PENGEMBANGAN MODEL PEMBELAJARAN SEPAK BOLA MELALUI PERMAINAN *BO BO KROM* PADA SISWA KELAS VII SMP NEGERI 1 BOJA KECAMATAN BOJA KABUPATEN KENDAL TAHUN 2015

SKRIPSI

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

oleh

Lafif Bagus Maulana
6101411015

PENDIDIKAN JASMANI KESEHATAN DAN REKREASI
FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN
UNIVERSITAS NEGERI SEMARANG
2015

ABSTRAK

Lafif Bagus Maulana. 2015. **Pengembangan Model Pembelajaran Sepak Bola Melalui Permainan *Bo Bo Krom* Pada Siswa Kelas VII SMP Negeri 1 Boja Kecamatan Boja Kabupaten Kendal Tahun 2015*.*** Skripsi. Jurusan Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi S1, Fakultas Ilmu Keolahragaan. Universitas Negeri Semarang. Dosen Pembimbing Mohamad Annas, S.Pd., M.Pd.
Kata Kunci : Pengembangan, Model Pembelajaran, Permainan *Bo Bo Krom*.

Latar belakang dalam penelitian ini adalah kurang berkembangnya proses pembelajaran permainan bola besar khususnya permainan sepak bola di sekolah. Permasalahan dalam penelitian ini adalah bagaimanakah pengembangan model pembelajaran sepak bola melalui permainan *bo bo krom* pada siswa kelas VII SMP Negeri 1 Boja Kecamatan Boja Kabupaten Kendal? Tujuan dari penelitian ini untuk menghasilkan model permainan *bo bo krom* dalam pembelajaran sepak bola*.*

Metode penelitian yang digunakan adalah penelitian pengembangan yang mengacu dari Borg & Gall yaitu: (1) Analisa kebutuhan didapat dari hasil pengumpulan informasi, termasuk observasi lapangan dan kajian pustaka. (2) Perencanaan untuk mengembangkan produk awal. (3) Pembuatan produk awal. (4) Uji coba kelompok kecil pertama (10 siswa putra dan 10 siswa putri). (5) Revisi produk awal berdasarkan hasil dari evaluasi ahli penjas dan ahli pembelajaran. (6) Uji coba kelompok kecil kedua (10 siswa putra dan 10 siswa putri). (7) Revisi produk berdasarkan hasil dari evaluasi ahli penjas dan ahli pembelajaran. (8) Uji coba kelompok kecil ketiga (10 siswa putra dan 10 siswa putri). (9) Revisi produk berdasarkan hasil dari evaluasi ahli penjas dan ahli pembelajaran. (10) Uji coba kelompok besar (20 siswa putra dan 20 siswa putri). (11) Produk akhir yang dihasilkan adalah model permainan *bo bo krom* bagi siswa kelas VII SMP Negeri 1 Boja.

Berdasarkan hasil uji coba kelompok kecil pertama diperoleh data evaluasi ahli penjas dan ahli pembelajaran yaitu 87,71% (baik), dan hasil rata-rata keseluruhan respon siswa pada uji coba kelompok kecil pertama didapat persentase sebesar 88,67% (baik). Berdasarkan hasil uji coba kelompok kecil kedua diperoleh data evaluasi ahli penjas dan ahli pembelajaran yaitu 89,52**%** (baik), dan hasil rata-rata keseluruhan respon siswa pada uji coba kelompok kecil kedua didapat persentase sebesar 88,5% (baik). Berdasarkan hasil uji coba kelompok kecil ketiga diperoleh data evaluasi ahli penjas dan ahli pembelajaran yaitu 91,14% (sangat baik), dari hasil rata-rata keseluruhan respon siswa pada uji coba kelompok kecil ketiga didapat persentase sebesar 93,33% (sangat baik). Hasil uji coba kelompok besar diperoleh data evaluasi ahli penjas dan ahli pembelajaran yaitu 93,9% (sangat baik), dan hasil rata-rata keseluruhan respon siswa pada uji coba kelompok besar didapat persentase sebesar 94,75% (sangat baik).

Berdasarkan hasil pengembangan model pembelajaran tersebut, maka dapat disimpulkan : (1) Model permainan *bo bo krom* yang telah dihasilkan dalam penelitian ini layak dan dapat digunakan bagi siswa kelas VII SMP Negeri 1 Boja Kabupaten Kendal. (2) Model permainan *bo bo krom* dapat menjadi alternatif model pembelajaran penjasorkes yang efektif dan menyenangkan bagi siswa kelas VII Sekolah Menengah Pertama.

PERNYATAAN

Yang bertandatangan dibawah ini, Saya:

Nama : Lafif Bagus Maulana

NIM : 6101411015

Jurusan/Prodi : Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi/S1

Fakultas : Ilmu Keolahragaan

Judul Skripsi : Pengembangan Model Pembelajaran Sepak Bola Melalui Permainan *Bo Bo Krom* Pada Siswa Kelas VII SMP Negeri 1 Boja Kecamatan Boja Kabupaten Kendal Tahun 2015

Menyatakan dengan sesungguhnya bahwa skripsi ini hasil karya saya sendiri dan tidak menjiplak (plagiat) karya ilmiah orang lain, baik seluruhnya maupun sebagian. Bagian tulisan dalam skripsi ini yang merupakan kutipan dari karya ahli atau orang lain, telah diberi penjelasan sumbernya sesuai dengan tata cara pengutipan.

Apabila pernyataan saya ini tidak benar saya bersedia menerima sanksi akademik dari Universitas Negeri Semarang dan sanksi hukum sesuai ketentuan yang berlaku di wilayah negara Republik Indonesia.

UNNES
UNIVERSITAS NEGERI SEMARANG

Semarang, 1 September 2015
Yang menyatakan,

METERAI TEMPEL
TGL. 20
70D42ADF343395284
6000
ENAM RIBU RUPIAH

Lafif Bagus Maulana
6101411015

HALAMAN PERSETUJUAN

Skripsi dengan judul Pengembangan Model Pembelajaran Sepak Bola Melalui Permainan *Bo Bo Krom* Pada Siswa Kelas VII SMP Negeri 1 Boja Kecamatan Boja Kabupaten Kendal Tahun 2015 telah disetujui dan disahkan, pada:

Hari : *Selasa*

Tanggal : 15 September 2015

Semarang, 1 September 2015

Mengetahui,
Ketua Jurusan PJKR

15/9 2015

Drs. Mugiyo Hartono, M.Pd.
NIP. 1961 0903 1988 03 1002

Menyetujui,
Pembimbing

Mohamad Annas, S.Pd., M.Pd.
NIP. 1975 1105 2005 01 1002

UNNES
UNIVERSITAS NEGERI SEMARANG

PENGESAHAN

Skripsi atas nama Lafif Bagus Maulana NIM 6101411015 Program Studi Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi Judul Pengembangan Model Pembelajaran Sepak Bola Melalui Permainan *Bo Bo Krom* Pada Siswa Kelas VII SMP Negeri 1 Boja Kecamatan Boja Kabupaten Kendal Tahun 2015 telah dipertahankan di hadapan sidang Panitia Penguji Skripsi Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Semarang pada hari jumat, tanggal 9 Oktober 2015.

Panitia Ujian

Ketua

Dr. H. Harry Pramono, M.Si.
NIP. 1959 1019 1985 03 1001

Sekretaris

PANITIA UJIAN SKRIPSI
JURUSAN PJKR - FIK
UNIVERSITAS NEGERI SEMARANG

Drs. Mugiyo Hartono, M.Pd.
NIP. 1961 0903 1988 03 1002

Dewan Penguji

1. **Drs. H. Cahyo Yuwono, M.Pd.** (Ketua)
   NIP. 1962 0425 1986 01 1001

2. **Drs. H. Uen Hartiwan, M.Pd.** (Anggota)
   NIP. 1953 0411 1983 03 1001

3. **Mohamad Annas, S.Pd., M.Pd.** (Anggota)
   NIP. 1975 1105 2005 01 1002

MOTTO DAN PERSEMBAHAN

MOTTO

1. Sesungguhnya Allah tidak akan mengubah keadaan suatu kaum sebelum mereka mengubah keadaan diri mereka sendiri (QS Ar-Ra'd ayat: 11).
2. Keberhasilan akan terasa manis ketika kita pernah merasakan pahitnya kegagalan (Lafif Bagus Maulana).

PERSEMBAHAN

Skripsi ini saya persembahkan untuk:

1. Kedua orang tua saya tercinta, bapak Rohadi, S.Pd dan ibu Mahyumiati, Terima kasih atas segala semangat, dukungan, do'a, cinta dan kasih sayang, serta nasihatnya.
2. Kedua adik saya tersayang, Rafi Bagus Daffa dan Shynthia Rona Pitaloka.
3. Keluarga besar mbah Soewignyo dan mbah Buchkori.
4. Ika Novitasari yang selalu memberikan semangat dan motivasi.
5. Teman-teman seperjuangan PJKR 2011 dan almamater FIK UNNES.

UNNES
UNIVERSITAS NEGERI SEMARANG

KATA PENGANTAR

Puji syukur kehadirat Allah SWT yang telah melimpahkan rahmat dan hidayah-Nya, sehingga penulis dapat menyelesaikan penulisan skripsi ini dengan judul "**Pengembangan Model Pembelajaran Sepak Bola Melalui Permainan *Bo Bo Krom* Pada Siswa Kelas VII SMP Negeri 1 Boja Kecamatan Boja Kabupaten Kendal Tahun 2015".** Skripsi ini disusun dalam rangka penyelesaian 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 adanya bimbingan, motivasi dan bantuan dari berbagai pihak secara langsung maupun tidak langsung. Pada kesempatan ini penulis mengucapkan terimakasih 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. Mohamad Annas, S.Pd., M.Pd. selaku Dosen Pembimbing yang selalu menyempatkan waktu untuk membimbing dan memotivasi tersusunnya skripsi ini.
5. Martin Sudarmono, S.Pd., M.Pd. sebagai Ahli Penjas yang membantu dalam penyelesaian penelitian ini.

UNNES
UNIVERSITAS NEGERI SEMARANG

6. Sutarti, S.Pd. guru penjasorkes di SMP Negeri 1 Boja sebagai Ahli Pembelajaran yang membantu dalam penyelesaian penelitian ini.
7. Dosen beserta Staff Tata Usaha Jurusan PJKR FIK UNNES yang telah memberikan bantuan dan bimbingannya.
8. Seluruh warga SMP Negeri 1, 2 dan 3 Boja, yang telah membantu dalam proses pelaksanaan observasi dan penelitian.
9. Fairuz Yosmaral Achmad telah membantu pengambilan data dalam proses penelitian.
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 bagi semua pihak.

Penulis

Lafif Bagus Maulana
6101411015

UNNES
UNIVERSITAS NEGERI SEMARANG

DAFTAR ISI

Halaman

JUDUL i
ABSTRAK ii
PERNYATAAN iii
HALAMAN PERSETUJUAN iv
PENGESAHAN v
MOTTO DAN PERSEMBAHAN vi
KATA PENGANTAR vii
DAFTAR ISI ix
DAFTAR TABEL xi
DAFTAR GAMBAR xiii
DAFTAR LAMPIRAN xvi

BAB I PENDAHULUAN

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

BAB II KAJIAN PUSTAKA DAN KERANGKA BERFIKIR

2.1 Kajian Pustaka 8
2.1.1 Pendidikan Jasmani 8
2.1.1.1 Tujuan Pendidikan Jasmani 9
2.1.1.2 Fungsi Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan 11
2.1.2 Gerak 14
2.1.2.1 Kemampuan Gerak Dasar 14
2.1.2.2 Belajar Gerak 15
2.1.3 Karakteristik Perkembangan Peserta Didik 17
2.1.3.1 Karakteristik Perkembangan Gerak Anak Remaja (*Adolesensi*) .. 17
2.1.3.2 Perkembangan Anak SMP 18
2.1.4 Pembelajaran 19
2.1.4.1 Pembelajaran Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan 20
2.1.5 Modifikasi Pembelajaran 20
2.1.6 Bermain 22
2.1.6.1 Teori Bermain 22
2.1.6.2 Tipe Bermain 23
2.1.6.3 Permainan dan Pendidikan Jasmani 23
2.1.6.4 Fungsi Bermain dalam Pendidikan Jasmani 25
2.1.7 Karakteristik Permainan Sepak Bola 26
2.1.7.1 Pengertian Permainan Sepak Bola 26
2.1.7.2 Tujuan Permainan Sepak Bola 26
2.1.7.3 Analisis Pola Gerak Dominan dalam Permainan Sepak Bola 27
2.1.8 Teknik Dasar Bermain Sepak Bola 27
2.1.9 Karakteristik Permainan *Bo Bo Krom* 37
2.2 Kerangka Berpikir 38

BAB III METODE PENGEMBANGAN
3.1 Model Pengembangan 41
3.2 Prosedur Pengembangan 42
3.3 Uji Coba Produk 47
3.3.1 Desain Uji Coba 47
3.3.2 Subjek Uji Coba 49
3.4 Rancangan Produk 50
3.5 Jenis Data 56
3.6 Instrumen Pengumpulan Data 57
3.7 Analisis Data 61

BAB IV HASIL PENGEMBANGAN
4.1 Penyajian Data Hasil Uji Coba Kelompok Kecil 63
4.2 Hasil Analisis Data Uji Coba Skala Kecil 112
4.3 Revisi Produk Setelah Uji Coba Kelompok Kecil 118
4.4 Penyajian Data Hasil Uji Coba Kelompok Besar 119
4.5 Hasil Analisis Data Uji Coba Kelompok Besar 123
4.6 Prototipe Produk 129

BAB V KAJIAN DAN SARAN
5.1 Kajian Prototipe Produk 142
5.2 Saran 145

DAFTAR PUSTAKA 146
LAMPIRAN 147

UNNES
UNIVERSITAS NEGERI SEMARANG

DAFTAR TABEL

Tabel		Halaman
1.1	Sarana dan Prasarana Pembelajaran Sepak Bola SMP N 1 Boja	4
1.2	Sarana dan Prasarana Pembelajaran Sepak Bola SMP N 2 Boja	4
1.3	Sarana dan Prasarana Pembelajaran Sepak Bola SMP N 3 Boja	5
3.1	Faktor, Indikator dan Jumlah Butir kuesioner Ahli.....	58
3.2	Butir Kuesioner Ahli.....	58
3.3	Skor Jawaban Kuesioner “Ya” dan “Tidak”	59
3.4	Faktor, Indikator dan Jumlah Butir Kuesioner Siswa	59
3.5	Butir Kuesioner Faktor Psikomotorik Siswa	59
3.6	Butir Kuesioner Faktor Kognitif Siswa	60
3.7	Butir Kuesioner Faktor Afektif Siswa	61
3.8	Klasifikasi Persentase	62
4.1	Hasil Penilaian Kualitas Model Permainan Uji Coba Kelompok Kecil Pertama	71
4.2	Hasil Kuesioner Siswa dalam Uji Coba Kelompok Kecil Pertama.....	71
4.3	Revisi Permainan dari Ahli Penjas.....	81
4.4	Komentar dan Saran Umum dari Ahli Penjas	81
4.5	Revisi Permainan dari Ahli Pembelajaran.....	81
4.6	Komentar dan Saran Umum dari Ahli Pembelajaran	81
4.7	Revisi Permainan dari Peneliti.....	82
4.8	Hasil Penilaian Kualitas Model Permainan Uji Coba Kelompok Kecil Kedua	89
4.9	Hasil Kuesioner Siswa dalam Uji Coba Kelompok Kecil Kedua	90
4.10	Revisi Permainan dari Ahli Penjas.....	99

UNNES
UNIVERSITAS NEGERI SEMARANG

4.11 Komentar dan Saran Umum dari Ahli Penjas 99
4.12 Revisi Permainan dari Ahli Pembelajaran..... 100
4.13 Komentar dan Saran Umum dari Ahli Pembelajaran 100
4.14 Revisi Permainan dari Peneliti..... 100
4.15 Hasil Penilaian Kualitas Model Permainan Uji Coba Kelompok Kecil Ketiga..... 108
4.16 Hasil Kuesioner Siswa dalam Uji Coba Kelompok Kecil Ketiga 109
4.17 Revisi Permainan dari Ahli Penjas..... 118
4.18 Komentar dan Saran Umum dari Ahli Penjas 118
4.19 Revisi Permainan dari Ahli Pembelajaran..... 118
4.20 Komentar dan Saran Umum dari Ahli Pembelajaran 119
4.21 Revisi Permainan dari Peneliti..... 119
4.22 Hasil Kualitas Model Permainan Uji Coba Kelompok Besar 120
4.23 Hasil Kuesioner Siswa dalam Uji Coba Kelompok Besar..... 120

UNNES
UNIVERSITAS NEGERI SEMARANG

DAFTAR GAMBAR

Gambar		Halaman
2.1	Menendang dengan Kaki Bagian Dalam	29
2.2	Menendang dengan Kaki Bagian Luar	30
2.3	Menendang dengan Punggung Kaki	31
2.4	Menghentikan Bola dengan Kaki Bagian Dalam	32
2.5	Menghentikan Bola dengan Kaki Bagian Luar	33
2.6	Menghentikan Bola dengan Punggung Kaki	34
2.7	Menggiring Bola dengan Kaki Bagian Dalam	35
2.8	Menggiring Bola dengan Kaki Bagian Luar	36
2.9	Menggiring Bola dengan Punggung Kaki	37
3.1	Langkah-langkah Pengembangan Menurut Borg & Gall dalam Punaji Setyosari	42
3.2	Langkah-langkah Pengembangan Model Permainan *Bo Bo Krom*	43
3.3	Lapangan Permainan *Bo Bo Krom*	51
3.4	Bola Sepak	51
3.5	Kaleng Susu Bekas	52
3.6	Lakban	52
3.7	Serbuk Kapur	52
4.1	Lapangan Permainan *Bo Bo Krom*	64
4.2	Bola Sepak	65
4.3	Kaleng Susu Bekas	65
4.4	Lakban	66
4.5	Serbuk Kapur	66

UNNES
UNIVERSITAS NEGERI SEMARANG

4.6 Diagram Persentase Model Permainan *Bo Bo Krom* Uji Coba Kelompok Kecil Pertama 75
4.7 Diagram Persentase Respon Produk atau Model Permainan *Bo Bo Krom* Uji Coba Kelompok Kecil Pertama..... 80
4.8 Lapangan Permainan *Bo Bo Krom* 83
4.9 Bola Sepak..... 84
4.10 Kaleng Bekas 84
4.11 Lakban 85
4.12 Serbuk Kapur 85
4.13 Diagram Persentase Model Permainan *Bo Bo Krom* Uji Coba Kelompok Kecil Kedua 93
4.14 Diagram Persentase Respon Produk atau Model Permainan *Bo Bo Krom* Uji Coba Kelompok Kecil Kedua..... 98
4.15 Lapangan Permainan *Bo Bo Krom* 101
4.16 Bola Sepak..... 102
4.17 Kaleng Bekas 103
4.18 Serbuk Kapur 103
4.19 Diagram Persentase Model Permainan *Bo Bo Krom* Uji Coba Kelompok Kecil Ketiga 112
4.20 Diagram Persentase Respon Produk atau Model Permainan *Bo Bo Krom* Uji Coba Kelompok Kecil Ketiga..... 117
4.21 Diagram Persentase Model Permainan *Bo Bo Krom* Uji Coba Kelompok Besar..... 124
4.22 Diagram Persentase Respon Produk atau Model Permainan *Bo Bo Krom* Uji Coba Kelompok Besar 129

4.23 Lapangan Permainan *Bo Bo Krom* 130

4.24 Bola Sepak..... 131

4.25 Kaleng Bekas..... 131

4.26 Serbuk Kapur 132

UNNES
UNIVERSITAS NEGERI SEMARANG

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran		Halaman
1.	Usulan Tema dan Judul Skripsi	147
2.	Surat Keterangan Pembimbing	148
3.	Surat Ijin Observasi Penelitian SMP N 1 Boja	149
4.	Surat Ijin Observasi Penelitian SMP N 2 Boja	150
5.	Surat Ijin Observasi Penelitian SMP N 3 Boja	151
6.	Surat Keterangan Observasi SMP N 1 Boja	152
7.	Surat Keterangan Observasi SMP N 2 Boja	153
8.	Surat Keterangan Observasi SMP N 3 Boja	154
9.	Surat Ijin Penelitian SMP N 1 Boja	155
10.	Surat Keterangan Penelitian SMP N 1 Boja	156
11.	Lembar Evaluasi Ahli	157
12.	Lembar Kuesioner Siswa	161
13	Daftar Siswa kelas VII SMP N 1 Boja Skala Kecil Pertama	165
14	Daftar Siswa kelas VII SMP N 1 Boja Skala Kecil Kedua	166
15	Daftar Siswa kelas VII SMP N 1 Boja Skala Kecil Ketiga	167
16	Daftar Siswa kelas VII SMP N 1 Boja Skala Besar	168
17	Jawaban Kuesioner Siswa Skala Kecil Pertama	170
18	Jawaban Kuesioner Siswa Skala Kecil Kedua	173
19	Jawaban Kuesioner Siswa Skala Kecil Ketiga	176
20	Jawaban Kuesioner Siswa Skala Besar	179
21	Hasil Rekapitulasi Jawaban Kuesioner Skala Kecil Pertama	183

22 Hasil Rekapitulasi Jawaban Kuesioner Skala Kecil Kedua 186
23 Hasil Rekapitulasi Jawaban Kuesioner Skala Kecil Ketiga 189
24 Hasil Rekapitulasi Jawaban Kuesioner Skala Besar..... 192
25 Rekapitulasi Hasil Kuesioner Skala Kecil Pertama 196
26 Rekapitulasi Hasil Kuesioner Skala Kecil Kedua 197
27 Rekapitulasi Hasil Kuesioner Skala Kecil Ketiga 198
28 Rekapitulasi Hasil Kuesioner Skala Besar..... 199
29 Analisis Data Uji Coba Skala Kecil Pertama..... 201
30 Analisis Data Uji Coba Skala Kecil Kedua..... 204
31 Analisis Data Uji Coba Skala Kecil Ketiga 207
32 Analisis Data Uji Coba Skala Besar..... 210
33 Analisis Hasil Evaluasi Ahli Penjas dan Ahli Pembelajaran Skala Kecil Pertama..... 213
34 Analisis Hasil Evaluasi Ahli Penjas dan Ahli Pembelajaran Skala Kecil Kedua..... 215
35 Analisis Hasil Evaluasi Ahli Penjas dan Ahli Pembelajaran Skala Kecil Ketiga 217
36 Analisis Hasil Evaluasi Ahli Penjas dan Ahli Pembelajaran Skala Besar..... 219
37 Dokumentasi Uji Coba Skala Kecil Pertama..... 221

UNNES
UNIVERSITAS NEGERI SEMARANG

BAB I

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang Masalah

Pendidikan jasmani adalah suatu proses pembelajaran melalui aktivitas jasmani yang didesain untuk meningkatkan kebugaran jasmani, mengembangkan keterampilan motorik, pengetahuan dan perilaku hidup sehat dan aktif, sikap sportif, dan kecerdasan emosi (Samsudin, 2008:2).

Pendidikan jasmani bertujuan untuk mengembangkan kemampuan dalam melakukan aktivitas-aktivitas yang melibatkan kekuatan fisik, meningkatkan kemampuan berfikir, meningkatkan ketrampilan gerak dasar secara efektif, efisien, halus, indah, sempurna dan dapat mengembangkan sikap sportif, jujur, disiplin, bertanggung jawab, kerjasama, percaya diri serta demokratis melalui pembelajaran pendidikan jasmani. Oleh karena itu pembelajaran pendidikan jasmani yang diajarkan di sekolah harus memberikan kesempatan kepada siswa untuk terlibat langsung dalam berbagai pengalaman belajar sehingga dapat meningkatkan pertumbuhan dan perkembangan seluruh ranah yaitu fisik, psikomotor, kognitif, dan afektif pada setiap siswa.

Salah satu masalah utama dalam pendidikan jasmani di Indonesia yaitu belum efektifnya pengajaran pendidikan jasmani di sekolah. Kondisi kualitas pengajaran pendidikan jasmani yang memprihatinkan di Sekolah Dasar (SD), Sekolah Menengah Pertama (SMP) dan Sekolah Menengah Atas (SMA) telah menjadi dikemukakan dan di telaah dalam berbagai forum oleh beberapa pengamat pendidikan jasmani olahraga.

Melihat dari kebiasaan anak-anak usia SD, SMP bahkan SMA yang masih cenderung senang bermain, kurang berkembangnya proses pembelajaran di sekolah-sekolah salah satunya yaitu kurangnya penerapan model-model pembelajaran penjasorkes dalam bentuk permainan, sehingga banyak siswa yang merasa jenuh dan tidak bersemangat saat mengikuti pembelajaran.

Melalui permainan yang menarik, siswa akan mengikuti pembelajaran penjasorkes dengan perasaan yang senang, bersemangat dan tidak jenuh. Oleh karena itu guru penjas harus lebih kreatif dalam menciptakan permainan-permainan bagi siswa dalam pembelajarannya. Untuk menciptakan permainan yang menarik, dapat dilakukan dengan cara memodifikasi peraturan dan alat, bahkan menggabungkan permainan olahraga yang sudah ada.

Pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan termasuk dalam mata pelajaran yang diajarkan di tingkat sekolah menengah pertama (SMP) sesuai dengan kurikulum yang ada. Dalam pembelajaran penjasorkes sering ditemui permasalahan-permasalahan yang dapat menghambat keberhasilan pada proses dan hasil belajar siswa. Penyelenggaraan pendidikan jasmani di sekolah menengah pertama khususnya pada mata pelajaran sepak bola selama ini berorientasi pada pengajaran yang sifatnya mengarah pada pembelajaran dengan menggunakan aturan baku. Paradigma yang demikian selalu mempengaruhi persepsi dan pola pikir guru penjasorkes. Kenyataan ini dapat dilihat di lapangan, dari hasil pengamatan dapat dikatakan bahwa proses pembelajaran pendidikan jasmani di sekolah menengah pertama belum dikelola dengan tepat sesuai dengan pertumbuhan dan perkembangan siswa, baik dari segi kognitif, afektif, maupun motorik.

Berdasarkan uraian diatas, penulis mencoba melakukan observasi secara langsung pada tiga sekolahan di kecamatan boja, yaitu SMP Negeri 1 Boja, SMP Negeri 2 Boja dan SMP Negeri 3 Boja untuk mengetahui sarana dan prasarana dalam pembelajaran sepak bola, mengetahui proses belajar mengajar penjasorkes khususnya pembelajaran sepak bola, serta permasalahan apa saja yang dihadapi saat pembelajaran sepak bola, dan dapat ditemukan beberapa data sebagi berikut:

1) Kurang berkembangnya pembelajaran permainan sepak bola di sekolah, sehingga diperlukan alternatif pengembangannya.
2) Sarana dan prasarana untuk permainan sepak bola masih terbatas baik dari segi kualitas maupun kuantitas, sehingga akan berdampak pada kurang efektifnya pembelajaran.
3) Materi pembelajaran sepak bola belum dikemas ke dalam materi permainan-permainan yang dimodifikasi, sehingga banyak siswa yang terlihat bosan dan kurang bersemangat dalam pembelajaran.
4) Guru lebih mementingkan materi yang berorientasi pada prestasi atau olahraga yang menjadi unggulan di sekolahan tersebut.
5) Guru beranggapan bahwa siswa putri banyak mengalami hambatan dalam pembelajaran sepak bola, sehingga materi sepak bola menjadi jarang diajarkan di sekolah tersebut.
6) Permainan sepak bola yang kurang diminati siswa.

Oleh karena itu, perlu dilakukan adanya sebuah pengembangan model pembelajaran sebagai strategi pelaksanaan pembelajaran bagi siswa yang harus dikembangkan dan dikemas dengan menarik untuk mengatasi masalah tersebut. Selain itu, secara teoritis pengembangan model pembelajaran memang perlu

dilakukan untuk meningkatkan efektifitas dan kualitas pengajaran pendidikan jasmani di sekolah. Dengan adanya modifikasi dan pengembagan permainan sepakbola ini, diharpakan siswa menjadi lebih aktif untuk mengikuti mata pelajaran penjasorkes di sekolah.

Salah satu faktor penentu keberhasilan dalam pembelajaran adalah adanya sarana dan prasarana. Sarana dan prasarana merupakan alat yang sangat penting dalam pembelajaran. Berikut adalah sarana dan prasarana pembelajaran sepak bola yang ada di SMP Negeri 1 Boja, SMP Negeri 2 Boja dan SMP Negeri 3 Boja.

Tabel 1.1 Sarana dan Prasarana Pembelajaran Sepak Bola SMP Negeri 1 Boja

No	Sarana dan Prasarana	Pengadaan		Kategori			Jumlah
		Ada	Tidak	Sangat layak	Layak	Tidak Layak	
1	Lapangan	√			√		1
2	Bola Sepak	√			√		4
3	Gawang	√				√	2
4	Papan Skor		√			√	0
5	Tiang Bendera		√			√	0
6	Cone	√		√			20
7	Peluit	√			√		1
8	Stopwatch		√			√	0

Tabel 1.2 Sarana dan Prasarana Pembelajaran Sepak Bola SMP Negeri 2 Boja

No	Sarana dan Prasarana	Pengadaan		Kategori			Jumlah
		Ada	Tidak	Sangat layak	Layak	Tidak Layak	
1	Lapangan	√			√		1
2	Bola Sepak	√			√		6
3	Gawang		√			√	0
4	Papan Skor		√			√	0
5	Tiang Bendera	√			√		4
6	Cone	√		√			41
7	Peluit	√			√		1
8	Stopwatch	√			√		1

Tabel 1.3 Sarana dan Prasarana Pembelajaran Sepak Bola SMP Negeri 3 Boja

No	Sarana dan Prasarana	Pengadaan		Kategori			Jumlah
		Ada	Tidak	Sangat layak	Layak	Tidak Layak	
1	Lapangan	√			√		1
2	Bola Sepak	√			√		5
3	Gawang	√				√	2
4	Papan Skor		√			√	0
5	Tiang Bendera	√				√	4
6	Cone	√		√			25
7	Peluit	√			√		1
8	Stopwatch	√			√		1

Berdasarkan latar belakang diatas, peneliti tertarik mengadakan penelitian di SMP Negeri 1 Boja dengan judul "Pengembangan Model Pembelajaran Sepak Bola Melalui Permainan *Bo Bo Krom* Pada Siswa Kelas VII SMP Negeri 1 Boja Kecamatan Boja Kabupaten Kendal Tahun 2015". Pengembangan model permainan sepak bola ini diharapkan dapat digunakan dan membantu guru pendidikan jasmani dalam memberikan pembelajaran permainan sepak bola, sehingga kualitas pembelajaran dapat meningkat dan sesuai dengan tujuan yang diharapkan.

1.2 Perumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang tersebut, penulis merumuskan masalah: "Bagaimanakah Pengembangan Model Pembelajaran Sepak Bola Melalui Permainan *Bo Bo Krom* Pada Siswa Kelas VII SMP Negeri 1 Boja Kecamatan Boja Kabupaten Kendal Tahun 2015?"

1.3 Tujuan Pengembangan

Tujuan dalam penelitian ini adalah untuk menghasilkan model permainan *bo bo krom* dalam pembelajaran sepak bola pada siswa kelas VII SMP Negeri 1 Boja Kecamatan Boja Kabupaten Kendal Tahun 2015.

1.4 Manfaat Pengembangan

1.4.1 Bagi Peneliti

1) Penelitian ini dapat menjadi bahan pengetahuan yang nyata bila kelak peneliti menjadi seorang guru atau sebagai seorang yang ahli dalam bidang olahraga.
2) Lebih mengerti jika dalam pembelajaran penjas itu dibutuhkan suatu pengembangan model permainan dalam pembelajaran.
3) Dapat memperoleh pengalaman dalam melakukan penelitian, sehingga dapat menjadi pertimbangan peneliti dalam pengembangan metode pembelajaran pada masa yang akan datang.

1.4.2 Bagi Guru Penjasorkes

1) Sebagai dasar dalam pelaksanaan pembelajaran penjasorkes di sekolahnya masing-masing.
2) Sebagai dorongan dan motivasi kepada guru penjasorkes untuk menciptakan terobosan-terobosan baru dan variasi mengajar dengan cara memodifikasi permainan olahraga sehingga siswa lebih aktif bergerak dan tidak merasa cepat bosan.
3) Sebagai bahan pertimbangan dalam mengajar bidang studi penjasorkes.

1.4.3 Bagi Siswa

1) Memberikan pemahaman bagi siswa bahwa dalam proses pembelajaran

penjasorkes tidak harus menggunakan aturan yang baku dalam suatu permainan, namun dapat dimodifikasi sesuai dengan keadaan lingkungan sekitar.

2) Dengan adanya pengembangan model perminan sepak bola, siswa dapat merasa lebih senang dan lebih menikmati suatu permainan sepak bola dengan cara yang baru.

1.5 Spesifikasi Produk

Produk yang akan dihasilkan melalui penelitian pengembangan ini adalah model permainan sepak bola berupa pembelajaran *control*, *passing* dan *dribbling* yang sudah dimodifikasi sesuai dengan karakteristik siswa SMP, yaitu permainan *bo bo krom* yang dapat mengembangkan semua aspek pembelajaran (*kognitif*, *afektif* dan *psikomotor*) pada hasil penelitian yang efektif, efisien dan dapat meningkatkan intensitas fisik sehingga kebugaran jasmani dapat terwujud serta dapat mengatasi kesulitan dalam mengajar sepak bola.

1.6 Pentingnya Pengembangan

Pengembangan model pembelajaran sepak bola melalui permainan *bo bo krom* ini sangat penting dilakukan, mengingat pembelajaran permainan sepak bola yang dilakukan oleh guru pendidikan jasmani selama ini masih jauh dari yang diharapkan, ini dikarenakan pembelajaran permainan sepak bola yang diberikan belum dikemas dalam konsep modifikasi untuk menarik minat siswa dalam mengikuti pembelajaran, serta pembelajaran yang diberikan lebih cenderung materi yang sudah dikenal siswa pada sekolah dasar.

UNNES
UNIVERSITAS NEGERI SEMARANG

BAB II

KAJIAN PUSTAKA DAN KERANGKA BERPIKIR

2.1 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.

2.1.1 Pendidikan Jasmani

Pendidikan jasmani adalah suatu proses pembelajaran melalui aktivitas jasmani yang didesain untuk meningkatkan kebugaran jasmani, mengembangkan ketrampilan motorik, pengetahuan dan perilaku hidup sehat dan aktif, sikap sportif, dan kecerdasam emosi. Lingkungan belajar diatur secara seksama untuk meningkatkan pertumbuhan dan perkembangan seluruh ranah kognitif, afektif, dan psikomotorik (Samsudin, 2008:2).

Pendidikan jasmani merupakan usaha pendidikan dengan menggunakan aktifitas otot-otot besar hingga proses pendidikan yang berlangsung tidak terhambat oleh gangguan kesehatan dan pertumbuhan badan. Sebagai bagian integral dari proses pendidikan keseluruhan, pendidikan jasmani merupakan usaha yang bertujuan untuk mengembangkan kawasan organik, neuromaskuler, intelektual, dan sosial (Abdul Kadir Ateng, 1992:4).

Pendidikan Jasmani menurut Adang Suherman (2000:17-22) dapat dibedakan berdasarkan sudut pandang, yaitu:

1) Pandangan tradisional, yang menganggap bahwa manusia itu terdiri dari dua komponen utama yang dapat dipilah-pilah, yaitu jasmani dan rohani. Pandangan ini menganggap bahwa penjas semata-mata hanya mendidik

jasmani atau sebagai pelangkap, penyeimbang atau penyelaras pendidikan rohani manusia. Dengan kata lain penjas hanya sebagai pelangkap saja.

2) Pandangan modern yang sering 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 penyelenggaraan harus terjalin dengan baik. Dengan demikian akan nampak bahwa pendidikan jasmani sangat penting bagi penggembangan manusia secara utuh dan merupakan dari pendidikan secara keseluruhan.

2.1.1.1 Tujuan Pendidikan Jasmani

Menurut Samsudin (2008:3) mengemukakan beberapa tujuan pendidikan jasmani diantaranya:

1) Meletakan landasan karakter 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 tugas-tugas pembelajaran pendidikan jasmani.
4) Mengembangkan sikap sportif, jujur, disiplin, bertanggung jawab, kerjasama, percaya diri, dan demokratis melalui aktivitas jasmani.

5) Mengembangkan keterampilan gerak dan keterampilan teknik serta setrategi berbagai permainan dan olahraga, aktivitas pengembangan, senam, aktivitas ritmis, akuatik (aktivitas air), dan pendidikan luar kelas (*outdoor education*).
6) Mengembangkan keterampilan pengelolaan diri dalam upaya pengembangan dan pemeliharaan kebugaran jasmani serta pola hidup sehat melalui berbagai aktivitas jasmani.
7) Mengembangkan keterampilan untuk menjaga keselamatan diri sendiri dan orang lain.
8) Mengetahui dan memahami konsep aktivitas jasmani sebagai informasi untuk mencapai kesehatan, kebugaran dan pola hidup sehat.

Menurut Adang Suherman (2000:23), secara umum tujuan pendidikan jasmani dapat diklasifikasikan ke dalam empat kategori, yaitu :

1) Perkembangan fisik. Tujuan ini berhubungan dengan kemampuan melakukan aktifitas-aktifitas 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 (*skillful*).
3) Perkembangan mental. Tujuan ini berhubungan dengan kemampuan berfikir dan menginterpretasikan keseluruhan pengetahuan tentang pendidikan jasmani ke dalam lingkungan sehingga memungkinkan tumbuh dan berkembangnya pengetahuan, sikap, dan tanggung jawab siswa.
4) Perkembangan sosial. Tujuan ini berhubungan dengan kemampuan siswa dalam menyesuaikan diri pada suatu kelompok atau masyarakat.

2.1.1.2 Fungsi Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan

Menurut Samsudin (2008:3-5), mengemukakan bahwa fungsi pendidikan jasmani dibagi menjadi enam aspek, yaitu:

1) Aspek organik
   a. Menjadikan fungsi sistem tubuh menjadi lebih baik sehingga individu dapat memenuhi tuntutan linkungannya secara memadahi serta memiliki landasan untuk perkembangan keterampilan.
   b. Meningkatkan kekuatan, yaitu jumlah tenaga maksimum yang dikeluarkan oleh otot atau kelompok otot.
   c. Meningkatkan daya tahan, yaitu kemampuan otot atau kelompok otot untuk menahan kerja dalam waktu yang lama.
   d. Meningkatkan daya tahan kardiovaskuler, kapasitas individu untuk melakukan aktivitas yang berat secara terus-menerus dalam waktu relatif lama.
   e. Meningkatkan fleksibilitas, yaitu rentang gerak dalam persendian yang diperlukan untuk menghasilkan gerakan yang efisien dan mengurangi cedera.
2) Aspek neomuskuler
   a. Meningkatkan keharmonisan antara fungsi saraf dan otot.
   b. Mengembangkan keterampilan lokomotor, seperti berjalan, berlari, melompat, meluncur, melangkah, mendorong, menderap atau mencongklang, bergulir dan menarik.
   c. Mengembangkan keterampilan *non-locomotor*, seperti mengayun, mengelok, meliuk, bergoyang, meregang, menekuk, menggantung.

d. Mengembangkan keterampilan dasar manipilatif, seperti memukul, menendang, menangkap, berhenti, melempar, merubah arah, mementukan, bergulir, memvoli.

e. Mengembangkan faktor-faktor gerak, seperti ketepatan, irama, rasa gerak, power, waktu reksi, kelincahan.

f. Mengembangkan keterampilan olahraga, seperti sepak bola, softball, bola voli, bola basket, baseball, atletik, beladiri dan lainnya.

g. Mengembangkan ketermpilan rekreasi, seperti menjelajah, mendaki, berkemah, berenang dan lainnya.

3) Aspek perseptual

a. Mengembangkan kemampuan menerina dan membedakan isyarat.

b. Mengembangkan hubungan-hubungan yang berkaitan dengan tempat atau ruang, yaitu kemampuan mengenali obyek yang didepan, belakang, bawah, sebelah kanan atau sebelah kiri.

c. Mengembangkan koordinasi gerak visual yaitu, kemampuan mengkoordinasi pandangan dengan keterampilan gerak yang melibatkan tangan, tubuh dan kaki.

d. Mengembangkan keseimbangan tubuh (statis, dinamis) yaitu, kemampuan mempertahankan keseimbangan statis dan dinamis.

e. Mengebangkan dominasi (*dominancy*), yaitu konsistensi dengan menggunakan tangan dan kaki kanan/kiri dalam melempar atau menendang.

f. Mengembangkan lateralis (*laterality*) yaitu, kemampuan membedakan antara sisi kanan atau sisi kiri tubuh dan diantara bagian dalam kanan atau kiri tubuhnya sendiri.

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

4) Aspek kognitif

a. Mengembangan kemampuan menggali, menemukan sesuatu, memahami, memperoleh pengetahuan, dan membuat keputusan.

b. Meningkatkan pengetahuan permainan, keselamatan dan etika.

c. Mengembangkan kemampuan penggunaan strategi dan teknik yang terlibat dalam aktivitas yang terorganisir.

d. Meningkatkan pengetahuan bagaimana fungsi tubuh dan hubungannya dengan aktivitas jasmani.

e. Menghargai kinerja tubuh, penggunaan pertimbangan yang berhubungan dengan jarak, ruang, waktu, bentuk, kecepatan dan arah yang digunakan dalam mengimplementasikan aktivitas dalam dirinya.

f. Meningkatkan pemahaman tentang memecahkan problema-problema perkembangan melalui gerak.

5) Aspek sosial

a. Menyesuaikan diri dengan orang lain dan dimana berada.

b. Mengembangkan kemampuan membuat pertimbangan dan keputusan dalam situasi kelompok.

c. Belajar berkomunikasi dengan orang lain.

d. Mengembangkan kemampuan bertukar pikiran dan mengevaluasi ide dalam kelompok.

e. Mengembangkan kepribadian, sikap dan nilai agar dapat berfungsi sebagai anggota masyarakat.

f. Mengembangkan rasa memiliki dan rasa diterima dalam masyarakat.

g. Mengembangkan sifat-sifat yang positif.

h. Belajar menggunakan waktu luang yang konstruktif.

i. Mengembangkan sikap yang mencerminkan karakter moral yang baik.

6) Aspek emosional

a. Mengembangkan respon yang sehat terhadap aktivitas jasmani.

b. Mengembangkan reaksi yang positif sebagai penonton.

c. Melepas ketegangan melalui aktivitas fisik yang tepat.

d. Memberikan saluran untuk mengekspresikan diri dan kreativitas.

e. Menghargai pengalaman estetika dari berbagai aktivitas yang relevan.

2.1.2 Gerak

Gerak (*motor*) sebagai istilah umum untuk berbagai perilaku gerak manusia, sedangkan psikomotor digunakan khusus pada domain mengenai perkembangan manusia yang mencakup gerak manusia. Jadi, gerak (*motor*) ruang lingkupnya lebih luas dari pada psikomotor. Meskipun secara umum sinonim digunakan dengan istilah *motor* (gerak), sebenarnya psikomotor mengacu pada gerakan-gerakan yang dinamakan alih getaran elektronik dari pusat otot besar (Amung Ma'mun dan Yudha M. Saputra, 2000:20).

2.1.2.1 Kemampuan Gerak Dasar

Menurut Amung Ma'mun dan Yudha M. Saputra (2000:20-21) kemampuan gerak dasar merupakan kemampuan yang biasa siswa lakukan guna meningkatkan kualitas hidup. Kemampuan gerak dasar dibagi menjadi tiga kategori, yaitu:

1) Kemampuan *Locomotor*

Kemampuan *locomotor* digunakan untuk memindahkan tubuh dari satu tempat ke tempat lain atau untuk mengangkat tubuh ke atas seperti, lompat dan loncat. Kemampuan gerak lainnya adalah berjalan, berlari, *skipping*, meluncur.

2) Kemampuan *Non-locomotor*

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

3) Kemampuan Manipulatif

Kemampuan manipulatif dikembangkan ketika anak tengah menguasai macam-macam obyek. Kemampuan manipulatif lebih banyak melibatkan tangan dan kaki, tetapi bagian lain dari tubuh kita juga dapat digunakan.

Bentuk-bentuk kemampuan manipulatif terdiri dari:

a. Gerakan mendorong (melempar, memukul, menendang).
b. Gerakan menerima (menangkap) obyek adalah kemampuan penting yang dapat diajarkan dengan menggunakan bola yang terbuat bantalan karet.
c. Gerakan memantul-mantulkan bola atau menggiring bola.

2.1.2.2 Belajar Gerak

Menurut Amung Ma'mun dan Yudha M. Saputra (2000:3), belajar gerak merupakan studi tentang proses keterlibatan dalam memperoleh dan menyempurnakan keterampilan gerak (*motor skill*). Keterampilan gerak sangat terkait dengan latihan dan pengalaman individu yang bersangkutan. Belajar gerak khusus dipengaruhi oleh berbagai bentuk latihan, pengalaman atau situasi

belajar gerak pada manusia. Ada tiga tahapan belajar gerak (*motor learning*) yaitu:

1) Tahapan Verbal Kognitif

Pada tahapan ini, tugasnya adalah memberikan pemahaman secara lengkap pada bentuk gerak baru pada peserta didik. Sebagai pemula, mereka belum memahami apa, kapan dan bagaimana gerak itu dilakukan. Oleh karena itu, kemampuan gerak pada tahapan verbal kognitif sangat mendominasi tahapan ini.

2) Tahapan gerak (Motorik)

Pada tahapan ini, fokusnya adalah membentuk organisasi pola gerak yang lebih efektif dalam menghasilkan gerakan. Biasanya yang harus dikuasai peserta didik pertama kali dalam belajar motorik adalah kontrol dan konsistensi sikap berdiri serta rasa percaya diri.

3) Tahapan Otomatisasi

Pada tahapan ini, peserta didik banyak melakukan latihan secara berangsur-angsur memasuki tahapan otomatisasi. Disini motor program sudah berkembang dengan baik dan dapat mengontrol gerak dalam waktu singkat. Peserta didik sudah lebih menjadi terampil dan setiap gerakan yang dilakukan lebih efektif dan efisien.

Tujuan pembelajaran gerak pada umumnya memiliki harapan dengan munculnya hasil tertentu, hasil tersebut biasanya adalah berupa penguasaan keterampilan. Keterampilan siswa yang tergambar dalam kemampuannya menyelesaikan tugas gerak tertentu akan terlihat mutunya dari seberapa jauh siswa tersebut mampu menampilkan tugas yang diberikan dengan tingkat keberhasilan tertentu. Semakin tinggi tingkat keberhasilan dalam

melaksanakan tugas gerak tersebut maka semakin baik keterampilan siswa tersebut (Amung Ma'mun dan Yudha M. Saputra, 2000:57).

2.1.3 Karakteristik Perkembangan Peserta Didik

Karakteristik anak yang terbagi dalam tiga tahap pertumbuhan dan perkembangan, dapat diketahui sifat khas anak-anak pada tiap tahap pertumbuhan dan pekembangan anak mengenai keadaan jasmani, psikis, dan sosial anak. Dari keadaan ini dapat diketahui oleh guru pendidikan jasmani tentang keadaan anak, kemampuan gerak anak, kesenangan anak yang juga akan menumbuhkan motif anak, yang sangat berguna dalam proses pembelajaran, dan apa yang dibutuhkan anak yang berkaitan dengan tujuan-tujuan yang harus dicapai. Dengan demikian guru pendidikan jasmani dapat menentukan metode dan bentuk penyajian yang tepat (Sukintaka, 1992:73).

2.1.3.1 Karakteristik Perkembangan Gerak Anak Remaja (*Adolesensi*)

Adolesensi atau masa remaja merupakan masa transisi dari masa kanak-kanak menuju masa dewasa. Hal ini biasanya dipandang dari segi kematangan seksual dan cepatnya pertumbuhan. Adolesensi 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 (Sugiyanto, 2008:5.2)

Dalam pengembangan koordinasi gerak, laki-laki pada awal pubertas mengalami perkembangan sedikit sekali, tetapi setelah masa itu perkembangan makin cepat. Sedangkan mengenai keseimbangan dinamis selama adolesensi menunjukan adanya penurunan untuk kedua jenis kelamin. Peningkatan yang datar (*plateau*) dialami oleh perempuan pada umur 12 sampai 14 tahun, sedangkan bagi laki-laki pada umur 14 sampai 16 tahun (Sugiyanto, 2008:2.23).

Masa kanak-kanak merupakan waktu yang tepat dalam usaha peningkatan keterampilan, sebagai langkah awal pembentukan pola-pola gerak yang baik. Periode ini merupakan peningkatan yang besar dalam penampilan keterampilan dasar dan pola gerak, yang kurang efisien bila dilakukan pada masa adolesensi atau dewasa. Pada masa adolesensi tingkat keterampilan gerak setiap individu makin bervariasi. Penampilan gerak dan kesegaran jasmani makin nyata perbedaannya antara laki-laki dan perempuan (Sugiyanto, 2008:5.23).

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 (Sugiyanto, 2008:5.31).

2.1.3.2 Perkembangan Gerak Anak SMP

Menurut Sukintaka (1992:45), tahap perkembangan anak pada masa sekolah menengah pertama masuk dalam pertumbuhan tahap IV, yaitu dengan:

1) Karakteristik Jasmani
   a. Laki-laki ataupun putri ada pertumbuhan yang memanjang.
   b. Membutuhkan pengaturan istirahat yang baik.
   c. Sering menampilkan kecanggungan dan koordinasi yang kurang baik yang sering diperlihatkan.
   d. Merasa mempunyai ketahanan dan sumber energi yang tidak terbatas.
   e. Mudah lelah, tetapi tidak dihiraukan.

f. Mengalami pertumbuhan dan perkembangan yang sangat cepat.

g. Anak laki-laki mempunyai kecepatan dan kekuatan otot yang lebih baik dari pada putri.

h. Kesiapan dan kematangan untuk keterampilan bermain menjadi baik.

2) Karakteristik Psikis atau Mental

a. Banyak mengeluarkan energi untuk fantasinya.

b. Ingin menentukan pandangan hidupnya.

c. Mudah gelisah karena keadaan yang remeh.

3) Karakteristik Sosial

a. Ingin diakui oleh kelompoknya.

b. Mengetahui moral dan etik dari kebudayaannya.

c. Persekawanan yang tetap makin berkembang.

Keterampilan gerak telah siap diarahkan kepada permainan besar atau olahraga prestasi. Bentuk penyajian pembelajaran sebaiknya dalam bentuk bermain beregu, komando, tugas dan lomba (Sukintaka, 1992:45).

Perlu diketahui, bahwa untuk keperluan fantasi dan imajinasinya, kecepatan tumbuh serta kematangan sejenisnya banyak dibutuhkan energi dalam jumlah besar, maka terjadilah kemerosotan jasmani atau psikik. Keadaan anak pada masa pertumbuhan dan kematangan terjadi kemurungan dan fantasi yang berlebihan. Keadaan ini menyebabkan rasa tidak mampu, enggan bergerak dan mengelak terhadap pelajaran pendidikan jasmani. Oleh sebab itu, perlu dipikirkan pemberian jenis permainan yang rekreatif (Sukintaka, 1992:45).

2.1.4 Pembelajaran

Pembelajaran mengandung pengertian bagaimana mengajarkan sesuatu kepada anak didik, tetapi juga ada sesuatu pengertian bagaimana anak didik

mempelajarinya. Dalam suatu kejadian pembelajaran terjadi suatu peristiwa, ialah ada suatu fihak yang memberi dan satu fihak yang menerima. Oleh sebab itu pada peristiwa tersebut dapat dikatakan terjadi proses interaksi edukatif (Sukintaka, 1992:70).

2.1.4.1 Pembelajaran Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan

Materi mata pelajaran penjas yang meliputi: pengalaman mempraktikkan keterampilan dasar permainan dan olahraga; aktivitas pengembangan; uji diri/senam; aktivitas ritmis; akuatik (aktivitas air); dan pendidikan luar kelas (*out door*) disajikan untuk membantu siswa agar memahami mengapa manusia bergerak dan bagaimana cara melakukan gerakan secara aman, efisien, dan efektif. Adapun implementasinya perlu dilakukan secara terencana, bertahap, dan berkelanjutan, yang pada gilirannya siswa diharapkan dapat meningkatkan sikap positif bagi diri sendiri dan menghargai manfaat aktivitas jasmani bagi meningkatkan kualitas hidup seseorang (Samsudin, 2008:5).

2.1.5 Modifikasi Pembelajaran

Modifikasi merupakan salah satu usaha yang dapat dilakukan oleh para guru agar pembelajaran mencerminkan developmentally appropriate practice (DAP). Oleh karena itu, DAP temasuk didalamnya “body sacling” atau ukuran tubuh siswa, yang harus selalu menjadi prinsip utama dalam memodifikasi pembalajaran penjas. Esensi modifikasi adalah menganalisa sekaligus mengembangkan materi pembelajaran dengan cara meruntunkannya dalam bentuk aktivitas belajar potensi yang dapat memperlancar siswa dalam belajarnya. Cara ini dimaksudkan untuk menuntun, mengarahkan, dan membelajarkan siswa dari yang tadinya tidak bisa manjadi bisa, dari tingkat yang tadinya labih rendah menjadi memiliki tingkat yang lebih

tinggi (Adang Suherman, 2000:1).

Menurut Yoyo Bahagia dan Adang Adang Suherman (2000:7-8), modifikasi pembelajaran dapat dikaitkan dengan kondisi lingkungan pembelajaran. Modifikasi lingkungan pembelajaran ini dapat diklarifikasikan menjadi beberapa klasifikasi seperti:

1) Peralatan

Guru dapat mengurangi atau menambah kompleksitas dan kesulitan tugas ajar dengan cara memodifikasi peralat yang digunakan untuk melakukan skill itu. Misalnya: berat-ringan, besar-kecil, tinggi-rendah, panjang-pendeknya peralatan yang digunakan.

2) Penetapan Ruang Gerak dalam Berlatih

Guru dapat mengurangi atau menambah kompleksitas dan kesulitan tugas ajar dengan cara menata tugas ruang gerak siswa dalam pembelajaran. Misalnya: bermain lob diruang kecil ataupun besar, tinggi atau rendah.

3) Jumlah Siswa yang Terlibat

Guru dapat mengurangi atau menambah kompleksitas dan kesulitan tugas ajar dengan cara mengurangi atau menambah jumlah siswa yang terlibat dalam melakukan tugas ajar. Misalnya: belajar servis sendiri, berpasangan.

4) Organisasi atau Formasi Belajar

Formasi belajar juga dapat dimodifikasi agar lebih berorientasi pada curahan waktu aktif belajar. Usahakan agar informasi formasi belajar tidak banyak menyita waktu, namun masih memperhatikan produktivitas belajar dan perkembangan siswa. Formasi formal, kalau belum dikenal siswa, biasanya menyita banyak waktu sehingga waktu aktif belajar berkurang. Formasi dalam pembelajaran sangat banyak ragamnya hanya tergantung dari kekreatifitasan

seseorang guru dalam pembelajaran.

2.1.6 Bermain

Telah diakui kebenarannya hidup manusia sejak dari kecil tumbuh dengan melewati beberapa macam bentuk pengalaman bermain. Dari mempalajari individu menusia beserta sejarahnya, dapat ditarik kesimpulan bahwa permainan itu ada. Oleh karena itu, manusia tumbuh tidak dapat mengelakkan alam permainan. Anak-anak berkembang melewati bermacam-macam permainan sebagai kodrat yang alami (Soemitro, 1992:3).

2.1.6.1 Teori Bermain

Menurut Soemitro (1992:8-10), berpendapat tentang beberapa teori bermain antara lain:

1) Teori kelebihan tenaga menyatakan bahwa tenaga manusia makin lama makin menumpuk, yang akan berakhir sampai titik yang mengharuskantenaga dilepaskan.
2) Teori relaksasi menyatakan bahwa bermain merupakan salah satu kegiatan yang memberikan selingan pada kegiatan rutin.
3) Teori rekapitulasi menyatakan bahwa orang bermain merupakan ulangan dari kehidupan nenek moyang.
4) Teori relaksasi menyatakan bahwa kegiatan manusia yang mengharuskan kerja optimum, harus diusahakan relaksasi setelah kerja berat.
5) Teori instink menjelaskan bahwa kegiatan manusia yang instingtif cenderung berdasarkan peride perkembangan.
6) Teori kontak sosial menjelaskan bahwa seorang anak akan melakukan permainan masyarakat di sekitarnya.

2.1.6.2 Tipe Bermain

Menurut Soemitro (1992:10), tipe bermain dapat dibagi menjadi beberapa jenis, antara lain:

1) Tipe bermain aktif

Bermain aktif meliputi gerakan fisik dan ikut sertanya dalam bermacam-macam kegiatan seperti senam, berenang, dan kejar-kejaran. Anak-anak akan mendapatkan keuntungan baik dari segi fisik, mental, sosial, dan emosional.

2) Tipe bermain pasif

Seseorang yang tidak terlibat sebagai anggota tim yang aktif bermain, tetapi memperoleh kesenangan dengan menonton pemain-pemain yang aktif bermain atau yang sedang melakukan permainan olahraga. Kesenangan, ketenangan, dan lain-lain nilai akan dapat diperoleh dari kegiatan seperti ini.

3) Tipe bermain intelektual

Bentuk bermain ini memerlukan pemikiran yang dalam serta konsentrasi yang terpusat, misalnya permainan catur. Akan tetapi hal ini bukan berarti bentuk bermain yang lainnya tidak memerlukan intelektual.

2.1.6.3 Permainan dan Pendidikan Jasmani

Permainan merupakan bentuk kegiatan dalam pendidikan jasmani. Oleh sebab itu, permainan atau bermain mempunyai tugas dan tujuan yang sama dengan tugas dan tujuan pendidikan jasmani.

Kalau anak bermain atau diberi permainan dalam rangka pendidikan jasmani, maka anak akan melakukan permainan itu dengan rasa senang. Karena rasa senang inilah maka anak mengungkapkan keadaan pribadinya yang asli pada saat mereka bermain, baik itu berupa watak asli, maupun kebiasaan yang membentuk kepribadiannya. Dengan demikian dapat dikatakan bahwa dengan

bermain dapat mengaktulisasikan potensi aktivitas manusia dalam bentuk gerak, sikap dan perilaku. Dari situasi yang timbul ini maka seorang guru pendidikan jasmani dapat melaksanakan kewajibannya. Sebab dari situasi itu, bilamana perlu, guru dapat memberi pengarahan, koreksi, saran, latihan atau dorongan yang tepat agar anak didiknya berkembang lebih baik dan dapat mencapai kedewasaan yang diharapkan. Dengan demikian dapat dikatakan bahwa dengan bermain kita dapat meningkatkan kualitas anak sesuai dengan aspek pribadi manusia (Sukintaka, 1992:11-12).

Bermain mempunyai peranan dalam aspek jasmani pribadi manusia. Sasaran jasmani tersebut sebagai berikut:

1) Pertumbuhan dan Perkembangan Anak

Aktivitas bermain pada anak-anak banyak dilakukan dengan aktivitas jamani. Aktivitas jasmani ini sangat penting bagi anak-anak dalam masa pertumbuhannya. Gerak mereka berarti berlatih tanpa disadarinya. Gerak mereka berarti berlatih tanpa disadarinya. Dasar gerak mereka menjadi lebih baik karena kekuatan otot, kelentukan, daya tahan otot setempat, dan daya tahan kardiovaskuler menjadi lebih baik. Disamping itu bertambah panjang dan bertambah besar otot-otot mereka. Dari pertumbuhan mereka, berarti semakin baik pula fungsi organ tubuh mereka, sehingga dapat dikatakan, bahwa dari pertumbuhan mereka, akan terjadi perkembangan yang lebih baik (Sukintaka, 1992:12).

2) Kemampuan gerak

Kemampuan gerak sering juga disebut gerak umum (*general motor ability*). Kemampuan gerak itu merupakan kemampuan seseorang dalam melakukan tugas gerak yang spesifik yang agak luas terhadap keterampilan

gerak (*motor skill*) yang banyak (Sukintaka, 1992:15-16).

Kemampuan gerak dalam berolahraga biasanya juga akan memberi pengaruh kepada gerak dan sikap gerak sehari-hari. Kemampauan gerak akan didasari oleh gerak dasar yang baik. Adapun gerak dasar itu adalah, kekuatan otot, kelentukan otot, daya tahan otot setempat dan daya tahan kardiovaskuler (Sukintaka, 1992:16).

3) Kesegaran jasmani

Anak yang bermain secara terus menerus, dalam jangka waktu yang lama, merupakan keadaan yang dapat diharapkan berkembangan kesegaran jasmaninya. Sehingga dapat melaksanakan tugas sehari-hari dengan baik dan kuat, tanpa kelelahan yang berarti dan dengan energi yang besar mendapatkan kesenangan dalam menggunakan waktu luang (Sukintaka, 1992:27).

4) Kesehatan

Dalam batasan kesegaran jasmani, dapat disimpulkan bahwa anak yang bermain tidak menjadi sakit, yang berarti bahwa mereka bahkan menjadi baik. Kegiatan jasmani yang dilakukan anak dengan rasa senang ini, akan menjadikan anak lebih tahan dari beberapa penyakit (Sukintaka, 1992:27).

2.1.6.4 Fungsi Bermain dalam Pendidikan Jasmani

Menurut Soemitro (1992:8) fungsi bermain dalam pendidikan 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 berbuat saling mempercayai di antara kelompoknya. Belajar mengenal kekurangan dirinya jika di banding 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.

2.1.7 Karakteristik Permainan Sepak Bola

2.1.7.1 Pengertian Permainan Sepak Bola

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 perkembangannya permainan ini dapat dimainkan di luar lapangan (*out door*) dan di dalam ruangan tertutup (*in door*) (Sucipto, 2000:7).

2.1.7.2 Tujuan Permainan Sepak Bola

Menurut Sucipto (2000:7), mengatakan bahwa tujuan permainan sepakbola adalah pemain memasukkan bola sebanyak-banyaknya ke gawang lawannya dan berusaha menjaga gawangnya sendiri, agar tidak kemasukkan. Suatu regu dinyatakan menang apabila regu tersebut dapat memasukkan bola terbanyak ke gawang lawannya, lalu apabila terjadi skor sama maka permainan dinyatakan seri/*draw*.

2.1.7.3 Analisis Pola Gerak Dominan dalam Permainan Sepak Bola

Menurut Sucipto (2000:8-9), jika dilihat dari kemampuan dasar gerak seperti yang sudah dijelaskan, maka analisis gerak pada permainan sepak bola adalah sebagai berikut :

1) Lokomotor

Pada keterampilan bermain sepakbola terdapat banyak gerakan yang mampu dihasilkan oleh tubuh. Diantaranya adalah gerakan berpindah tempat, seperti lari ke segala arah, meloncat/melompat, dan meluncur. Gerakan tersebut merupakan gerakan yang termasuk dalam gerakan *lokomotor*.

2) Nonlokomotor

Dalam bermain sepakbola ada gerakan-gerakan yang tidak berpindah tempat, seperti menjangkau, melenting, membungkuk, dan meliuk. Gerakan-gerakan tersebut tergolong ke dalam rumpun gerak *nonlokomotor*.

3) Manipulatif

Gerakan-gerakan yang termasuk ke dalam rumpun gerak *manipulatif* dalam permainan sepakbola, meliputi gerakan menendang bola, menggiring bola, menyundul bola, merampas bola,dan menangkap bola bagi penjaga gawang atau lemparan ke dalam untuk memulai permainan setelah bola keluar lapangan.

2.1.8 Teknik Dasar Bermain Sepak Bola

Menurut Sucipto (2000:17-36), teknik dasar dalam permainan sepakbola terbagi menjadi beberapa bagian, yaitu :

1) Menendang (*Kicking*)

Menendang bola merupakan salah satu karakteristik permainan sepakbola 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 gol*) dan menyapu untuk menggagalkan serangan lawan (*sweeping*).

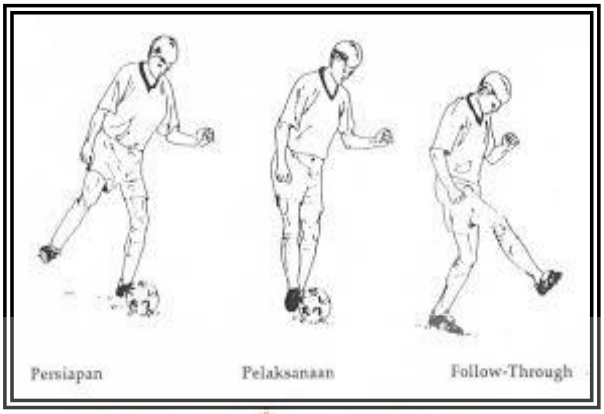
Dilihat dari perkenaan bagian kaki pada bola, menendang dibedakan menjadi beberapa macam, yaitu:

a) Menendang dengan kaki bagian dalam

Tahapan gerak menendang dengan kaki bagian dalam adalah sebagai berikut:

- Badan menghadap sasaran di belakang bola.
- Kaki tumpu berada disamping bola ± 15 cm, ujung kaki menghadap sasaran, lutut sedikit ditekuk.
- Kaki tendang ditarik ke belakang dan ayunkan ke depan sehingga mengenai bola.
- Perkenaan kaki pada bola tepat pada mata kaki dan tepat di tengah-tengah bola.
- Pergelangan kaki ditegangkan pada saat mengenai bola.
- Gerak lanjut kaki tending diangkat menghadap sasaran.
- Pandangan ditujukan ke bola dan mengikuti arah jalannya bola terhadap sasaran.
- Kedua lengan terbuka disamping badan.
- Untuk lebih jelasnya lihat gambar di belakang.

UNNES
UNIVERSITAS NEGERI SEMARANG

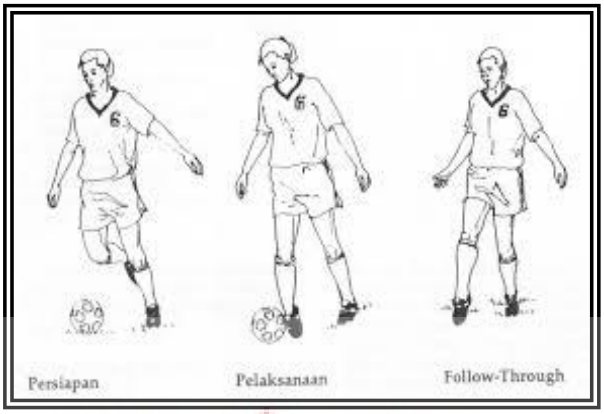


Gambar 2.1 Menendang dengan kaki bagian dalam
Sumber: Sucipto (2000:18)

b) Menendang dengan kaki bagian luar

Tahapan gerak menendang dengan kaki bagian luar adalah sebagai berikut:

- Posisi badan di belakang bola, kaki tumpu di samping belakang bola ± 25 cm, ujung kaki menghadap ke sasaran, dan lutut sedikit ditekuk.
- Kaki tendang brada di belakang bola, dngan ujung kaki menghadap ke dalam.
- Kaki tendang ditarik ke belakang dan ayunkan ke depan sehingga mengenai bola.
- Perkenaan kaki pada bola tepat pada punggung kaki bagian luar dan tepat pada tengah-tengah bola, pada saat perkenaan dengan bola pergelangan kaki ditegangkan.
- Gerak lanjut kaki tendang dangkat serong ± 45^0 menghadap sasaran.
- Pandangan ke bola dan mengikuti jalannya bola ke sasaran.
- Kedua lengan terbuka menjaga keseimbangan di samping badan.
- Untuk lebih jelasnya, lihat gambar di belakang.

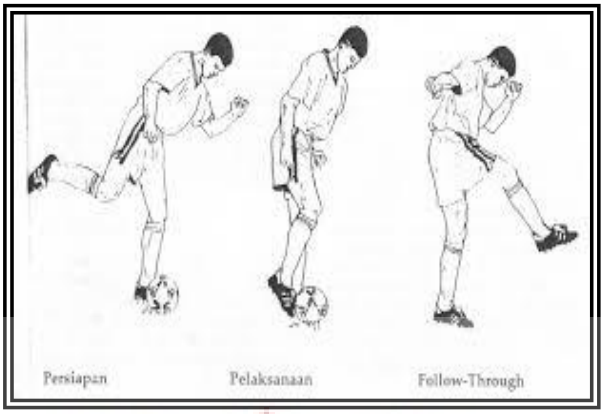


Gambar 2.2 Menendang dengan kaki bagian luar
Sumber: Sucipto (2000:19)

c) Menendang dengan punggung kaki

Tahapan gerak menendang dengan punggung kaki adalah sebagai berikut:

- Badan di belakang bola sedikit condong ke depan, kaki tumpu diletakkan di samping bola dengan ujung kaki menghadap ke sasaran, dan lutut sedikit ditekuk.
- Kaki tendang berada di belakang bola dengan punggung kaki menghadap ke depan/sasaran.
- Kaki tendang ditarik ke belakang dan ayunkan ke depan sehingga mengenai bola.
- Perkenaan kaki pada bola tepat pada punggung kaki penuh dan tepat pada tengah-tengah bola dan pada saat mengenai bola pergelangan kaki ditegangkan.
- Gerak lanjut kaki tendang diarahkan dan diangkat kea rah sasaran.
- Pandangan mengikuti jalannya bola dan ke sasaran.
- Untuk lebih jelasnya, lihat gambar di belakang.



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

2) Menghentikan Bola (*Stopping*)

Menghentikan bola merupakan salah satu teknik dasar dalam permainan sepakbola 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 mengumpan. Menghentikan bola dengan cara yang salah akan mempersulit gerakan kombinasi selanjutnya, seperti mengumpan bola.

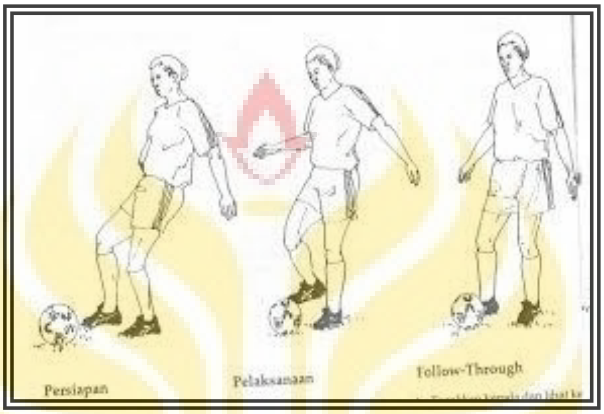
Dilihat dari perkenaan bagian kaki pada bola, menghentikan bola dibedakan menjadi beberapa macam, yaitu:

a) Menghentikan bola dengan kaki bagian dalam

Tahapan gerak menghentikan bola dengan kaki bagian dalam adalah sebagai berikut:

- Posisi badan segaris dengan datangnya bola.
- Kaki tumpu mengarah pada bola dengan lutut sedikit ditekuk.
- Kaki penghenti diangkat sedikit dengan permukaan bagian dalam kaki dijulurkan ke depan segaris dengan datangnya bola.
- Bola menyentuh kaki persis dibagian dalam/mata kaki.

- Kaki penghenti mengikuti arah bola.
- Kaki penghenti bersama bola berhenti di bawah badan (terkuasai).
- Pandangan mengikuti jalannya bola sampai bola berhenti.
- Kedua lengan dibuka di samping badan menjaga keseimbangan.
- Untuk lebih jelasnya, lihat gambar di bawah ini.



Gambar 2.4 Menghentikan bola dengan kaki bagian dalam
Sumber: Sucipto (2000:23)

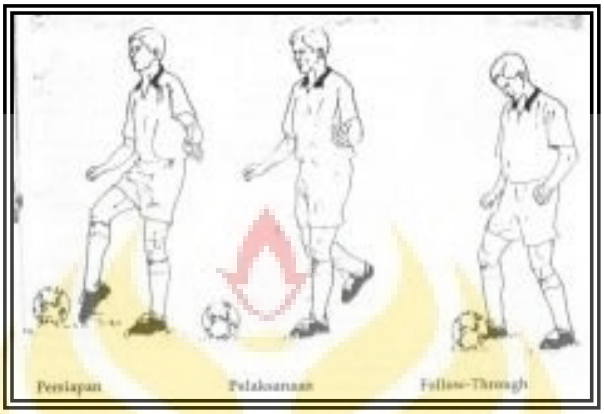
b) Menghentikan bola dengan kaki bagian luar

Tahapan gerak menghentikan bola dengan kaki bagian luar adalah sebagai berikut:

- Posisi badan menghadap ke datangnya bola.
- Kaki tumpu berada di samping ± 30 cm dari garis datangnya bola dengan lutut sedikit ditekuk.
- Kaki penghenti diangkat sedikit dengan permukaan kaki bagian luar dijulurkan ke depan menjemput datangnya bola.
- Bola menyentuh kaki persis di permukaan kaki bagian luar.
- Pada saat kaki menyentuh bola, kaki penghenti mengikuti arah bola sampai berada di bawah badan/terkuasai.

UNNES
UNIVERSITAS NEGERI SEMARANG

- Posisi lengen berada di samping badan untuk menjaga keseimbangan.
- Untuk lebih jelasnya, lihat gambar di belakang.



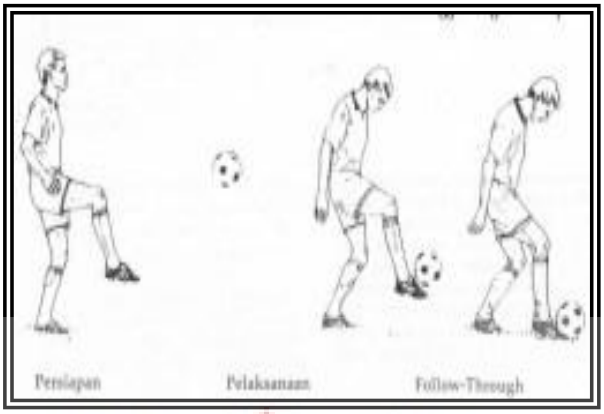
Gambar 2.5 Menghentikan bola dengan kaki bagian luar
Sumber: Sucipto (2000:24)

c) Menghentikan bola dengan punggung kaki

Tahapan gerak menghentikan bola dengan punggung kaki adalah sebagai berikut:

- Posisi badan menghadap datangnya bola.
- Kaki tumpu berada di samping ± 15 cm dari garis datangnya boladengan lutut sedikit ditekuk.
- Kaki penghenti diangkat sedikit dan dijulurkan ke depan menjemput datangnya bola.
- Bola menyentuh kaki persis di puunggung kaki.
- Pada saat kaki menyentuh bola, kaki pennghenti mengikuti arah bola sampai berhenti di bawah badan/terkuasai.
- Posisi lengen berada di samping badan untuk menjaga keseimbangan.
- Untuk lebih jelasnya, lihat gambar di belakang.

UNNES
UNIVERSITAS NEGERI SEMARANG



Gambar 2.6 Menghentikan bola dengan punggung kaki
Sumber: Sucipto (2000:25)

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.

Dilihat dari perkenaan bagian kaki pada bola, menggiring bola dibedakan menjadi beberapa macam, yaitu:

a) Menggiring bola dengan kaki bagian dalam

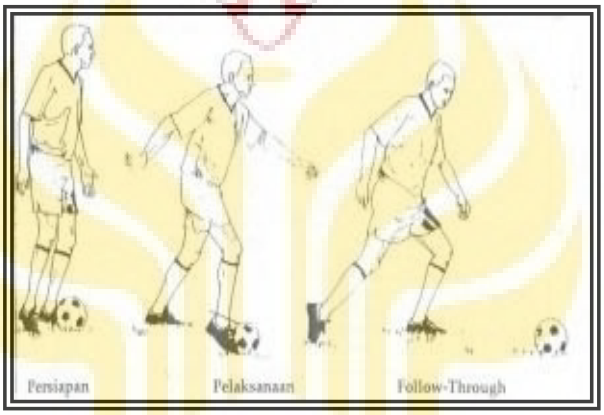
Tahapan gerak menggiring bola dengan kaki bagian dalam adalah sebagai berikut:

UNNES
UNIVERSITAS NEGERI SEMARANG

- Posisi kaki mmenggiring bola samma dengan posisi menendang bola.
- Kaki yang digunakan untuk menggiring bola tidak ditarik ke belakang hanya diayunkan ke depan.
- Diupayakan setiap melangkah, secara teratur bola disentuh/didorong bergulir ke depan.
- Bola bergulir harus selalu daket dengan kaki dengan demikian bola

tetap dikuasai.

- Pada waktu menggiring bola kedua lutut sedikit ditekuk untuk mempermudah penguasaan bola.
- Pada saat kaki menyentuh bola, pandangan ke arah bola dan selanjutnya melihat situasi lapangan.
- Kedua lengan menjaga keseimbangan di samping badan.
- Untuk lebih jelasnya, lihat gambar di bawah ini.



Gambar 2.7 Menggiring bola dengan kaki bagian dalam
Sumber: Sucipto (2000:29)

b) Menggiring bola dengan kaki bagian luar

Tahapan gerak menggiring bola dengan kaki bagian luar adalah sebagai berikut:

- Posisi kaki menggiring bola sama dengan posisi menendang dengan punggung kaki bagian luar.
- Kaki yang digunakan menggiring bola hanya menyentuh/mendorong bola bergulir ke depan.
- Tiap melangkah secara teratur kaki menyentuh bola.
- Bola selalu dekat dengan kaki agar bola tetap dikuasai.
- Kedua lutut sedikit ditekuk agar mudah untuk menguasai bola.

- Pada saat kaki menyentuh bola pandangan kea rah bola, selanjutnya melihat situasi.
- Kedua lengan menjaga keseimbangan di samping badan.
- Untuk lebih jelasnya, lihat gambar di bawah ini.

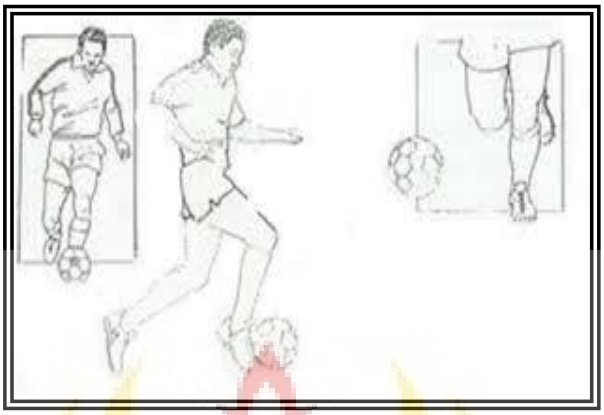
Gambar 2.8 Menggiring bola dengan kaki bagian luar
Sumber: Sucipto (2000:30)

c) Menggiring bola dengan punggung kaki

Tahapan gerak menggiring bola dengan punggung kaki adalah sebagai berikut:

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

- Untuk lebih jelasnya, lihat gambar di belakang.



Gambar 2.9 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 sepakbola adalah untuk mengumpan (*passing*), mencetak *gol*, dan mematahkan serangan lawan/membuang bola.

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*). Namun khusus untuk *sliding tackling,* pemain harus lebih berhati-hati dalam melakukanya agar tidak dianggap membahayakan.

6) Lemparan Ke Dalam (*Throw-in*)

Lemparan ke dalam merupakan satu-satunya teknik permainan sepakbola yang dimainkan dengan lengan dari luar lapangan permainan. Lemparan ke dalam bertujuan untuk memulai permainan kembali setelah bola keluar dari lapangan. Dalam permainan modern lemparan ke dalam dapat dijadikan umpan untuk menyerang dan menciptakan peluang menjadi sebuah *gol*

2.1.9 Karakteristik Permainan *Bo Bo Krom*

Permainan *bo bo krom* adalah permainan yang dimainkan oleh dua tim dalam satu lapangan, dimana masing-masing tim berjumlah 5 orang pemain. Dalam permainan ini ada tim yang “main” dan ada tim yang “jaga”. Tim yang “main” bertugas untuk menyusun kaleng seperti menara untuk mendapatkan poin, dan menghindari bola agar tidak “mati”. Tim yang “jaga” bertugas mematikan lawan dengan cara menendang bola mengenai bagian kaki dari lawan, sampai semua tim lawan “mati” dan akan mendapatkan poin.

Permainan ini diawali dengan melakukan tendangan pada bola menggunakan ujung kaki dan diarahkan pada keleng yang tersusun seperti menara dengan jarak tertentu agar kaleng tersebut rubuh dengan tujuan untuk menentukan tim mana yang akan dapat giliran “main” atau “jaga”, tim yang dapat merubuhkan kaleng tersebut akan mendapatkan giliran “main”.

2.2 Kerangka Berfikir

Pendidikan jasmani adalah suatu proses pembelajaran melalui aktivitas jasmani yang didesain untuk meningkatkan kebugaran jasmani, mengembangkan ketrampilan motorik, pengetahuan dan perilaku hidup sehat dan aktif, sikap sportif, dan kecerdasam emosi. Lingkungan belajar diatur secara seksama untuk meningkatkan pertumbuhan dan perkembangan seluruh ranah kognitif, afektif, dan psikomotorik.

Sesuai dengan kompetensi dasar dan kurikulum pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan di sekolah menengah pertama, siswa diharapkan mampu mempraktikkan gerakan dasar dari permainan bola besar dengan pembelajaran yang dikembangkan dan dimodifikasi. Sehingga tujuan pendidikan

jasmani yang mencakup aspek kognitif, aspek afektif dan psikomotor dapat tercapai.

Berdasarkan karakteristik pada usia siswa Sekolah Menengah Pertama (SMP), dalam membelajarkan suatu keterampilan olahraga disesuaikan dengan karakteristik perkembangannya. Pendekatan bermain merupakan suatu metode pebelajaran yang dikonsep dalam bentuk permainan. Dengan bermain hasrat gerak anak terpenuhi, namun di dalamnya terkandung unsur pembelajaran.

Bermain merupakan dunia anak. Mereka haus akan gerak. Dengan bermain mereka menjadi tangkas. Bukan hanya itu, melalui bermain mereka dapat mengeksplorasi lingkungan sekitarnya. Karena itu pula, keterampilan mereka menjadi berkembang. Mereka akan kuasai dengan baik aneka keterampilan dasar, seperti melompat, melempar, menggantung, berlari dan lain-lain. Keterampilan mereka bertambah kaya. Kelak kesemua inilah yang akan menjadi landasan kuat bagi keterampilan dalam hidup sehari-hari, termasuk keterampilan olahraga.

Melalui permainan yang menarik, siswa akan mengikuti pembelajaran penjasorkes dengan perasaan yang senang, bersemangat dan tidak jenuh. Oleh karena itu guru penjas harus lebih kreatif dalam menciptakan permainan-permainan bagi siswa dalam pembelajarannya. Untuk menciptakan permainan yang menarik, dapat dilakukan dengan cara memodifikasi peraturan, alat bahkan menggabungkan permainan olahraga yang sudah ada.

Pada kenyataanya dalam proses pembelajaran permainan bola besar khususnya sepak bola di sekolah masih menggunakan peraturan baku, dan belum menggunakan model pembelajaran melalui permainan yang menarik, sehingga masih banyak dijumpai anak-anak yang merasa tidak senang, bosan

dan kurang aktif dalam pembelajaran pendidikan jasmani. Oleh karena itu perlu adanya pengembangan model pembelajaran yang sesuai yaitu pembelajaran yang efektif, kreatif dan menyenangkan. Sehingga dapat meningkatkan minat siswa dalam pembelajaran penjasorkes khususnya permainan sepak bola. Selain itu guru harus bisa lebih peka terhadap sarana dan prasarana yang kurang lengkap sehingga guru harus sebisa mungkin memodifikasi permainan agar proses belajar mengajar tetap berjalan.

Pengembangan model permainan *bo bo krom* diharapkan mampu membuat anak menjadi lebih aktif bergerak dalam berbagai situasi dan kondisi yang menyenangkan dan memberikan adanya minat belajar yang tinggi pada siswa ketika mengikuti pembelajaran sepak bola di sekolah.

UNNES
UNIVERSITAS NEGERI SEMARANG

BAB V

KAJIAN DAN SARAN

5.1 Kajian Prototipe Produk

Hasil akhir dari kegiatan penelitian pengembangan ini adalah produk model permainan *bo bo krom* yang berdasarkan data saat uji coba produk kelompok kecil (10 siswa putra dan 10 siswa putri) pada siswa kelas VII SMP Negeri 1 Boja, uji coba kelompok kecil kedua (10 siswa putra dan 10 siswa putri) pada siswa kelas VII SMP Negeri 1 Boja dan uji coba kelompok kecil ketiga (10 siswa putra dan 10 siswa putri) pada siswa kelas VII SMP Negeri 1 Boja, serta uji coba kelompok besar (20 siswa putra dan 20 siswa putri) pada siswa kelas VII SMP Negeri 1 Boja.

Berdasarkan analisis hasil penelitian dan pembahasan dalam skripsi ini, maka disimpulkan bahwa:

1) Produk model permainan *bo bo krom* diuji cobakan pada uji coba produk kelompok kecil pertama sebagai uji coba produk awal sebelum diuji cobakan pada uji coba kelompok kecil kedua. Hasil analisis data dari evaluasi ahli penjas dan ahli pembelajaran didapat rata-rata persentase 87,71%, yang terdiri dari penilaian beberapa aspek oleh ahli dengan data aspek kognitif sebesar 87,14%, aspek afektif 90% dan aspek psikomotor 86%. Data respon siswa terhadap permainan pada uji coba kelompok kecil pertama didapatkan persentase 88,67%, yang terdiri dari beberapa aspek dari data respon siswa dengan data aspek kognitif sebesar 93,5%, aspek afektif 99,5% dan aspek psikomotor 73%. Berdasarkan kriteria penilaian uji ahli dan respon siswa terhadap produk permainan *bo bo*

krom maka produk permainan ini telah memenuhi kriteria **baik** sesuai dengan peraturan yang telah ditetapkan sehingga aspek ini dapat dikatakan **layak** dan memenuhi criteria untuk dapat digunakan sebagai alternatif pembelajaran untuk siswa kelas VII SMP Negeri 1 Boja.

2) Produk model permainan *bo bo krom* dapat digunakan sebagai alternatif pembelajaran permainan bola besar pada peserta didik uji coba. Hal ini Bedasarkan hasil penilaian dari para ahli dengan hasil rata-rata uji coba kelompok kecil kedua 89,52% yang terdiri dari penilaian terhadap aspek kognitif 88,57%, aspek afektif 90% dan aspek psikomotor 90%. Data respon siswa terhadap permainan pada uji coba kelompok kecil kedua didapatkan presentase 88,5%, yang terdiri dari beberapa aspek dari data respon siswa dengan data aspek kognitif sebesar 89,5%, aspek afektif 98,5% dan aspek psikomotor 77,5%. Berdasarkan kriteria penilaian uji ahli dan respon siswa terhadap produk permainan *bo bo krom* maka produk permainan ini telah memenuhi kriteria **baik** sesuai dengan peraturan yang telah ditetapkan sehingga aspek ini dapat dikatakan **layak** dan memenuhi criteria untuk dapat digunakan sebagai alternatif pembelajaran untuk siswa kelas VII SMP Negeri 1 Boja.

3) Produk model permainan *bo bo krom* dapat digunakan untuk siswa kelas VII SMP N 1 Boja. Hal itu berdasarkan penilaian ahli pada uji coba kelompok kecil terakhir rata-rata 91,14%, dengan aspek kognitif 91,43%, aspek afektif 90% dan aspek psikomotor 92%. Data respon siswa terhadap produk permainan pada uji coba kelompok besar didapat presentase 93,33%, dengan aspek kognitif 98,5%, aspek afektif 98,5% dan aspek psikomotor 83%. Berdasarkan kriteria yang ada maka

pembelajaran melalui permainan *bo bo krom* ini telah memenuhi kriteria **sangat baik** sesuai dengan peraturan yang telah ditetapkan sehingga aspek ini dapat dikatakan **sangat layak** dan dapat diterapkan di SMP Negeri 1 Boja.

4) Setelah produk model permainan *bo bo krom* diujicobakan pada uji coba kelompok kecil terakhir, kemudian diujicobakan pada uji coba kelompok besar. Hasil analisis data dari evaluasi ahli penjas dan ahli pembelajaran didapat rata-rata persentase 96,13%. Penilaian terhadap aspek kognitif dengan persentase 95,71%, aspek afektif 96,67% dan aspek psikomotor 96%. Data repon siswa terhadap produk permainan pada uji coba kelompok besar didapatkan persentase 94,75%, dengan aspek kognitif 98,5%, aspek afektif 99,5% dan aspek psikomotor 86,25%. Berdasarkan kriteria penilaian uji ahli dan respon siswa yang ada maka produk permainan *bo bo krom* ini telah memenuhi kriteria **sangat baik** sesuai dengan peraturan yang telah ditetapkan sehingga aspek ini dapat dikatakan **layak.** Sehingga dapatdi simpulkan bahwa permainan *bo bo krom* layak digunakan sebagai produk modifikasi permainan bola besar pada siswa kelas VII SMP Negeri 1 Boja.

5) Faktor yang menjadikan model permainan *bo bo krom* dapat diterima sebagai modifikasi permainan bola besar dilihat dari hasil uji coba kelompook kecil pertama, uji coba kelompok kecil kedua, uji coba kelompok kecil terakhir dan uji coba kelompok besar. Disimpulkan berdasarkan penilaian ahli dan respon siswa terhadap produk permainan pada semua tahap penelitian, berada pada kriteria **sangat baik**. Baik dalam peraturan permainan, penerapan sikap dalam permainan dan

respon siswa terhadap permainan *bo bo krom*. Secara keseluruhan model permainan *bo bo krom* dapat dijadikan alternatif pembelajaran penjasorkes yang efektif. Produk permainan *bo bo krom* ini layak dijadikan sebagai alternatif pemainan bola besar bagi siswa kelas VII SMP Negeri 1 Boja dan semoga bisa dikembangkan lagi di SMP lain di Kecamatan Boja.

5.2 Saran

Beberapa saran yang dapat disimpulkan berkaitan dengan pemanfaatan dan pengembangan produk permainan *bo bo krom* adalah:

1) Model pengembangan permainan *bo bo krom* merupakan produk yang dihasilkan dalam penelitian ini, sehingga dapat digunakan sebagai alternatif dalam penyampaian materi pembelajaran permainan bola besar dalam bentuk permainan *bo bo krom* untuk siswa SMP.
2) Bagi guru penjasorkers di SMP, diharapkan dapat menggunakan model pengembangan permainan *bo bo krom* karena permainan ini sangat disenangi siswa dan dapat menambah keaktifan siswa dalam mengikuti pembelajaran penjasorkes khususnya permainan bola besar.
3) Permainan *bo bo krom* diharapkan dapat dijadikan sebagai salah satu refrensi bagi guru untuk dapat mengembangkan produk lain dalam ruang lingkup materi pembelajaran penjasorkes.
4) Bagi peserta didik, kebingungan dan kesalahan dalam menerapkan permainan *bo bo krom* dalam pembelajaran khususnya bagi para pemula diharapkan tidak mengurangi motivasi dalam belajar.
5) Peneliti mengharapkan berbagai masukan bagi para pengguna, untuk penyempurnaan produk lebih lanjut apabila masih diperlukan perbaikan.

DAFTAR PUSTAKA

Abdulkadir Ateng. 1992. *Asas dan Landasan Pendidikan Jasmani*. Jakarta: Depdikbud

Adang Suherman. 2000. *Dasar-dasar Pendidikan Jasmani dan Kesehatan*. Jakarta: Dekdikbud

Amung Ma'mun, dan Yudha M. Saputra. 2000. *Perkembangan Gerak dan Belajar Gerak*. Jakarta: Depdikbud

Martin, Sudarmono. 2010. Pengembangan Model Pembelejaran Sepak Bola Melalui Permainan SepakBola Gawang Ganda Bagi Siswa SMP N 3 Ajibarang Kabupaten Banyumas Tahun Pelajaran 2009 / 2010. Skripsi, Semarang: Tidak Diterbitkan.

Punaji Setyosari. 2012. *Metode Penelitian Pendidikan dan Pengembangan*. Jakarta: Kencana

Samsudin. 2008. *Pembelajaran Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan SMP/MTS*. Jakarta: Litera

Soemitro . 1992. *Permainan Kecil*. Jakarta: Dekdikbud

Sucipto, dkk. 2000. Sepakbola.Jakarta : Depdikbud.

Sugiyanto.2008. *Perkembangan dan Belajar Motorik (22nd).* Jakarta: Universitas Terbuka

Sugiyono. 2008. *Metode Penelitian Pendidikan*. Jakarta: Alfabeta,cv

Suharsimi Arikunto. 2006. *Prosedur Penelitian*. Jakarta : Rineka Cipta

Sukintaka. 1992. *Teori Bermain Untuk D2 PGSD Pendidikan jasmani dan Kesehatan*. Jakarta: Depdikbud

Yoyo Bahagia dan Adang Suherman. 2000. *Prinsip-prinsip Pengembangan dan Modifikasi Cabang Olahraga.* Jakarta: Depdikbud

UNNES
UNIVERSITAS NEGERI SEMARANG