PENGEMBANGAN MODEL PEMBELAJARAN SEPAK BOLA MELALUI PERMAINAN 3 IN 1 FOOT BALL PADA SISWA KELAS X SMA NEGERI 2 PEKALONGAN TAHUN PELAJARAN 2015

SKRIPSI

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

oleh
Muhammad Fadil Shahab
6101411044

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

ABSTRAK

Muhammad Fadil Shahab. 2015. *Pengembangan Model Pembelajaran Sepak bola melalui Permainan "3 IN 1 Football" bagi Siswa Kelas X SMA Negeri 2 Pekalongan Tahun Pelajaran 2014/2015*. Skripsi. Jurusan Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Semarang. Pembimbing Mohamad Annas, S.Pd., M.Pd

Kata kunci: pengembangan, *Sepak Bola*, Permainan *3 IN 1 Football*.

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 *3 in 1 football* pada siswa kelas X SMA Negeri 2 Pekalongan? Tujuan dari penelitian ini untuk menghasilkan model permainan *3 in 1 football* dalam pembelajaran sepak bola. Tujuan penelitian ini adalah menghasilkan Pengembangan Model Pembelajaran Sepak Bola Melalui Permainan 3 IN 1 Football Pada Siswa Kelas X Sekolah Menengah Atas 2 Pekalongan Tahun Pelajaran 2015.

Metode penelitian yang digunakan adalah penelitian pengembangan dari Borg *and* Gall, prosedur penelitian: (1) Analisis Kebutuhan yang didapat dari observasi awal dilapangan dan kajian pustaka, (2) Pembuatan Produk Awal, mulai rancangan produk awal dari analisis kebutuhan, (3) Tinjauan Ahli, revisi yang dilakukan pada produk awal diperoleh dari ahli pembelajaran dan ahli penjas, (4) Revisi produk awal berdasarkan hasil dari evaluasi ahli penjas dan ahli pembelajaran, (5) uji coba lapangan, (6) revisi produk akhir yang akan dilakukan berdasarkan hasil uji coba lapangan, (7) hasil akhir berupa permainan *3 IN 1 Football* yang telah diuji cobakan pada siswa kelas X SMA Negeri 2 Pekalongan.

Hasil uji coba diperoleh data evaluasi ahli yaitu 90% (baik), pembelajaran 94% (sangat baik). Uji coba skala kecil 62,1% (cukup), uji coba skala besar 87,55% (sangat baik). Hasil penilaian aspek kognitif, psikomotorik dan afektif uji coba skala kecil dan uji coba skala besar meningkat dengan selisih 25,45% karena dengan adanya pemberian materi yang lebih jelas dan peraturan yang lebih mudah di pahami , maka permainan ini telah memenuhi kriteria baik..

Kesimpulan dalam penelitian data ini yang diperoleh, maka dapat disimpulkan bahwa Pengembangan Model Pembelajaran Sepak Bola Melalui Permainan 3 IN 1 Foot Ball Pada Siswa Kelas X SMA Negeri 2 Pekalongan Tahun Pembelajaran 2015 dapat digunakan untuk siswa kelas X SMA N 2 Kota Pekalongan tahun pelajaran 2015. Saran bagi guru penjas di Sekolah yaitu agar permainan 3 IN 1 Foot Ball dapat digunakan sebagai alternativ dalam pembelajaran permainan bola besar dalam aktivitas penjas khususnya pembelajaran sepak bola, selain itu diharapkan guru memberi penjelasan pada siswa mengenai peraturan dan cara bermain agar permainan tetap aman dan jauh dari resiko cidera.

HALAMAN PERSETUJUAN

Skripsi dengan judul Pengembangan Model Pembelajaran Sepak Bola Dalam Permainan 3 IN 1 Football Pada Siswa Kelas X SMA Negeri 2 Pekalongan Tahun Pelajaran 2015 telah disetujui dan disahkan, pada:

Hari :

Tanggal :

Semarang, 1 September 2015

Mengetahui, Ketua Jurusan PJKR	Menyetujui, Pembimbing
Drs. Mugiyo Hartono, M.Pd. NIP. 19610903 198803 1 002	Mohamad Annas, S.Pd., M.Pd. NIP. 19751105 200501 1 002

UNNES
UNIVERSITAS NEGERI SEMARANG

PERNYATAAN

Yang bertandatangan dibawah ini, Saya:

Nama : Muhammad Fadil Shahab

NIM : 6101411044

Jurusan/Prodi : Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi/S1

Fakultas : Ilmu Keolahragaan

Judul Skripsi : Pengembangan Model Pembelajaran Sepak Bola Dalam Permainan 3 IN 1 Football Pada Siswa Kelas X SMA Negeri 2 Pekalongan Tahun Pelajaran 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, Oktober 2015
Yang menyatakan

Muhammad Fadil Shahab
610141104

PENGESAHAN

Skripsi atas nama Muhammad Fadil Shahab NIM 6101411044 Program Studi Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi Judul Pengembangan Model Pembelajaran Sepak Bola Dalam Permainan 3 IN 1 Football Pada Siswa Kelas X SMA Negeri 2 Pekalongan Tahun Pelajaran 2015 telah dipertahankan di hadapan siding Panitia Penguji Skripsi Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Semarang pada hari Jumat, tanggal 27-06-2016

Panitia Ujian

Ketua

Prof. Dr. Tandiyo Rahayu M.Pd
NIP. 196103201984032001

Sekretaris

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

DewanPenguji

1. Drs Endro Puji Purwono M,Kes (Ketua) _____
   NIP. 195903151985031003
2. Agus Widodo Suripto S.Pd. M.Pd (Anggota) _____
   NIP. 198009072008121002
3. Mohamad Annas S.Pd. M.Pd (Anggota) _____
   NIP. 197511052005011002

MOTTO DAN PERSEMBAHAN

MOTTO

1. Maka disebabkan karena rahmat dari Tuhanmu-lah sehingga kamu berbuat baik kepada mereka. (Q.S. Ali Imron)
2. Kemenangan yang seindah-indahnya dan sesukar-sukarnya yang boleh direbut oleh manusia ialah menundukan diri sendiri. (Ibu Kartini)

PERSEMBAHAN

Skripsi ini saya persembahkan untuk:

1. Kedua orang tua saya tercinta, bapak Mustofa Muhammad Shahab. SH dan ibu Erlyna Sri Rejeki, Terima kasih atas segala semangat, dukungan, do'a, cinta dan kasih sayang, serta nasihatnya.
2. Saudara saya tersayang, Muhammad Fikri Shahab. A.Md, Muhammad Faisal Shahab, dan Muhammad Furkon Shahab.
3. Keluarga besar R Soewarso dan Al Shahab.
4. 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 3 IN 1 Football Pada Siswa Kelas X SMA Negeri 2 Pekalongan Tahun Pelajaran 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 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, Universitas Negeri Semarang yang telah mmberikan ijin dan kesempatan kepada peneliti untuk menyelesaikan skripsi.
3. Ketua Jurusan PJKR yang telah memberikan kesempatan kepada penulis untuk melakukan penelitian.
4. Mohamad Annas, S.Pd., M.Pd. selaku Pembimbing Utama yang selalu menyempatkan waktu untuk membimbing dan memotivasi tersusunnya skripsi ini.
5. Drs. Tri Nurharsono, M.Pd selaku Ahli Penjas yang telah memberikan masukan yang baik kepada peneliti dalam meyelesaikan skripsi.

UNNES
UNIVERSITAS NEGERI SEMARANG

6. Tanto, S.Pd. guru penjasorkes di SMA N 2 Pekalongan sebagai Ahli Pembelajaran yang membantu dalam penyelesaian penelitian ini.
7. Bapak dan Ibu Dosen Jurusan PJKR FIK UNNES yang telah memberikan wawasan dan pengalaman sampai penulis menyelesaikan skripsi ini.
8. Seluruh siswa-siswi SMA N 2 Pekalongan, yang telah membantu dalam proses pelaksanaan penelitian.
9. Jovan Riza Zakaria yang telah membantu pengambilan data dalam proses penelitian.

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.

UNNES
UNIVERSITAS NEGERI SEMARANG

Penulis

Muhammad Fadil Shahab

DAFTAR ISI

Halaman

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

BAB I PENDAHULUAN
1.1 Latar Belakang 1
1.2 Rumusan Masalah 8
1.3 Tujuan Pengembangan 9
1.4 Manfaat Pengembangan 9
1.4.1 Bagi Peneliti 9
1.4.2 Bagi Guru 9
1.4.3 Bagi Siswa 9
1.5 Spesifikasi Produk 10
1.6 Pentingnya Pengembangan 10

BAB II KAJIAN PUSTAKA DAN KERANGKA BERFIKIR
2.1 Kajian Pustaka 11
2.1.1 Pendidikan Jasmani 11
2.1.1.1 Tujuan Pendidikan Jasmani 12
2.1.1.2 Fungsi Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan 12
2.1.2 Gerak 17
2.1.2.1 Kemampuan Gerak Dasar 17
2.1.2.2 Belajar Gerak 18
2.1.3 pembelajaran 20
2.1.3.1 Pembelajaran Pendidikan Jasmani Olahraga dan kesehatan 20
2.1.4 Modifikasi Pembelajaran 20
2.1.5 Bermain 22
2.1.5.1 Teori Bermain 22
2.1.5.2 Tipe Bermain 23
2.1.5.3 Permainan dan Pendidikan Jasmani 23
2.1.5.4 Fungsi Bermain Dalam Pendidikan Jasmani 26
2.1.6 Karakteristik Permainan Sepak Bola 26
2.1.6.1 Tujuan Permainan Sepak Bola 27

2.1.6.2 Analisis Pola Gerak Permainan Dalam Permainan Sepak Bola 27
2.1.7 Teknik Dasar Bermain Sepak Bola 28
2.1.8 Karakteristik Permainan 3 IN 1 Football 37
2.2 Kerangka Berfikir 38

BAB III METODE PENGEMBANGAN
3.1 Model Pengembangan 40
3.2 Prosedur Pengembangan 41
3.2.1 Analisis Kebutuhan 42
3.2.2 Pembuatan Produk Awal 42
3.2.3 Tijauan Ahli Penjas dan Ahli Pembelajaran 42
3.2.4 Revisi Produk Pertama 43
3.2.5 Uji Lapangan 43
3.2.6 Revisi Produk Akhir 43
3.2.7 Produk Akhir 43
3.3 Uji Coba Produk 44
3.3.1 Desain Uji Coba 44
3.3.1.1 Uji Kelompok Kecil 44
3.3.1.2 Uji Kelompok Besar 44
3.3.2 Subyek Uji Coba 45
3.4 Rancangan Produk 45
3.4.1 Diskripsi Permainan 45
3.4.2 Sarana dan Prasarana 46
3.4.3 Peraturan Permainan 50
3.5 Jenis Data 54
3.6 Instrumen Pengumpulan Data 54
3.7 Analisis Data 55

BAB IV HASIL PENGEMBANGAN
4.1 Hasil Studi Pendahuluan 57
4.2 Draf Produk Awal 57
4.2.1 Deskripsi Draf Produk Awal 57
4.2.2 Sarana & Prasarana Permainan 3 IN 1 Football 58
4.2.3 Tekhnik Permainan 3 IN 1 Football 61
4.2.4 Peraturan Cara Bermain 3 IN 1 Football 64
4.3 Validasi Ahli 66
4.3.1 Validasi Draf Produk Awal 67
4.3.2 Revisi Draf Dari Validator 67
4.4 Hasil Uji Coba Skala Kecil 67
4.4.1 Hasil Pengamatan Gerak & Kuesioner Siswa 69
4.4.2 Masukan/Revisi Ahli 75
4.5 Hasil Uji Coba Skala Besar 76
4.5.1 Hasil Pengamatan Gerak & Kuesioner Siswa 77

4.5.2 Masukan/Revisi Ahli 84
4.6 Produk Jadi 85
4.6.1 Deskripsi Permainan *3 IN 1 Football* 87
4.6.2 Sarana dan Prasarana*3 IN 1 Football* 87
4.6.3 Teknik Permainan *3 IN 1 Football* 91
4.6.4 Peraturan dan Cara Bermain *3 IN 1 Football*..... 94

BAB V KAJIAN DAN SARAN
5.1 Kajian..... 99
5.2 Saran 100

DAFTAR PUSTAKA..... 101

LAMPIRAN-LAMPIRAN..... 102

UNNES
UNIVERSITAS NEGERI SEMARANG

DAFTAR TABEL

Tabel Halaman

1.1 Saranan dan Prasaranan Pembelajaran Sepak Bola SMA N 2 Pekalongan 8
3.2 Tabel Prosedur Pengembangan Modifikasi Model Pembelajaran 41
3.3 Tabel presentase Hasil Analisis 56
4.4 Hasil Uji Coba Skala Kecil 69
4.5 Hasil Uji Coba Skala Besar 77
4.6 Tabel Revisi 85

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
2.10 Lapangan *3 IN 1 Football* 46
2.11 Kaleng 47
2.12 Bola 47
2.13 Peluit 48
2.14 Bakiak 48
2.15 Meja 48
2.16 Puzzle 49
2.17 Stopwacth 49
2.18 Kapur 49
4.19 Lapangan *3 IN 1 Football* 59
4.20 Lapangan Dengan Ukuran *3 IN 1 Football* 59
4.21 Kaleng 59
4.22 Bola 59
4.23 Pluit 60
4.24 Bakiak 60
4.25 Meja 60
4.26 Puzzle 60
4.27 Stopwatch 60
4.28 Kapur 60

UNNES
UNIVERSITAS NEGERI SEMARANG

4.29 Pembelajaran Passing 61
4.30 Pembelajaran *Shooting* 62
4.31 Pembelajaran *Heading* 63
4.32 Permainan Berlari 63
4.33 Diagram Perolehan Pada Uji Coba Skala Kecil 75
4.34 Diagram Perolehan Pada Uji Coba Skala Besar 84
4.35 Lapangan *3 IN 1 Football* 88
4.36 Lapangan Dengan Ukuran *3 IN 1 Football* 88
4.37 Lapangan Dan Ilustrasi Pemain 89
4.38 Bakiak 89
4.39 Bola Sepak 89
4.40 Peluit 89
4.41 Kun 90
4.42 Stopwatch 90
4.43 Kapur 90
4.44 Meja 90
4.45 Puzzle 90
4.46 Kaleng 90
4.47 Pembelajaran *Passing* 91
4.48 Pembelajaran *Shooting* 92
4.49 Pembelajaran Heading 93
4.50 Permainan Berlari 93

UNNES
UNIVERSITAS NEGERI SEMARANG

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran-lampiran Halaman

1 Usulan Tema 102
2 SK Pembibing 103
3 Surat Ijin Penelitian 104
4 Surat Peneliti Dari Sekolah 105
5 Lembar Evaluasi Ahli Pertama 106
6 Lembar Evaluasi Ahli Kedua 110
7 Lembar Evaluasi Pembelajaran 114
8 RPP (Rencana Pelaksanaan Pembelajaran)..... 118
9 kuesioner Penelitian Untuk Siswa 130
10 Hasil kuesioner Siswa Uji Skala Kecil (N=12)..... 135
11 Hasil kuesioner Siswa Uji Skala Kecil (N=29)..... 138
12 Dokumentasi 143

UNNES
UNIVERSITAS NEGERI SEMARANG

BAB I

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang Masalah

Kata-kata mutiara yang menjadi jargon olahraga dan kesehatan dunia berbunyi '*Orandum est ut sit* "*mens sana in corpore sano"* yang artinya: semoga (hendaknya), di dalam badan yang sehat terdapat pikiran yang sehat (Endang Sri Retno, 2009:6), menunjukkan bahwa olahraga sebagai bagian dalam pendidikan jasmani diharapkan dapat berpengaruh terhadap jasmani maupun rohani yang selaras dengan tujuan pendidikan nasional yakni mengembangkan potensi peserta didik agar menjadi manusia yang beriman dan bertaqwa kepada Tuhan Yang Maha Esa, berakhlak mulia, sehat, berilmu, cakap, kreatif, mandiri, dan menjadi warga negara yang demokratis serta bertanggung jawab (Sisdiknas tahun 2003).

Salah satu ciri khusus dalam pelaksanaan pendidikan jasmani adalah adanya aktivitas fisik yang berhubungan dengan gerak tubuh. Jadi, meskipun aktivitas fisik yang terlihat dominan, namun fungsi yang lain juga harus masuk didalamnya, karena tujuan diajarkannya penjasorkes bukan semata untuk perkembangan fisik yang terlihat dari geraknya saja (psikomotorik), melainkan dalam gerak tersebut diharapkan komponen pendidikan yang lain (kognitif dan afektif) juga tercapai.

Pendidikan jasmani merupakan usaha pendidik dengan menggunakan aktivitas 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, neorumuskuer, intelektual dan sosial.(Abdul Kadir Ateng, 1992 : 4)

Model pembelajaran pendidikan jasmani tidak harus terpusat pada guru tetapi pada siswa. Orientasi pembelajaran harus disesuaikan dengan perkembangan anak, isi dan urusan materi serta cara penyampaian harus disesuaikan sehingga menarik dan menyenangkan, sasaran pembelajaran ditujukan bukan hanya mengembangkan ketrampilan olahraga, tetapi pada perkembangan pribadi anak seutuhnya. Dalam proses pembelajaran pendidikan jasmani guru harus dapat mengajarkan berbagai gerak dasar, teknik dan strategi permainan atau olahraga, internalisasi nilai-nilai (sportifitas, kejujuran, kerjasama, dan lain-lain) dari pembiasaan hidup sehat. Pelaksanaan bukan melalui pembelajaran konvensional di dalam kelas yang berkajian teoritis, namun melibatkan unsure mental, fisik, intelektual, emosional dan sosial. Aktivitas yang diberikan dalam pembelajaran harus mendapatkan sentuhan dik dakdik metodik, sehingga aktivitas yang dilakukan dapat mencapai tujuan pengajaran. Melalui pendidikan jasmani diharapkan siswa dapat memperoleh berbagai pengalaman untuk mengungkapkan pesan pribadi yang menyenangkan,

kreatif, inofatif, trampil, meningkatkan dan memelihara kesegaran jasmani serta pemahaman terhadap gerak manusia.

Namun demikian, pelaksanaan pelaksanaan pembelajaran pendidikan jasmani di Indonesia terasa masih belum memuaskan apabila dibandingkan dengan mata pelajaran lain atau dibandingkan dengan perannya sebagai bagian pendidikan secara umum hal ini di karenakan terbatasnya sarana dan prasarana yang ada di sekolah serta kurang kreatifnya peran guru penjas dalam mendesain model pembelajaran yang menarik bagi siswa.

Model pembelajaran merupakan sebuah sarana yang dimanfaatkan sebagai merancang pengajaran. Isi yang terkandung di dalam model pembelajaran adalah berupa strategi pengajaran yang digunakan untuk mencapai tujuan instruksional. Contoh strategi pengajaran yang biasanya guru terapkan pada saat proses belajar mengajar adalah manajemen kelas, pengelompokan siswa, dan penggunaan alat bantu pengajaran (Husdarta, dkk.2000 :35). Penyelenggaraan program pendidikan jasmani hendaknya mencerminkan karakteristik program pendidikan jasmani itu sendiri yaitu, *"Developmetally Appropriate Pactice"* (DAP). Artinya 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.

Pendidikan jasmani merupakan pendidikan melalui aktivitas jasmani yang dijadikan sebagai media untuk mencapai perkembangan individu secara menyeluruh. Namun perolehan ketrampilan dan perkembangan lain yang bersifat jasmani itu juga sekaligus sebagai tujuan. Melalui pendidikan jasmani, siswa disosialisasikan ke dalam aktivitas termasuk ketrampilan berolahraga. Oleh karena itu tidaklah mengherankan apabila banyak yang meyakini dan mengatakan bahwa pendidikan jasmani merupakan bagian dari pendidikan menyeluruh, dan sekaligus memiliki potensi yang strategis untuk mendidik. (Adang suherman: 2000).

Konsep pendidikan jasmani terfokus pada proses sosialisasi atau pembudayaan via aktivitas jasmani, permainan, dan olahraga. Proses sosialisasi berarti pengalihan nilai-nilai budaya dari generasi tua ke generasi yang lebih muda. Karena itu seluruh adegan pergaulan antara pendidikan/guru dan perserta didik/siswa adalah pergaulan yang bersifat mendidik. Perantaranya adalah tugas ajar berupa pengalaman gerak yang bermanak dan memberikan jasmani bagi partisipasi dan perkembangan seluruh aspek kepribadian perserta didik. Perubahan terjadi karena keterlibatan perserta didik sebagai aktor atau perilaku melalui pengalaman dan penghayatan secara langsung dalam pengalaman gerak sementara

guru sebagai pendidik berperan sebagai “pengarah” agar kegiatan yang lebih bersifat pendewasaan itu tidak meleset dari percapaian tujuan. (Rusli Lutan & Sumardianto 2000-20-21)

Dari permasalahan-permasalahan tersebut di atas, maka dipandang penting adanya model pembelajaran penjasorkes dengan pendekatan atau pemanfaatan lingkungan fisik di luar sekolah, sebagai wahana penciptaan pembelajaran penjasorkes yang inovarif, untuk menjadikan pembelajaran yang lebih menarik dan menyenangkan, yang sekaligus bermanfaat bagi perkembangan dan pertumbuhan peserta didik.

Modifikasi merupakan salah satu usaha yang dapat dilakukan oleh para guru agar pelajaran mencerminkan DAP. Oleh karena itu, DAP termasuk didalamnya “*body scaling”* atau ukuran tubuh siswa, harus selalu dijadikan prinsip utama dalam memodifikasi pembelajaran pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan. Esensi modifikasi adalah menganalisa sekaligus mengembangkan materi pengajaran dengan cara meruntunkannya dalam bentuk aktivitas belajar yang professional sehingga dapat memperlancar siswa dalam belajar. Cara ini dimaksudkan untuk menuntun, mengarahkan, dan membelajarkan siswa dari yang tadinya tidak bisa menjadi bisa, dari tingkat yang rendah ketingkat yang lebih tinggi, yang tadinya kurang trampil menjadi lebih trampil. Pendekatan modifikasi sendiri juga sangat bermanfaat untuk mengantisipasi terbatsnya sarana dan prasarana yang ada disekolah serta membuat

siswa tidak merasa bosan dalam pembelajaran penjas sehingga tujuan pembelajaran dapat dicapai. Dalam penelitian ini modifikasi yang di buat peneliti adalah modifikasi permainan sepak bola.(Yoyo Bahagia,dkk. 2000 : 1).

Permainan sepak bola tergolongan kegiatan olahraga yang sebetulnya sudah tua usianya, walaupun masih dalam bentuk yang sederhana , akan tetapi sepak bola sudah di mainkan ribuan tahun yang lalu. Sampai saat ini belum ada kesatuan pendapat dari mana dan siapa pencipta permainan sepak bola itu.(Sucipto,dkk. 2000 : 1)

Sepak bola merupakan salah satu cabang olahraga permainan bola besar yang menyenangkan, termasuk dalam materi pokok penjasorkes untuk siswa SMA, khususnya kelas X. Banyak manfaat yang diperoleh dalam bermain sepak bola, yaitu dari segi kognisi, anak akan berfikir bagaimana teknik dan strategi yang tepat untuk mencetak gol. Segi psikomotor, banyak aktivitas fisik yang berguna bagi pertumbuhan jasmani anak, dari afeksi secara tidak sadar terbentuk kerjasama, toleransi, percaya diri, keberanian, serta kedisiplinan sehingga permainan sepak bola tepat jika diberikan kepada siswa. Peranan guru menjadi sentral dalam keberhasilan pembelajaran penjasorkes. Guru sebagai fasilitator bagi siswa dalam mencapai tujuan pembelajaran, tentu saja harus menguasai materi dan memiliki daya kreasi yang tinggi agar pembelajaran penjasorkes menjadi menarik untuk diikuti siswa. Namun dalam pelaksanaannya, masih saja ada guru penjasorkes yang belum atau kurang

menguasai materi yang diajarkan sehingga pembelajaran penjasorkes kurang optimal.

Pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan termasuk dalam mata pelajaran yang diajarkan di tingkat sekolah menengah atas (SMA) 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 atas 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 atas 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 sekolahan di kota pekalongan, yaitu SMA Negeri 2 Pekalongan, SMA Negeri 2 Pekalongan 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 SMA Negeri 2 Pekalongan.

Tabel 1.1 Sarana dan Prasarana Pembelajaran Sepak Bola SMA Negeri 2 pekalongan

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		√			√	0
6	Cone	√		√			15
7	Peluit	√			√		1
8	Stopwatch	√		√			1

Berdasarkan latar belakang diatas, peneliti tertarik mengadakan penelitian di SMA Negeri 2 Pekalongan dengan judul "Pengembangan Model Pembelajaran Sepak Bola Melalui Permainan *3 IN 1 Football Pada Siswa Kelas X SMA Negeri 2 Pekalongan Tahun Pelajaran 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.

UNNES
UNIVERSITAS NEGERI SEMARANG

1.2 RUMUSAN MASALAH

Berdasarkan latar belakang tersebut, penulis merumuskan masalah: Bagaimana pengembangan model pembelajaran sepak bola melalui permainan *"3 IN 1 football"* bagi siswa kelas X SMA Negeri 02 Pekalongan?

1.3 Tujuan Pengembangan

Adapun tujuan dari penelitian pengembangan ini adalah untuk menghasilkan produk pengembangan model pembelajaran sepak bola melalui permainan "*3 IN 1 football"* yang efektif bagi siswa SMA Kelas X.

1.4 Manfaat Pengembangan

Manfaat yang diperoleh dalam penelitian ini yakni:

1.4.1 Bagi Peneliti

a. Sebagai bekal dalam melaksanakan pengembangan pembelajaran penjasorkes jika nantinya akan dilakukan penelitian selanjutnya.
b. Sebagai tambahan pengetahuan dan inspirasi dalam mengembangkan produk-produk yang bermanfaat bagi perkembangan pendidikan khususnya penjasorkes

1.4.2 Bagi Guru

a. Sebagai alternatif yang bisa diajarkan dalam materi pembelajaran khususnya bola besar.

b. Sebagai motivasi dalam mengembangakan kreativitas yang akan memunculkan kreasi semenarik mungkin agar anak didik bersemangat dalam mengikuti pembelajaran.

1.4.3 Bagi Siswa

a) 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.

b) 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 *shooting*, ***passing*** dan ***heading*** yang sudah dimodifikasi sesuai dengan karakteristik siswa SMA, yaitu permainan *3 IN 1 Football* 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 *3 IN 1 Football* 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.

UNNES
UNIVERSITAS NEGERI SEMARANG

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 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).

2.1.3.1 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).

2.1.4 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.

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.

2.1.5 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).

2.1.5.1 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.

2.1.5.2 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.

2.1.5.3 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.

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)

.

2.1.5.4 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.

2.1.6 Karakteristik 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).

2.1.6.1 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*.

2.1.6.2 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.

2.1.7 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*).

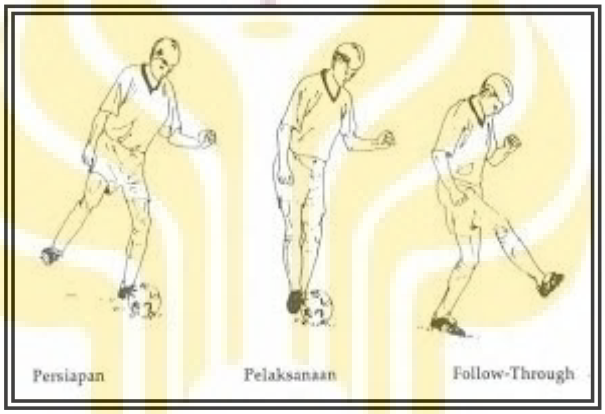
Dilihat dari perkenaan bagian kaki pada bola, menendang dibedakan menjadi beberapa macam, yaitu:

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.



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:

UNNES
UNIVERSITAS NEGERI SEMARANG

- 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.

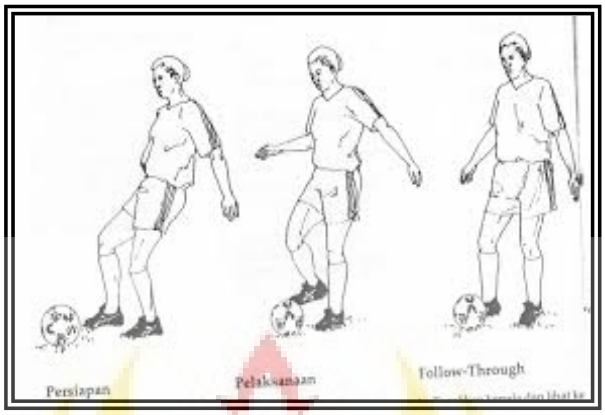
Dilihat dari perkenaan bagian kaki pada bola, menghentikan bola dibedakan menjadi beberapa macam, yaitu:

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.

UNNES
UNIVERSITAS NEGERI SEMARANG



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

UNNES
UNIVERSITAS NEGERI SEMARANG

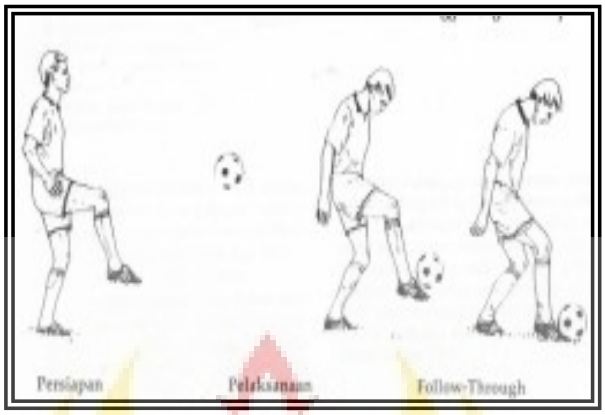
Gambar 2.5 Menghentikan bola dengan kaki bagian luar
Sumber: Sucipto (2000:24)

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:

- 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*

2.1.8 Karakteristik Permainan *3 IN 1 Football*

3 IN 1 Football adalah permainan yang dimainkan oleh dua tim, yang masing-masing tim terdiri dari 6 pemain, permainan 3 IN 1 Football dimainkan menggunakan satu bola yang ditendang. Permainan 3 IN 1 Football adalah permainan hasil modifikasi dari permainan sepak bola, dimana yang membedakan kedua permainan ini adalah jumlah pemain, bentuk lapangan, ukuran lapangan, halangan dan dalam hal mencetak poin. Jika dalam permainan sepak bola, tim mendapat poin apabila berhasil memasukan bola di gawang lawan dengan ketentuan-ketentuan yang berlaku, lain halnya dengan permainan *3 IN 1 Football* yaitu, dalam mencetak poin

pemain harus menjatuhkan kaleng dengan menggunakan bola dan setelah itu siswa yang berhasil finis terlebih dahulu dengan menggunakan bakiak yaitu tim yang mendapatkan poin.

2.2 Kerangka Berfikir

Penjasorkes merupakan pendidikan yang mencakup seluruh ranah dalam pembelajarannya, baik dari ranah afektif, kognitif, dan psikomotorik. Penjasorkes termasuk salah satu upaya untuk mewujudkan manusia seutuhnya yang di selenggarakan di sekolah baik dari jenjang pendidikan dasar sampai menengah.

Penjasorkes sendiri merupakan suatu bagian integral dari pendidikan secara keseluruhan, yang bertujuan untuk mengembangkan aspek kebugaran jasmani, keterampilan gerak, keterampilan berpikir kritis, keterampilan sosial, penalaran, stabilitas emosional, tindakan moral, aspek pola hidup sehat dan pengenalan lingkungan bersih melalui aktivitas Penjasorkes yang direncanakan secara sistematis dalam rangka mencapai tujuan pendidikan nasional.

Materi mata pelajaran Penjasorkes di Sekolah Menengah Atas (SMA) yang meliputi: pengalaman mempraktikan keterampilan dasar permainan dan olahraga, aktivitas pengembangan, uji diri atau senam, aktivitas ritmik, akuatik (aktivitas air), dan pendidikan luar kelas (*outdoor*) disajikan untuk membantu siswa agar memahami mengapa manusia bergerak dan bagaimana cara melakukan gerakan secara aman, efisien, dan efektif.

UNNES
UNIVERSITAS NEGERI SEMARANG

Kompetensi dasar, dalam kurikulum penjasorkes di Sekolah Menengah Atas (SMA), siswa di harapkan dapat mempraktekkan permainan sepak bola dengan peraturan yang dimodifikasi. Namun kenyataan yang ada dalam proses pembelajaran permainan sepak bola di Sekolah Menengah Atas (SMA) masih dikemas dalam bentuk permainan yang tidak dimodifikasi, baik dalam hal peralatan, lapangan yang digunakan maupun peraturannya. Imbas yang dirasakan adalah berkurangnya kemauan siswa untuk bergerak aktif pada saat pembelajaran. Siswa sering terlihat bosan, malas untuk beraktivitas, dan cenderung pasif untuk bergerak.

Modifikasi pembelajaran permainan sepak bola merupakan salah satu upaya yang bisa dijadikan sebagai alternative. Model pembelajaran permainan sepak bola melalui permainan 3 IN 1 Football diharapkan mampu membuat anak lebih aktif bergerak dalam berbagai situasi dan kondisi yang menyenangkan, ketika mengikuti pembelajaran sepak bola melalui permainan 3 IN 1 Football.

UNNES
UNIVERSITAS NEGERI SEMARANG

BAB V

KAJIAN DAN SARAN

5.1 Kajian

Hasil akhir dari kegiatan penelitian pengembangan ini adalah produk hasil pengembangan model pembelajaran *sepak bola* berupa permainan *3 IN 1 Football* yang sudah diujikan di kelas X SMA Negeri 2 Pekalongan. Berdasarkan hasil penelitian yang diperoleh dari analisis data uji ahli, uji coba lapangan (skala kecil dan besar), dan kuesioner, permainan *3 IN 1 Football* dapat dinyatakan layak atau diterima.

Faktor yang menjadikan model permainan *3 IN 1 Football* dapat diterima oleh siswa SMA adalah dari semua aspek uji coba yang ada, bahwa sebagian besar dari subjek uji coba, yaitu siswa kelas X dapat mempraktikkan permainan *3 IN 1 Football* dengan baik. Baik dari pemahaman terhadap permainan, penerapan sikap dalam bermain dan aktivitas gerak siswa. Secara garis besar, faktor yang dapat menjadikan permainan *3 IN 1 Football* dapat diterima siswa kelas X SMA Negeri 2 Pekalongan adalah:

1) Sebagian besar siswa kelas X mampu mempraktikkan permainan *3 IN 1 Football* ini dengan baik.
2) Dalam permainan *3 IN 1 Football* ini, siswa lebih aktif bergerak.
3) Persaingan tim dalam permainan *3 IN 1 Football,* membuat siswa semakin bersemangat dalam bermain untuk mendapatkan poin terbanyak dan memenangkan timnya dalam permainan tersebut.

UNNES
UNIVERSITAS NEGERI SEMARANG

4) Siswa merasa senang dan gembira, dengan peraturan dan alat yang sederhana dalam permainan *3 IN 1 Football* tersebut, siswa tidak merasa bosan dan ingin memainkannya lagi.

Dengan demikian, baik dari uji ahli, uji coba skala kecil dan uji coba lapangan, model permainan ini dapat digunakan untuk siswa SMA Negeri 2 Pekalongan.

5.2 Saran

Agar hasil penelitian pengembangan berupa permainan *3 IN 1 Football* ini lebih baik lagi, peneliti memberikan saran sebagai berikut:

a. Sebelum siswa mempraktikkan permainan *3 IN 1 Football*, guru supaya memberikan penegasan instruksi kepada siswa terutama pada peraturan yang tidak boleh dilanggar, agar terjadinya kesalahan dapat diminimalisir.
b. Dalam pelaksanaannya, diharapkan guru lebih tegas khususnya kepada siswa putri supaya tidak takut untuk mencoba bermain *3 IN 1 Football* karena permainan ini aman untuk dimainkan.

UNNES
UNIVERSITAS NEGERI SEMARANG

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

Achmad Paturusi. 2012. *Manajemen Pendidikan Jasmani dan Olahraga.* Jakarta: Rineka Cipta

Drs. Sumardianto. 2000. *Sejarah Olahraga.* Depdikbud

Endang Sri Retno. 2009. Pendidikan Jasmani. Depdikbud

Husdartan, dkk. 2000. Manajemen Olahraga. Depdikbud

Rusli Lutan dan Sumardianto. 2000. Filsafat Olahraga. Jakarta: Depdikbud

Samsudin. 2008. *Pembelajaran Pendidikan Jasmani Olahraga & Kesehatan untuk SMA/MA*. Jakarta: Litera

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

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

Sugiyono. 2013. *Metode Penelitian Pendidikan (Pendekatan Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D).* Bandung: Alfabeta

Sucipto, dkk. 2000. Sepakbola.Jakarta : Depdikbud

UNNES
UNIVERSITAS NEGERI SEMARANG

Sugiyono. 2013. *Metode Penelitian Pendidikan (Pendekatan Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D).* Bandung: Alfabeta

Undang-Undang Republik Indonesia Nomor 20 Tahun 2003 tentang Sistem Pendidikan Nasional

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

http://belajarpsikologi.com/metode-permainan-dalam-pembelajaran/diunduh pada tanggal 10/05/2015 pukul: 11:21 wib