



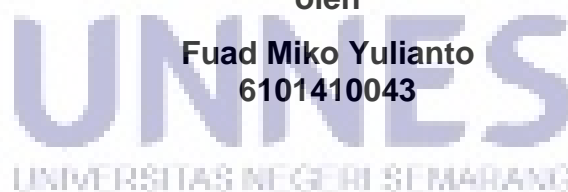
**PENGEMBANGAN MODEL PEMBELAJARAN SEPAKBOLA  
MELALUI PERMAINAN SEPETAK PADA  
KELAS XI SMA NEGERI 1 KEDUNGWUNI  
KABUPATEN PEKALONGAN TAHUN 2014/2015**

**SKRIPSI**

diajukan dalam rangka penyelesaian studi Strata 1  
untuk memperoleh gelar Sarjana Pendidikan  
pada Universitas Negeri Semarang

oleh

**Fuad Miko Yulianto**  
6101410043



**PENDIDIKAN JASMANI KESEHATAN DAN REKREASI  
FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN  
UNIVERSITAS NEGERI SEMARANG  
2016**

## ABSTRAK

Fuad Miko Yulianto. 2016. **Pengembangan Model Pembelajaran Sepakbola Melalui Permainan Sepetak Pada Kelas XI SMA N 1 Kedungwuni Kabupaten Pekalongan Tahun 2014/2015**. Skripsi Jurusan Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Semarang. Pembimbing Drs. Cahyo Yuwono, M.Pd.

Kata Kunci : Pengembangan, Sepakbola, Permainan Sepetak.

Latar belakang penelitian ini adalah pembelajaran permainan olahraga sepakbola yang masih menggunakan peraturan konvensional sehingga dijumpai siswa kurang tertarik dan tidak semuanya aktif dalam mengikuti pembelajaran. Prasarana yang kurang mendukung juga menjadi salah satu alasan melakukan penelitian ini. Permainan sepetak dapat digunakan untuk mengetahui penerapan tehnik dasar dari permainan sepakbola. Penelitian ini memberikan sebuah permainan sepetak yang dimana menjadi alternatif pilihan dalam menyampaikan materi pembelajaran sepakbola. Permasalahan dalam penelitian ini adalah bagaimana pengembangan model pembelajaran sepakbola melalui permainan sepetak pada kelas XI SMA N 1 Kedungwuni Kabupaten Pekalongan Tahun 2014/2015. Tujuan penelitian ini adalah menghasilkan produk berupa model pembelajaran sepakbola melalui permainan sepetak pada kelas XI SMA N 1 Kedungwuni.

Penelitian ini merupakan penelitian pengembangan. Adapun prosedur pengembangan produk meliputi analisis produk yang akan diciptakan mengembangkan produk awal, validasi ahli dan revisi, uji coba kelompok kecil dan revisi, uji coba kelompok besar dan produk akhir. Pengumpulan data dilakukan dengan menggunakan kuisisioner serta menggunakan hasil pengamatan dilapangan yang diperoleh dari siswa. Teknik analisis data yang digunakan adalah deskriptif persentase.

Dari hasil rata-rata validasi ahli pada uji coba kelompok kecil didapat persentase sebesar 84,66% (baik). Hasil rata-rata kuisisioner dan pengamatan siswa pada uji coba kelompok kecil didapat persentase sebesar 82,9% (baik). Dari hasil rata-rata validasi ahli pada uji coba kelompok besar didapat persentase sebesar 86,66% (baik). Hasil rata-rata kuisisioner dan pengamatan siswa pada uji coba kelompok besar didapat persentase sebesar 78,4% (baik).

Berdasarkan data hasil penelitian, dapat disimpulkan bahwa model pembelajaran sepakbola melalui permainan sepetak dapat digunakan sebagai alternatif model pembelajaran penjasorkes bagi siswa kelas XI SMA N 1 Kedungwuni Kabupaten Pekalongan dalam penyampaian materi pembelajaran sepakbola.

## PERNYATAAN

Yang bertanda tangan dibawah ini, saya:

Nama : Fuad Miko Yulianto

NIM : 6101410043

Jurusan : Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi

Judul : Pengembangan Model Pembelajaran Sepakbola Melalui Permainan Sepetak Pada Kelas XI SMA Negeri 1 Kedungwuni Kabupaten Pekalongan Tahun 2014/2015.

Menyatakan dengan sesungguhnya bahwa skripsi ini merupakan hasil karya saya sendiri dan tidak menjiplak karya ilmiah orang lain, baik sebagian maupun keseluruhan. Pendapat atau temuan orang lain yang terdapat dalam skripsi ini dikutip atau dirujuk berdasarkan kode etik ilmiah.

Apabila pernyataan saya ini tidak benar, saya bersedia menerima sanksi sesuai aturan yang berlaku.

# UNNES

UNIVERSITAS

Semarang, 2016

Yang menyatakan,



*[Signature]*  
Fuad Miko Yulianto  
NIM : 6101410043

## HALAMAN PERSETUJUAN


Skripsi dengan judul "Pengembangan Model Pembelajaran Sepakbola Melalui Permainan Sepetak Pada Kelas XI SMA Negeri 1 Kedungwuni Kabupaten Pekalongan Tahun 2014/2015" telah disetujui dan disahkan, pada:

Hari :

Tanggal :

Mengetahui,

Dosen Pembimbing

  
Drs. Cahyo Yuwono, M.Pd.  
NIP 19620425 198601 1 001



Kelas Jurusan PJKR  
Drs. Megiyo Hartono, M.Pd.  
NIP 19610903 198803 1 002

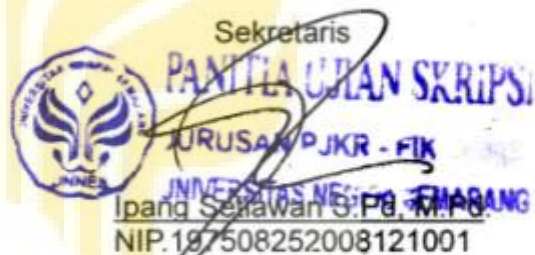
21/2016

**UNNES**  
UNIVERSITAS NEGERI SEMARANG

## PENGESAHAN

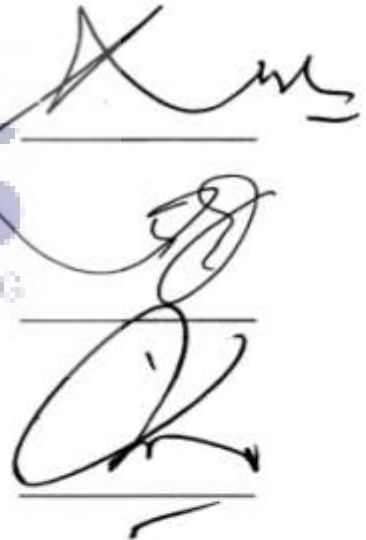
Skripsi atas nama Fuad Miko Yulianto NIM 6101410043 Program Studi Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi dengan Judul Pengembangan Model Pembelajaran Sepakbola Melalui Permainan Sepetak Pada Kelas XI SMA Negeri 1 Kedungwuni Kabupaten Pekalongan Tahun 2014/2015, telah dipertahankan di hadapan sidang Panitia Penguji Skripsi Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Semarang pada hari Jum'at, 10 Juni 2016.

### Panitia Ujian



### Dewan Penguji

1. Drs. Tri Rustiadi, M.Kes (Penguji I)  
NIP. 196410231990021001
2. Mohamad Annas, S.Pd, M.Pd. (Penguji II)  
NIP. 197511052005011002
3. Drs. Cahyo Yuwono, M.Pd (Penguji III)  
NIP. 196204251986011001



## MOTO DAN PERSEMBAHAN

### MOTO

- ❖ *"If you never try you'll never know"* (Coldplay)
- ❖ Kesempurnaan hanyalah milik Allah SWT, kekurangan adalah milik kita, akan tetapi jangan pernah dijadikan alasan untuk tidak berbuat yang terbaik (Dorce Gamalama)

### PERSEMBAHAN

1. Yang tercinta orang tua saya: Bapak Eko Supriyanto dan Ibu Sri Sumindarti, terimakasih atas segala dukungan, do'a, cinta dan kasih sayang, serta nasihat.
2. Dosen-dosen FIK yang selalu memberikan bimbingan.
3. Yang tercinta saudara-saudara dan kerabat dekat saya.
4. Teman-teman PJKR angkatan 2010 dan almamater FIK UNNES tercinta.

**UNNES**  
UNIVERSITAS NEGERI SEMARANG

## KATA PENGANTAR

Puji syukur penulis panjatkan kehadiran Allah SWT yang telah melimpahkan rahmat serta karunia-Nya, sehingga penulis dapat menyelesaikan penulisan skripsi ini dengan judul “Pengembangan Model Pembelajaran Sepakbola Melalui Permainan Sepetak Pada Kelas XI SMA N 1 Kedungwuni Kabupaten Pekalongan Tahun 2014/2015”. Skripsi ini disusun dalam rangka menyelesaikan studi strata 1 untuk memperoleh gelar Sarjana Pendidikan pada Jurusan Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Semarang.

Dalam penulisan skripsi ini, penulis menyadari bahwa tidak akan berhasil tanpa bimbingan, motivasi, dan bantuan dari berbagai pihak secara langsung maupun tidak langsung. Pada kesempatan ini penulis mengucapkan terima kasih kepada yang terhormat:

1. Rektor Universitas Negeri Semarang yang telah memberikan kesempatan kepada penulis untuk memperoleh pendidikan di Universitas Negeri Semarang.
2. Dekan Fakultas Ilmu Keolahragaan yang telah membantu menyelesaikan urusan administrasi.
3. Ketua Jurusan PJKR yang telah memberikan kesempatan kepada penulis untuk melakukan penelitian.
4. Drs. Cahyo Yuwono, M.Pd. selaku Pembimbing Utama yang selalu menyempatkan waktu untuk membimbing dan memotivasi tersusunnya skripsi ini.
5. Martin Sudarmono, S.Pd, M.Pd. selaku dosen ahli yang telah memberikan bantuan kepada penulis.
6. Untuk Sekolah SMA N 1 Kedungwuni yang telah memberikan ijin penelitian.
7. Sahroji, S.Pd dan (Alm) Muh. Effendi, S.Pd selaku Guru Penjasorkes yang telah membantu penulis dalam menyelesaikan skripsi ini.
8. Dosen beserta Staff Tata Usaha Jurusan PJKR FIK UNNES yang telah memberikan bantuan dan bimbingannya.
9. Keluarga tercinta yang selalu memberikan dukungan baik moral maupun material serta doa restu demi terselesainya skripsi ini.



10. Semua pihak yang ikut membantu penyusunan skripsi ini yang tidak dapat penulis sebutkan satu persatu.

Semoga bantuan yang telah diberikan kepada penulis menjadi amalan baik serta mendapat pahala yang setimpal dari Allah SWT. Pada akhirnya penulis berharap semoga skripsi ini dapat bermanfaat.



Penulis



## DAFTAR ISI

	Halaman
JUDUL.....	i
ABSTRAK.....	ii
PERNYATAAN .....	iii
HALAMAN PERSETUJUAN .....	iv
PENGESAHAN .....	v
MOTO DAN PERSEMBAHAN .....	vi
KATA PENGANTAR .....	vii
DAFTAR ISI.....	ix
DAFTAR TABEL.....	xii
DAFTAR GAMBAR.....	xiii
DAFTAR LAMPIRAN .....	xiv

### **BAB I PENDAHULUAN**

1.1	Latar Belakang Masalah .....	1
1.2	Perumusan Masalah.....	5
1.3	Tujuan Penelitian .....	5
1.4	Spesifikasi Produk .....	5
1.5	Manfaat Pengembangan .....	6
1.6	Pentingnya Pengembangan .....	7

### **BAB II KAJIAN PUSTAKA DAN KERANGKA BERPIKIR**

2.1.	Kajian Pustaka.....	8
2.1.1.	Pengertian Pendidikan Jasmani, Kesehatan dan Rekreasi .	8
2.1.2.	Tujuan Pendidikan Jasmani.....	10
2.1.3.	Pengembangan .....	11
2.1.4.	Perkembangan Gerak.....	12
2.1.4.1.	Karakteristik Perkembangan Gerak Anak Remaja .....	13
2.1.4.2.	Ukuran dan Bentuk Tubuh Anak Remaja.....	13
2.1.4.3.	Aktivitas Fisik yang Diperlukan Remaja .....	14
2.1.5.	Kesegaran Jasmani .....	15
2.1.6.	Modifikasi .....	16
2.1.6.1.	Modifikasi Pembelajaran Pendidikan Jasmani .....	17
2.1.6.2.	Prinsip-prinsip Modifikasi .....	18
2.1.6.2.1.	Klasifikasi Permainan Olahraga.....	18

2.1.6.2.2.	Struktur Modifikasi Permainan Olahraga .....	19
2.1.7.	Pembelajaran Sepakbola.....	20
2.1.7.1.	Pengertian Pembelajaran .....	20
2.1.7.2.	Model-Model Pembelajaran .....	21
2.1.7.3.	Pengertian Sepakbola .....	22
2.1.7.3.1.	Hakekat Permainan Sepakbola.....	22
2.1.7.3.2.	Peraturan Sepakbola .....	23
2.1.7.3.3.	Teknik Dasar Sepakbola.....	25
2.1.8.	Permainan .....	26
2.1.8.1.	Fungsi Bermain .....	27
2.1.9.	Permainan Sepetak .....	28
2.1.9.1.	Hakekat Permainan Sepetak .....	28
2.1.9.2.	Fasilitas dan Alat Permainan Sepetak .....	29
2.1.9.3.	Peraturan Permainan.....	30
2.2.	Kerangka Bepikir .....	31

### **BAB III METODE PENGEMBANGAN**

3.1	Model Pengembangan.....	33
3.2	Prosedur Pengembangan .....	34
3.2.1	Analisis Kebutuhan .....	35
3.2.2	Pembuatan Produk Awal .....	35
3.2.3	Uji Coba Produk .....	35
3.2.4	Revisi Produk Pertama .....	36
3.2.5	Uji Coba Lapangan.....	36
3.2.6	Revisi Produk Akhir .....	36
3.2.7	Hasil Akhir .....	36
3.3	Desain Uji Coba.....	37
3.3.1	Karakteristik Permainan.....	37
3.3.2	Sarana dan Prasaran Permainan Sepetak.....	37
3.3.3	Peraturan dan Cara Bermain .....	38
3.3.4	Subjek Uji Coba .....	40
3.4	Cetak Biru Produk.....	40
3.5	Jenis Data.....	40
3.6	Instrumen Pengumpulan Data .....	40

3.7	Teknik Analisis Data .....	42
-----	----------------------------	----

#### **BAB IV HASIL PENGEMBANGAN**

4.1	Data Hasil Uji Coba .....	44
4.1.1	Analisis Kebutuhan .....	44
4.1.2	Deskripsi Draf Pemilihan dan Produk Awal .....	46
4.1.2.1	Deskripsi Draf Pemilihan Produk .....	46
4.1.2.2	Draf Produk Awal .....	46
4.1.3	Validasi Ahli .....	49
4.1.3.1	Validasi Draf Produk Awal .....	49
4.1.3.2	Deskripsi Data Validasi Ahli .....	50
4.1.4	Revisi Draf Produk Awal Sebelum Uji Coba Skala Kecil ....	51
4.1.5	Data Uji Coba Kelompok Kecil .....	52
4.1.6	Revisi Produk Setelah Uji Coba Skala Kecil .....	56
4.1.7	Data Uji Coba Lapangan .....	62
4.2	Analisis Data .....	66
4.2.1	Analisis Hasil Uji Coba Skala Kecil .....	66
4.2.2	Deskripsi Data Uji Coba Lapangan .....	69
4.3	Pembahasan .....	72
4.3.1	Kelebihan dan Kelemahan Produk .....	72
4.3.2	Prototipe Produk .....	72

#### **BAB V KAJIAN DAN SARAN**

5.1	Kajian .....	74
5.2	Saran .....	76

<b>DAFTAR PUSTAKA</b> .....	<b>77</b>
-----------------------------	-----------

<b>LAMPIRAN</b> .....	<b>78</b>
-----------------------	-----------

## DAFTAR GAMBAR

Gambar	Halaman
2.1 Lapangan sepetak .....	29
2.2 Gawang permainan sepetak .....	29
2.3 Bola yang digunakan permainan sepetak .....	30
3.1 Prosedur pengembangan.....	34
3.2 Ukuran lapangan sepetak .....	37
3.3 Ukuran gawang permainan sepetak.....	38
3.4 Bola yang digunakan .....	38
3.5 Lapangan permainan .....	39
4.1 Lapangan permainan sepetak.....	47
4.2 Gawang permainan.....	48
4.3 Bola permainan.....	48
4.4 Diagram aspek kognitif skala kecil .....	54
4.5 Diagram aspek afektif skala kecil .....	55
4.6 Diagram aspek psikomotor skala kecil .....	56
4.7 Lapangan permainan sepetak.....	58
4.8 Lapangan permainan sepetak berwarna .....	58
4.9 Gawang permainan sepetak .....	59
4.10 Gawang permainan sepetak saat uji coba .....	59
4.11 Bola yang digunakan saat permainan .....	59
4.12 Rompi pemain.....	60
4.13 Diagram aspek kognitif uji coba lapangan.....	63
4.14 Diagram aspek afektif uji coba lapangan.....	65
4.15 Diagram aspek psikomotor uji coba lapangan.....	65

## DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran	Halaman
1. Lebar pengesahan judul skripsi.....	78
2. Surat pelaksanaan penelitian .....	79
3. Surat ijin BAPEDA.....	80
4. Surat ijin penelitian.....	81
5. Lembar evaluasi ahli .....	82
6. Hasil Validasi .....	85
7. Saran dan komentar ahli .....	87
8. Panduan wawancara.....	88
9. Kuesioner siswa .....	89
10. Lembar pengamatan .....	91
11. Daftar siswa skala kecil.....	94
12. Data denyut nadi skala kecil.....	95
13. Rekapitulasi aspek kognitif skala kecil.....	96
14. Rekapitulasi aspek afektif skala kecil .....	97
15. Rekapitulasi aspek psikomotorik skala kecil .....	98
16. Daftar siswa skala besar .....	100
17. Daftar denyut nadi skala besar .....	102
18. Rekapitulasi aspek kognitif skala besar .....	104
19. Rekapitulasi aspek afektif skala besar.....	106
20. Rekapitulasi aspek psikomotorik skala besar .....	108
21. Dokumentasi .....	111



## BAB I

### PENDAHULUAN

#### 1.1 Latar Belakang Masalah

Pendidikan merupakan salah satu usaha yang nyata dalam memajukan bangsa dan negara. Pendidikan bertujuan untuk meningkatkan kualitas sumber daya manusia, seperti yang direalisasikan dalam UU RI NO 20 Tahun 2013 tentang Sistem Pendidikan Nasional yang menyebutkan bahwa “ Pendidikan adalah usaha sadar dan terencana untuk mewujudkan suasana belajar dan proses pembelajaran agar peserta didik secara aktif mengembangkan potensi dirinya untuk memiliki kekuatan sepiritual keagamaan, pengendalian diri, kepribadian, kecerdasan, akhlak mulia, serta keterampilan yang diperlukan dirinya, masyarakat, bangsa dan negara”. Dalam upaya meningkatkan kualitas sumber daya pendidikan, guru merupakan komponen sumber daya manusia yang harus dibina dan dikembangkan terus menerus.

Menurut Achmad Paturusi (2012:3), ilmu pendidikan disebut pedagogik yang merupakan terjemahan dari Bahasa Inggris yaitu “*pedagogics*”. Pedagogics sendiri berasal dari Bahasa Yunani yaitu “*pais*”, yang artinya anak dan “*again*” yang artinya membimbing. Dari arti tersebut dapat dipahami bahwa pendidikan mengandung pengertian “bimbingan yang diberikan kepada anak”. Orang yang memberikan bimbingan kepada anak disebut pembimbing atau “*pedagog*”. Dalam perkembangannya, istilah pendidikan (pedagogy) berarti bimbingan atau pertolongan yang diberikan kepada anak oleh orang dewasa secara sadar dan

bertanggung jawab, baik mengenai aspek jasmaniahnya maupun aspek rohaniannya menuju ketinggian kedewasaan anak.

Pendidikan jasmani dan olahraga merupakan bagian yang tak terpisahkan dari pendidikan umum. Tujuannya adalah untuk membantu anak agar tumbuh dan berkembang secara wajar sesuai dengan tujuan pendidikan nasional, yaitu menjadi manusia Indonesia seutuhnya. Menurut Husdarta (2009), bahwa pencapaian tujuan tersebut berpangkal pada perencanaan pengalaman gerak yang sesuai dengan karakteristik anak. Pendidikan jasmani dan olahraga pada hakikatnya adalah proses pendidikan yang memanfaatkan aktivitas fisik (jasmani) dan olahraga untuk menghasilkan perubahan holistik dalam kualitas individu, baik dalam hal fisik, mental serta emosional. Penjasor memperlakukan anak sebagai seorang yang terpisah kualitas fisik dan mentalnya (Achmad Paturusi, 2012:1).

Pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan yang diajarkan di sekolah memiliki peranan yang sangat penting yaitu memberikan kesempatan pada peserta didik untuk terlibat langsung dalam berbagai pengalaman belajar melalui aktivitas jasmani, olahraga dan kesehatan. Pembekalan pengalaman belajar itu diarahkan untuk memberi pertumbuhan fisik dan pengembangan psikis yang lebih baik sekaligus membentuk pola hidup sehat dan bugar.

Pendidikan jasmani dapat dibedakan dari dua sudut pandang, yaitu pandangan tradisional dan pandangan modern. Pandangan tradisional menganggap bahwa pendidikan jasmani hanya semata-mata mendidik jasmani atau sebagai pelengkap, penyeimbang, atau penyelaras pendidikan rohani manusia. Sedangkan pandangan modern atau sering disebut pandangan *holistic*, menganggap bahwa manusia bukan sesuatu yang terdiri dari bagian-bagian yang terpisah-pilah. Manusia adalah kesatuan dari berbagai bagian yang terpadu.



Oleh karena itu pendidikan jasmani tidak hanya berorientasi pada jasmani saja atau hanya untuk kepentingan satu komponen saja ( Adang Suherman, 2000:7).

Bermain, olahraga dan pendidikan jasmani semuanya mengandung bentuk gerak fisik dan ketiganya dapat cocok dalam konteks pendidikan jika dipakai untuk tujuan pendidikan tertentu. Bermain dapat dipakai sebagai relaksasi dan kegembiraan. Olahraga dan bermain dapat semata-mata untuk kesenangan, semata-mata untuk pendidikan atau untuk kombinasi dari keduanya. Kesenangan atau kegembiraan tidak terpisahkan dari pendidikan, keduanya dapat dan harus disatukan (Abdul Kadir Ateng, 1992:2-3).

Sarana dan prasarana pendidikan jasmani di sekolah, menuntut seorang guru pendidikan jasmani untuk lebih kreatif dalam mengoptimalkan penggunaan sarana dan prasarana yang ada. Kreatifitas merupakan kemampuan seseorang untuk menciptakan segala sesuatu yang diperoleh dari hasil berfikir. Hasil dari kreatifitas itu ialah sebuah karya, dalam bidang mata pelajaran Penjasorkes sebuah kreatifitas dapat dilihat dari penilaian siswa terhadap cara tenaga pengajar itu memberikan materi yang menyenangkan kepada peserta didik. Seorang guru pendidikan jasmani yang kreatif akan mampu menciptakan sesuatu yang baru, atau memodifikasi yang sudah ada tetapi ditambahkan variasi yang menarik, sehingga peserta didik akan merasa senang serta antusias dalam mengikuti pembelajaran yang diberikan.

Permainan yang telah di modifikasi menjadi sesuatu yang lebih menarik serta memberikan ke efektifan dalam menyampaikan materi yang diberikan akan sangat membantu minat siswa untuk mengikutinya. Minat siswa terhadap mata pelajaran pendidikan jasmani yang masih rendah tentu saja tidak boleh terjadi, mengingat banyak tujuan pendidikan yang bisa dicapai melalui pendidikan

jasmani. Untuk itu agar pembelajaran pendidikan jasmani lebih menarik dan tidak monoton, guru penjas perlu menghadirkan sesuatu yang baru dalam proses pembelajaran atau pembelajaran yang inovatif, hal ini dilakukan agar siswa selalu merasa tertarik untuk mencobanya.

Sepakbola merupakan olahraga permainan beregu yang dapat dimainkan oleh anak-anak, laki-laki dan perempuan. Sampai saat ini banyak sekolah yang masih menggunakan peraturan-peraturan baku dalam permainan sepakbola. Misalnya dengan menggunakan dua gawang serta lapangan yang luas dalam permainan sepakbola. Pada kenyataannya di setiap sekolah belum tentu memiliki lahan atau lapangan yang cukup luas untuk bermain sepakbola. Dengan lapangan yang luas, kebanyakan hanya beberapa anak yang terlihat aktif dalam permainan ini, terlebih para peserta didik perempuan yang cenderung tidak banyak yang menyukai permainan ini. Hal ini membuat peserta didik kurang berkembang dalam ranah psikomotor, afektif, dan kognitif. Oleh karena itu, dalam penelitian ini mencoba mengembangkan dan memodifikasi permainan sepakbola melalui permainan sepetak. Hal ini tidak lain bertujuan untuk membuat peserta didik lebih aktif dan tertarik dalam mengikuti pembelajaran sepakbola. Permainan sepetak bisa digunakan untuk mengetahui tehnik dasar permainan sepakbola yang telah dikuasai para peserta didik untuk diterapkan dalam permainan sepakbola.

Produk ini diciptakan untuk memberikan solusi terhadap sekolah-sekolah yang memiliki tempat atau lapangan yang terbatas. Seperti lapangan atau lahan luas yang digunakan sebagai tempat pembelajaran sepakbola SMA N 1 Kedungwuni. Pada beberapa tahun lalu, pembelajaran sepakbola dapat dilaksanakan di lapangan depan sekolah. Namun karena lapangan telah di alih

fungksikan menjadi taman kota, pembelajaran sepakbola dilaksanakan di dalam lingkungan sekolah dengan memaksimalkan lahan yang ada. Seperti yang disampaikan oleh salah satu guru penjasorkes di SMAN 1 Kedungwuni, dalam melaksanakan pembelajaran sepakbola di lingkungan sekolah masih bisa dilaksanakan dengan memanfaatkan halaman tengah sekolah atau lahan kosong di bagian pojok sekolah.

Pengembangan model pembelajaran penjasorkes merupakan salah satu upaya membantu menyelesaikan permasalahan terbatasnya sarana dan prasarana pembelajaran penjasorkes di sekolah, selain itu pengembangan model pembelajaran juga bisa membantu para guru dalam mengembangkan pembelajaran penjasorkes yang inovatif.

Produk yang telah dikembangkan yakni permainan sepetak atau sepakbola berpetak, sepetak adalah sebuah permainan yang telah dimodifikasi dari cabang permainan sepakbola dengan ukuran lapangan yang lebih kecil, dimainkan oleh dua tim dan masing-masing tim terdiri dari 5 orang pemain. Jumlah bola yang digunakan dalam satu permainan ini berjumlah dua bola. Lapangan permainan yang digunakan memiliki daerah yang berpetak sebagai tempat atau posisi pemain pada setiap petaknya. Tujuan permainan sepetak adalah memasukkan bola ke gawang lawan. Untuk memasukkan bola ke gawang lawan, pemain dalam satu tim harus berusaha mengumpan bola ke teman satu tim yang berada di petak seberang, yang kemudian sesampainya di petak terakhir pemain akan menendang bola ke arah gawang tersebut.

Berdasarkan uraian di atas, maka peneliti tertarik melakukan penelitian mengenai "Pengembangan Model Pembelajaran Sepakbola Melalui Permainan

Sepetak Pada Siswa kelas XI SMA Negeri 1 Kedungwuni Kabupaten Pekalongan Tahun 2014/2015”.

## **1.2 Rumusan Masalah**

Berdasarkan latar belakang yang telah diuraikan di atas, maka permasalahan yang akan diteliti adalah “Bagaimana pengembangan model pembelajaran sepakbola dengan permainan sepetak bagi siswa kelas XI SMA N 1 Kedungwuni Kabupaten Pekalongan Tahun 2014/2015?”

## **1.3 Tujuan Penelitian**

Tujuan yang ingin dicapai dalam penelitian ini adalah menciptakan suatu produk permainan yang telah dimodifikasi berupa pengembangan model permainan sepakbola melalui sepetak dalam pembelajaran penjasorkes pada siswa kelas XI SMA N 1 Kedungwuni Kabupaten Pekalongan Tahun 2014/2015.

## **1.4 Spesifikasi Produk**

Produk yang diharapkan akan dihasilkan melalui penelitian pengembangan ini berupa model pembelajaran sepakbola melalui permainan sepetak dalam pembelajaran penjasorkes, yang dapat mengembangkan semua aspek pembelajaran (kognitif, afektif dan psikomotor) secara efektif dan efisien, dan dapat meningkatkan kebugaran jasmani siswa.

## **1.5 Manfaat Penelitian**

### **1.5.1 Bagi Peneliti**

- 1) Penelitian ini dapat menjadi bahan pengetahuan dan inspirasi bila kelak peneliti menjadi seorang guru atau sebagai seorang yang ahli dalam bidang olahraga.
- 2) Sebagai bekal / pengalaman dalam mengembangkan model pembelajaran pendidikan jasmani.

### **1.5.2 Bagi Penelitian Lanjutan**

- 1) Sebagai pertimbangan untuk penelitian pengembangan model permainan sepakbola dalam pembelajaran pendidikan jasmani siswa Sekolah Menengah Atas.
- 2) Sebagai dasar penelitian lebih lanjut.

### **1.5.3 Bagi Guru Penjas**

- 1) Memperoleh suatu strategi pembelajaran dengan pendekatan bermain sebagai inovasi pembelajaran.
- 2) Mengatasi keterbatasan sarana dan prasarana sepakbola di sekolah.
- 3) Meningkatkan pengetahuan tentang pembelajaran permainan sepakbola terhadap guru Penjas.

### **1.5.4 Bagi Siswa**

- 1) Dengan diterapkannya model pengembangan permainan sepakbola melalui sepetak dalam pembelajaran penjasorkes pada siswa kelas XI SMA Negeri 1 Kedungwuni, siswa menjadi antusias dalam mengikuti proses pembelajaran pendidikan jasmani, olahraga dan kesehatan.

## **1.6 Pentingnya Pengembangan**

Pengembangan model pembelajaran sepakbola melalui permainan sepetak merupakan salah satu alternatif yang dapat dilakukan untuk menyelesaikan permasalahan yang terjadi dalam proses pembelajaran penjasorkes. Guru penjasorkes perlu melakukan modifikasi terhadap permainan yang akan diberikan kepada siswa agar tujuan dari pembelajaran tercapai.

Beberapa aspek analisa modifikasi ini tidak terlepas dari pengetahuan guru tentang: 1) Tujuan, 2) Karakteristik Materi, 3) Kondisi Lingkungan, dan 4) Evaluasinya (Yoyo Bahagia dan Adang Suherman, 2000:2).

## BAB II

### KAJIAN PUSTAKA

#### 4.1. Kajian Pustaka

Kajian pustaka dalam penelitian ini adalah sebagai acuan berfikir secara ilmiah dalam rangka untuk pemecahan masalah. Pada kajian pustaka ini, dimuat beberapa pendapat para pakar dan ahli.

##### 4.1.1. Pengertian Pendidikan Jasmani, Kesehatan dan Rekreasi

Pendidikan jasmani, olahraga dan kesehatan pada dasarnya merupakan bagian integral dari sistem pendidikan secara keseluruhan, yang bertujuan untuk mengembangkan aspek kesehatan, kebugaran jasmani, moral, sosial, dan emosional. Selain itu juga memberikan kesempatan kepada siswa untuk terlibat langsung dalam berbagai pengalaman belajar melalui aktivitas penjasorkes. Komponen pendidikan jasmani, olahraga dan kesehatan meliputi 3 aspek yaitu kognitif, afektif, dan psikomotorik.

Pendidikan jasmani pada dasarnya merupakan pendidikan melalui aktivitas jasmani yang dijadikan sebagai media untuk mencapai perkembangan individu secara keseluruhan. Namun perolehan keterampilan dan perkembangan lain yang bersifat jasmaniah itu juga sekaligus sebagai tujuan (Adang Suherman.2000:1).

Menurut Adang Suherman (2000:17-19) ada dua sudut pandang mengenai pendidikan jasmani, yaitu :

- 1) Pandangan Tradisional. Pandangan tradisional menjelaskan bahwa manusia itu terdiri dari dua komponen utama yang dipilah-pilah, yaitu jasmani

dan rohani. Pandangan ini menganggap bahwa penjas semata-mata hanya membidik jasmani atau sebagai pelengkap, penyeimbang atau penyelaras pendidikan rohani manusia. Dengan kata lain penjas hanya sebagai pelengkap saja.

2) Pandangan Modern, atau sering juga disebut pandangan holistik. Menganggap bahwa manusia bukan suatu yang terdiri dari bagian-bagian yang terpilah-pilah. Manusia adalah satu kesatuan dari bagian-bagian yang terpadu. Dengan pandangan tersebut pendidikan jasmani diartikan sebagai proses pendidikan untuk meningkatkan kemampuan jasmani. Hubungan antara tujuan umum pendidikan, tujuan pendidikan jasmani dan penyelenggaraannya harus terjalin dengan baik. Dengan demikian akan nampak bahwa pendidikan jasmani sangat penting bagi pengembangan manusia secara utuh dan merupakan dari pendidikan secara keseluruhan. Oleh karena itu, penjas tidak dapat hanya berorientasi pada jasmani saja atau hanya untuk kepentingan satu komponen saja. Pandangan holistik ini, pada awalnya kurang banyak memasukkan aktivitas olahraga karena pengaruh pandangan sebelumnya, yaitu pada akhir abad 19 yang menganggap bahwa olahraga tidak sesuai di sekolah-sekolah. Namun tidak bisa dipungkiri olahraga terus tumbuh dan berkembang menjadi aktivitas fisik yang merupakan bagian integral dari kehidupan manusia olahraga menjadi populer, siswa menyenangkannya dan ingin mendapatkan kesempatan untuk berpartisipasi di sekolah-sekolah olahraga hingga para pendidik seolah-olah ditekan untuk menerima dalam kurikulum disekolah karena mengandung nilai-nilai pendidikan.

Dari beberapa pengertian diatas penulis menyimpulkan bahwa pendidikan jasmani, olahraga dan kesehatan merupakan suatu kegiatan yang menggunakan



aktivitas jasmani dan didalamnya terdapat komponen pendidikan yang meliputi tiga ranah, yakni kognitif, afektif, dan psikomotor.

#### 4.1.2. Tujuan Pendidikan Jasmani

Tujuan pendidikan jasmani seringkali dituturkan dalam redaksi yang beragam, namun keagaman penuturan tujuan pendidikan jasmani tersebut pada dasarnya bermuara pada pengertian pendidikan jasmani itu sendiri. Pada dasarnya pendidikan jasmani merupakan proses pendidikan melalui aktivitas jasmani dan sekaligus merupakan proses pendidikan untuk meningkatkan kemampuan jasmani.

Oleh karena itu, tujuan yang ingin dicapai melalui pendidikan jasmani mencakup pengembangan individu secara menyeluruh. Artinya, cakupan pendidikan jasmani tidak hanya pada aspek jasmani saja, akan tetapi juga aspek mental, emosional, sosial dan spiritual. Tujuan pendidikan jasmani bersifat menyeluruh, maka tidak jarang kita menemukan rumusan tujuan jasmani yang penuturan dan pengklasifikasiannya beraneka ragam.

Secara umum tujuan pendidikan jasmani dapat diklasifikasikan ke dalam empat kategori, yaitu :

- 1) Perkembangan fisik. Tujuan ini berhubungan dengan kemampuan melakukan aktivitas-aktivitas yang melibatkan kekuatan-kekuatan fisik dari berbagai organ tubuh seseorang (*physical fitness*).
- 2) Perkembangan gerak. Tujuan ini berhubungan dengan kemampuan melakukan gerak secara efektif, efisien, halus, indah, sempurna (*skillfull*).
- 3) Perkembangan mental. Tujuan ini berhubungan dengan kemampuan berpikir dan menginterpretasikan keseluruhan pengetahuan tentang pendidikan

jasmani ke dalam lingkungannya sehingga memungkinkan tumbuh dan berkembangnya pengetahuan, sikap dan tanggung jawab siswa.

Perkembangan sosial. Tujuan ini berhubungan dengan kemampuan siswa dalam menyesuaikan diri pada suatu kelompok atau masyarakat (Adang Suherman.2000:22-23).

#### **4.1.3. Pengembangan**

Pengembangan dalam pengertian yang sangat umum, berarti pertumbuhan, perubahan secara perlahan (evolusi) dan perubahan secara bertahap. Pengertian ini kemudian diterapkan dalam berbagai bidang kajian dan praktik yang berbeda. Misalnya dalam pengembangan organisasi, Bennis (dalam Richey, Klein, dan Nelson, 1996), menyatakan bahwa pengembangan organisasi adalah suatu strategi untuk mengubah keyakinan, sikap, nilai, dan struktur organisasi sehingga organisasi tersebut dapat beradaptasi ke arah yang lebih baik untuk menghadapi tantangan-tantangan baru. Dalam bidang teknologi pembelajaran (instructional technology), pengembangan memiliki arti yang agak khusus. Menurut Seels & Richey (1994), pengembangan berarti sebagai proses menerjemahkan atau menjabarkan spesifikasi rancangan ke dalam bentuk fisik. Atau, dengan ungkapan lain, pengembangan berarti proses menghasilkan bahan-bahan pembelajaran. Menurut Tessmer dan Richey (1997), pengembangan mungkin memusatkan perhatiannya tidak hanya analisis kebutuhan, tetapi juga isu-isu luas tentang analisis awal-akhir, seperti analisis kontekstual (Punaji Setyosari, 2010:218-220).

Berdasarkan pendapat yang dikemukakan oleh ahli tersebut, dapat disimpulkan bahwa pengembangan merupakan usaha yang dilakukan untuk membentuk suatu hal baru yang dapat mengalami perubahan yang dipengaruhi

oleh waktu maupun keadaan ataupun kebutuhan dengan tidak mengurangi karakteristik yang dimiliki sebelumnya.

#### 4.1.4. Perkembangan Gerak

Menurut Keogh dalam buku Amung Ma'mum dan Yudha M. Saputra (2000:5), menjelaskan bahwa perkembangan gerak dapat didefinisikan sebagai perubahan kompetensi atau kemampuan gerak dari mulai masa bayi (*infancy*) sampai masa dewasa (*adulthood*) serta melibatkan berbagai aspek perilaku manusia, kemampuan gerak dan aspek perilaku yang ada pada manusia ini mempengaruhi perkembangan gerak itu sendiri mempengaruhi kemampuan dan perilaku manusia.

Gerak (motor) sebagai istilah umum untuk berbagai bentuk perilaku gerak manusia. Sedangkan psikomotor khusus digunakan pada domain mengenai perkembangan manusia yang mencakup gerak manusia. Jadi gerak (motor) ruanglingkupnya lebih luas daripada psikomotor. Menurut Amung Ma'mun dan Yudha M.Saputra (2000:20), kemampuan gerak dasar merupakan kemampuan yang biasa siswa lakukan guna meningkatkan kualitas hidup. Kemampuan gerak dasar dibagi menjadi tiga, yaitu:

- a. Kemampuan lokomotor, digunakan untuk memindahkan tubuh dari satu tempat ketempat yang lain atau mengangkat tubuh ke atas seperti loncat dan lompat.
- b. Kemampuan non lokomotor, dilakukan di tempat tanpa ada ruang gerak yang memadai, contoh mendorong, menarik dan lain-lain
- c. Kemampuan manipulative, lebih banyak melibatkan kemampuan tangan dan kaki, tetapi bagian lain dari tubuh juga dapat digunakan. Bentuk-bentuk kemampuan manipulatif antara lain melempar, menangkap, dan menggiring bola.

#### 4.1.4.1. Karakteristik Perkembangan Gerak Anak Remaja

##### 4.1.4.1.1. Ukuran dan Bentuk Tubuh Anak Remaja

Menurut Sugiyanto (2008:5.1-5.8) masa remaja (*adolesnsi*) merupakan masa transisi antara masa kanak-kanak menuju masa dewasa. Masa ini berlangsung antara umur 12 sampai 18 tahun. *Adolesnsi* dimulai dengan percepatan rata-rata pertumbuhan sebelum mencapai kematangan seksual, kemudian timbul fase perlambatan, dan berhenti setelah tidak terjadi pertumbuhan lagi, yaitu setelah mencapai masa dewasa.

Ukuran badan untuk kedua jenis kelamin pada masa sebelum *adolesnsi* adalah kecil, meskipun kecenderungan anak laki-laki sedikit lebih tinggi dan lebih berat dibandingkan anak perempuan. Sedangkan pada awal *adolesnsi* anak-anak perempuan lebih tinggi daripada anak laki-laki sebagai awal kematangannya. Akan tetapi keadaan tersebut tidak terlalu lama setelah perubahan yang cepat terjadi pada anak laki-laki pada masa *adolesnsi*. Anak laki-laki mengejar dan mengungguli tinggi dan berat badan anak perempuan. Ukuran-ukuran yang lain, seperti togok, panjang tungkai, lebar bahu, lebar pinggul, ukuran lengan dan sebagainya mengikuti pertumbuhan tinggi dan berat badan yang berlangsung dengan cepat.

Perubahan fisik selama *adolesnsi* menunjukkan beberapa indikasi terhadap komposisi tubuh. Perubahan komposisi selama masa *adolesnsi* terutama bervariasi pada sumbu kegemukan dan kekurusan. Anak laki-laki meningkat kearah bentuk ramping dan berotot terutama pada anggota badan, sedangkan anak perempuan meningkat kearah keduanya, kearah bentuk ramping dan gemuk. Peningkatan tersebut untuk anak laki-laki berlangsung

dengan cepat terutama menjelang dewasa, sedangkan untuk anak perempuan berlangsung secara bertahap.

#### **4.1.4.1.2. Aktivitas Fisik yang Diperlukan Remaja**

Masa adolesensi merupakan waktu yang tepat untuk mengikuti berbagai macam olahraga. Adolesensi merupakan waktu yang tepat untuk meningkatkan kemampuan untuk menyempurnakan gerakan, dan memperhalus keterampilan berbagai macam kegiatan olahraga secara luas. Setiap orang dapat belajar untuk menilai kemampuannya dan memilih bentuk latihan, olahraga dan kegiatan fisik lainnya yang berguna sepanjang hidupnya.

Secara keseluruhan ciri-ciri adolesensi adalah sebagai berikut :

1. Perkembangan karakteristik seks sekunder dan kematangan biologis berhubungan dengan bertambahnya hormon sekresi, esterogen untuk wanita dan enderogen untuk pria.
2. Mengalami pertumbuhan cepat yang ditandai dengan bertambahnya tinggi dan berat badan.
3. Ada perbedaan irama pertumbuhan antara bagian-bagian tubuh dan antara kedua jenis kelamin. Pada pria terjadi pelebaran pundak sedangkan pada wanita terjadi pelebaran panggul. Sedangkan secara proposional tangan dan kaki pria lebih panjang. UNNES  
UNIVERSITAS NEGERI SEMARANG
4. Terjadi perubahan sistem fisiologis dan peningkatan kesanggupan melakukan aktivitas fisik yang lebih besar bagi pria dibandingkan wanita.(Sugiyanto, 2008:5.31-5.32).

#### 4.1.5. Kesegaran Jasmani

Menurut Abdul Kadir Ateng,1992:65. Kesegaran jasmani merupakan suatu aspek, yaitu aspek fisik dari kesegaran total Komponen yang terdapat pada kesegaran jasmani yaitu:

- 1) Kekuatan dan daya tahan otot yaitu mengacu pada kemampuan seseorang untuk terus melakukan kinerja otot yang diberi bebas kerja.
- 2) Daya tahan respirasi-kardiovaskuler yaitu mengacu kepada kemampuan seseorang untuk meneruskan kontraksi yang berlanjut lama, yang menggunakan sejumlah kelompok otot dengan jangka waktu dan intensitas yang memerlukan dukungan peredaran dan pernafasan.
- 3) Tenaga otot, Tenaga otot merupakan kemampuan untuk melepaskan kekuatan otot secara maksimal dalam waktu sesingkat-singkatnya. Tenaga = kekuatan x kecepatan.
- 4) Kelentukan, Individu yang memiliki kelentukan yang tinggi menggunakan energi lebih sedikit dibanding dengan yang kelentukannya rendah.
- 5) Kecepatan, Kecepatan adalah kemampuan individu untuk melakukan gerakan yang sama secara berulang-ulang dalam waktu yang sesingkat-singkatnya.
- 6) Kelincahan, Kelincahan adalah kemampuan merubah posisi tubuh yang dilakukan dalam waktu singkat.
- 7) Koordinasi, Koordinasi adalah kemampuan untuk mengintegrasikan berbagai gerakan yang berlainan ke dalam satu pola tunggal gerakan.
- 8) Keseimbangan, Keseimbangan merupakan kemampuan untuk menguasai gerak alat tubuh.

9) Ketepatan. Ketepatan adalah kemampuan untuk menguasai gerakan terhadap obyek tertentu.

#### 4.1.6. Modifikasi

Penyelenggaraan program pendidikan jasmani hendaknya mencerminkan karakteristik program pendidikan jasmani itu sendiri, yaitu “Developmentally Appropriate Practice” (DAP). Artinya adalah tugas ajar yang diberikan harus memperhatikan perubahan kemampuan anak dan dapat membantu mendorong perubahan tersebut. Dengan demikian tugas ajar tersebut harus sesuai dengan tingkat perkembangan anak didik yang sedang belajar. Tugas ajar yang sesuai ini harus mampu mengakomodasi setiap perubahan dan perbedaan karakteristik setiap individu serta mendorongnya ke arah perubahan yang lebih baik.

Modifikasi merupakan salah satu usaha yang dapat dilakukan oleh para guru agar pembelajaran mencerminkan Developmentally Appropriate Practice. Oleh karena itu, Developmentally Appropriate Practice, termasuk di dalamnya “*body scaling*” atau ukuran tubuh siswa harus dijadikan prinsip utama dalam memodifikasi pembelajaran pendidikan jasmani. Esensi modifikasi adalah menganalisa sekaligus mengembangkan materi pembelajaran dengan cara meruntungkannya ke dalam bentuk aktivitas belajar yang potensial dapat memperlancar siswa dalam belajar. Cara ini dimaksudkan untuk menuntun, mengarahkan, dan memberikan pembelajaran kepada siswa dari yang tadinya bias menjadi bias, dari tingkat yang tadinya lebih rendah menjadi memiliki tingkat yang lebih tinggi.

Cara guru memodifikasi pembelajaran akan tercermin dari aktivitas pembelajaran yang diberikan guru dari mulai awal hingga akhir pelajaran.



Beberapa aspek analisa modifikasi ini tidak terlepas dari pengetahuan guru tentang :

- 1) Tujuan pembelajaran.
- 2) Karakteristik materi.
- 3) Kondisi Lingkungan.
- 4) Evaluasi (Yoyo Bahagia, Adang Suherman 2000:1-2).

#### **4.1.6.1. Modifikasi Pembelajaran Pendidikan Jasmani**

##### 1) Modifikasi Tujuan Pembelajaran

Modifikasi pembelajaran dapat dikaitkan dengan tujuan pembelajaran dari mulai tujuan yang paling rendah sampai dengan tujuan yang paling tinggi. Modifikasi tujuan materi ini dapat dilakukan dengan cara membagi tujuan materi kedalam tiga komponen, yakni: tujuan perluasan, penghalusan, dan tujuan penerapan (Yoyo Bahagia dan Adang Suherman, 2000:2).

##### 2) Modifikasi Materi Pembelajaran

Materi pembelajaran dalam kurikulum pada dasarnya merupakan keterampilan-keterampilan yang akan dipelajari siswa. Guru dapat memodifikasi keterampilan yang dipelajari siswa tersebut dengan cara mengurangi atau menambah tingkat kompleksitas dan kesulitannya. Misalnya dengan cara menganalisa dan membagi keterampilan keseluruhan kedalam komponen-komponen lalu melatihnya perkomponen sebelum melakukan latihan keseluruhan (Yoyo Bahagia dan Adang Suherman, 2000:4).

##### 3) Modifikasi Kondisi Lingkungan Pembelajaran

Modifikasi lingkungan pembelajaran ini dapat diklasifikasikan ke dalam beberapa klasifikasi seperti peralatan, penataan ruang gerak dalam berlatih,

jumlah siswa yang terlibat, organisasi atau formasi berlatih (Yoyo Bahagia dan Adang Suherman, 2000:7).

#### 4) Modifikasi Evaluasi Pembelajaran

Evaluasi materi maksudnya adalah penyusunan aktifitas belajar yang terfokus pada evaluasi skill yang sudah dipelajari siswa pada berbagai situasi. Aktivitas evaluasi dapat merubah fokus perhatian siswa dari bagaimana seharusnya suatu skill dilakukan menjadi bagaimana skill itu digunakan atau apa tujuan skill itu. Oleh karena itu, guru harus pandai-pandai menentukan modifikasi evaluasi yang sesuai dengan keperluannya (Yoyo Bahagia dan Adang Suherman, 2000:8).

#### **4.1.6.2. Prinsip-prinsip Modifikasi**

Pembelajaran pendidikan jasmani di sekolah-sekolah umumnya disampaikan dalam bentuk permainan dan olahraga. Materi pembelajaran dalam bentuk olahraga atau permainan hendaknya diberikan secara bertahap dan developmentally appropriate practice (DAP) sehingga esensi pokok pembelajaran permainan dapat dicapai oleh siswa. Untuk itu para guru hendaknya memiliki bekal pengetahuan dan keterampilan tentang strategi dan struktur permainan yang sangat berguna untuk meningkatkan optimalisasi belajar siswa (Yoyo Bahagia, Adang Suherman 2000:21).

#### **4.1.6.2.1. Klasifikasi Permainan Olahraga**

Apabila permainan dan olahraga kita daftar satu persatu maka akan banyak sekali jumlahnya, dan bahkan mungkin tidak akan bias masuk dalam daftar kurikulum, apalagi kalau kita analisa macam-macam skill yang terdapat dalam olahraga tersebut. Demikian banyak jumlah cabangnya dan ragam skill yang terdapat di dalamnya sehingga kita tidak bisa mengajar percabang karena

jumlah pertemuannya yang relatif terbatas belum lagi pencapaian tujuan dari masing-masing cabang tersebut. Untuk itu, pengembangan modifikasi permainan dan olahraga perlu dilakukan berdasarkan klasifikasinya.

Untuk memudahkan melakukan pengembangan dan modifikasi dalam pembelajaran pendidikan jasmani, kita mengenal aspek psikomotor yang harus dikembangkannya (misalnya kebugaran jasmani dan skill). Dalam pembelajaran kebugaran jasmani, kita mengenal komponennya (misalnya kekuatan dan fleksibilitas). Dalam pembelajaran konsep gerak kita kenal klasifikasinya (misalnya prinsip dan kualitas gerak).

#### **4.1.6.2.2. Struktur Modifikasi Permainan Olahraga**

Menurut Yoyo Bahagia dan Adang Suherman (2000:33-34), Tahap tiga dalam belajar permainan adalah mempelajari strategi dasar permainan. Seringkali para guru mengajar permainan secara khusus misalnya permainan olahraga sepak bola yang sebenarnya, tetapi terkadang lupa, para guru tidak sekaligus mengajar struktur permainannya misalnya ukuran lapangan. Meskipun diajarkan, seringkali pembelajarannya tidak langsung, misalnya berlangsung di kelas secara teoritis. Pembelajaran semacam ini seringkali menyebabkan siswa susah menerimanya karena belum siap dan pengalaman lapangan masih relatif kurang.

Untuk itu pembelajaran dapat dimodifikasi dengan cara mengurangi struktur permainan yang sebenarnya hingga pembelajaran strategi dasar bermain dapat diterima dengan relatif mudah oleh siswanya. Pengurangan struktur permainan untuk belajar permainan olahraga pada dasarnya sama dengan pengurangan struktur untuk belajarketerampilan. Perbedaannya pembelajaranketerampilanlebih ditekankan pada penguasaan skill sementara

pembelajaran permainan lebih ditekankan pada penguasaan strategi permainan.

Pengurangan struktur permainan ini dapat dilakukan terhadap faktor :

- 1) Ukuran lapangan.
- 2) Bentuk, ukuran dan jumlah peralatan yang digunakan.
- 3) Jenis skill yang digunakan.
- 4) Aturan.
- 5) Jumlah pemain.
- 6) Organisasi pemain.
- 7) Tujuan permainan.

#### **4.1.7. Pembelajaran Sepakbola**

##### **4.1.7.1. Pengertian Pembelajaran**

Untuk menjalankan proses pendidikan, kegiatan belajar dan pembelajaran merupakan suatu usaha yang sangat strategis untuk mencapai tujuan yang diharapkan. Pergaulan yang bersifat mendidik itu terjadi melalui interaksi aktif antara siswa sebagai peserta didik dan guru sebagai pendidik. Kegiatan belajar dilakukan oleh siswa, dan melalui kegiatan itu akan ada perubahan perilakunya, sementara kegiatan pembelajaran dilakukan oleh guru untuk memfasilitasi proses belajar, kedua peranan itu tidak akan terlepas dari situasi saling mempengaruhi dalam pola hubungan antara dua subyek, meskipun disini guru lebih berperan sebagai pengelola, atau "*director of learning*".

Kegiatan belajar merupakan masalah yang amat kompleks, dan melibatkan semua aspek psiko-fisik, bukan saja aspek kejiwaan, akan tetapi juga aspek neuro-fisiologis. Pada tahap baru mengenal substansi yang dipelajari, baik yang menyangkut aspek pembelajaran kognitif, afektif, dan psikomotor, bagi siswa materi pembelajaran itu menjadi sesuatu yang asing pada mulanya.

Namun, setelah guru berusaha untuk memusatkan dan menangkap perhatian siswa pada peristiwa pembelajaran maka sesuatu yang asing itu akan berkurang. Siswa sangat peduli dengan apa yang dilakukan oleh gurunya. Guru harus mengupayakan semaksimal mungkin menata lingkungan belajar dan perencanaan materi agar terjadi proses pembelajaran di dalam dan di luar kelas.

Belajar dimaknai sebagai proses perubahan tingkah laku sebagai akibat adanya interaksi antara individu dengan lingkungannya. Tingkah laku itu mencakup aspek pengetahuan, keterampilan dan sikap. Tingkah laku dapat dibagi menjadi dua kelompok, yaitu yang dapat diamati dan yang tidak. Tingkah laku yang dapat diamati disebut dengan behavioral performance, sedangkan yang tidak dapat diamati disebut behavioral tendency (Husdarta dan Yudha M.Saputra 2000:1-2).

Pembelajaran mengandung pengertian bagaimana mengajarkan sesuatu kepada anak didik, tetapi juga ada suatu pengertian peserta didik mempelajarinya. Dalam sesuatu kejadian pembelajaran terjadi suatu peristiwa, ialah ada satu pihak yang memberi dan satu pihak yang menerima. Oleh sebab itu pada peristiwa tersebut dapat dikatakan terjadi proses interaksi edukatif (Sukintaka, 1992:70).

#### **4.1.7.2. Model-model Pembelajaran**

##### **1) Model Interaksi Sosial**

Model ini bertujuan untuk mengembangkan kemampuan seseorang yang akan dan harus berinteraksi sosial dengan lingkungan lainnya. Dengan demikian, diharapkan siswa mampu mengembangkan dirinya dan pikirannya untuk disumbangkan kepada lingkungan sosialnya.

## 2) Model Informasi

Model ini bertujuan untuk mengembangkan intelektual siswa dalam hal menerima, menyimpan, mengolah, dan menggunakan informasi. Dengan cara seperti ini, diharapkan siswa mampu mengakomodasi berbagai macam inovasi, melahirkan ide-ide yang berorientasi masa depan, dan mampu memecahkan persoalan yang dihadapi baik oleh dirinya maupun orang lain.

## 3) Model Personal

Model ini bertujuan untuk kepribadian siswa. Fokus utamanya adalah pada proses yang memberikan peluang pada setiap siswa untuk mengelola dan mengembangkan jati dirinya.

## 4) Model Perilaku

Model ini bertujuan untuk mengubah tingkah laku siswa yang terukur. Fokus utamanya mengenai perubahan tingkah laku ini didasarkan pada prinsip rangsangan dan jawaban (Amung Ma'mun dan Yudha M. Saputra, 2000:35-39).

Dari beberapa uraian penjelasan diatas, dapat disimpulkan bahwa sebagai seorang guru harus dapat memperhatikan keadaan dan kondisi siswa, bahan pelajaran serta berbagai sumber belajar yang ada agar dapat menunjang keberhasilan siswa secara efektif.

### **4.1.7.3. Pengertian Sepakbola**

#### **4.1.7.3.1. Hakekat Permainan Sepakbola**

Menurut Sucipto (2000:7), sepakbola merupakan permainan beregu, masing-masing regu terdiri dari sebelas pemain, dan salah satunya penjaga gawang. Permainan ini hampir seluruhnya dimainkan dengan menggunakan tungkai, kecuali penjaga gawang yang dibolehkan menggunakan lengannya di

daerah tendangan hukumannya. Dalam perkembangan permainan ini dapat dimainkan diluar lapangan (*out door*) dan di dalam ruangan tertutup (*in door*).

Cabang olahraga ini sangat di kenal oleh masyarakat luas, dari anak-anak, remaja hingga dewasa, bahkan sangat populer di dunia. Sepakbola merupakan salah satu olahraga favorit di masyarakat kini. Sepakbola biasa dimainkan dengan satu tim berjumlah 11 orang. Tujuan permainan ini adalah memasukkan bola ke gawang lawan sebanyak-banyaknya. Tim yang berhasil memasukkan jumlah gol/memasukkan bola ke dalam gawang terbanyak maka ialah pemenangnya, apabila jumlah gol sama maka permainan dinyatakan imbang atau seri.

Gerakan yang paling dominan dalam permainan ini adalah menendang. Dengan gerakan menendang saja anak-anak sudah dapat bermain sepakbola. Jika dilihat dari rumpun gerak dan keterampilan dasar, terdapat tiga dasar keterampilan diantaranya adalah lokomotor, non lokomotor, dan manipulative (Sucipto, 2000: 7-8).

#### **4.1.7.3.2. Peraturan Sepakbola**

Dalam setiap cabang olahraga pasti mempunyai peralatan dan perlengkapan khusus dalam permainan atau cabang olahraga tersebut. Uraian berikut ini akan menjelaskan tentang macam alat perlengkapan yang telah diatur dalam permainan sepakbola.

##### **1) Lapangan**

Lapangan sepakbola berbentuk persegi panjang antara panjang 100m – 120m dan lebar 65m – 75m untuk pertandingan internasional dewasa.

## 2) Batas Lapangan

Lapangan permainan dibatasi dengan garis yang jelas dan lebarnya tidak lebih dari 15 cm. Bendera sudut lapangan tidak kurang dari 1,5 m, dan diletakkan pada keempat sudut lapangan. Titik tengah lapangan ditandai dengan titik yang jelas dan dikelilingi lingkaran tengah dengan jari-jari 9,15 m.

## 3) Kotak Gawang

Kotak gawang terletak di ujung dari lapangan tersebut digambar 2 garis sejajar dengan garis gawang sejajar dengan lebar lapangan. Pada setiap ujung lapangan digambar dua garis dengan panjang lapangan dan berjarak masing-masing 16,5 m dari tiang gawang. Garis-garis ini disayukan oleh sebuah garis lain sejajar dengan lebar lapangan. Daerah yang diapit oleh garis ini disebut daerah tendangan hukuman.

## 4) Bola

Bola harus terbuat dari kulit dan harus berbentuk bundar. Bola ini tidak boleh terbuat dari bahan yang dapat membahayakan pemain atau permainan. Keliling bola tidak lebih dari 71 cm dan tidak kurang dari 68 cm. Berat bola antara 410 gram - 450 gram. Tekanan udara 0,6 – 1,1 atmosfer.

## 5) Gawang

Gawang diletakkan ditengah garis gawang, terdiri dari dua tiang tegak, membentuk garis lurus dengan kedua garis sudut dan lebarnya 7,32 m. Tiang gawang terbuat dari kayu, besi, atau bahan yang telah dsetujui oleh FIFA.

## 6) Perlengkapan Permainan

Para pemain hendaknya memakai kostum yang bernomor di dada dan di punggung. Dalam permainan, pemain diharuskan memakai sepatu sepakbola dan tidak boleh menggunakan aksesoris yang dapat membahayakan diri sendiri atau



yang lainnya. Penjaga gawang menggunakan kostum yang berbeda, fungsinya adalah agar dapat membedakan dengan yang lainnya (Sucipto, 2000: 12-15).

#### 4.1.7.3.3. Teknik Dasar Sepakbola

Menurut Sucipto (2000, 17-36), untuk bermain bola dengan baik pemain dibekali dengan teknik dasar yang baik. Pemain yang memiliki teknik dasar yang baik 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 (*tackling*), lemparan ke dalam (*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 menggagalkan serangan lawan (*sweeping*).

##### 2) Menghentikan Bola ( *stopping* )

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 dapat memudahkan untuk *passing*.

##### 3) Menggiring ( *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.

4) Menyundul ( *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.

5) Merampas ( *tackling* )

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

6) Lemparan ke Dalam

Lemparan ke dalam merupakan satu-satunya teknik dalam permainan sepak bola yang dimainkan dengan lengan dari luar lapangan permainan. Selain mudah untuk memainkan bola, dari lemparan ke dalam *off-side* tidak berlaku.

#### 4.1.8. Permainan

Permainan adalah bagian mutlak dari kehidupan anak-anak dan permainan merupakan bagian dari proses pembentukan kepribadian anak. Dari pengertian tersebut permainan bagian mutlak dari manusia terutama anak, karena permainan merupakan bagian dari proses pembentukan kepribadian anak.

Menurut Amung Ma'mun (2000), pengertian permainan adalah sebuah aktifitas bermain yang murni mencari kesenangan tanpa mencari menang atau kalah. Kedua, permainan diartikan sebagai aktifitas yang dilakukan dalam rangka mencari kesenangan atau kepuasan, namun ditandai pencarian kalah menang.

Jadi dapat disimpulkan bahwa permainan adalah suatu aktifitas bermain yang tujuan utamanya adalah mencari kesenangan dan kepuasan bagi para pemainnya. Dalam olahraga, permainan tidak hanya mencari kesenangan dan kepuasan saja tetapi juga untuk mencari kemenangan.

#### **4.1.8.1. Fungsi Bermain**

Menurut Soemitro (1992:4-7) fungsi bermain dalam penjasorkes dibagi menjadi beberapa jenis, antara lain:

##### **1) Nilai-nilai Mental**

Setiap anak yang bermain ada nilai-nilai yang dipelajari dengan jalan menghayati dan melaksanakan peraturan dalam permainan. Mereka belajar saling mempercayai di antara kelompoknya. Belajar mengenal kekurangan dirinya jika dibanding dengan orang lain, dan mengakui dengan jujur kelebihan orang lain. Belajar mengendalikan nafsu bergerak yang berlebihan, dan lain sebagainya.

##### **2) Nilai-nilai Fisik**

Bergerak yang dilakukan dalam bermain tentu saja disertai kegembiraan. Suasana gembira ini mempunyai pengaruh terhadap keluarnya hormon-hormon yang merangsang pertumbuhan badan.

##### **3) Nilai-nilai Sosial**

Anak-anak yang bermain dengan gembira, suasana kejiwaannya juga bebas atau lepas dari segala yang merintanginya. Sifat-sifat yang selama ini ditutupi akan nampak mencuat ke atas karena kebiasaan itu. Di dalam permainan dapat saja seorang anak berhadapan dengan seseorang, tetapi dapat pula seorang berhadapan dengan kelompok. Di samping itu dapat juga kelompok

dengan kelompok. Di dalam situasi bermain seorang dengan seorang, mereka belajar saling memberi dan menerima.

#### 4.1.9. Permainan Sepetak

##### 4.1.9.1. Hakekat Permainan Sepetak

Sepetak adalah permainan yang telah dimodifikasi dari permainan sepakbola. Nama sepetak berasal dari kata sepakbola dan petak. Lapangan yang digunakan berbentuk persegi panjang dengan ukuran panjang lapangan yakni 12 m, kemudian lebar lapangan 6 m. Lapangan dengan ukuran 12 m x 6 m, akan dibagi menjadi 10 petak daerah permainan. Permainan sepetak dimainkan oleh 10 orang, yang terbagi menjadi 2 tim.

Tujuan permainan ini adalah mencetak poin dengan cara memasukkan bola ke dalam gawang tim lawan. Teknis permainan ialah menyeberangkan bola dari petak ke petak berikutnya yang di akhiri dengan *shooting* ke arah gawang.

Tabel 2.1 Perbedaan permainan sepetak dengan sepakbola

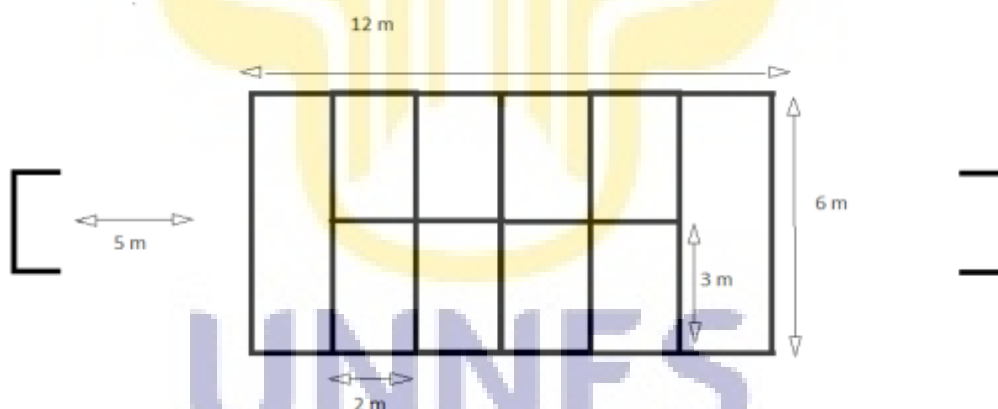
No		Sepakbola	Sepetak
1.	Lapangan	Di sepakbola menggunakan ukuran panjang 100 m – 120m dan lebar 65 m – 75m.	Dalam sepetak menggunakan ukuran panjang 12m dan lebar 6 m.
2.	Bola	Bola yang digunakan ukuran 5.	Bola yang digunakan ukuran 4.
3.	Waktu	Lama waktu pertandingan 2 x 45 menit.	Lamanya waktu yang dibutuhkan 2 x 10 menit,
4.	Gawang	Tinggi 2,44 m dan lebarnya 7,32 m.	Tinggi 1,5 m dan lebarnya 2 m.

5.	Jumlah pemain	11 orang pemain (dalam satu tim)	5 orang pemain (dalam satu tim)
6.	Aturan bermain	konvensional	modifikasi

#### 4.1.9.2. Fasilitas dan Alat Permainan Sepetak

##### 1) Lapangan

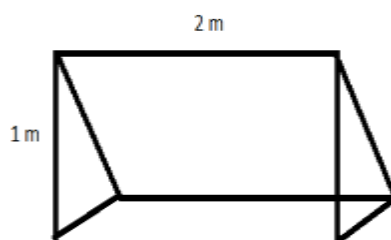
Lapangan yang digunakan berbentuk persegi panjang dengan ukuran panjang 12 meter dan lebar 6 meter belum termasuk jarak target gawang. Dalam satu lapangan di bagi menjadi beberapa petak dengan jumlah 10 petak, 2 petak paling ujung berukuran 2m x 6m untuk memulai permainan, 8 petak sisa berukuran 2m x 3m. Jarak target gawang dari ujung petak berjarak 5 meter.



Gambar 2.1 Lapangan permainan sepak

##### 2) Gawang

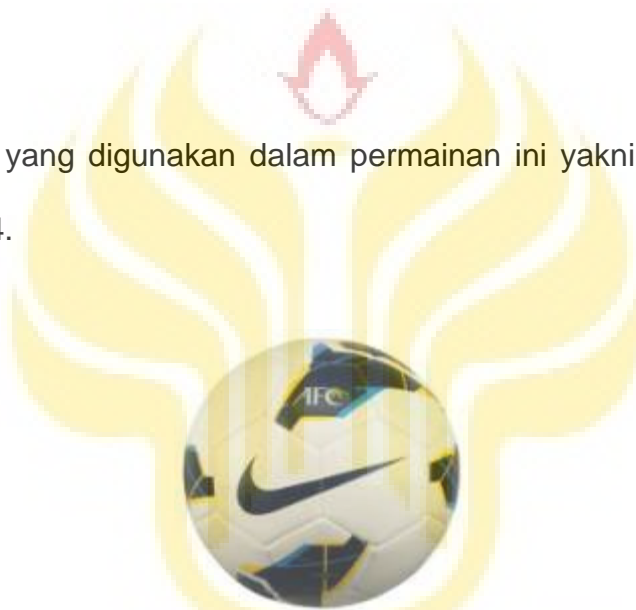
Gawang yang digunakan dalam permainan sepak takraw ini terbuat dari kayu yang berukuran panjang 1 meter dan lebar 2 meter.



Gambar 2.2 Gawang permainan sepetak

### 3) Bola

Bola yang digunakan dalam permainan ini yakni bola sepak yang berukuran 4.



Gambar 2.3 Bola yang digunakan permainan sepetak

#### 4.1.9.3. Peraturan Permainan

- 1) Dibagi menjadi dua tim, jumlah 10 orang masing-masing tim 5 orang pemain.
- 2) Waktu permainan 10 menit.
- 3) Menggunakan dengan 2 bola, masing-masing tim mengawali permainan dengan satu bola sebagai awalan permainan.
- 4) Cara bermain : a) Permainan diawali pada petak pertama, masing-masing tim menguasai satu bola untuk diseberangkan yang kemudian mencetak poin dengan cara memasukkan bola ke gawang lawan, b) Pemain hanya boleh menempati petak atau daerah yang telah ditentukan dan tidak boleh keluar

- dari batas atau garis larangan, c) Bola harus diseberangkan dari petak ke petak selanjutnya, bola yang sudah menyeberang tidak boleh di kembalikan lagi ke petak sebelumnya, d) Bola yang diseberangkan tidak boleh melampaui lebih dari 2 petak dengan kata lain harus berurutan sesuai petak yang ditempati rekan satu tim, e) Apabila pemain lawan berhasil memotong *passing* dan menguasai bola lawan maka berhak menyerang balik atau *counter attack*.
- 5) Bola yang keluar dari petak dinyatakan *out* atau keluar. Di ulangi dari awal petak pertama.
  - 6) Rotasi pemain terjadi setelah dua menit..
  - 7) Rotasi pemain dalam satu tim : searah jarum jam dengan tempat yang sudah di tentukan, pos 1 sampai 5.
  - 8) Wasit, dan pencatat nilai dalam permainan ini memiliki tugas masing-masing. Tugas wasit memimpin jalannya permainan dan mengawasi gerakan siswa.

#### **4.2. Kerangka Berpikir**

Pendidikan jasmani merupakan proses pendidikan jasmani melalui aktivitas jasmani yang dirancang secara sistematis untuk mencapai tujuan yang diharapkan secara menyeluruh baik itu aspek kognitif, afektif, dan psikomotor. Tujuan pendidikan jasmani untuk membantu siswa agar kedewasaan dirinya bertambah, baik itu secara fisik, gerak mental dan sosialnya. Hal ini sesuai dengan yang dikemukakan oleh Bucher (Adang Suherman, 2000: 7) bahwa “pada dasarnya tujuan yang ingin dicapai dalam pendidikan jasmani dapat diklasifikasikan kedalam empat kategori tujuan, yaitu : perkembangan fisik, perkembangan gerak, perkembangan mental dan perkembangan sosial”.

Pembelajaran sepakbola merupakan bagian dari materi pembelajaran pokok kategori bola besar dalam pembelajaran pendidikan jasmani. Seperti yang

kita ketahui bahwa guru atau tenaga pengajar menginginkan agar tujuan pembelajaran tercapai. Namun di dalam pembelajaran sepakbola keberhasilan tujuan itu cukup sulit, hal ini dikarenakan materi pembelajaran sepakbola membutuhkan lapangan yang luas, kemudian faktor dari siswa yang cenderung kurang aktif jika seseorang yang belum mampu mengaplikasikan teknik dasar permainan sepak bola dan cenderung hanya diam di tempat atau hanya jogging kecil-kecil.

Penyampaian materi yang menarik akan memacu minat siswa siswi untuk mengikuti proses kegiatan belajar mengajar. Jalan keluar dari masalah yang didapati di lapangan, maka memberikan solusi untuk penyampaian materi sepakbola dengan cara memodifikasi suatu bentuk permainan. Yoyo bahagia (2000: 13) mengemukakan bahwa, “modifikasi dapat diartikan sebagai upaya melakukan perubahan dengan penyesuaian-penyesuaian baik dalam segi fisik material (fasilitas dan perlengkapan) maupun dalam tujuan dan cara (metode, gaya, pendekatan, aturan serta penilaian)”.



## BAB V

### KAJIAN DAN SARAN

#### 5.1 Kajian

Hasil akhir dari kegiatan penelitian pengembangan ini adalah produk model permainan sepetak yang berdasarkan data pada saat uji coba skala kecil (N=10) dan uji coba lapangan (N=35) pada siswa kelas XI SMA Negeri 1 Kedungwuni, Kabupaten Pekalongan.

Produk model permainan sepetak sudah dapat dipraktekkan kepada subjek uji coba. Hal ini berdasarkan analisis data hasil uji coba skala kecil dari evaluasi ahli penjas didapat persentase sebesar 82,66% (baik), hasil analisis data dari evaluasi ahli pembelajaran didapat sebesar 86,66% (baik). Berdasarkan kriteria penilaian uji ahli yang ada diperoleh rata-rata persentase sebesar 84,66% maka produk permainan sepetak ini dikatakan **layak** sehingga dapat digunakan bagi siswa kelas XI SMA Negeri 1 Kedungwuni.

Pada uji coba lapangan produk model permainan sepetak sudah dapat dipraktekkan kepada subjek uji coba. Hal ini berdasarkan analisis data hasil uji coba lapangan dari evaluasi ahli penjas didapat persentase sebesar 85,33% (baik), hasil analisis data dari evaluasi ahli pembelajaran didapat sebesar 88% (baik). Berdasarkan kriteria penilaian uji ahli yang ada diperoleh rata-rata persentase sebesar 86,66% maka produk permainan sepetak ini dikatakan **layak** sehingga dapat digunakan bagi siswa kelas XI SMA Negeri 1 Kedungwuni.

Produk model permainan sepetak sudah dapat digunakan untuk siswa kelas XI SMA Negeri 1 Kedungwuni, Kabupaten Pekalongan. Hal itu berdasarkan hasil analisis data uji coba skala kecil didapat persentase sebesar 82,9%

dengan kriteria **baik** dan hasil analisis data uji coba lapangan didapat persentase sebesar 78,4% dengan kriteria **baik**. Maka pembelajaran melalui permainan sepetak ini telah memenuhi kriteria **baik** sesuai dengan peraturan yang telah ditetapkan sehingga aspek ini dapat dikatakan **layak** dan dapat diterapkan di SMA Negeri 1 Kedungwuni.

Faktor yang menjadikan model permainan sepetak dapat diterima oleh siswa SMA adalah dari semua aspek uji coba yang ada, bahwa sebagian besar dari jumlah keseluruhan siswa kelas XI dapat mempraktekkan permainan sepetak dengan baik. Baik dari pemahaman terhadap permainan, penerapan sikap dalam permainan dan aktivitas gerak siswa. Secara garis besar, faktor yang dapat menjadikan permainan sepetak dapat diterima siswa kelas XI SMA Negeri 1 Kedungwuni Kabupaten Pekalongan dan masuk dalam kriteria baik adalah:

- 1) Sebagian besar siswa kelas XI mampu mempraktekkan dengan teknik yang benar.
- 2) Dalam permainan sepetak ini, siswa lebih aktif bergerak.
- 3) Persaingan dalam permainan sepetak, membuat siswa semakin bersemangat dalam bermain untuk mendapatkan poin terbanyak dan menjadi pemenang dalam permainan tersebut.
- 4) Siswa merasa senang dan gembira, dengan peraturan dan alat yang sederhana dalam permainan sepetak tersebut, siswa tidak merasa bosan dan ingin memainkannya lagi.

Dengan demikian, baik dari uji coba skala kecil dan uji coba lapangan, model permainan ini dapat digunakan untuk siswa kelas XI SMA Negeri 1 Kedungwuni Kabupaten Pekalongan.

## 5.2 Saran

Penelitian mempunyai beberapa saran dalam menerapkan permainan sepetak agar permainan dapat berjalan dengan lancar, antara lain:

- 1) Model permainan sepetak merupakan produk yang dihasilkan penelitian ini, sehingga dapat digunakan sebagai alternatif dalam menyampaikan materi pembelajaran permainan sederhana untuk siswa sekolah menengah atas.
- 2) Bagi guru penjasorkes di sekolah menengah atas, diharapkan dapat menggunakan model permainan sepetak karena permainan ini disenangi siswa dan dapat menambah keaktifan siswa dalam mengikuti pembelajaran penjasorkes.
- 3) Penggunaan media pembelajaran disesuaikan dengan kondisi lapangan dan memanfaatkan sesuatu yang ada dilingkungan sekolah sekitar.
- 4) Berkaitan dengan jenis penelitian pengembangan latarbelakang yang dibangun semestinya melibatkan banyak sekolah dalam lingkungan yang sama dan mengalami masalah yang sama.
- 5) Berkaitan dengan pelaksanaan uji skala kecil untuk menguji draf produk pelaksanaan uji skala kecil yang hanya 2 kali semestinya jauh dari ideal untuk menemukan formula produk yang diharapkan.
- 6) Dalam pemilihan teknik sampling dengan cara purposive sampling belum terlihat apa yang menjadi syarat teknik yang dipilih.

## DAFTAR PUSTAKA

- Abdul Kadir Ateng. 1992. *Asas dan Landasan Pendidikan Jasmani*. Jakarta: Depdikbud
- Achmad Paturusi. 2012. *Manajemen Pendidikan Jasmani dan Olahraga*. Jakarta: Rineka Cipta.
- AdangSuherman. 2000. *Dasar-dasarPenjaskes*. Jakarta :Depdikbud.
- AmungMa'mundanYudhaSaputra. 2000. *PerkembangangerakdanBelajarGerak*. Jakarta :Depdiknas.
- HusdartadanYudha M. Saputra. 2000. *BelajardanPembelajaran*. Jakarta :Depdikbud.
- Husdarta H.J. 2009. *Manajemen Pendidikan Jasmani*. Bandung : Alfabeta.
- Punaji Setyosari. 2010. *Metode Penelitian Pendidikan dan Pengembangan*. Jakarta: Kencana Prenada Media.
- RusliLutandanAdangSuherman. 2000. *PerencanaanPembelajaranPenjaskes*. Jakarta :Depdikbud.
- RusliLutandanSumardianto, 2000.*Filsafat Olahraga*,Jakarta : Depdiknas.
- Soemitro. 1992. *Permainan Kecil*. Jakarta :Depdikbud.
- Sucipto, dkk. 2000. *Sepak Bola*. Depdikbud :DirjenDikti.
- Sugiyanto.2008. *PerkembangandanBelajarMotorik*.Jakarta :Universitas Terbuka.
- Sugiyono.2009.*Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D*.Bandung: Alfabeta.
- Sukintaka.1992. *TeoriBermainuntuk D2 GSD Penjaskes*.Jakarta :Depdikbud.
- Yoyo Bahagia dan Adang Suherman. 2000. *Prinsip-prinsip Pengembangan dan Modifikasi Cabang Olahraga*. Jakarta: Depdiknas.