendinginan dan evaluasi



Bola yang digunakan pada saat Permainan Gawang Tong

