



**PENINGKATAN HASIL BELAJAR PERMAINAN
SEPAK BOLA MELALUI PENDEKATAN
SAINTIFIK PADA KELAS V
SD NEGERI KRASAK I
TAHUN 2015/2016**

SKRIPSI

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



6102914043

**PENDIDIKAN JASMANI KESEHATAN DAN REKREASI
FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN PGPJSD (S 1)
UNIVERSITAS NEGERI SEMARANG
TAHUN 2016**

ABSTRAK

Rianta 2016 Peningkatan Hasil Belajar Permainan Sepak Bola Melalui Pendekatan Saintifik Pada Kelas V SD Negeri Krasak I Tahun 2015 / 2016 Skripsi Jurusan Pendidikan Jasmani Kesehatan Dan Rekreasi (PGPJSD) S I Fakultas Ilmu Keolahragaan. Universitas Negeri Semarang Dosen Pembimbing Drs. Hermawan Pamot Raharjo. M.Pd. Dosen Pembimbing Agus Pujiyanto.S.Pd.M.Pd.

Kata Kunci: Hasil Belajar, Sepak Bola, Pendekatan Saintifik.

Hasil belajar permainan sepak bola pada kelas V SD Negeri Krasak I kurang optimal. Hal ini dapat dilihat dari catatan pembelajaran sepak bola pada kelas V semester 2 tahun 2015/2016 kemampuan siswa dalam menguasai gerak dasar sepak bola, juga dilihat dari hasil nilai ketuntasan secara klasikal baru mencapai 6 siswa (37,5 %) sedang 10 siswa (62,5%) dibawah kriteria ketuntasan minimal (KKM) yaitu 75 . Dengan demikian permasalahan dalam penelitian ini adalah bagaimana peningkatan hasil belajar permainan sepak bola melalui pendekatan saintifik pada kelas V SD Negeri Krasak I ini. Dan tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui peningkatan hasil belajar permainan sepak bola melalui pendekatan saintifik pada kelas V SD Negeri Krasak I.

Penelitian ini merupakan penelitian tindakan kelas yang berlangsung dalam 2 siklus yang setiap siklus 1 kali pertemuan. Dalam setiap siklus ada perencanaan, Tindakan, Pengamatan, Refleksi. Sebagai subjek penelitian adalah kelas V SD Negeri Krasak I kecamatan salaman kabupaten Magelang dengan jumlah siswa 16 yang terdiri dari 11 laki – laki dan 5 perempuan, Adapun untuk pengumpulan data digunakan lembar pengamatan, unjuk kerja. dan secara lisan. Cara mengambil data dengan menggunakan observasi dan tes unjuk kerja.

Hasil penelitian pada siklus I secara klasikal siswa yang mencapai KKM (kriteria ketuntasan minimal) 10 siswa (62,5%) yang belum tuntas ada 6 siswa (37,5%). Kalau dilihat per ranah yaitu ranah psikomotor siswa tuntas 7 (43,75%), belum tuntas 9 (56,25%). Ranah afektif siswa tuntas 8 (50%) dan siswa belum tuntas 8 (50%), sedang ranah kognitif siswa tuntas 13 (81,25%) siswa belum tuntas 3 (18,75%). Pada siklus II secara klasikal siswa yang mencapai KKM (kriteria ketuntasan minimal) ada 14 siswa (87,5 %) kemudian yang belum tuntas ada 2 siswa (12,5%). Kalau ditinjau per ranah yaitu ranah psikomotor siswa tuntas 9 (56,25%), siswa belum tuntas 7 (43,75%). Ranah afektif siswa tuntas 10 (62,5%), siswa belum tuntas 6 (37,5%) sedang ranah kognitif siswa tuntas 16 (100%), siswa belum tuntas (0 %) sehingga dari sebelum siklus tuntas 37,5 sampai siklus I tuntas 62,5% dan siklus II tuntas 87,5% ada peningkatan dengan mencapai KKM yang sudah ditentukan yaitu 75. Sampai pada siklus II belum tuntas siswa mendapatkan remidi (perbaikan)

Hasil penelitian ini dapat disimpulkan bahwa hasil belajar permainan sepak bola menunjukkan ketuntasan belajar. Sehingga dapat meningkatkan hasil belajar permainan sepak bola. Saran – saran penelitian ini dapat dipakai oleh guru – guru penjaskes yang lain hendahnya pendekatan saintifik menjadi alternatif pilihan dalam pembelajaran permainan sepak bola dalam bentuk permainan modifikasi sepak bola yaitu permainan bolnabol (bola kena bola).

PERNYATAAN

Yang bertandatangan di bawah ini, saya:

Nama : Rianta

NIM : 6102914043

Jurusan/Prodi : Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi (PGPJSD)

Fakultas : Ilmu Keolahragaan

Judul Skripsi : Peningkatan Hasil Belajar Permainan Sepak Bola Melalui Pendekatan Saintifik pada Kelas V SD Negeri Krasak I Tahun 2015 / 2016.

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 Semarang 2016
UNIVERSITAS NEGERI SEMARANG
Saya Menyatakan,

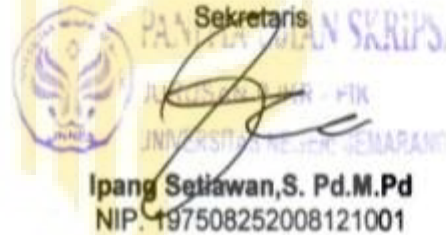
Rianta
NIM, 6102914043



PENGESAHAN

Skripsi atas nama RIANTA NIM,6102914043 Program Studi Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi Judul Peningkatan Hasil Belajar Permainan Sepak Bola Melalui Pendekatan Saintifik Pada Kelas V SD Negeri Krasak I Tahun 2015/2016 telah dipertahankan di hadapan sidang Panitia Penguji Skripsi Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Semarang pada hari Jumat, Tanggal 27 Mei 2016

Panitia Ujian



Dewan Penguji

1. **Dr. H. Harry Pramono, M.Si** (Ketua)
NIP. 195910191985031001
2. **Drs. Hermawan Pamot R, M.Pd** (Anggota)
NIP. 196510201991031002
3. **Agus Pujiyanto, S. Pd.M.Pd** (Anggota)
NIP. 197302022006041001

9/6/2016

[Signature]

[Signature]

MOTTO DAN PERSEMBAHAN

MOTTO

- Gunakan waktu sehatmu sebelum datang waktu sakitmu
Gunakan waktu sempitmu sebelum datang waktu sempitmu
Gunakan waktu mudamu sebelum datang waktu tuamu
Gunakan waktu hidupmu sebelum datang waktu matimu
- Kegagalan hanya terjadi bila kita menyerah (*lessing*)

PERSEMBAHAN

Karya yang sederhana ini aku persembahkan untuk:

- Istriku tercinta Suratmi yang selalu mendukung dan memotivasi dalam pembuatan karya ini.
- Keempat anaku tersayang Alifah Wulan Rizki, Ramita Hidayah, Esa Aulia Khasanah, Fatikhak Khoirin Najwa.
- Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Semarang almamater tercinta kampusku, tempat menimba ilmu untuk meningkatkan kiprah di dunia pendidikan.
- Semua Guru Penjasorkes se Kecamatan Salaman dan Kabupaten Magelang.
- Kepala Sekolah SD Negeri Krasak I Kecamatan Salaman beserta dewan guru dan karyawan.

KATA PENGANTAR

Puji syukur penulis panjatkan kehadiran Allah SWT, atas segala limpahan rahmat dan hidayah-Nya. Dengan ridho-Nya penulis dapat menyelesaikan penyusunnya Karya Tulis Penelitian Tindakan Kelas ini sebagai persyaratan untuk memperoleh gelar sarjana di Universitas Negeri Semarang.

Sepenuh hati penulis menyadari bahwa tersusunnya Karya Ilmiah ini bukan semata – mata karena kemampuan dan usaha penulis sampaikan terima kasih yang sebesar-besarnya dan setinggi – tingginya kepada:

1. Rektor Universitas Negeri Semarang yang telah memberikan kesempatan dan kemudahan dalam menempuh gelar sarjana.
2. Dekan Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Semarang yang telah memberikan kemudahan dalam pembuatan PTK ini.
3. Ketua Jurusan Pendidikan Jasmani, Kesehatan dan Rekreasi Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Semarang.
4. Drs. Hermawan Pamot Raharjo, M.Pd. selaku dosen pembimbing I yang telah memberikan bimbingan, pengarahan, petunjuk serta ilmunya serta penulis dapat menyelesaikan PTK ini.
5. Agus Pujiyanto, S. Pd. M. Pd. Selaku dosen pembimbing II yang telah memberikan bimbingan, petunjuk dan pengarahan sehingga PTK ini dapat terwujud dengan baik.
6. Bapak dan Ibu Dosen Fakultas Ilmu Keolahragaan yang telah memberikan ilmu yang dimiliki selama penulis menimba ilmu di Universitas Negeri Semarang.

7. Ibu Sulanjari, S, Pd. Selaku Kepala Sekolah SD Negeri Krasak I yang telah memberikan kesempatan penulis untuk melakukan penelitian dalam melaksanakan penyusunan PTK ini.
8. Teman – teman selaku patner penelitian yang sudah memberikan masukan yang positif dalam melaksanakan penelitian.
9. Siswa siswa kelas V SD Negeri Krasak I kecamatan Salaman yang bersedia membantu penelitian dengan menjadi subjek penelitian.
10. Semua pihak yang telah membantu jalannya penelitian dan penyusunan tugas akhir yang tidak dapat penulis sebutkan satu per satu.

Semoga Allah SWT membalas semua kebaikan mereka dengan kebaikan dan kebahagiaan yang lebih baik.

Penulis berharap semoga Penelitian Tindakan Kelas ini dapat bermanfaat bagi siapapun yang membacanya.

Semarang, 2016

UNNES Penulis
UNIVERSITAS NEGERI SEMARANG

DAFTAR ISI

	Halaman
JUDUL	i
ABSTRAK	ii
PERNYATAAN	iii
PENGESAHAN	iv
MOTTO DAN PERSEMBAHAN	v
KATA PENGANTAR	vi
DAFTAR ISI	viii
DAFTAR TABEL	x
DAFTAR GAMBAR	xi
DAFTAR LAMPIRAN	xii
BAB I PENDAHULUAN	
1.1 Latar Belakang Masalah.....	1
1.2 Perumusan Masalah	4
1.3 Tujuan penelitian.....	4
1.4 Manfaat Penelitian.....	4
BAB II KAJIAN PUSTAKA	
2.1 Pengertian Pendidikan Jasmani.....	6
2.2 Tujuan Pendidikan Jasmani	7
2.3 Ruang Lingkup Pendidikan Jasmani	8
2.4 Perbedaan makna Pendidikan Jasmani Dan Olahraga	9
2.5 Gerak Sebagai Kebutuhan Anak	10
2.6 Pengertian Belajar.....	11
2.7 Hasil Belajar	11
2.8 Karakteristik Siswa SD	11
2.9 Pengertian Pendekatan Pembelajaran	12
2.10 Pengertian PAKEM	12
2.11 Pengertian PAIKEM	14
2.12 Pendekatan Saintifik.....	15
2.13 Karakteristik Pembelajaran.....	18

2.14	Pengertian Bermain.....	20
2.15	Pengertian Sepak Bola.....	21

BAB III METODE PENELITIAN

3.1	Subyek Penelitian	26
3.2	Obyek Penelitian	26
3.3	Waktu Penelitian	26
3.4	Lokasi Penelitian	26
3.5	Perencanaan Tindakan Per Siklus	27
3.6	Tehnik Pengumpulan Data	32
3.7	Analisis Data	34
3.8	Penilaian Hasil Belajar	34

BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

4.1	Hasil Penelitian	37
4.2	Pembahasan	47

BAB V PENUTUP

5.1	Simpulan	49
5.2	Saran –Saran	50

DAFTAR PUSTAKA.....	52
---------------------	----

LAMPIRAN



DAFTAR TABEL

Tabel	Halaman
1. Keterkaitan antara langkah-langkah Pembelajaran dengan Kegiatan Belajar dan Maknanya	17
2. Gradasi Sikap, Pengetahuan dan Keterampilan.....	19
3. Rekap Lembar Penilaian Kognitif	38
4. Lembar Pengamatan Sikap / Afektif	39
5. Rekap Lembar Penilaian Psikomotor	39
6. Rekap Lembar Penilaian secara klasikal, aspek psikomotor, afektif, kognitif	40
7. Hasil Belajar Siklus I	41
8. Rekap Lembar Penilaian Kognitif	42
9. Lembar Pengamatan Sikap / Afektif	43
10. Rekap Lembar Penilaian Psikomotor	44
11. Rekap Lembar Penilaian secara klasikal, aspek psikomotor, afektif, kognitif	45
12. Hasil Belajar Siklus II	46
13. Rata-Rata Hasil Belajar Siklus I & II	46

DAFTAR GAMBAR / GRAFIK

Gambar	Halaman
1. Lapangan Sepak Bola.....	22
2. Menendang Bola.....	23
3. Menerima Bola.....	24
4. Menggiring Bola.....	25
5. Bagan Rancangan Penelitian Tindakan Kelas.....	27
6. Perubahan dari satu lapangan menjadi dua lapangan pada siklus II .	48

Grafik	Halaman
1. Hasil Belajar Siklus 1.....	42
2. Hasil Belajar Siklus II.....	46



DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran

1. Salinan Surat Keputusan Dekan mengenai Penetapan Pembimbing Skripsi
2. Salinan Surat Ijin Penelitian dari Fakultas Keilmu Olahraga Universitas Negeri Semarang
3. Salinan Surat Ijin Penelitian dari SD Negeri Krasak I Kecamatan Salaman Kabupaten Magelang
4. RPP Siklus 1
5. RPP Siklus 2
6. Media Pembelajaran Permainan Sepak Bola
7. Gambar Siklus I
8. Gambar Siklus 2



BAB I

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang

Dalam Undang – Undang No 20 tahun 2003 yaitu Bahwa Pendidikan Nasional adalah mengembangkan potensi peserta didik supaya menjadi manusia yang beriman, bertaqwa, kepada Tuhan Yang Maha Esa. Berakhlak mulia, sehat, berilmu, cakap, kreatif, mandiri, terampil, dan menjadi warga negara yang demokrasi serta bertanggung jawab. Untuk mewujudkan hal tersebut maka diselenggarakan pendidikan formal dari sekolah dasar sampai perguruan tinggi. Hal ini banyak aspek yang terlibat didalamnya seperti aspek kejiwaan, aspek fisik, maka guru di tuntut semaksimal mungkin didalam menata lingkungan belajar dan perencanaan materi pembelajaran yang matang agar proses pembelajarannya lebih efektif dan juga mengembangkan aspek kognitif, aspek afektif, dan aspek psikomotor. Di pendidikan formal ada pendidikan jasmani yang merupakan bagian dari system pendidikan secara keseluruhan dengan tujuan mengembangkan aspek kesehatan, kebugaran jasmani, ketrampilan berpikir kritis, ketrampilan sosial, serta stabilitas emosional, penalaran, dan tindakan moral melalui aktivitas jasmani dan olahraga. Pendidikan jasmani adalah pendidikan melalui aktivitas fisik dan olahraga agar seluruh potensi anak sebagai individu yang utuh tumbuh dan berkembang kearah yang lebih baik sesuai dengan tahap tahap pertumbuhan dan perkembangan (Toto Subroto, 2008:1.15). Aspek aspek dalam pendidikan jasmani meliputi: gerak lokomotor, Non lokomotor, gerak manipulatif, permainan bola besar, Permainan bola kecil, atau aktivitas air.

Peranan pendidikan jasmani sangat penting dalam memberikan kesempatan kepada siswa untuk langsung terlibat dalam pengalaman belajar, melalui aktivitas jasmani, bermain, dan olahraga yang dapat dilakukan secara sistematis. Dalam proses pembelajarannya pendidikan jasmani guru dapat mengajarkan berbagai gerak dasar termasuk gerak dasar permainan sepak bola seperti yang tercantum dalam Kurikulum Tingkat Satuan Pendidikan (KTSP) yaitu pada Standar Kompetensi (6) berbunyi mempraktikkan berbagai variasi gerak dasar permainan dan olahraga yang dimodifikasi dan nilai-nilai yang terkandung didalamnya. Dalam 6.1 yaitu Kompetensi Dasar berbunyi mempraktikkan variasi teknik dasar salah satu permainan dan olahraga bola besar serta nilai-nilai kerjasama, sportivitas, kejujuran yang terkandung di dalamnya.

Untuk melaksanakan kegiatan penjasorkes di sekolah dasar yang diharapkan bisa memberi manfaat kesehatan fisik, meningkatkan cara berpikir, dan bersosialisasi siswa diberbagai bidang, salah satunya permainan sepak bola. Permainan sepak bola dapat dilakukan dengan lapangan seadanya cukup dengan permainan kecil-kecilan dan dilakukan oleh beberapa anak saja. Adapun lapangannya ada tempat luang seperti halaman sekolah, halaman rumah, sawah yang kering dan tidak membahayakan (Sukatamsi, 2005: 1.27). Permainan sepak bola adalah permainan yang sangat digemari diseluruh dunia. Permainan ini termasuk permainan bola besar . Permainan ini di mainkan oleh dua regu yang masing-masing regu berusaha memasukkan kegawang lawan dengan sebanyak-banyaknya. Regu yang bisa memasukkan bola kegawang lawan banyak maka regu tersebut yang menang (Deni Kurniadi dan Suro Prapanca, 2010: 12).

Penjasorkes di SDN Krasak I pada permainan sepak bola menjadi sebuah permainan yang sangat digemari oleh siswa. Dari kelas I sampai kelas 6 sangat menggemari permainan sepak bola ini. Walaupun SDN Krasak I tidak mempunyai lapangan yang lebar, tetapi permainan sepak bola bisa dilaksanakan di halaman sekolah. Walaupun proses pembelajarannya masih banyak kendalanya. Karena permainan sepak bola identik dengan permainan anak laki – laki sehingga perlu adanya bentuk modifikasi permainan sepak bola yang bisa dilakukan secara bersama. Baik dari anaknya yang jumlahnya sedikit yang terdiri dari anak laki – laki dan perempuan yang ketika bermain sepak bola yang anak perempuan takut ketika bermain bersama dengan anak laki – laki. Dan juga dari lapangan yang sempit sehingga tidak bisa dengan sempurna dalam permainan sepak bola yang harus mempertimbangkan keamanan dan keselamatan juga tingkat kerjasamanya belum baik. Dari segi permainannya juga belum bisa maksimal didalam bermain dengan menggunakan gerak dasar dari permainan sepak bola seperti menendang, mengoper, menggiring, dan mengontrol bola. Dari pengenalan gerak dasar tersebut diharapkan bisa menghasilkan permainan sepak bola dengan baik. Dari ketrampilan gerak dasar permainan sepak bola ini diharapkan terbentuk pada siswa nilai – nilai kejujuran, sportivitas, dan kerjasama serta pembiasaan hidup sehat. Dan juga siswa mempunyai tingkat kebugaran yang baik

Dalam pembelajaran pendidikan jasmani di SD Negeri Krasak I untuk KKM (Kriteria Ketuntasan Minimal) adalah 75. Pada kenyataanya ada sebagian besar siswa dalam pembelajaran permainan sepak bola belum mencapai KKM, Dari 16 siswa yang terdiri dari 11 anak laki – laki dan 5 anak perempuan baru ada 6 siswa yang sudah KKM (37,5%) sedangkan 10 anak belum KKM (62,5 %).

1.2 Rumusan Masalah

Dari latar belakang tersebut penulis mencoba merumuskan masalah yang terjadi didalam proses pembelajaran permainan sepak bola di kelas V SD Negeri Krasak I yaitu :

Apakah melalui pendekatan saintifik dapat meningkatkan hasil belajar permainan sepak bola pada penjasorkes kelas V SD Negeri Krasak I ?.

1.3 Tujuan Penelitian

Dalam kegiatan penelitian ini bertujuan untuk meningkatkan hasil belajar permainan sepak bola melalui pendekatan saintifik pada mata pelajaran penjasorkes di kelas V SD Negeri Kasak I tahun pelajaran 2015/2016.

1.4 Manfaat Penelitian

Berdasarkan tujuan penelitian sebagaimana telah dijelaskan diatas ,maka hasil penelitian tindakan kelas ini diharapkan dapat bermanfaat bagi:

1.4.1. Bagi Siswa

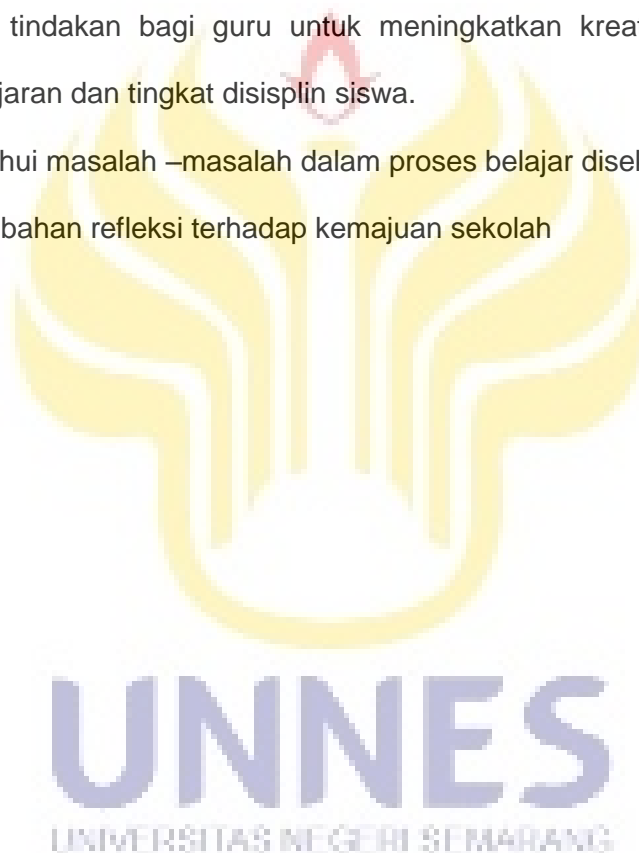
- a. Membantu siswa dalam permainan sepak bola dengan baik.
- b. Membantu siswa dalam meningkatkan kemampuan menendang, menggiring, mengoper, meengontrol bola sebagai gerak dasar permainan sepak bola.
- c. Membantu siswa dalam meningkatkan kerjasama dalam permainan sepak bola
- d. Membantu siswa dalam bermain bersama anak perempuan dengan menggembirakan.

1.4.2. Bagi Guru

- a. Mendapatkan hasil permainan sepak bola dengan baik.
- b. Mendapatkan informasi tentang kelemahan–kelemahan dalam proses pembelajaran permainan sepak bola.

1.4.3. Bagi Sekolah

- a. Sebagai tindakan bagi guru untuk meningkatkan kreatifitas dan kualitas pembelajaran dan tingkat disiplin siswa.
- b. Mengetahui masalah –masalah dalam proses belajar disekolah
- c. Sebagai bahan refleksi terhadap kemajuan sekolah



BAB II

KAJIAN PUSTAKA

2.1 Pengertian Pendidikan Jasmani

Para pakar di dunia pendidikan seperti Rosseau, Pestalosi, Basedow, Hernart, dan Froebel bahwa mereka memandang anak tetap sebagai anak, bukan sebagai miniatur orang dewasa yang memandang anak sebagai sebuah tahapan perkembangan yang terpisah. Para pemimpin ini memandang sebagai perkembangan dan sekolah sebagai suatu tempat dimana anak – anak dapat tumbuh dan berkembang dengan cara alami. Secara konseptual pendidikan jasmani memiliki peran penting dalam peningkatan kualitas hidup peserta didik. Pendidikan jasmani diartikan sebagai pendidikan melalui dan dari pendidikan jasmani. Siendentop (1991) dalam (hundarta, 2010: 142) mengatakan sebagai *“education through and of physical activites“* Pendidikan jasmani merupakan bagian integral dari proses keseluruhan proses pendidikan, artinya pendidikan jasmani menjadi salah satu media untuk membantu ketercapaian tujuan pendidikan secara keseluruhan.

Pendidikan adalah usaha manusia untuk membina kepribadian sesuai dengan nilai nilai dalam masyarakat dan kebudayaan (tim Dosen FIK IKIP Malang, 1980:1) dalam (Purwanto, 2008: 19)

Pendidikan jasmani adalah kegiatan jasmani yang disajikan sebagai bagian dari kegiatan kurikuller, yang dipergunakan sebagai media (wahana) bagi proses pendidikan (Santosa Giriwijoyo dan Dikdik Jafar Sidik, 2012: 73)

Bucher (1960:40) dalam (Sukintaka ,1992:10) Pendidikan jasmani itu merupakan bagian dari proses pendidikan umum yang bertujuan untuk mengembangkan

jasmani, mental, emosi, dan sosial anak menjadi baik dengan aktivitas jasmani sebagai wahananya.

Menurut Toto Subroto (2008: 1.5) Bahwa pendidikan jasmani merupakan media untuk mendorong perkembangan ketrampilan motorik, kemampuan fisik, pengetahuan dan penalaran, penghayatan nilai-nilai (sikap-mental-emosional-spiritual-dan sosial) serta pembiasaan hidup sehat yang bermuara untuk merangsang pertumbuhan dan perkembangan individu yang seimbang.

Dalam Kurikulum Tingkat Satuan Pendidikan (KTSP 2006) Bahwa Pendidikan Jasmani adalah proses pendidikan yang memanfaatkan aktivitas jasmani untuk meningkatkan individu secara organik, *Neuromuscular*, *perceptual*, kognitif sosial dan emosional yang di rencanakan secara sistematis dan terstruktur.

Menurut Bucher dalam (Siti Safariatun, 2008: 15) bahwa pendidikan jasmani adalah merupakan proses pendidikan yang memberikan perhatian pada aktivitas pengembangan jasmani manusia.

Dari para pendapat para pakar pendidikan di atas dapat disimpulkan bahwa pendidikan jasmani adalah Suatu proses pendidikan secara keseluruhan dan merupakan bagian dari kegiatan kurikuler untuk mengembangkan jasmani, mental, emosi, dan sosial yang di rencanakan dan terstruktur untuk mencapai suatu tujuan.

2.2 Tujuan Pendidikan Jasmani

Pada Peraturan Pemerintah Nomor 19 tahun 2005 tentang Standar Nasional Pendidikan maka Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan bertujuan agar peserta didik memiliki kemampuan sebagai berikut:

1. Mengembangkan ketrampilan pengelolaan diri dalam upaya pengembangan dan pemeliharaan kebugaran jasmani serta pola hidup sehat melalui berbagai aktivitas jasmani dan olahraga yang terpilih.
2. Meningkatkan pertumbuhan fisik dan pengembangan psikis yang lebih baik
3. Meningkatkan kemampuan dan ketrampilan gerak dasar.
4. Meletakkan landasan karakter moral yang kuat melalui internalisasi nilai-nilai yang terkandung di dalam pendidikan jasmani, olahraga dan kesehatan.
5. Mengembangkan sikap sportif, jujur, disiplin, bertanggungjawab, kerjasama, percaya diri, dan demokratis.
6. Mengembangkan ketrampilan untuk menjaga keselamatan diri sendiri, orang lain dan lingkungan.
7. Memahami konsep aktivitas jasmani dan olahraga di lingkungan yang bersih sebagai informasi untuk mencapai pertumbuhan fisik yang sempurna, pola hidup sehat dan kebugaran, terampil, serta memiliki sikap yang positif.

2.3 Ruang Lingkup Pendidikan Jasmani, Olahraga dan Kesehatan

Ruang lingkup mata pelajaran pendidikan jasmani, olahraga, dan kesehatan meliputi:

- a. Permainan dan olahraga, meliputi: olahraga tradisional, permainan eksplorasi gerak, ketrampilan lokomotor, non lokomotor, dan manipulatif, atletik, kasti, rounders, kepres, sepak bola, bola basket, bola voli, tenis meja, tenis lapangan, bulu tangkis, bela diri, serta aktivitas lainnya.
- b. Aktivitas Pengembangan meliputi: mekanika sikap tubuh, komponen kebugaran jasmani, dan bentuk postur tubuh, serta aktivitas lainnya.

- c. Aktivitas Senam meliputi: ketangkasan sederhana, ketangkasan tanpa alat, ketangkasan dengan alat, dan senam lantai, serta aktivitas lainnya.
- d. Aktivitas Ritmik meliputi: gerak bebas, enam pagi, skj, dan senam aerobic serta aktivitas lainnya.
- e. Aktivitas Akuatik meliputi: permainan di air, keselamatan air, dan renang, serta aktivitas lainnya.
- f. Pendidikan Luar Sekolah meliputi: piknik, pengenalan lingkungan, berkemah, menjelajah.
- g. Kesehatan meliputi: penanaman budaya hidup sehat dalam kehidupan sehari-hari khususnya yang terkait dengan perawatan tubuh agar tetap sehat merawat lingkungan yang sehat, memilih makanan dan minuman yang sehat, mencegah dan merawat cedera, mengatur waktu istirahat yang tepat dan berperan aktif dalam kegiatan PP3K dan UKS, aspek kesehatan merupakan aspek tersendiri secara implisif masuk dalam semua aspek.(kurikulum 2006).

2.4 Perbedaan Makna Pendidikan Jasmani Dan Olahraga

Pendidikan jasmani memiliki peran yang sangat penting dalam peningkatan kualitas peserta didik. Menurut Siedentop (1991) dalam (Husdarta, 2010: 142) mengatakan pendidikan jasmani sebagai "*education through and of pshycal activitas*". Pendidikan jasmani merupakan bagian integral dari proses keseluruhan proses pendidikan, artinya pendidikan jasmani menjadi salah satu media untuk membantu tercapainya tujuan pendidikan secara keseluruhan. Melalui pendidikan jasmani agar siswa memiliki kebugaran jasmani yang baik.

Sementara menurut Ateng (1992) dalam (Husdarta, 2010: 145) olahraga terdiri dari kata olah dan raga yang berarti memasak atau memanipulasi raga dengan tujuan membuat raga menjadi matang.

Kalau menurut Harsono (1988) dalam (Husdarta, 2010: 146), Olah raga pada hakekatnya adalah "*the big muscles activities*". Olahraga selalu menggunakan aktivitas otot – otot besar dengan energi tertentu untuk meningkatkan kualitas hidup. Olahraga selalu berhubungan erat dengan sebuah prestasi.

Sehingga dapat disimpulkan bahwa perbedaan pendidikan jasmani dengan olahraga adalah pendidikan jasmani merupakan suatu proses keseluruhan sebagai media untuk mencapai tujuan pendidikan secara keseluruhan agar siswa mempunyai tingkat kebugaran yang baik. Sedangkan pendidikan olahraga merupakan suatu aktivitas yang menekankan pada otot otot besar untuk mendapatkan kesiapan raga yang lebih matang untuk mencapai suatu prestasi .

2.5 Gerak Sebagai Suatu Kebutuhan Anak

Pada usia anak kalau dicermati dan di amati dari usia sekolah kelas I sampai kelas 6, mereka selalu ingin bergerak tidak mau diam. Anak selalu ingin berlari kesana kemari, melompat–lompat, naik turun tangga, berkejar–kejaran dengan teman, selalu ingin bergerak sesuai dengan kemauannya. Hal ini merupakan suatu naluri yang terdapat pada diri anak. Pada waktu pelajaran dalam kelas pun anak ingin selalu berjalan jalan berkeliling ruangan tidak bisa duduk diam yang ditunggu – tunggu hanya bel istirahat. Ketika mendengar bel istirahat berbunyi anak langsung berlari keluar untuk melakukan aktivitas seuai kemauannya sendiri.

2.6 Pengertian Belajar

Bentuk perilaku manusia yang sangat penting dan utama bagi kelangsungan hidup manusia. Proses belajar juga membantu dalam proses menyesuaikan dengan lingkungannya agar dapat mempertahankan kelangsungan hidupnya. Menurut Gagne (1984) bahwa belajar adalah suatu proses dimana suatu organisme berubah perilakunya sebagai akibat pengalaman. Dalam proses belajar ada internal dan eksternal. Internal dalam diri siswa sedangkan pembelajaran yang bersifat eksternal adalah proses belajar yang direncanakan yang bersifat rekayasa perilaku. Belajar dalam arti luas adalah semua persentuhan pribadi dengan lingkungan yang menimbulkan perubahan perilaku (dalam Purwanto, 2008: 47).

2.7 Hasil Belajar

Hasil belajar adalah suatu kemampuan yang dimiliki siswa setelah menerima pengalaman belajarnya dan membaginya menjadi hasil belajar mengajar berbentuk ketrampilan, pengetahuan, sikap. Hasil belajar adalah perubahan yang mengakibatkan manusia berubah dalam sikap dan tingkah lakunya (*Winkel, 1996:51*) dalam (purwanto, 2008: 45)

2.8 Karakteristik Siswa SD kelas V dan VI Umur 11-12 Tahun

Pertumbuhan dan perkembangan anak itu merupakan hal yang berkesinambungan. Anak kelas V dan VI umur 11 – 12 tahun mempunyai karakteristik sebagai berikut:

Perkembangan Jasmani

1. Pertumbuhan otot lengan dan tungkai makin bertambah

2. Ada kesadaran mengenai badannya
3. Anak laki – laki lebih menguasai permainan kasar
4. Pertumbuhan tinggi dan berat tidak baik
5. Waktu reaksi semakin baik
6. Perbedaan jenis kelamin semakin nyata
7. Koordinasi semakin baik
8. Badan semakin sehat dan kuat
9. Tungkai mengalami pertumbuhan yang lebih kuat
10. Ada perbedaan kekuatan otot dan ketrampilan antara anak laki laki dengan anak perempuan.

Bentuk penyajian pembelajarannya sebaiknya dalam bentuk: Bermain beregu, komando, tugas, dan lomba. (Sukintaka, 1992: 44).

2.9 Pengertian Pendekatan Pembelajaran

Pendekatan pembelajaran dapat dipahami sebagai suatu cara yang ditempuh oleh seorang guru untuk belajar yang efektif, Mifatul Huda (2012:184). Agar supaya materi pembelajaran mudah diterima oleh siswa.

2.10 Pengertian PAKEM

Menurut Rusman (2012:322-326) Pakem adalah merupakan model pembelajaran dan menjadi pedoman bertindak untuk mencapai tujuan yang telah ditetapkan. Melalui pembelajaran pakem diharapkan dapat berkembangnya berbagai macam inovasi kegiatan pembelajaran untuk mencapai tujuan yang partisipatif, aktif, kreatif, dan menyenangkan. Model pakem ini kegiatan pembelajarannya harus dapat melibatkan siswa melalui partisipatif, aktif, kreatif,

efektif, dan menyenangkan. Sehingga pada akhirnya dapat membuat siswa mampu menciptakan karya gagasan dari usahanya sendiri.

2.10.1 Pembelajaran Partisipatif

Pembelajaran partisipatif adalah pembelajaran yang melibatkan siswa aktif dalam proses pembelajaran. Pembelajaran akan lebih bermakna bila siswa diberikan kesempatan untuk berperan aktif dalam pembelajaran.

2.10.2 Pembelajaran aktif

Pembelajaran yang lebih banyak melibatkan siswa dalam mengakses berbagai informasi pengetahuan merupakan pembelajaran aktif. Memungkinkan pula siswa mengembangkan kemampuan berpikir dalam menganalisis dan mensintesis, serta melakukan penilaian terhadap berbagai peristiwa belajar dan dapat menerapkannya dalam kehidupan sehari – hari. Pembelajaran aktif memiliki persamaan dengan pembelajaran *self discovery learning* yaitu pembelajaran yang dilakukan oleh siswa untuk menemukan sendiri.

2.10.3 Pembelajaran Kreatif

Pembelajaran kreatif merupakan proses pembelajaran yang dapat memotivasi dan memunculkan kreativitas siswa selama pembelajaran berlangsung, dengan menggunakan beberapa metode dan strategi yang bervariasi. Pembelajaran ini harus dapat merangsang kreativitas siswa di dalam mengembangkan kecakapan berpikir maupun dalam melakukan suatu tindakan. Dikatakan kreatif apabila dapat memunculkan atau menghasilkan sesuatu kegiatan atau karya yang baru.

2.10.4 Pembelajaran Efektif

Pembelajaran efektif apabila mampu memberikan pengalaman baru pada siswa serta dapat membentuk kemampuan serta mengantarkan kepada tujuan

yang ingin dicapai secara optimal. Pembelajaran efektif tidak dapat dilakukan secara sebagian tetapi harus menyeluruh baik itu dari perencanaan, pelaksanaan, sampai ke evaluasi.

2.10.5 Pembelajaran Menyenangkan

Pembelajaran menyenangkan adalah terciptanya hubungan yang baik antara guru dan siswa dalam proses pembelajaran.

2.11 Pengertian PAIKEM

Menurut Agus Suprijono (2009: 9-11) seiring dengan pengembangan filsafat konstruktivisme dalam pendidikan selama ini, muncul pemikiran kritis merenovasi pembelajaran bagi anak bangsa negeri ini menuju pembelajaran yang berkualitas, humanis, organis, dinamis, dan konstruktif. Salah satu pemikiran kritis itu adalah pembelajaran aktif, inovatif, kreatif, efektif, dan menyenangkan atau PAIKEM

2.11.1 Pembelajaran, menunjuk pada proses belajar yang menempatkan peserta didik sebagai makhluk berkesadaran memahami arti penting interaksi dirinya dengan lingkungan yang menghasilkan pengalaman adalah kebutuhan.

2.11.2 Aktif, pembelajaran harus menumbuhkan suasana sedemikian rupa sehingga peserta didik aktif bertanya, mempertanyakan, dan mengemukakan gagasan.

2.11.3 Inovatif, pembelajaran merupakan proses pemaknaan atas realitas kehidupan yang di pelajari. Makna dapat dicapai kalau kegiatan belajar yang memberi kesempatan kepada peserta didik menemukan sesuatu melalui aktivitas belajar yang dilakoninya.

2.11.4 Kreatif, pembelajaran harus menumbuhkan pemikiran kritis, karena dengan pemikiran seperti itulah kreativitas bisa dikembangkan. Kreativitas adalah kemampuan berpikir tentang sesuatu dengan cara baru dan tak biasa serta menghasilkan solusi unik atas suatu problem.

2.11.5 Efektif, pembelajaran efektif adalah jantungnya sekolah efektif. Efektivitas pembelajaran merujuk pada berdaya dan berhasil guna seluruh komponen pembelajaran yang diorganisir untuk mencapai tujuan pembelajaran. Pembelajaran efektif memudahkan peserta didik belajar sesuatu yang bermanfaat.

2.11.6 Menyenangkan, pembelajaran menyenangkan adalah pembelajaran dengan suasana *socio emotional climate* positif. Peserta didik merasakan proses belajar yang dialami bukan ebuah derita melainkan berkah, bukan tekanan jiwa namun panggilan jiwa. Sehingga pembelajaran menyenangkan menjadikan peserta didik ikhlas menjalaninya.

Pembelajaran PAIKEM adalah pembelajaran bermakna yang dikembangkan dengan cara membantu peserta didik membangun keterkaitan antara informasi (pengetahuan) baru dengan pengalaman (pengetahuan lain) yang telah dimiliki dan dikuasai peserta didik.

2.12 Pendekatan Saintifik

2.12.1 Esensi Pendekatan Saintifik / Pendekatan Ilmiah

Didalam buku Implementasi Kurikulum 2013 SD Kelas 5 (2014:18-20) Proses pembelajaran dapat dipadankan dengan suatu proses ilmiah, karena itu kurikulum 2013 mengutamakan esensi pendekatan saintifik dalam pembelajaran. Pendekatan saintifik diyakini sebagai titisan emas perkembangan dan pengembangan sikap, ketrampilan, dan pengetahuan peserta didik. Dalam

pendekatan atau proses kerja yang memenuhi kriteria ilmiah, para ilmuwan lebih mengedepankan penalaran induktif (*inductive reasoning*) dibandingkan dengan penalaran deduktif (*deductive reasoning*).

Penalaran deduktif melihat fenomena umum untuk kemudian menarik simpulan yang spesifik. Sebaliknya, penalaran induktif memandang fenomena atau situasi spesifik untuk kemudian menarik simpulan secara keseluruhan. Sejatinya, penalaran induktif menepatkan bukti-bukti spesifik ke dalam relasi ide yang lebih luas. Metode ilmiah umumnya menempatkan fenomena unik dengan kajian spesifik dan detail untuk kemudian merumuskan simpulan umum. Metode ilmiah merujuk pada teknik-teknik investigasi atas suatu beberapa fenomena atau gejala, memperoleh pengetahuan baru, atau mengoreksi dan memadukan pengetahuan sebelumnya.

Untuk dapat disebut ilmiah, metode pencarian (*method of inquiry*) harus berbasis pada bukti-bukti dari objek yang dapat diobservasi, empiris, dan terukur dengan prinsip-prinsip penalaran yang spesifik. Metode ilmiah pada umumnya memuat serangkaian aktivitas pengumpulan data melalui observasi, eksperimen, mengolah informasi atau data, menganalisis, kemudian memformulasi, dan menguji hipotesis.

2.12.2 Langkah-Langkah Pembelajaran Saintifik/Ilmiah

Dalam kurikulum tigabelas Langkah-langkah pembelajaran dengan pendekatan saintifik/ilmiah ini menurut Permendikbud nomor 81 A Tahun 2013 proses pembelajaran terdiri atas lima pengalaman belajar pokok yaitu:

- a) Mengamati
- b) Menanya
- c) Mengumpulkan Informasi

d) Mengasosiasikan

e) Mengkomunikasikan

Kelima pembelajaran pokok tersebut dapat dirinci dalam berbagai kegiatan belajar sebagaimana tercantum dalam tabel berikut:

Tabel 1. Keterkaitan antara langkah-langkah Pembelajaran dengan Kegiatan Belajar dan Maknanya

Langkah Pembelajaran	Kegiatan Belajar	Kompetensi yang Dikembangkan
Mengamati	Membaca, mendengar, menyimak, Melihat (tanpa atau dengan alat)	Melatih kesungguhan, Ketelitian, mencari informasi
Menanya	Mengajukan pertanyaan tentang informasi yang tidak dipahami dari apa yang diamati atau pertanyaan untuk mendapatkan informasi tambahan tentang apa yang diamati (dimulai dari pertanyaan faktual sampai ke pertanyaan yang bersifat hipotetik)	Mengembangkan kreativitas, rasa ingin tahu, kemampuan merumuskan pertanyaan untuk membentuk pikiran kritis yang perlu untuk hidup cerdas dan belajar sepanjang hayat
Mengumpulkan informasi	<ul style="list-style-type: none"> - melakukan eksperimen - membaca buku lain selain buku teks - mengamati objek/kejadian - aktivitas - wawancara dengan narasumber 	Mengembangkan sikap teliti, jujur, sopan, menghargai pendapat orang lain, kemampuan berkomunikasi, menerapkan kemampuan mengumpulkan informasi melalui berbagai cara yang dipelajari, mengembangkan kebiasaan belajar dan belajar sepanjang hayat
Mengasosiasikan /mengolah informasi	<ul style="list-style-type: none"> - mengolah informasi yang sudah dikumpulkan baik terbatas dari hasil kegiatan mengumpulkan/eksperimen maupun hasil dari kegiatan mengamati dan kegiatan mengumpulkan informasi. - pengolahan informasi yang dikumpulkan dari 	Mengembangkan sikap jujur, teliti, disiplin, taat aturan, kerja keras, kemampuan menerapkan prosedur dan kemampuan berpikir induktif serta deduktif dalam menyimpulkan.

Langkah Pembelajaran	Kegiatan Belajar	Kompetensi yang Dikembangkan
	yang bersifat menambah keluasan dan kedalaman sampai kepada pengolahan informasi yang bersifat mencari solusi dari berbagai sumber yang memiliki pendapat yang berbeda sampai kepada yang bertentangan.	
Mengkomunikasikan	Menyampaikan hasil pengamatan, kesimpulan berdasarkan hasil analisis secara lisan, tertulis, atau media lainnya.	Mengembangkan sikap jujur, teliti, toleransi, kemampuan berpikir sistematis, mengungkapkan pendapat dengan singkat dan jelas, dan mengembangkan kemampuan berbahasa yang baik dan benar.

2.13 Karakteristik Pembelajaran

Karakteristik pembelajaran pada setiap satuan pendidikan terkait erat pada Standar Kompetensi Lulusan dan Standar Isi. Standar Kompetensi Lulusan memberikan kerangka konseptual tentang sasaran pembelajaran yang harus dicapai. Standar Isi memberikan kerangka konseptual tentang kegiatan belajar dan pembelajaran yang diturunkan dari tingkat kompetensi dan ruang lingkup materi.

Sesuai dengan Standar Kompetensi Lulusan, sasaran pembelajaran mencakup pengembangan ranah sikap, pengetahuan, dan keterampilan yang dielaborasi untuk setiap satuan pendidikan.

Ketiga ranah kompetensi tersebut memiliki lintasan perolehan (proses psikologis) yang berbeda. Sikap diperoleh melalui aktivitas "menerima, menjalankan, menghargai, menghayati, dan mengamalkan". Pengetahuan diperoleh melalui aktivitas "mengingat, memahami, menerapkan, menganalisis,

mengevaluasi, mencipta. Keterampilan diperoleh melalui aktivitas "mengamati, menanya, mencoba, menalar, menyaji, dan mencipta". Karakteristik kompetensi beserta perbedaan lintasan perolehan turut serta mempengaruhi karakteristik standar proses. Untuk memperkuat pendekatan ilmiah (*scientific*), tematik terpadu (tematik antarmata pelajaran), dan tematik (dalam suatu mata pelajaran) perlu diterapkan pembelajaran berbasis penyingkapan/penelitian (*discovery/ inquiry learning*). Untuk mendorong kemampuan peserta didik untuk menghasilkan karya kontekstual, baik individual maupun kelompok maka sangat disarankan menggunakan pendekatan pembelajaran yang menghasilkan karya berbasis pemecahan masalah (*project based learning*).

Dalam implementasi Kurikulum 2013 rincian gradasi sikap, pengetahuan, dan keterampilan sebagai berikut.

Tabel 2. Gradasi Sikap, Pengetahuan dan Keterampilan

Sikap	Pengetahuan	Keterampilan
Menerima	Mengingat	Mengamati
Menjalankan	Memahami	Menanya
Menghargai	Menerapkan	Mencoba
Menghayati	Menganalisis	Menalar
Mengamalkan	Mengevaluasi	Menyaji
-		Mencipta

Karakteristik proses pembelajaran disesuaikan dengan karakteristik kompetensi. Pembelajaran tematik terpadu di SD/MI/SDLB/Paket A disesuaikan dengan tingkat perkembangan peserta didik.

Secara umum pendekatan belajar yang dipilih berbasis pada teori tentang taksonomi tujuan pendidikan yang dalam lima dasawarsa terakhir yang secara umum sudah dikenal luas. Berdasarkan teori taksonomi tersebut capaian pembelajaran dapat dikelompokkan dalam tiga ranah yakni: ranah kognitif,

affektif dan psikomotor. Penerapan teori taksonomi dalam tujuan pendidikan di berbagai negara dilakukan secara adaptif sesuai dengan kebutuhannya masing-masing. Undang-Undang Nomor 20 tahun 2003 tentang Sistem Pendidikan Nasional telah mengadopsi taksonomi dalam bentuk rumusan pengetahuan, dan keterampilan.

Proses pembelajaran sepenuhnya diarahkan pada pengembangan ketiga ranah tersebut secara utuh/holistik. artinya pengembangan ranah yang satu tidak bisa dipisahkan dengan ranah lainnya. Dengan demikian proses pembelajaran secara utuh melahirkan kualitas pribadi yang mencerminkan keutuhan penguasaan sikap, pengetahuan, dan keterampilan.

2.14 Pengertian Bermain

Menurut Agus Mahendra (2008:1.3-1.4) bermain merupakan suatu aktivitas yang dapat dilakukan oleh semua orang, dari anak-anak hingga orang dewasa, tak terkecuali para penyandang cacat. Pada masa anak-anak bermain merupakan bagian yang tidak dapat dipisahkan dari kehidupan dan cenderung merupakan kebutuhan dasar yang hakiki. Bahkan para ahli pendidikan mengatakan bahwa anak-anak identik dengan bermain karena hampir semua hidupnya tidak lepas dari bermain.

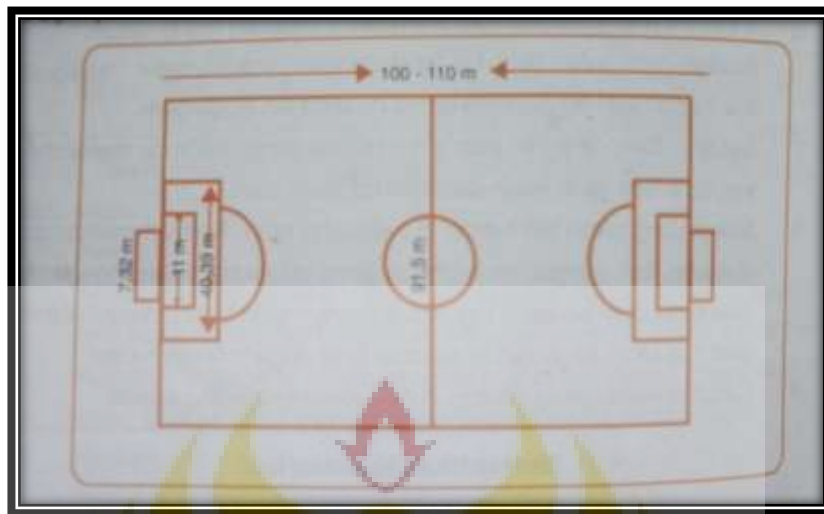
Menurut Huizinga dalam (Agus Mahendra, 2008:1.3) mengatakan bahwa bermain merupakan kegiatan yang dilakukan secara bebas dan sukarela, kegiatannya dibatasi oleh waktu dan tempat, menggunakan peraturan yang bebas tidak mengikat, memiliki tujuan tersendiri dan mengandung unsur ketegangan, kesenangan serta kesadaran yang berbeda dari kehidupan biasa.

Berdasarkan pendapat di atas dapat disimpulkan bahwa bermain dapat diartikan sebagai suatu kegiatan yang dilakukan secara sadar oleh siapapun, dengan rasa senang dan gembira, sukarela dan tanpa ada paksaan dari manapun, dalam suatu batas waktu, tempat, dalam ikatan aturan.

2.15 Pengertian Sepak Bola

Permainan sepak bola adalah olahraga yang paling digemari di seluruh dunia. Permainan ini merupakan salah satu olahraga bola besar. Sepak bola adalah permainan beregu yang dimainkan oleh dua regu yang masing –masing regu terdiri dari 11 pemain dengan lapangan panjang 100-110 m lebar 64-78 m. Permainan boleh dilakukan dengan seluruh bagian badan kecuali tangan. Hampir seluruh permainan dilakukan dengan kaki, kecuali penjaga gawang. Adapun masing– masing regu berusaha menguasai bola dan memasukan bola ke gawang lawan sebanyak mungkin dan berusaha menjaga gawangnya agar tidak kemasukan bola. (Deni Kurniadi dan Suro Prapanca, 2010:12)

Sepak bola merupakan salah satu cabang olahraga yang sangat digemari oleh semua orang termasuk anak–anak, dikarenakan dengan peralatan seadanya dapat dimainkan. Bagi anak untuk bermain sepakbola cukup dilakukan oleh beberapa anak saja. Bisa dilakukan di halaman sekolah, halaman rumah, sawah yang kering semua itu asalkan tidak mengganggu dan membahayakan dalam (Sukatamsi, 2005:1.27). Dalam permainan sepak bola ini ada beberapa pengenalan gerak dasar sepak bola seperti menendang, mengontrol, menggiring, dan memasukan bola ke gawang.



Gambar.1. Lapangan sepak bola (diambil dari buku penjas kelas V hal.14)

2.15.1 Pengertian Menendang bola

Menendang bola merupakan gerak dasar didalam bermain sepak bola. Menendang bola dapat diartikan suatu gerakan dengan menggunakan kaki untuk memindahkan bola dari satu tempat ke tempat lain sehingga bola mencapai suatu sasaran.

Prinsip prinsip menendang bola:

a. Pandangan mata

Pada waktu menendang bola pandangan mata ke arah letak atau posisi bola dan ke arah kemana bola akan di tendang. Selain itu juga melihat bagian bola , kemudian arah bola.

b. Kaki tumpu

Kaki tumpu adalah kaki yang menumpu pada tanah pada persiapan akan menendang sekaligus sebagai titik berat badan. Lutut kaki tumpu sedikit ditekuk tetapi saat menendang lutut diluruskan. Gerakan lutut ditekuk kemudian diluruskan merupakan kekuatan mendorong ke depan.

c. Kaki yang menendang

Kaki yang menendang adalah kaki yang dipergunakan untuk menendang bola, pergelangan kaki di kuatkan, tungkai di angkat, di ayunkan sampai kaki kena dengan bagian bola yang di tendang.

d. Sikap badan

Sikap badan waktu menendang sangat di pengaruhi oleh letak kaki tumpu terhadap bola. Posisi kaki tumpu tepat di samping bola, badan berada di atas bola dan badan akan sedikit condong ke depan, tendangan ini menghasilkan tendangan datar menurur tanah (Sukatamsi,2005:2,38-2,40)



Gambar.2 Menendang bola (diambil dari buku penjas kelas V hal 15)

2.15.2 Pengertian mengontrol bola

Mengontrol bola adalah sebuah usaha untuk menghentikan bola hasil dari tendangan dengan menggunakan kaki agar bola dapat dikuasai. Cara mengontrol bola sebagai berikut:

- a. Kaki tumpu menghadap kearah datangnya bola dan lutut agak ditekuk.

- b. Pergelangan kaki yang digunakan untuk menghentikan bola ditekuk ke atas sehingga bola dapat berhenti di bawahnya.
- c. Badan condong ke depan
- d. Bola di hentikan di samping depan kaki tumpu.



Gambar 3, Menerima bola dengan telapak kaki.
Diambil buku penjas kelas V hal 17

2.15.3 Pengertian menggiring bola

Menggiring bola adalah gerakan dengan berlari dengan menggunakan bagian kaki untuk mendorong bola agar bergulir terus – menerus diatas tanah dan berusaha selalu dekat dalam penguasaannya (Sukatamsi,2005: 3.3)

Cara menggiring bola sebagai berikut:

- a. Posisi kaki tumpu harus sesuai dengan posisi kaki yang digunakan untuk menendang bola.
- b. Kaki yang digunakan untuk menggiring bola di tarik ke bawah dan diputar ke arah pergelangan kaki tumpu.
- c. Bola disentuh kura-kura bagian luar atau bagian dalam untuk bergerak maju.



Gambar. 4 Menggiring bola.
(di ambil dari buku penjas kelas V hal.16)

2.15.4 Pengertian memasukan bola kegawang

Memasukkan bola kegawang yaitu suatu gerakan dengan menggunakan kaki atau anggota badan lainnya kecuali tangan agar bola melewati tengah gawang.

UNNES
UNIVERSITAS NEGERI SEMARANG

BAB V

SIMPULAN DAN SARAN

5.1 Simpulan

Dari hasil penelitian dan hasil analisa yang dilakukan di peroleh kesimpulan bahwa pembelajaran permainan sepak bola dengan pendekatan saintifik dengan langkah-langkah saintifik (mengamati, menanya, mencoba, mengasosiasikan, dan mengkomunikasikan) pada kelas V SD Negeri Krasak I dapat meningkatkan hasil belajar permainan sepak bola pada kemampuan gerak dasar seperti menendang, mengontrol, menggiring, dan bermain sepak bola yang dimodifikasi Berdasarkan pada hasil penilaian proses pembelajaran permainan sepak bola setelah diterapkannya Penelitian Tindakan Kelas melalui pendekatan saintifik yang dilakukan sebanyak dua siklus ada peningkatan hasil belajar. Dari dua siklus yang dilaksanakan dapat mencapai tingkat ketuntasan hasil belajar yang telah ditentukan yaitu 75. Dari kondisi awal pembelajaran permainan sepak bola siswa yang tuntas hanya mencapai 6(37,5%) dan belum tuntas mencapai 10 siswa(62,5%). Kemudian setelah memasuki siklus I siswa yang tuntas mencapai 10(62,5%) siswa belum tuntas 6(37,5%). Setelah memasuki siklus II tingkat ketuntasan mengalami peningkatan dengan mencapai siswa tuntas 14 siswa (87,5 %) kemudian yang belum tuntas ada 2 siswa (12,5%) yang masih memerlukan suatu remidi atau perbaikan.

Proses pembelajaran melalui pendekatan saintifik dapat meningkatkan kemampuan gerak dasar menendang, mengontrol, menggiring dalam permainan sepak bola yang dimodifikasi. Pelaksanaan pembelajaran melalui pendekatan saintifik juga dapat meningkatkan tingkat kejujuran, sportivitas, dan kerjasama

yang baik serta dengan pendekatan saintifik siswa diberi untuk mengamati media yang akan disampaikan, kemudian menanyakan apa yang belum diketahui, serta kesempatan untuk mencoba dari apa yang sudah diamati, serta diberi kesempatan untuk berdiskusi secara berkelompok sehingga mengetahui kesalahan-kesalahan atau kesulitan-kesulitan yang dialami.

5.2 Saran – Saran

Saran yang dapat di sampaikan dari hasil penelitian ini semoga dapat bermanfaat bagi pembaca terutama guru, sebagai berikut:

- 5.2.1 Bagi siswa agar lebih bersemangat dan aktif dalam mengikuti proses pembelajaran penjasorkes baik itu permainan sepak bola ataupun permainan permainan yang lain.
- 5.2.2 Bagi sekolah agar dapat memperbaharui sarana prasarana sehingga dapat di gunakan oleh siswa untuk melakukan aktivitas dalam memenuhi kebutuhan gerak siswa. Sebagai arena bermain yang aman, nyaman yang tidak berbahaya bagi siswa.
- 5.2.3 Agar selalu dapat memanfaatkan lingkungan sekitar sekolah untuk melaksanakan proses pembelajaran penjasorkes secara maksimal sehingga semua materi pembelajaran dapat dilaksanakan dengan baik.
- 5.2.4 Proses pembelajaran melalui pendekatan saintifik sangat efektif dalam meningkatkan hasil belajar siswa yang berhubungan dengan pengetahuan, sikap, serta ketrampilan gerak. Sehingga melalui pendekatan saintifik dalam pembelajaran sangat penting untuk meningkatkan mutu pembelajaran.

5.2.5 Proses pembelajaran dengan pendekatan saintifik atau pendekatan ilmiah dengan,langkah-langkah mengamati, menanya, mencoba, mengolah data, dan mengkomunikasikan lebih memudahkan dalam siswa memahami materi pembelajaran.



DAFTAR PUSTAKA

- Adang Suherman.2000. *Dasar – Dasar Penjaskes Depatemen Pendidikan Nasional*.Perpust.Jurusan PJKR FIK UNNES
- Agus Kristianto.2010. *Penelitian Tindakan Kelas (PTK) Dalam Pendidikan Jasmani & Kepeleatihan Olahraga*.Surakarta:UNS Press.
- Agus Suprijono.2009. *Cooperatif Learning Teori & Aplikasi PAIKEM*, Surabaya: Pustaka Pelajar.
- Aip Syaripudin, 2001. *Azas dan Falsafah Penjaskes*, Jakarta: Universitas Terbuka
- Catharina Tri Anni. 2004. *Psikologi Belajar* :UPT MKK UNNES
- Dadan Haryono, Giri Veniati.2010. *BSE Kelas V*. Surakarta: CV Putra Nugraha
- Deni Kurniadi dan Suro Prapanca,2010.*Penjas Orkes*.Jakarta:CV. Thursina
- Husdarta. 2010. *Sejarah dan Filsafat Olah Raga*, Bandun: Apha Beta
- Kementerian Pendidikan dan Kebudayaan.2014.*Materi Pelatihan Guru Implementasi Kurikulum 2013 Tahun 2014*. Jakarta : Badan Pengembangan Sumber Daya Manusia Pendidikan dan Kebudayaan dan Penjaminan Mutu Pendidikan
- Kurikulum KTSP 2006, *Standar Isi dan Standar Kompetensi Kelulusan*. Jakarta: Menteri Pendidikan Nasional.
- Nuruddin,2012.*Peningkatan Pembelajaran Lompat Jauh Gaya Jongkok Melalui Media Bilah Bambu dan Papan Kotak Pada Siswa Kelas IV SD Negeri Sawangargo Kabupaten Magelang*, Skripsi. Yogyakarta:FIK-UNY
- Purwanto.2008. *Evaluasi Hasil Belajar*. Surakarta : Pustaka Pelajar.
- Rusman.2012. *Model-Model Pembelajaran*. Jakarta : Raja Grafindo Persada
- Santosa Giriwijoyo & Dikdik Jafar Sidik. 2012 *.Ilmu Faal Olahraga (Fisiologi Olahraga*. Bandung:PT Remaja Rosdakarya Offset.
- Siti Safariatun.2008. *Asas Falsafah Pendidikan Jasmani*, Jakarta: Universitas Terbuka
- Sitiatava Rizema Putra. 2012. *Desain Evaluasi Belajar Berbasis Kinerja* Jogjakarta: DIVA Press
- Suharsimi Arikunto. 2012. *Penelitian Tindakan Kelas*. Jakarta : PT. Rineka Cipta
- Sukatamsi. 2005. *Permainan Besar Sepak Bola*,Jakarta:Universitas Terbuka
- Sukintaka. 1992. *Teori Bermain*. Yogyakarta: Universitas Negeri Yogyakarta
- Tim Penjas SD. 2007.*Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan Kelas 5*.Yudhistira