UPAYA MENINGKATKAN HASIL PEMBELAJARAN PASSING SEPAK BOLA MELALUI PENDEKATAN PERMAINAN BOLBUM PADA SISWA KELAS V SD NEGERI LESANPURO KAJORAN TAHUN PELAJARAN 2015/2016

SKRIPSI

Diajukan dalam rangka penyelesaian studi Strata 1
Untuk memperoleh gelar Sarjana Pendidikan
Pada Universitas Negeri Semarang

Oleh

SURATIN
6102914052

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

ABSTRAK

Suratin.2016. Upaya Meningkatkan Hasil Pembelajaran Passing Sepak Bola Melalui Pendekatan Permainan Bolbum Pada Siswa Kelas V SD Negeri Lesanpuro Kajoran Tahun Pelajaran 2015/2016.Skripsi Jurusan Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi, Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Semarang. Dosen Pembimbing I Drs. Bambang Priyono, M.Pd. Pembimbing II Agus Widodo Suripto M.Pd.

Kata Kunci : Hasil Belajar, Sepak Bola, Passing, Bola Bumerang.

Hasil belajar passing dengan kaki bagian dalam permainan sepak bola di Sekolah Dasar Negeri Lesanpuro masih di bawah KKM yang sudah ditentukan yaitu 75. Dari 12 siswa baru 4 siswa atau 33,33% yang sudah tuntas, sedangkan 8 siswa atau 56,67% belum tuntas. Hal ini karena kurangnya motivasi siswa dalam mengikuti pembelajaran dan rasa takut kakinya sakit terutama bagi siswa perempuan. Permasalahan dalam penelitian ini adalah apakah pendekatan permainan bolbum dapat meningkatkan hasil belajar passing sepak bola bagi siswa kelas V Sekolah Dasar Negeri Lesanpuro tahun pelajaran 2015/2016 Tujuan penelitian ini untuk meningkatan hasil belajar passing sepak bola melalui pendekatan permainan bolbum pada siswa kelas V SD Negeri Lesanpuro Kajoran tahun pelajaran 2015/2016.

Penelitian ini menggunakan metode Penelitian Tindakan Kelas (PTK), dalam pelaksanaannya terdiri dari dua siklus.Setiap siklus dilaksanakan satu kali pertemuan dan terdiri dari empat tahapan yaitu : perencanaan, tindakan, observasi, dan refleksi. Subyek penelitian ini adalah siswa kelas V SD Negeri Lesanpuro Kajoran tahun pelajaran 2015/2016, yang berjumlah 12 siswa, terdiri dari 4 siswa laki-laki dan 8 siswa perempuan. Instrumen yang digunakan dalam penelitian ini adalah unjuk kerja, tes, lembar observasi dan tes lisan.

Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan terjadi peningkatan nilai rata-rata hasil belajar. Aspek psikomotor dari kondisi awal 66,67, pada siklus I, 76,75 dan siklus II, 83,92. Aspek afektif dari kondisi awal 69,58, siklus I, 79,00 dan siklus II, 85,58. Aspek kognitif ,kondisi awal 70,83, siklus I, 77,50 dan pada siklus II, 85,00. Sedangkan ketuntasan hasil belajar kelas, dari kondisi awal tuntas 4 siswa (33,33%), pada siklus I tuntas 7 siswa (58,33%), dan pada siklus II tuntas 11 siswa (91,67%) dari 12 siswa.

Berdasarkan hasil penelitian di atas, maka dapat disimpulkan bahwa melalui pendekatan permainan bolbum dapat meningkatkan hasil pembelajaran sepak bola kelas V SD Negeri Lesanpuro Kajoran tahun pelajaran 2015/2016. Saran bagi siswa, teknik dasar passing dengan kaki bagian dalam dapat dikembangkan pada permainan sepak bola ke tingkat yang lebih tinggi. Bagi guru dalam pembelajaran permainan dengan menggunakan bola besar khusunya permainan sepak bola, diharapkan dapat mengembangkan model-model permainan keterampilan gerak yang lebih menarik lainnya untuk digunakan dalam pembelajaran modifikasi permainan di sekolah.

PERNYATAAN

Yang bertandatangan di bawah ini, saya :

Nama : SURATIN

NIM : 6102914052

Jurusan : PJKR (PGPJSD)

Fakultas : Ilmu Keolahragaan

Judul Skripsi : Upaya Meningkatkan Hasil Pembelajaran Passing Sepak Bola Melalui Pendekatan Permainan Bolbum Pada Siswa Kelas V SDN Lesanpuro Kajoran Tahun Pelajaran 2015/2016.

Menyatakan dengan sesungguhnya bahwa skripsi ini hasil karya saya sendiri dan tidak menjiplak(plagiat) karya 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 dengan ketentuan yang berlaku di wilayah Negara Republik Indonesia.

UNNES
UNIVERSITAS NEGERI SEMARANG

Semarang, 27 April 2016

Yang menyatakan

METERAI TEMPEL
F2559ADF893049837
6000
ENAM RIBU RUPIAH

Suratin

NIM.6102914052

PENGESAHAN

Skripsi ini atas nama SURATIN NIM.6102914052 Program Studi Pendidikan Jasmani Kesehatan Dan Rekreasi (PGPJSD) Judul " Upaya Meningkatkan Hasil Pembelajaran Passing Sepak Bola Melalui Pendekatan Permainan *Bolbum* Pada Siswa Kelas V SDN Lesanpuro Kajoran Tahun Pelajaran 2015/2016" Telah dipertahankan dihadapan sidang Panitia Penguji Skripsi Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Semarang pada :

Hari : Jum'at

Tanggal : 3 Juni 2016

Panitia Ujian

Ketua

Prof. Dr. Pandjo Rahayu, M.Pd
NIP.196103021984032001

Sekretaris

Ipang Setiawan, S.Pd., M.Pd
NIP.197508252008121001

Dewan Penguji

1. Drs. Cahyo Yuwono, M.Pd (Ketua) .....
   NIP. 196204251986011001

2. Drs.Bambang Priyono, M.Pd (Anggota).....
   NIP.196004221986011001

3. Agus Widodo Suripto S.Pd,. M.Pd (Anggota).....
   NIP.198009072008121002

MOTTO DAN PERSEMBAHAN

MOTTO:

- Apa yang kita kerjakan itu yang akan kita dapatkan. (Suratin)

PERSEMBAHAN;

Hasil Karya tulis ini saya persembahkan untuk :

1. Bapak Purwodiharjo dan Ibu Sujirah (Alm), terima kasih atas doanya.
2. Istriku tercinta Hesti peni Kurniasih yang selalu memberi semangat, motivasi serta dukungannya yang selalu memberikan dorongan nuntuk menyelesaikan Skripsi ini.
3. Ananda tercinta Felita Rahma Gisela
4. Teman-teman kelompok Magelang
5. Teman-teman S1 PKG PGPJSD Unnes angkatan 2014.

UNNES
UNIVERSITAS NEGERI SEMARANG

KATA PENGANTAR

Puji syukur penulis panjatkan atas kehadirat Allah SWT yang telah melimpahkan rahmat, hidayah dan karunia-Nya, sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi ini. Keberhasilann penulis dalam skripsi ini tidak terlepas dari bantuan dan dorongan berbagai pihak, sehingga pada kesempatan ini penulis mengucapkan terima kasih kepada :

1. Rektor Universitas Negeri Semarang yang telah memberikan kesempatan kepada penulis menjadi mahasiswa UNNES
2. Dekan Fakultas Ilmu Keolahragaan yang telah membantu dalam menyelesaikan study.
3. Ketua Jurusan Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi FIK UNNES yang telah memberikan kesempatan kepada penulis untuk melakukan penelitian.
4. Drs. Bambang Priyono, M.Pd dan Agus Widodo Suripto, S.Pd., M.Pd. yang selalu menyempatkan waktu untuk membimbing penulis dalam menyelesaikan skripsi dengan penuh sabar, teliti, memotivasi dan memberikan petunjuk dengan jelas.
5. Seluruh Dosen Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi Fakultas Ilmu Keolahragaan atas ilmu yang telah diajarkan.
6. Marduto S.Pd.selaku Kepala Sekolah Dasar Negeri Lesanpuro yang telah memberikan ijin untuk kepada penulis untuk melakukan penelitian di sekolah.

7. Seluruh guru SDN Lesanpuro yang telah membantu dan mendukung dalam pelaksanaan penelitian.
8. Siswa Kelas V SDN Lesanpuro yang telah bersedia menjadi subyek penelitian.
9. Semua pihak yang tidak dapat penulis sebutkan satu persatu,yang telah membantu dan bekerjasama dalam penyusunan skripsi ini.

Semoga Alloh SWT memberikan balasan yang sesuai dengan semua kebaikan yang telah diberikan selama ini, akhirnya penulis berharap semoga skripsi ini bermanfaat bagi para pembaca semua.

Semarang, 27 April 2016

Penulis,

UNNES
UNIVERSITAS NEGERI SEMARANG

DAFTAR ISI

JUDUL…….. i
ABSTRAK……. ii
PERNYATAAN……. iii
PENGESAHAN……..... iv
MOTTO DAN PERSEMBAHAN……..... v
KATA PENGANTAR…… vi
DAFTAR ISI…….. viii
DAFTAR TABEL…… ix
DAFTAR GRAFIK……. x
DAFTAR GAMBAR…….. xi
DAFTAR LAMPIRAN…… xii

BAB I PENDAHULUAN…… 1
1.1 Latar Belakang Maslah…… 1
1.2 Perumusan Masalah…… 2
1.3 Tujuan Penelitian…… 3
1.4 Manfaat Penelitian…… 3

BAB II LANDASAN TEORI……... 4
2.1 Pendidikan Jasmani…….. 4
2.2 Bermain……... 17
2.3 Motivasi……... 21
2.4 Sepak Bola……. 23
2.5 Modifikasi Dalam Pembelajaran Penjas……..... 39
2.6 Permainan Sepak Bola Bumerang……..... 40

BAB III METODE PENELITIAN……... 46
3.1 Subyek Penelitian…… 46
3.2 Obyek Penelitian……..... 46
3.3 Waktu Penelitian…… 46
3.4 Lokasi Penelitian……... 46
3.5 Teknik Pengumpulan Data…….. 46
3.6 Perencanaan Penelitian……... 49
3.7 Instrumen Pengumpulan Data…… 51
3.8 Metode Pengumpulan Data……..... 52
3.9 Tehnik Analisa Data…….. 52

BAB IV HASIL PENELITIAN…… 55
4.1 Hasil Penelitian……..… 55
4.2 Pembahasan…….. 78

BAB V SIMPULAN DAN SARAN…… 81
5.1 Simpulan……..... 81
5.2 Saran……... 82

DAFTAR PUSTAKA……..... 83
LAMPIRAN……..… 84

DAFTAR TABEL

Tabel		Halaman
3.1	Teknik dan Alat Pengumpulan Data……	47
4.1	Hasil Pra Siklus……..	55
4.2	Pemahaman Siswa (Aspek Kognitif) Siklus I……	58
4.3	Perilaku Siswa (Aspek Afektif) Siklus I……...	59
4.4	Hasil Unjuk Kerja Siswa (Aspek Psikomotor) Siklus I……..	60
4.5	Instrumen Rekapitilasi Pengamatan Aktivitas Siswa Siklus I…….	61
4.6	Pemahaman Siswa (Aspek Kognitif) Siklus II……	65
4.7	Perilaku Siswa (Aspek Afektif) Siklus II……	66
4.8	Hasil Unjuk Kerja Siswa (Aspek Psikomotor) Siklus II…….	67
4.9	Instrumen Rekapitilasi Pengamatan Aktivitas Siswa Siklus II……	68
4.10	Hasil Perbandingan Aspek Kognitif Siklus I,Siklus II……..	70
4.11	Hasil Perbandingan Aspek Afektif Siklus I, dan Siklus II……	71
4.12	Hasil Perbandingan Aspek Psikomotor Siklus I, dan Siklus II……..	72
4.13	Perbandingan Nilai Akhir Sikklus I dan Siklus II……	73
4.14	Ketuntasan Pra Siklus, Siklus I dan Siklus II……	74
4.15	Hasil Analisis Aspek Kognitif Pra Siklus, Siklus I, Siklus II……	75
4.16	Hasil Analisis Aspek Afektif Pra Siklus, Siklus I, Siklus II……..	75
4.17	Hasil Analisis Aspek Psikomotor Pra Siklus, Siklus I, Siklus II……..	76

UNNES
UNIVERSITAS NEGERI SEMARANG

DAFTAR GRAFIK

Grafik Halaman

4.2 Grafik Aspek Kognitif Siklus I……... 58
4.3 Grafik Aspek Afektif Siklus I……. 59
4.4 Grafik Aspek Psikomotor Siklus I…… 60
4.5 Grafik Ketuntasan Siswa Siklus I……. 62
4.6 Grafik Aspek Kognitif Siklus II……. 65
4.7 Grafik Aspek Afektif Siklus II…… 66
4.8 Grafik Aspek Psikomotor Siklus II……... 67
4.9 Grafik Ketuntasan Siswa Siklus II……. 69
4.10 Grafik Perbandingan Perilaku Siswa Aspek Kognitif…… 70
4.11 Grafik Perbandingan Perilaku Siswa Aspek Afektif……. 71
4.12 Grafik Perbandingan Perilaku Siswa Aspek Psikomotor……. 72
4.13 Grafik Perbandingan Nilai Akhir Siklkus I dan Siklus II…… 73
4.14 Grafik Ketuntasan Pra Siklus, Siklus I, dan Siklus II…… 74

UNNES
UNIVERSITAS NEGERI SEMARANG

DAFTAR GAMBAR

Gambar Halaman

2.1 Gambar Lapangan Sepak Bola…… 29
2.2 Tendangan Denagan Kaki Bagian Dalam…….. 31
2.3 Tendangan Denagan Kaki Bagian Luar……. 31
2.4 Tendangan Denagan Punggung Kaki …….. 32
2.5 Teknik Menghentikan Bola Dengan Telapak Kaki…… 32
2.6 Teknik Menghentikan Bola Dengan Kaki Bagian Dalam……... 33
2.7 Teknik Menghentikan Bola Dengan Kaki Bagian Luar……. 33
2.8 Teknik Menghentikan Bola Dengan Punggung Kaki…… 34
2.9 Teknik menghentikan Bola Dengan Paha…… 34
2.10 Menggiring Bola Dengan Kaki Bagian Dalam……... 35
2.11 Menggiring Bola Dengan Kaki Bagian Luar…….. 36
2.12 Menggiring Bola Dengan Punggung Kaki ……. 36
2.13 Menyundul Bola…….. 37
2.14 A dan B Posisi Badan Ketika Melempar Bola…… 38
2.15 Menendang Dan Menyundul Bola……... 38
2.16 Mengoper Bola……... 39
2.17 Lapangan Sepak Bola Bumerang…… 42
2.18 Permainan Bola Kucing…… 44
3.1 Prosedur Penelitian Tindakan Kelas…….. 48

UNNES
UNIVERSITAS NEGERI SEMARANG

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran		Halaman
1	SK Penetapan Dosen Pembimbing ……..	84
2	SK Ijin Penelitian dari Universitas……..	85
3	SK Ijin Penelitian dari Sekolah…….....	86
4	RPP Siklus I……..	87
5	RPP Sklus II……..	96
5	Nilai Kondisi Awal…….	105
6	Nilai Siklus I……..	109
7	Nilai Siklus II…….....	113
8	Form Laporan selesai Bimbingan…….	117
9	Form Bimbingan Penulisan Skripsi……	118
11	Surat Keterangan telah melakukan Penelitian…….	119
12	Foto Dokumentasi Kegiatan……	120

UNNES
UNIVERSITAS NEGERI SEMARANG

BAB I

PENDAHULUAN

1.1.Latar Belakang

Pendidikan jasmani memiliki peran yang sangat penting dalam mengintensifkan penyelenggaraan pendidikan sebagai suatu proses pembinaan manusia yang berlangsung seumur hidup. Pendidikan jasmani memberikan kesempatan pada peserta didik untuk terlibat langsung dalam aneka pengalaman belajar melalui aktivitas jasmani yang dilakukan secara sistematis, terarah dan terencana. Pengalaman belajar melalui proses pembelajaran pendidikan jasmani dengan mengajarkan berbagai keterampilan gerak dasar, teknik dan strategi permainan olahraga, internalisasi (sportivitas, jujur, kerjasama dan lain-lain). Pelaksanaannya bukan melalui pengajaran di dalam kelas yang bersifat kajian teoritis, namun melibatkan unsur fisik, mental, intelektual, emosional dan sosial. Aktivitas yang diberikan dalam pengajaran harus mendapatkan sentuhan psikologis, sehingga dapat mencapai tujuan pengajaran. Agar standar kompetensi pembelajaran pendidikan jasmani dapat terlaksana sesuai dengan pedoman, maksud dan tujuan, sebagaimana yang ada dalam kurikulum, maka guru pendidikan jasmani harus mampu merancang pembelajaran yang sesuai dengan kemampuan dan kematangan anak didik, sehingga proses pembelajaran dapat berjalan dengan lancar. Kita menyadari bahwa dalam proses pelaksanaan pembelajaran pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan banyak permasalahan yang muncul . Demikian pula pada pelajaran pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan di SD Negeri Lesanpuro Kajoran pada Kurikulum Tingkat Satuan Pendidikan (KTSP) Standar Kompetensi : Mempraktekkan gerak dasar ke dalam permainan sederhana serta nilai-nilai yang terkandung di dalamnya, dan

Kompetensi Dasar: Mempraktekkan variasi gerak dasar ke dalam modifikasi permaianan bola besar serta nilai kerjasama tim, sportivitas dan kejujuran, pada materi permainan bola besar yaitu sepak bola, masih ada siswa yang kurang sungguh-sungguh dan enggan melakukan dalam belajar teknik dasar sepak bola. Hal tersebut ditunjukkan bahwa siswa lebih suka pembelajaran langsung kepada permainan sepak bola dari pada belajar teknik dasar terlebih dahulu. Kurangnya pengembangan metode pembelajaran yang bervariasi menyebabkan rendahnya motivasi siswa dan kurang senang terhadap pembelajaran yang dihadapi. Dari 12 siswa, baru 4 siswa yang sudah tuntas KKM atau, baru 33,33% dari nilai KKM yang ditentukan yaitu 75%. Untuk mengatasi hal tersebut maka perlu diadakan tindakan penelitian dengan pengembangan model pembelajaran, kreativitas guru yang inovatif, agar pembelajaran lebih menarik dan menyenangkan bagi peserta didik. melalui pengkajian dapat ditemukan langkah-langkah untuk memperbaikinya. Inovasi pembelajarannya tetap harus memunculkan tiga aspek yaitu: aspek afektif, kognitif dan psikomotor sehingga tujuan pembelajaran dapat tercapai. Berdasarkan uraian di atas penelitian ini dengan judul " Upaya meningkatkan Hasil pembelajaran Passing Sepak Bola Melalui Pendekatan Permainan Bolbum Pada Siswa Kelas V SD Negeri Lesanpuro Kajoran Tahun Pelajaran 2015/2016 ".

1.2. Rumusan Masalah

Berdasarkan permasalahan di atas dapat dirumuskan masalah sebagai berikut: "Apakah pendekatan permainan bola bumerang (Bolbum) dapat meningkatkan hasil belajar passing sepak bola dalam pembelajaran penjasorkes?

1.3.Tujuan Penelitian

Penelitian ini untuk meningkatkan hasil belajar passing sepak bola melalui pendekatam permaianan bola boomerang (Bolbum) pada SD Negeri Lesanpuro Kecamatan Kajoran Kabupaten Magelang tahun pelajran 2015/2016.

1.4.Manfaat Penelitian.

a. Bagi Siswa

Dapat meningkatkan keterampilan dan kemampuan siswa melakukan teknik dasr permainan sepak bola khusunya passing dengan kaki bagian dalam.

b. Bagi Guru.

Dapat meningkatkan dan memperbaiki kemempuan guru dalam mengajar permainan sepak bola kuhususnya passing dengan kaki bagian dalam.

c. Bagi Sekolah.

Turut berperan serta dalam meningkatkan kualitas pendidikan melalui proses pembelajaran pembelajaran yang inovatif, kreatif dan menyenangkan.

UNNES
UNIVERSITAS NEGERI SEMARANG

BAB II

KAJIAN PUSTAKA

2.1. Pendidikan Jasmani

2.1.1.Pengertian Pendidikan Jasmani

Definisi yang pernah dirumuskan sebagai rujukan nasional (Mendikbud 413/U/1957) misalnya, mengungkapkan fungsi pendidikan jasmani untuk memberikan sumbangan terhadap pendidikan menyeluruh, Pendidikan Jasmani adalah bagian integral dari pendidikan melalui aktivitas jasmani yang bertujuan untuk meningkatkan individu secara organik, neuromuskullar, intelektual dan emosional (Rusli Lutan, 2000: 20).

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

Sedangkan menurut Adang Suherman (2000: 1) menjelaskan bahwa pendidikan jasmani merupakan pendidikan melalui aktivitas jasmani yang dijadikan sebagai media untuk mencapai perkembangan individu secara menyeluruh. Menyeluruh mempunyai arti bahwa pendidikan jasmani mengembangkan baik dalam pertumbuhan maupun perkembangan fisik, mental, intelektual serta aspek sosial individu dan menganggap aspek-aspek sebagai satu kesatuan yang utuh.

Pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan merupakan bagian integral dari pendidikan secara keseluruhan, bertujuan untuk mengembangkan aspek kebugaran jasmani, keterampilan gerak, keterampilan berfikir kritis, keterampilan sosial, penalaran, stabilitas emosional, tindakan moral, aspek pola hidup sehat,

dan pengenalan lingkungan bersih melalui aktivitas jasmani, olahraga, dan kesehatan terpilih yang direncanakan secara sistematis dalam rangka mencapai tujuan pendidikan nasional. (Permendiknas : 2008)

Dari berbagai pendapat tentang pengertian pendidikan jasmani di atas, dapat disimpulkan bahwa Pendidikan jasmani adalah pendidikan untuk memperoleh peningkatan kemampuan dan keterampilan jasmani, pertumbuhan kecerdasan, dan pembentukan watak, yang dilakukan oleh seseorang sebagai individu maupun sebagai anggota masyarakat melalui berbagai kegiatan jasmani.

2.1.2.Tujuan Pendidikan Jasmani

Di dalam Peraturan Menteri Pendidikan Nasional Nomor 22 Tahun 2006 dijelaskan bahwa, Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan bertujuan agar peserta didik memiliki kemampuan sebagai berikut :

1) Mengembangkan keterampilan 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 keterampilan 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 keterampilan untuk menjaga keselamatan diri sendiri, orang lain dan lingkungannya.

7) Memahami konsep aktivitas jasmani dan olahraga di lingkungan yang bersih sebagi informasi untuk mencapai pertumbuhan fisik yang sempurna,hidup sehat dan kebugaran, terampil serta memiliki sikap yang positif.

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 aktivitas yang melibatkan kekuatan-kekuatan fisik dari berbagi organ tubuh seseorang (*Physical fitness)*
2) Perkembangan gerak.Tujuan ini berhubungan dengan kemampuan melakukan gerak secara efektif, effisien, halus, indah dan sempurna (skillful).
3) Perkembangan mental: Tujuan ini berhubungan dengan kemampuan berfikir dan menginterpretasikan keseluruhan pengetahuan tentang pendidikan jasmani ke dalam lingkungannya 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.

2.1.3.Ruang Lingkup Pendidikan Jasmani.

Pendidikkan jasmani ditekankan untuk mengacu pertumbuhan dan perkembangan jasmani baik mental, emosional, maupun sosial. Di dalam Permendiknas 2008, ruang lingkup pendidikan jasmani mencakup usaha untuk memacu pertumbuhan anak, diantaranya:

1) Permainan dan olahraga meliputi: olahraga tradisional, permainan, eksplorasi gerak, keterampilan lokomotor, non lokomotor, dan manipulatif, atletik, kasti,rounders, kippers, sepak bola, bola basket, bola voli, tenis meja, tenis lapangan dan beladiri serta aktivitas lainnya.

2) Aktivitas pengembangan meliputi: mekanika sikap tubuh, komponen kebugaran jasmani dan bentuk postur tubuh serta aktivitas lainnya.
3) Aktivitas senam meliputi: ketangkasan sederhana, ketangkasan tanpa alat, ketangkasan dengan alat, dan senam lantai serta aktivitas lainnya.
4) Aktivitas ritmik meliputi: senam pagi, SKJ, dan senam aerobic serta aktivitas lainnya.
5) Aktivitas air meliputi: permainan di air, keselamatan air, keterampilan bergerak di air dan renang serta aktivitas lainnya.
6) Aktivitas luar kelas meliputi: piknik/karya wisata, pengenalan lingkungan, berkemah, menjelajah dan mendaki gunung.
7) Kesehatan meliputi: penanaman budaya hidup sehat dalm 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 cidera, mengatur waktu istirahat yang tepat dan berperan aktif dalam kegiatan P3K dan UKS. Aspek kesehatan merupakan aspek tersendiri dan secara implicit masuk ke dalam semua aspek.

2.1.4.Perbedaan Pendidikan Jasmani dan Pendidikan Olahraga.

Toto Subroto (2008: 1.9 - 1.11) menjelaskan Pendidikan olahraga atau *sport education* agak berbeda dengan pendidikan jasmani. Perbedaannya terutama dalam hal: 1) materi atau substansi, 2) tujuan yang ingin dicapai. Tujuan yang ingin dicapai pendidikan olahraga adalah penguasaan keterampilan dalam suatu cabang olahraga. Kelak keterampilan ini diharapkan dapat dilakukan anak hingga dewasa untuk mengisi waktu senggangnya. Materi yang disampaikannya berupa keterampilan teknik dasar dalam suatu cabang olahraga. Pendidikan olahraga

dapat pula disebut sebagai kelanjutan dari pendidikan jasmani. Pendidikan jasmani mengutamakan pengembangan keterampilan gerak yang menyeluruh (multilateral), di atas landasan itulah keterampilan teknik olahraga lebih gampang dikembangkan. Jadi fondasi pendidikan olahraga adalah pendidikan jasmani. Karena itu dalam pelaksanaannya, pendidikan olahraga diselenggarakan pada waktu ekstrakurikuler, sementara pendidikan jasmani merupakan kegiatan intrakurikuler. Pendidikan olahraga lebih cocok digunakan bagi siswa yang memiliki bakat dan minat terhadap olahraga. Sementara pendidikan jasmani diperuntukkan bagi seluruh siswa.

2.1.5. Karakteristik Perkembangan Gerak Dasar Anak Sekolah Dasar

1. Ukuran dan Bentuk tubuh Anak usia 6 – 12 Tahun

Menurut Sugiyanto (2008: 4.3) perkembangan fisik anak pada masa ini menunjukkan adanya kecenderungan yang berbeda dibanding pada masa sebelumnya dan sesudahnya. Kecenderungan perbedaan yang terjadi adalah dalam hal kepesatan dan pola pertumbuhan fisik anak laki-laki dan anak perempuan sudah mulai menunjukkan kecenderungan semakin jelas. Perkembangan kemampuan fisik yang semakin jelas pada masa anak besar terutama dalam hal kekuatan, fleksibilitas, keseimbangan dan koordinasi.

Ukuran dan proporsi tubuh berubah secara bertahap, dan berhubungan hampir konstan dipertahankan dalam perkembangan tulang dan jaringan otot. Oleh karena energy anak diarahkan ke arah penyempurnaan pola gerak dasar yang telah terbentuk selama periode masa awal anak. Disamping itu adaptasi dan modifikasi terhadap gerak dasar perlu dilakukan, dengan maksud untuk menghadapi adanya peningkatan atau pertambahan berbagai situasi.

2. Perkembangan Aktivitas Motorik Kasar

Perkembangan motorik kasar difokuskan pada keterampilan yang biasa disebut dengan keterampilan motorik dasar yang meliputi jalan, lari, lompat dan loncat dan keterampilan menguasai bola seperti melempar, menendang dan memantulkan bola. Keterampilan motor dasar dikembangkan pada masa anak sebelum sekolah dan pada masa awal sekolah.

3. Perkembangan Aktivitas Motorik halus

Kemampuan untuk mengatur penggunaan bentuk gerakan mata dan tangan secara efisien, tepat dan adaktif. Anita J. Harrow dalam Sugiyanto (2008:7.14) mengklasifikasikan domain psikomotor menjadi 6 yang meliputi:

a. Gerak Refleks

Gerak refleks adalah respon gerak atau aksi yang terjadi tanpa kemauan sadar yang ditimbulkan oleh suatu stimulus. Gerak refleks bersifat prerekuisit terhadap perkembangan kemampuan gerak pada level-level berikutnya. Gerak refleks dibedakan menjadi menjadi tiga kategori yaitu: a) refleks segmental, b) refleks intersegmental, dan c) refleks suprasegmental. Sugiyanto (2008: 7.14)

b. Gerak Dasar Fundamental

Gerak dasar fundamental adalah gerakan-gerakan yang berkembangnya sejalan dengan pertumbuhan tubuh dan tingkat kematangan pada anak-anak. Gerakan ini pada dasarnya berkembang menyertai gerakan refleks yang sudah dimiliki sejak lahir, gerak dasar fundamental mula-mula bisa dilakukan pada masa bayi dan masa anak-anak, dan disempurnakan melalui proses berlatih dalam bentuk melakukan

berulang-ulang. Gerakan dasar fundamental diklasifikasi menjadi 3 bagian yaitu : Gerak lokomotor, gerak non lokomotor dan gerak manipulatif.

c. Kemampuan Perseptual

Kemampuan perceptual adalah kemampuan untuk menginterpretasi stimulus yang masuk melalui organ indera. Kemampuan perceptual yang berhubungan dengan gerakan tubuh bisa dikategorikan menjadi 5 macam yaitu : Diskriminasi kinestetik, diskriminasi visual, diskriminasi auditori, diskriminasi taktik dan diskriminasi koordinasi. Sugiyanto (2008: 7.16)

d. Kemampuan Fisik

Kemampuan fisik adalah kemampuan memfungsikan system organ-organ tubuh di dalam melakukan aktivitas fisik. Kemampuan fisik sangat penting untuk mendukung aktivitas psikomotor. Secara garis besar kemampuan fisik dibedakan menjadi 4 macam kemampuan yaitu : Ketahanan *(endurance*), Kekuatan (*strength*), Fleksibilitas (*fleksibility)* dan Kelincahan *(agility*). Sugiyanto (2008: 7.18)

e. Gerakan Keterampilan

Gerakan keterampilan adalah gerakan yang memerlukan koordinasi dan kontrol gerak yang cukup kompleks. Untuk menguasainya diperlukan proses belajar gerak. Gerakan yang terampil menunjukkan sifat efisien di dalam pelaksanaannya. Berdasarkan derajat kesukarannya gerakan keterampilan diklasifikasikan menjadi 3 kategori yaitu : Ketermpilan adaktif sederhana, adaktif terpaku dan adaktif kompleks. Sugiyanto(2008:7.20)

f. Komunikasi non Diskursif.

Menurut Harrow dalam Sugiyanto (2008: 7.21) Komunikasi non-diskursif adalah merupakan perilaku yang berbentuk komunikasi melalui

gerakan-gerakan tubuh. Gerakan yang bersifat komunikatif yang meliputi gerakan ekspresif dan gerakan interpretif.

2.1.6. Hakikat Belajar Keterampilan Gerak

2.1.6.1 Pengertian belajar

S.Nasution. (1982), dalam Sugyanto (2008: 7.34) mengemukakan bahwa belajar adalah perubahan urat-urat, perubahan pengetahuan dan perubahan perilaku yang dihasilkan dari pengalaman latihan. Sedangkan Charles Galloway (1976) mendifinisikan bahwa Belajar adalah perubahan kecenderungan tingkah laku relative permanen, yang merupakan hasil berbuat berulang-ulang. Sedangkan Robert N. Gagne (1977) mendifinisikan Belajar adalah suatu perubahan pembawaan atau kemampuan yang bertahan dalam jangka waktu tertentu dan tidak semata-mata disebabkan oleh proses pertumbuhan.

Belajar di maknai sebagai proses perubahan tingkah laku sebagai akibat adanya interaksi antara individu dengan lingkunganya.(Husdarta, 2000:2) Tingkah laku itu mencakup aspek pengetahuan, ketrampilan dan sikap. Tingkah laku dapat di bagi menjadi 2 kelompok, yaitu yang dapat diamati dan tidak dapat diamati. Tingkah laku yang dapat diamati di sebut behavioral performance, sedangkan yang tidak dapat di amati di sebut behavioral tendensi.

Pengetahuan, keterampilan dan sikap yang dimiliki siswa dapat diukur dari performance.Performa ini dapat berupa kemampuan menyebutkan gerakan-gerakan tehnik dasar permaianan bola voli atau sepak bola dan lain sebagainya. Namun demikian tidak semua perubahan tingkah laku tersebut sebagai hasil belajar. Ada juga perubahan itu yang di sebabkan oleh bukan hasil belajar melainkan faktor kematangan. Kedua faktor ini satu sama lain saling mengisi guna meraih hasil belajar yang jauh lebih baik. Jadi perubahan tingkah laku

dalam proses belajar merupakan akibat dari interaksi siswa dengan lingkungannya, yang berlangsung disengaja. Hal ini terbukti dari adanya tujuan yang ingin dicapai, motivasi untuk belajar, dan kesiapan siswa untuk belajar, baik fisik maupun psikis. Sugiyanto (2008: 7.34)

Dari beberapa pendapat di atas dapat disimpulkan bahwa belajar adalah; Suatu proses, fungsi, dan juga hasil, yang di dalamnya terkandung pengertian sebagai berikut:

1) Belajar adalah proses yang bisa menghasilkan
2) Belajar bisa menghasilkan perubahan-perubahan pada diri seseorang dalam berbagai macam kemampuan atau sifat yang ada pada dirinya.
3) Perubahan dalam belajar terjadi karena pengalaman, berbuat berulang-ulang atau berlatih.
4) Perubahan yang terjadi karena belajar bisa bertahan dalam jangka waktu yang relative lama.

Belajar gerak adalah belajar yang diwujudkan melalui respon-respon muscular yang diekspresikan dalam gerakan tubuh atau bagian tubuh. John N. Drowtzky. dalam Sugiyanto (2008: 7.37)

2.1.6.2 Pengertian Belajar Gerak.

Pengertian tentang belajar gerak tidak terlepas dari pengertian belajar pada umumnya. Belajar gerak merupakan bagian dari belajar. Belajar gerak adalah belajar yang menekankan pada aktivitas gerak tubuh. Di dalam belajar gerak, materi yang dipelajari adalah pola-pola gerak keterampilan tubuh, misalnya gerakan-gerakan dalam olahraga. Proses belajarnya meliputi pengamatan gerakan untuk bisa mengetahui prinsip bentuk gerakannya, kemudian menirukannya dan mencoba berulang-ulang, kemudian

menerapkannya kedalam kondisi-kondisi tertentu yang dihadapi, dan akhirnya diharapkan pelajar bisa menciptakan gerakan-gerakan yang lebih efisien untuk menyelesaikan tugas-tugas gerak tertentu. Domain fisik dan domain psikomotor merupakan titik sentral di dalam belajar gerak. Belajar gerak terjadi dalam bentuk atau melalui respon-respon muscular yang diekspresikan dalam gerakan-gerakan bagian-bagian tubuh secara sebagian-sebagian atau secara keseluruhan.

Definisi dari belajar gerak adalah belajar yang diwujudkan melalui respon-respon muscular yang diekspresikan dalam gerakan tubuh atau bagian tubuh. John N.Drowtzky.1975. dalam Sugiyanto.(2008: 7.37)

2.1.6.3.Tujuan Belajar Gerak.

Tujuan belajar gerak adalah untuk menguasai berbagai keterampilan gerak dan mengembangkannya agar keterampilan gerak yang dikuasai bisa dilakukan untuk menyelesaikan tugas-tugas gerak untuk mencapai sasaran tertentu

2.1.6.4.Proses belajar

Untuk menguasai keterampilan gerak diperlukan suatu proses belajar yaitu belajar gerak. Proses belajar gerak berbeda dengan proses belajar kognitif dan juga dengan proses belajar afektif. Perbedaannya adalah dalam fase-fase belajar yang dilalui pelajar.

Fitts dan Posner dalam Sugiyanto (2008: 9.4 - 9.7) mengemukakan bahwa proses belajar gerak dibagi dalam 3 fase belajar yaitu:

1) Fase kognitif

   Fase kognitif merupakan fase awal dalam belajar gerak keterampilan, dan disebut juga fase kognitif, karena perkembangan yang menonjol terjadi

pada diri pelajar adalah menjadi tahu tentang gerakan yang dipelajari. Sedangkan penguasaan gerak masih belum baik, karena masih dalam taraf mencoba.

2) Fase asosiatif

Fase ini disebut fase menengah, ditandai dengan tingkat penguasaan gerakan dimana pelajar sudah mampu melakukan gerakan-gerakan dalam bentuk rangkaian yang tidak tersendat-sendat pelaksanaannya. Dengan melaksanakan berulang-ulang, gerakan semakin efisien, lancar , sesuai dengan keinginannya, dan kesalahan semakin berkurang.

3) Fase otonom

Pada fase ini dikatakan sebagai fase akhir dalam belajar gerak. Fase ini ditandai dengan tingkat penguasaan gerakan di mana pelajar mampu melakukan gerakan keterampilan secara otomatis. Dikatakan fase otonom karena pelajar mampu melakukan gerakan keterampilan tanpa terpengaruh walaupun pada saat melakukan gerakan itu pelajar harus memikirkan hal lain.

Sedangkan menurut Adam, dalam Sugiyanto.(2008: 9.8 - 9.9) membagi fase belajar gerak terjadi dalam dua fase yaitu:

1) Fase gerak verbal

Fase gerak verbal adalah fase belajar gerak di mana gerakan yang dipelajari masih dalam pemikiran pelajar. Pelajar membayangkan dalam pikirannya mengenai gerakan keterampilan yang dipelajari. Memikirkan gerakan berarti merangkai gerakan dalam bentuk kata-kata.

UNNES
UNIVERSITAS NEGERI SEMARANG

2) Fase gerak.

Fase gerak merupakan kelanjutan dari fase gerak verbal. Dalam fase ini penguasaan gerakannya sudah baik, maka pada saat melakukan gerakan seolah-olah tidak memikirkan lagi gerakan yang sedang dilakukan. Disini seolah-olah aktivitas gerak tubuh dengan aktivitas berpikir bisa dipisahkan. Aktivitas berpikir mengenai gerakan hanya sampai pada kesadaran pemberian komando gerak, selanjutnya gerakannya bisa dilakukan secara otomatis.

2.1.6.5.Strategi Pembelajaran Pakem

Untuk menciptakan pembelajaran yang berkualitas, maka perlu dikembangkan strategi khusus yang membuat siswa termotivasi untuk belajar dan selalu merasakan kesenangan dalam belajarnya. Dalam mengembangkan strategi belajar yang demikian, siswa menjadi pusat perhatian utama. Dewasa ini, pembelajaran yang berpusat pada siswa (*studens center*) lebih dikenal dengan istilah Pakem (pembelajaran, aktif, kreatif, efektif dan menyenangkan) yang dapat dijelaskan sebagai berikut (Ardiansyah, 2011).

a) Pembelajaran Aktif

Merupakan sebuah pendekatan dalam pembelajaran yang lebih banyak melibatkan aktivitas peserta didik dalam mengakses berbagai informasi dan pengetahuan untuk dibahas dan dikaji dalam pembelajaran, sehingga didapatkan berbagai pengalaman yang dapat meningkatkan pemahaman dan kompetensinya. Pembelajaran aktif memungkinkan siswa untuk mengembangkan kemampuan berfikir tingkat tinggi, seperti menganalisis dan mensintesis, melakukan penilaian terhadap berbagai peristiwa belajar dan menerapkannya dalam kehidupan sehari-hari. Dalam pembelajaran ini guru

sebagai fasilitator dan memberikan arahan, bimbingan serta mengatur sirkulasi proses pembelajaran.

b) Pembelajaran kreatif.

Pembelajaran ini guru dituntut untuk memotivasi dan memunculkan kreativitas peserta didik.dengan beberapa metode atau strategi yang bervariasi misalnya kerja kelompok, bermain peran dan memecahkan masalah. Guru juga ditintut untuk merangsang kreativitas peserta didik dalam mengembangkan kecakapan dalam berpikir maupun melakukan tindakan. Berpikir kreatif selalu dimulai dengan berpikir kritis, yaitu menemukan sesuatu yang sebelumnya belum ada. Menurut Campbell, kreatif mengandung arti inovatif, belum ada sebelumnya , segar, menarik, aneh dan mengejutkan. Selain itu kreatif adalah berguna, memiliki lebih baik, praktis, mempermudah, memperlancar, mengembangkan, mendidik , memecahkan maslah, mengatasi kesulitan, mendatangkan hasil yang baik, dapat dimengerti.

c) Pembelajaran Efektif.

Adikatakan pembelajaran efektif jika mampu memberikan pengalaman baru, membentuk kompetensi peserta didik,serta mengantarkan ke tujuan yang ingin dicapai secara optimal. Pembelajaran efektif menuntut keterlibatan siswa secara aktif, karena merupakan pusat kegiatan pembelajaran dan pembentukan kompetensi. Peserta didik didorong menafsirkan informasi yang disajikan guru, sampai diterima oleh akal sehat, dan memerlukan proses pertukaran pikiran, diskusi dan perdebatan dalam rangka pencapaian pemahaman yang sama terhadap materi standar. Guru harus mampu mengelola tempat belajar, mengelola peserta didik, kegiatan pembelajaran, materi, dan sumber-sumber belajar.

d) Pembelajaran menyenangkan.

Pembelajaran menyenangkan merupakan suatu proses pembelajaran yang didalamnya terdapat sebuah kohesi yang kuat antara peserta didik dan pendidik tanpa ada perasaan terpaksa atau tertekan. Pembelajaran yang menyenangkan adalah adanya hubungan yang baik antara peserta didik dan pendidik dalam posisi pembelajaran. Guru memosisikan diri sebagai mitra belajar peserta didik. Dalam hal ini perlu diciptakan suasana yang lebih demokratis, dan tidak ada beban bagi guru maupun peserta didik dalam melakukan pembelajaran. Untuk mewujudkan pembelajaran yang menyenangkan guru harus mampu merancang pembelajaran yang baik, memilih materi yang tepat, serta memilih dan mengembangkan strategi yang dapat melibatkan peseta didik secara optimal. (Isriani Hardini dan Dewi Puspitasari, 2011: 82-85)

2.2.Bermain.

2.2.1.Pengertian Bermain

Bermain merupakan suatu aktivitas yang dapat dilakukan oleh semua orang, dari anak-anak hingga 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.

Huizinga (Dalam Herman Subarjah 2008 : 1.3) mengatakan bahwa bermain merupakan kegiatan yang dilakukan secara bebas dan sukarela, kegiatannya dibatasi oleh waktu dan tempat, menggunakan peraturan yang bebas dan tidak

mengikat, memiliki tujuan tersendiri dan mengandung unsur ketegangan, kesenangan serta kesadaran yang berbeda dari kehidupan biasa.

Roger Collois (1955) dalam Rusli Lutan dan Sumardiyanto (2008: 4) membagi permainan (game) menjadi empat kategori utama, yaitu: (1) *Agon*- permainan yang bersifat pertandingan, perlawanan kedua belah pihak dengan kesempatan yang sama untuk mencapai kemenangan sehingga dibutuhkan perjuangann fisik yangb keras. (2) *Alea*- permainan yang mengandalkan hasil secara untung-untungan, atau hokum peluang seperti permainan dadu, rulet, kartu, dll, sementara keterampilan, kemampuan otot tidak diperluklan. (3) *Mimikri* permainan fantasi yang memerlukan kebebasan, dan bukan sungguhan.

(4) *llinx*- mencakup permainan yang mencerminkan keinginan untuk melampiaskan kebutuhan untuk bergerak, bertualang, dan dinamis, lawan dari keadaan diam, seperti berolahraga di alam terbuka, mendaki gunung. Bentuk permainan seperti *alea* dan *illinx* inilah yang sering masuk ke dalam dunia olahraga dengan ciri yang amat samar diakui sebagai olahraga.

Permainan merupakan suatu kegiatan yang dilakukan secara perorangan maupun kelompok, anak-anak maupun dewasa, laki-laki maupun perempuan, yang menjadikan orang bergembira dan senang melakukannya. Slavon berpendapat bahwa permainan adalah khayalan seorang anak dalam mengenal situasi atau keadaan nyata. Selanjutnya Harvigurst menerangkan bahwa permainan merupakan aktivitas memanjakan ndiri sendiri dan tidak mempedulikan kepentingann hidupnya.

Agus Mahendra (2008: 1.4) menyimpulkan bahwa permainan adalah suatu kegiatan yang dilakukan secara sadar, suka rela tanpa paksaan dan tak sungguhan dalam batas waktu, tempat, dan ikatan peraturan. Namun bersamaan

dengan bermain tetap diperlukan ikhtiar yang sungguh-sungguh dari pemainnya disertai dengan ketegangan dan kesukaran untuk mencapai tujuan yang berada dalam kegiatan itu sendiri dan tak berkaitan dengan perolehan material.

2.2.2.Tujuan Bermain

Ada beberapa tujuan yang dilakukan baik dalam pendidikan di sekolah perorangan ataupun kelompok yang dilakukan sesuai dengan tempat pelaksanaannya maka tujuaannya adalah sebagai berikut :

a) Meningkatkan pertumbuhan dan perkembangan anak.
b) Memberikan pengalaman berbagai macam gerak bagi anak, sehingga mereka menguasai berbagai macan gerak.
c) Meningkatkan domain kognitif, afektif, psikomotor dan sosial ekonomi anak didik
d) Mengisi waktu luang.
e) Menyalurkan kelebihan tenaga yang ada dalam tubuh, terutama anak sedang dalam pertumbuhan dan perkembangan.

2.2.3. Pentingnya Bermain

Dalam Agus Mahendra (2008: 1.6 – 1.7). Rusli (1977), menyatakan bahwa manusia cenderung menjadikan bermain sebagai satu kebutuhan dasar yang hakiki. Oleh karena itu manusia disebut sebagai makhluk bermain (*homoludents*).

Bermain dapat menimbulkan keriangan, kelincahan, relaksasi, dan harmonisasi sehingga seseorang cenderung bergairah. Katzenbogner (1996) mengatakan bahwa kegairahan dapat memudahkan timbulnya inspirasi sehingga anak-anak dapat dengan mudah melakukannya tanpa harus ada paksaan dan hambatan. Melalui bermain anak-anak mudah mengikuti irama gerak sesuai dengan pola gerakan yang diharapkan. Bahkan bermain dapat mendorong

seseorang untuk melakukan kegiatan dengan antusias. Seperti dikatakan Carr (1991), bermain dapat merangsang motivasi anak untuk melakukan kegiatan. Siswa yang terbangkit semangatnya akan melanjtkan kegiatannya, dan melupakan segala kelelahan yang dialaminya.

2.2.4. Pengaruh Permainan Bagi Anak Didik.

Herman Subarjah (2008: 1.22 – 1.25) menjelaskan ,beberpa bentuk dan jenis permainan dapat memberikan pengaruh yang positif , terutama terhadap pertumbuhan dan perkembangan anak.

a. Pertumbuhan Fisik

Pertumbuhan fisik pada masa anak-anak mengalami pertumbuhan dan perkembangan yang sangat pesat. Puncak pertumbuhan fisik pada anak secara umum terjadi pada masa balita dan usia 10-14 tahun. Penampilan fisik semakin sempurna dan proporsional.

b. Perkembangan Motorik

Agar perkembangan motorik meningkat dengan baik, maka harus dikembangkan berbagai permainan yang mengutamakan kegiatan motorik, dengan bentuk bermain kecepatan, kelincahan, kelenturan, keseimbangan. Kekuatan dan lain sebagianya. Kemampuan motorik adalah kapasitas dari seseorang yang berkaitan dengan pelaksanaan dan peragaan suatu keterampilan yang relative melekat setelah masa kanak-kanak.

c. Perkembangan Fungsional Tubuh.

Kegiatan bermain yang lebih banyak dilakukan melalui aktifitas fisik, diharapkan anak akan memiliki perkembangan fisik semakin baik, dan semakin sempurnanya fungsi organ-organ tubuh. Aktivitas fisik yang dikakukan secara teratur dan sesuai dengan perkembangan anak, maka akan

memiliki tingkat kesegaran jasmani yang lebih baik, dan meningkatkan fungsi kognitif.

d. Perkembangan Mental.

Anak yang memiliki pengalaman bermain melalui permainan dengan aturan yang ada, maka anak akan memiliki perkembangan mental yang baik, menaati peraturan, jujur, sportif, memilki keberanian, sikap positif terhadap lingkungan, pandai bergaul, kepercayaan diri yang kuat.

2.3. Motivasi

2.3.1. Pengertian Motivasi

Menurut George H.Sage.1984. dalam Sugiyanto (2008:11.3) menjelaskan bahwa motivasi merupakan mekanisme internal dan rangsangan eksternal yang timbul dan mengatur perilaku siswa.

Motivasi diartikan sebagai daya penggerak yang ada dalam diri seseorang untuk melakukan aktivitas-aktivitas tertentu demi tercapainya suatu tujuan. Menurut Mc Donald, motivasi adalah perubahan energi dalam diri seseorang yang ditandai dengan munculnya felling dan didahului dengan tanggapan terhadap adanya tujuan. Pada intinya dapat disederhanakan bahwa motivasi merupakan kondisi psikologis seseorang untuk melakukan sesuatu. Dalam kegiatan belajar, motivasi dapat dikatakan sebagi keseluruhan daya penggerak di dalam diri siswa yang menimbulkan, menjamin kelangsungan dan memberikan arah kegiatan belajar, sehingga diharapkan tujuan yang ada dapat tercapai.

Dari uraian di atas, dapat disimpulkan bahwa motivasi dapat diartikan sebagai seluruh proses dari dimulainya suatu kebutuhan atau dorongan, kemudian dilakukan tindakan-tindakan, dan akhirnya tercapai sasaran atau tujuan yang dapat memuaskan kebutuhan itu.

UNNES
UNIVERSITAS NEGERI SEMARANG

2.3.1.1.Sumber Motivasi.

Ditinjau dari sumbernya motivasi dapat dibedakan menjadi dua, yakni motivasi Intrinsik dan motivasi ekstrinsik. (Toto Subroto. 2008: 6.9)

a. Motivasi Intrinsik

Jenis motivasi ini timbul dari dalam individu sendiri tanpa adanya suatu paksaan dorongan orang lain, tetapi atas dasar kemauan sendiri.

b. Motivasi Ekstrinsik

Jenis motivasi ini timbul sebagi akibat pengaruh dari luar individu, apakah karena adanya ajakan, suruhan, atau paksaan dari orang lain sehingga dengan keadaan demikian siswa mau melakukan sesuatu atau belajar.

2.3.2. Fungsi Motivasi

Oemar Hamalik (2002), dalam Pupuh Fathurohhohman dan Sobry Sutikno.(2007: 20) menyebutkan bahwa ada tiga fungsi motivasi diantaranya :

1. Mendorong manusia untuk berbuat, jadi penggerak atau motor yang melepaskan energy. Motivasi dalam hal ini merupakan langkah penggerak dari setiap kegiatan yang dikerjakan.
2. Menentukan arah perbuatan yakni kearah tujuan yang hendak dicapai. Dengan demikian motivasi dapat memberikan arah dan kegiatan yang harus dikerjakan sesuai dengan rumusan tujuannya.
3. Menyeleksi perbuatan, yakni menentukan perbuatan-perbuatan yang harus dikerjakan yang serasi guna mencapai tujuan, dengan menyisihkan perbuatan-perbuatan yang tidak bermanfaat bagi tujuan tersebut.

2.3.3. Teknik Menumbuhkan Motivasi.

Usaha meningkatkan motivasi merupakan salah satu usaha meningkatkan belajar siswa. Beberapa macam teknik yang dapat dilakukan untuk meningkatkan

motivasi yang dijelaskan Sugiyanto. (2008; 11.18 – 11.19)

1. Motivasi Verbal.

   Motivasi verbal dapat dilakukan dengan cara melakukan percakapan pendek untuk membangkitkan semangat (*pep talks*), diskusi kelompok(*team talks*), dan pendekatan individu (*individual talks*). Agar hasilnya efektif, ada beberapa langkah diantaranya: memberikan pujian terhadap hasil yang telah dilakukan, memberikan dorongan semangat dan sugesti,dan memberikan petunjuk dan pengertian tentang manfaat kegiatan yang sedang dilakukan.

2. Motivasi Behavioral

   Untuk mencapai tujuan dengan berhasil seseorang harus dibina dan diarahkan menuju perilaku yang baik yaitu: jujur, disiplin, sportif, memiliki dedikasi yang tinggi dan terpuji.

3. Motivasi Insentif

   Motivasi insentif merupakan dorongan dengan cara memberikan insentif atau hadiah-hadiah, dengan tujuan : a) Menambah semangat belajar dan berlatih. b) Menambah gairah dan ambisi untuk berprestasi.

2.4. Sepak Bola

2.4.1. Pengertian Sepak Bola

UNNES
UNIVERSITAS NEGERI SEMARANG

Sucipto dkk (2000: 7) menjelaskan bahwa Sepak bola adalah permainan beregu yang masing-masing tim terdiri dari sebelas orang pemain termasuk seoarang penjaga gawang. Permainan ini hampir seluruhnya dimainkan dengan menggunakan tungkai, kecuali penjaga gawang yang dibolehkan menggunakan lengannya di daerah tendangan hukumannya.

Sepak bola dimainkan di atas lapangan rumput yang rata berbentuk empat persegi panjang .Pada kedua garis batas lebar lapangan ditengah-tengahnya

masing-masing didirikan sebuah gawang yang saling berhadap-hadapan. Dalam permainan digunakan sebuah bola yang bagian luarnya dibuat dari kulit. Masing-masing tim menempati seluruh lapangan dan berdiri saling berhadap-hadapan. Permainan dipimpin oleh seorang wasit yang dibantu oleh dua orang penjaga garis.

Adapun tujuan dari masing –masing tim atau kesebelasan adalah berusaha menguasai bola dan memasukkan ke dalam gawang lawannya sebanyak mungkin dan berusaha mematahkan serangan lawan agar tidak kemasukan bola. Permainan dilakukan dalam dua babak,antara babak pertama dan kedua diberi waktu istirahat kemudian dilakukan pertukaran tempat. Suatu regu dinyatakan menang apabila regu tersebut dapat memasukkan bola terbanyak ke gawang lawannya, dan apabila sama, maka permainan dinyatakan seri/draw.

2.4.2 Sejarah Sepak Bola

Pada awal abad 19 pemerintah Inggris mengakui bahwa permainan sepak bola merupakan salah satu alat yang menyehatkan rakyat Inggris. Pada waktu itu mahasiswa dan pelajarlah yang paling gemar memainkan permainan sepak bola. Akan tetapi belum adanya peraturan permainan. Jadi masing-masing univesitas atau sekolah membuat peraturan permainan menurut tafsiran, kemauan atau selera masing-masing. Pada waktu itu belum mungkin untuk menyelenggarakan pertandingan sepak bola antar universitas maupun sekolah. Baru pada tahun 1864 oleh *Cambribge University*, dibuatlah peraturan permainan sepak bola terdiri 11 pasal, dan ternyata peraturan permainan ini dapat diterima oleh Universitas lain maupun sekolah-sekolah. Kemudian peraturan permainan ini terkenal dengan nama *Cambridge Rules Of Football*. Ada yang berpendapat bahwa permulaan permainan sepak bola yang dimainkan dengan menggunakan

kaki dan tangan pada tahun 1832 oleh sebuah sekolah di kota Rugby. Pada permainan itu seorang pemain bermain dengan semangat yang menyala-nyala dan penuh kegembiraan, memegang bola bahkan mengempitnya dengan lari menuju ke arah gawang lawan untuk membuat gol. Karena mulainya di kota Rugby maka permainan ini kemudian terkenal dengan nama Rugby

Pada tanggal 26 Oktober 1863 oleh para bekas pemain mahasiswa dan pelajar dibantu oleh perkumpulan di Cambridge didirikan sebuah badan resmi dengan nama *The Football Asssociatondisingkat " FA ",* pada pertemuan itu pihak universitas dan sekolah tidak hadir. Dan pada tanggal 8 Desember 1863 tersususnlah peraturan permainan sepak bola yang disusun oleh *The Football Association*, dan lahirlah peraturan permainan sepak bola seperti yang kita kenal sampai sekarang, kemudian tersebar ke seluruh dunia. Pada tanggal 26 Oktober 1863 dikenal sebagai hari lahirnya *The Football Association of England.* Kemudian pada tiap tanggal 26 Oktober di London diselenggarakan pertandingan sepak bola antara kesebelasan yang pemainnya terdiri dari bintang sepak bola dunia luar kesebelasan Inggris, untuk memperingati hari lahirnya *The Football Asssociaton(FA).* Karena pada waktu pertemuan, pihak universitas dan sekolah tidak hadir pada pembentukan *The Football Association*, maka mereka mengangggap bahwa peraturan permainan yang disusun oleh *The Football Association* itu tidak tepat. Sebaliknya *The Football Association* yang anggotanya kebanyakan dari perkumpulan orang sipil, menganggap bahwa peraturan permainan Cambridge Rules tidak sesuai dengan keinginan masyarakat. Terutama peraturan permainan yang menyebutkan bahwa pemain diperkenankan memainkan bola, menabrak dan menjagal pemain lain yang sedang lari membawa bola. Hal ini dianggap hanya cocok untuk militer,

mahasiswa, pelajar yang memiliki kondisi fisik yang sangat memungkinkan untuk melakukan hal-hal tersebut. Bagi orang sipil, atau anggota masyarakat umumnya sudah lanjut usia, maka hal ini sangat berat dan membahayakan. Walaupun demikian, bahkan kemudian tanggal 6 Januari 1871 malah lahirnya : *Rugby Union* yang menggunakan peraturan permainan *Cambridge Rules*, sehingga permainannya disebut Rugby. Karena permainan ini berkembang baik di Amerika Serikat disebut *juga American Football.*

Sedangkan permainan sepak bola yang berkembang baik di seluruh dunia dan kita kenal sampai sekarang ini disebut *Football Association* atau *Soccer.*

(Toto Subroto dkk.2008: 7.7 – 7.8)

2.4.3 Tujuan Pembelajaran Sepak Bola

Dengan belajar dan berlatih permainan sepak bola secara efektif dan efisien maka akan dapat tercapai tujuan-tujuan sebagai berikut :

1). Pembentukan manusia secara keseluruhan, dimana fisik dan mental tumbuh selaras, serasi dan seimbang.

2). Untuk meningkatkan tingkat kesegaran dan kesehatan pemain.

3) .Dapat mendatangkan kesenangan, kegembiraan, kebahagiaan hidup serta rekreasi bagi seseorang.

4). Meningkatkan sportivitas bagi pemain dalam permainan sepak bola.

2.4.4 Manfaat Permainan Sepak Bola

Sepak bola merupakan olahraga permainan yang pengertian dan ciri-cirinya merangsang kegiatan untuk bergerak dalam suatu lapangan terbatas yang dilengkapi dengan pembatasan waktu dan tata tertib peraturan. Sepak bola aturannya meliputi kegitan seluruh tubuh. Maka olahraga permainan sepak bola mempunyai banyak manfaat antara lain :

1. Sebagai Olahraga Rekreasi

Olahraga rekreasi merupakan aktifitas yang dilakukan atas kehendak sendiri dan memberikan kesenangan serta kepuasan bagi yang melakukannya. Kepuasan itu sifatnya bisa jasmani, mental atau sosial. Olahraga rekreasi dapat dilaksanakan secara spontan, direncanakan, diorganisasikan, atau sendiri-sendiri.

2. Sebagai Pelajaran dan Olahraga di Sekolah

Olahraga yang dikembangkan di lembaga-lembaga pendidikan di sekolah adalah dalam rangka pelaksanaan pendidikan. Olahraga itu dilakukan bukan hanya karena olahraga dapat dimanfaatkan sebagai sarana untuk mencapai tujuan pendidikan, melainkan karena olahraga itu sendiri merupakan salah satu sisi dari pendidikan. Pendidikan itu tidak mungkin sempurna tanpa olahraga, karena olahraga yang pengertiannya adalah gerak yang dilakukan oleh manusia adalah dasar dari cara mengenal dunia sekelilingnya dan diri sendiri.

Sekolah merupakan lembaga masyarakat yang mempunyai kewajiban untuk menyelenggarakan pendidikan, memasukkan olahraga dalam jadwal dan kurikulum. Karena sekolah menyadari bahwa penyelenggaraan olahraga secara teratur dan benar memberikan sumbangan terhadap pembentukan individu yang sedang mengalami pendidikan, baik fisik, mental maupun sosial. Penyelenggaraan olahraga di sekolah adalah dengan tujuan yang jelas menciptakan dan menyediakan situasi yang dapat membentuk keseimbangan perkembangan intelektual, fisik, moral dan estetis. Dan hal yang demikian dicerminkan dalam kurikulum dan jadwalnya.

3. Sebagai Olahraga Prestasi

Olahraga prestasi merupakan kegiatan olahraga yang bertujuan untuk mencapai prestasi yang setinggi-tingginya dalam cabang olahraga tertentu. Dalam hal ini adalah prestasi di bidang olahraga sepak bola. Sehingga olahraga prestasi yang dilakukan dituntut adanya tujuan yaitu mencapai prestasi yang maksimal. Oleh karena itu, dalam olahraga prestasi dilaksanakan secara teratur dan sistematis dengan pelatih yang sesuai. Sehingga prestasi dapat tercapai dengan maksimal.

2.4.5. Fasilitas, Alat dan Lapangan

Berikut penjelasan fasilitas alat dan lapangan

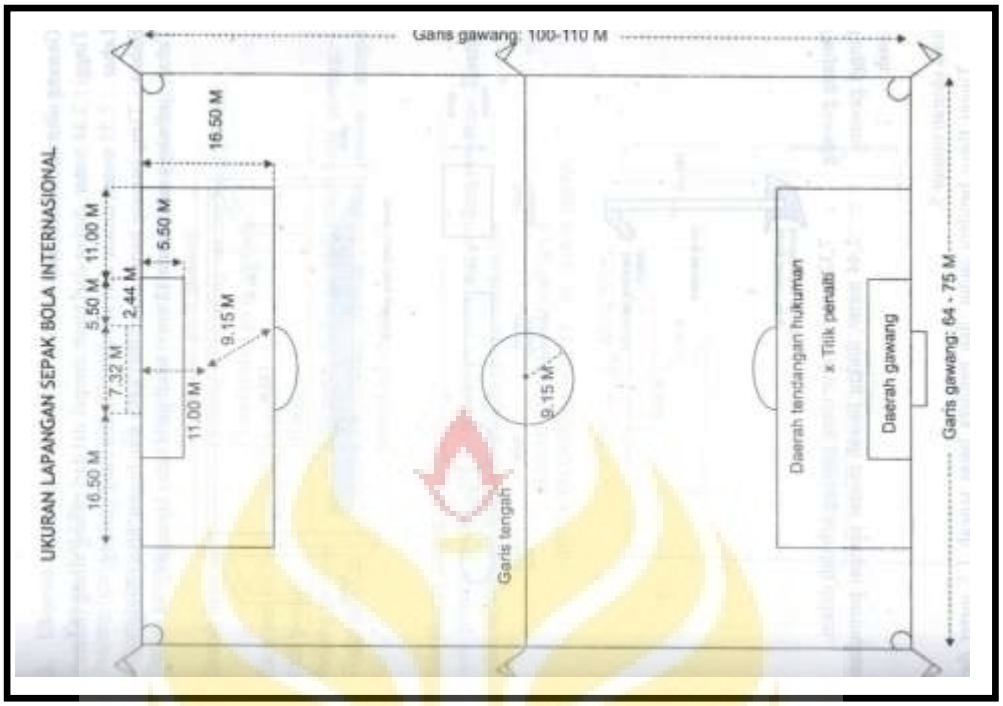
1. Lapangan

Sesuai dengan peraturan pertandingan PSSI, panjang (garis samping) :100-110, Lebar (garis gawang): 64-75 m, daerah gawang 5,50 meter dari masing-masing tiang gawang, 5,50 meter dari garis gawang. Daerah hukuman: 16,50 meter dari masing-masing tiang gawang, 16,50 meter dari garis gawang. Garis tengah lingkaran: 18,30 meter. Titik pinalti: 11 meter dari garis gawang.

2. Pembatas lapangan

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

Berikut adalah gambar lapangan permainan sepak bola.



Gambar 2.1. Ukuran Lapangan Internasional Sepak Bola
(Sumber : Buku Permainan Bola Besar 2008 : 7. 43)

3. Bola

Bola harus bulat terbuat dari kulit, bola dalamnya terbuat dari karet atau bahan lain yang semacam. Keliling bola tidak boleh lebih dari 71 cm dan tidak kurang dari 68 cm. Berat bola antara 410 g – 450 g. Tekanan udara antara 0. 6 – 1. 1 atmosfer.

4. Gawang

Gawang diletakkan ditengah garis gawang, terdiri dari dua tiang tegak, membentuk garis lurus dengan kedua garis sudut dan lebarnya 7.32 m (diukur dari sisi dalam kedua tiang gawang), dihubungkan dengan tiang horizontal (mistar) yang tingginya 2.44 m (diukur dari tanahsampai sisi dari palang/mistar). Tiang gawang terbuat dari kayu atau logam atau fibre glass dengan tebal 12 cm = tebal garis batas lapangan.

5. Perlengkapan pemain

Pemain-pemain hendaknya memakai kostum yang bernomor di dada dan di punggung. celana olahraga, kaos kaki panjang dan memakai sepatu bola.

2.4.6.Teknik Dasar Bermain Sepak Bola

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

2.4.6.1. Teknik Menendang Bola

Menendang adalah faktor tepenting dalam permainan sepak bola. Menendang bola merupakan salah satu teknik dasar bermain sepak bola paling banyak digunakan dalam permainan sepak bola. Sebab kegunaan menendang bola adalah untuk memberikan operan bola kepada teman, memberikan umpan untuk menembakkan bola ke gawang lawan, tendangan bebas, tendangan sudut, mematahkan serangan lawan.

UNNES
UNIVERSITAS NEGERI SEMARANG

1) Menendang bola dengan kaki bagian dalam

Berdiri menghadap kearah gerakan, kedua lengan agak terlentang. Kaki bertumpu di samping bola, 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. Saat menendang menggunakan kaki bagian dalam. Pindahkan berat badan

mengikuti arah gerakan. Kedua lengan terbuka di samping badan.(Sucipto dkk. 2000:18)

Gambar 2.2. Menendang bola dengan kaki bagian dalam
(Sumber : bse Penjasorkes Kl V ,2010 : 11)

2). Menendang bola dengan kaki bagian luar

Berdiri menghadap arah gerakan bola, kedua lengan agak terentang. Kaki bertumpu di samping belakang bola menghadap ke sasaran, dan lutut sedikit ditekuk. Kaki tendang di belakang bola, dengan ujung kaki menghadap ke dalam. Tariklah kaki kanan ke belakang dan ayunkan ke depan untuk menendang bola dengan memutar pergelangan kaki ke dalam. Perkenaan kaki pada bola tepat pada punggung kaki bagian luar dan tepat di tengah-tengah bola, Gerak lanjut kaki tending diangkat serong menghadap sasaran .Pandangan ke bola dan mengikuti jalannya bola ke sasaran, seperi pada gambar di bawah.(Sucipto dkk.2000: 19)

Gambar 2.3. Menendang bola dengan kaki bagian luar
(Sumber : bse Penjasorkes Kl V ,2010 : 12)

3) Menendang bola dengan punggung kaki

Berdiri menghadap arah gerakan bola, kedua lengan agak terentang. Kaki bertumpu di samping bola dan pandangan terpusat pada bola. Tariklah kaki kanan ke belakang dan ayunkan ke depan untuk menendang bola dengan menekuk pergelangan kaki ke bawah. Perkenaan kaki pada bola tepat di tengah bola, berat badan ke depan, Seperti pada gambar berikut.

Gambar 2.4. Menendang bola dengan kaki bagian luar
(Sumber : bse Penjasorkes, SD/MI 2010.9)

2.4.6.2 Teknik menghentikan bola

1) Teknik menghentikan bola dengan telapak kaki

Sikap badan menghadap datangnya bola, pandangan ke arah bola. Badan agak condong ke depan, kedua lengan di samping badan. Pada saat bola datang, sambut dengan telapak kaki, tumit di bawah. Posisi akhir kaki terangkat, lutut agak tertekuk dan gerakan bola tertahan oleh telapak kaki.

UNNES
UNIVERSITAS NEGERI SEMARANG

Gambar 2.5 Menghentikan bola dengan telapak kaki
(Sumber : BSE Kelas V SD/MI 2010 : 11)

2) Teknik menghentikan bola dengan kaki bagian dalam.

Badan menghadap kearah datangnya bola dan pusatkan pandangan ke arah gerakan bola. Putar pergelangan kaki yang akan digunakan menahan bola ke arah luar dan dikunci. Julurkan kaki yang akan digunakan menahan bola ke arah datangnya bola. Tarik kembali ke belakang mengikuti arah gerakan bola saat bola mengenai kaki bagian dalam, hingga gerak bola tertahan dan berhenti di depan badan. Seperti terlihat pada gambar berikut.

Gambar 2.6 Teknik menghentikan bola dengan kaki bagian dalam
(Sumber : BSE Kelas V SD/MI. 2010 : 11)

3) Teknik menghentikan bola dengan kaki bagian luar

Kaki belakang merupakan kaki tumpu dan lututnya ditekuk. Berat badan ada pada kaki tumpu dan badan miring ke arah datangnya bola. Kaki depan sebagai kaki untuk menghentikan bola, lutut ditekuk dan punggung kaki dimiringkan ke bawah. Kedua lengan mengimbangi gerakan kaki. Seperti terlihat pada gambar berikut.

Gambar 2.7 Teknik menghentikan bola dengan kaki bagian luar
(Sumber : BSE Kelas V 2010 : 11)

4) Teknik menghentikan bola dengan punggung kaki

Sikap berdiri menghadap arah datangnya bola dan pusatkan pandangna ke arah datangnya bola. Tarik pergelangan kaki bawah. Julurkan kaki yang digunakan menahan bola kea rah datangnya bola dengan lutut agak ditekuk. Tarik kembali kaki ke belakang mengikuti arah gerakan bola saat bola menyentuh punggung kaki, hingga gerak bola tertahan dan berhenti di depan, sepert pada gambar di bawah.

Gambar 2.8 Teknik menghentikan bola dengan kaki bagian luar
(Sumber : BSE Kelas VI2010 : 12)

5) Teknik menghentikan bola dengan paha

Tempatkan tubuh di bawah bola yang sedang bergerak turun. Angkat kaki yang akan menerima bola. Paha pararel dengan permukaan lapangan. Tekuklah kaki yang menahan keseimbangan. Rentangkan tangan ke samping untuk menjaga keseimbangan. Kepala tidak bergerak dan merperhatikan bola. Terima bola dengan bagian pertenghan paha. Tarik paha ke bawah, seperti pada gambar di bawah.

Gambar 2.9 Teknik menghentikan bola dengan punggung kaki.
(Sumber : BSE Kelas V 2010 : 12)

2.4.6.3. Menggiring Bola

Menggiring bola adalah menendang terputus-putus atau pelan-pelan , yang bertujuan untuk mendekatkan jarak ke sasaran, melewati lawan, menghambat permainan.

1) Menggiring bola dengan kaki bagian dalam

Posisi kaki menggiring bola sama dengan menendang bola. Kaki yang digunakan untuk menggiring bola ditarik ke belakang hanya diayunkan. Diusahakan setiap langkah, secara teratur bola disentuh/didorong bergulir ke depan. Bola bergulir harus dekat dengan kaki , agar bola tetap dikuasai. Waktu menggiring bola kedua lutut sedikit ditekuk untuk mempermudah penguasaan bola. Pada saat kaki menyentuh bola, pandangan kearah bola dan selanjutnya melihat situasi lapangan. Kedua lengan menjaga keseimbangan.

Gambar 2.10. Menggiring bola dengan kaki bagian dalam
(Sumber : BSE Penjasorkes Kelas V SD./MI 2010 : 10)

2) Menggiring bola dengan kaki bagian luar

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

bola pandangan kea rah bola. Kedua lengan menjaga keseimbangan di samping badan.

Gambar 2.11. Menggiring bola dengan kaki bagian luar.
(Sumber. BSE Penjasorkes Kl V SD/MI.2010: 10)

3) Menggiring bola dengan punggung kaki.

Posisi kaki menggiring bola sama dengan posisi menendang dengan punggung kaki. Menggiring bola dengan menyentuh/mendorong bola tanpa terlebih dahulu ditarik ke belakang dan diayun ke depan. Tiap melangkah secara teratur kaki menyentuh bola. Usahakan bola tetap dekat dengan kaki agar tetap terkuasai. Kedua lutut sedikit ditekuk agar mudah menguasai bola.Pandangan melihat bola saat kaki menyentuh, dan kedua lengan menjaga keseimbamgan.

Gambar 2.12. Menggiring bola dengan punggung kaki
(Sumber : BSE Kelas V SD/MI 2010 : 8)

2.4.6.5.Menyundul bola

Menyundul bola pada hakekatnya memainkan bola dengan kepala. Tujuan menyundul bola adalah untuk mengumpan, mencetak gol, dan untuk

mematahkan serangan lawan/membuang bola. Ditinjau dari posisi tubuh menyundul bola dapat dilakukan sambil berdiri, melompat, dan sambil meloncat.

Gambar 2.13. Menyundul bola.
(Sumber : BSE Kelas V SD/MI 2010 : 8)

2.4.6.6.Teknik melempar bola ke dalam

Melempar bola ke dalam dilakukan apabila bola keluar melalui garis pembatas di samping lapangan. Peraturan permainan sepak bola menyebutkan bahwa melalui atas kepala dengan ke dua tangan. Sementara itu, ke dua kaki pemain harus di tempatkan di belakang garis samping. Melempar bola dapat dilakukan dengan atau tanpa awalan.

posisi badan posisi tangan ketika melempar bola

Gambar 2.14. Melempar bola ke dalam
(Sumber : BSE Kelas V 2010 : 11

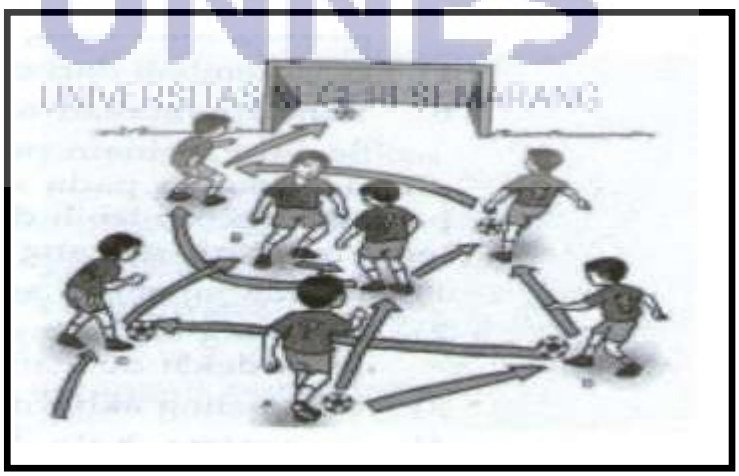
2.4.6.7.Teknik menendang dan menyundul bola

Anak berpasangan dan berhadapan dengan jarak secukupnya. Satu anak menendang bola hingga melambung, sedang pasangannya menyundul bola dan berusaha diarahkan ke teman.

Gambar 2.15. Menendang dan menyundul bola
(Sumber : BSEKelas VI 2010 : 12)

2.4.6.8 Teknik mengoper bola

Pemain A dan pemain B melakukan gerakan penghalangan sesuai dengan petunjuk. Setelah membiarkan bola, pemain A berlalari menarik pemain lawan mengikutinya. Pemain B yang mengambil alih bola, melihat pemain C berlari ke depan. Pemain C menembak ke gawang atau memberi operan.



Gambar 2.16 .Mengoper bola
Sumber: BSE Penjasorkes Kelas V. 2010; 11

2.5. Modifikasi Dalam Pembelajaran Pendidikan Jasmani

Pendekatan modifikasi adalah salah satu upaya yang dapat dilakukan oleh guru penjas, agar proses pembelajaran dapat berjalan dengan lancar.Seorang guru penjas yang kreatif akan mampu meggunakan berbagai keterampilan mengajar serta berinteraksi secara efektif dengan lingkungannya. Guru penjas harus mampu memanfaatkan lingkungan yang ada secara optimal sehingga menumbuhkan situasi dan kondisi dimana anak terangsang untuk senang belajar.

Konsep modifikasi olahraga pada dasarnya berpedoman pada *Developmentally Apropriate Practice* (DAP). Yang artinya bahwa tugas ajar mengacu dalam pembelajaran individual (*Individualize Instructional approach*). Pembelajaran berpusat pada anak didik dan berusaha disesuaikan dengan kondisi dan psikis anak.

Siti Safariatun (2008: 4.15) menjelaskan bahwa modifikasi adalah merekayasa sesuatu agar lebih sederhana, lebih mudah, lebih efektif dan lebih efisien dalam pelaksanaannya. Berbagai hal yang dapat dimodifikasi dalam pembelajaran pendidikan jasmani diantaranya, aturan mainnya, waktu mainnya, gerakannya, jumlah pemain, sarana dan prasarana. Memodifikasi sarana prasarana merupakan salah satu upaya yang dapat dilakukan guru pendidikan jasmani agar pembelajaran pendidikan jasmani dapat berjalan dengan lancar sesuai dengan pertumbuhan dan perkembamgan siswa.

Lutan (1988) mengatakan modifikasi dalam mata pelajaran pendidikan jasmani diperlukan, dengan tujuan agar :1) siswa memperoleh kepuasan dalam mengikuti pembelajaran, 2) siswa meningkatkan kemungkinan keberhasilan dalam berpartisipasi, dan 3) siswa dapat melakukan pola gerak secara benar.

Sedangkan Aussie (1996) mengembangkan modifikasi dengan pertimbangan pada anak-anak dalam situasi kompetitif.

2.6. Pemainan Bolbum

2.6.1.Karakteristik Permainan *Bolbum*

Permainan bola bumerang (Bolbum) merupakan pembelajaran permainan sepak bola, yang dilaksanakan dalam lapangan segi empat sama sisi, dimana gerakan yang dilakukan adalah passing bawah dengan kaki bagian dalam dan berlari dengan arah lari bumerang.Tujuan dari permainan ini adalah memudahkan siswa untuk belajar salah satu tehnik dasar dalam permainan sepak bola yaitu passing bawah dengan kaki bagian dalam. Pada permainan ini anak setelah menerima, kemudian menendang dan berlari kearah yang sudah ditentukan, akurasi arah tendangan bola sangat dibutuhkan. Permainan ini dilakukan oleh dua kelompok sama banyak, dengan dua lapangan yang berukuran sama, dan saling berkompetisi. Permainan ini menggunakan bola plastik yang dilapisi spon dan dimainkan tanpa adanya kontak badan, sehingga baik siswa laki-laki maupun siswa perempuan dapat melakukan permainan ini dalam satu tim, sehingga tidak ada rasa takut bagi anak perempuan jika berhadapan dengan anak laki-laki. Selain permainan ini dapat melatih siswa menuju pada kebenaran gerak menerima dan menendang bola dengan kaki bagian dalam, juga dapat meningkatkan tingkat kebugaran fisik siswa yaitu melatih kecepatan,daya tahan, kelincahan dan ketepatan (akurasi).

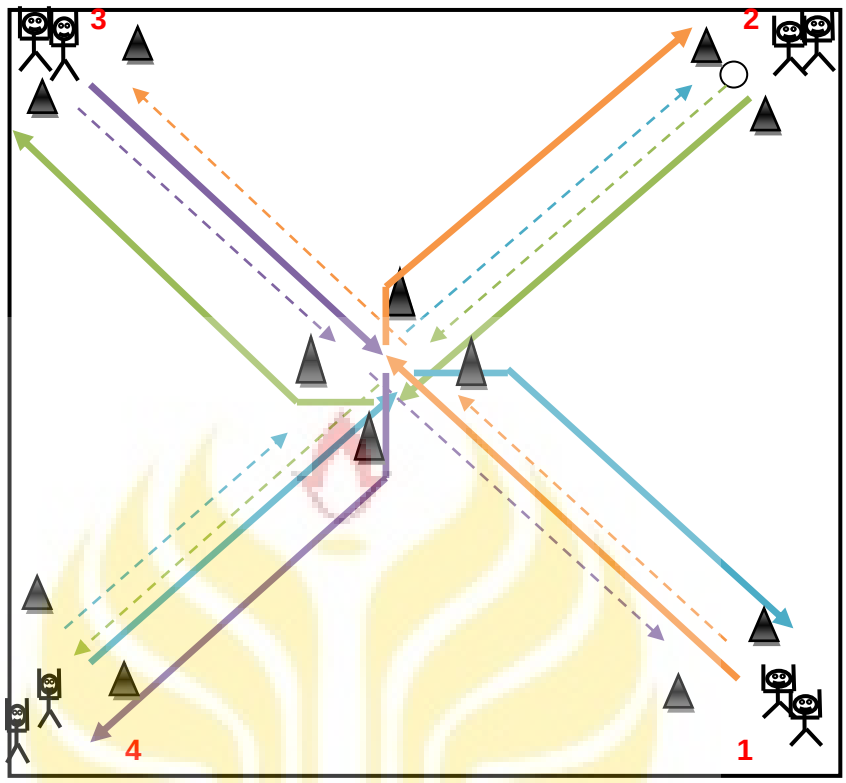
Cara bermain Kedua kelompok melakukan permainan dengan menempatkan diri pada masing-masing sudut di lapangan segi empat.Bola pertama di sudut 2. Ketika guru memberikan aba- aba dengan peluit maka, urutan pertama A (sudut 1), lari ke tengah dan menerima bola yang datang dari B

(sudut 2), kemudian bola ditendang ke arah C(sudut 3), kemudian A berlari ke sudut 2. Sementara B dari sudut 2 setelah menendang bola lari ke tengah, menerima bola dari C(sudut 3) kemudian bola ditendang kearah D(sudut 4) dan berlari ke sudut 3.Dari sudut 3, C setelah menendang bola lari ke tengah, menerima bola dari D (sudut 4) dan menendang ke sudut 1 , terus lari ke sudut 4, begitu seterusnya sampai semua anak melakukan gerakan, berputar hingga menenpati kembali ke posisi sudut awal. Apabila ada pemain yang salah mengarahkan bola , segera mengulanginya. Penentuan pemenang dalam permainan ini adalah jika kelompok tercepat yang menyelesaikan permainan atau semua pemain kembali ke posisi awal. Sedangkan pendekatan materi sebelum permainan bola boomerang menggunakan permainan bola kucing (kucing-kucingan) .Pada permainan ini siswa berkelompok dan membentuk lingkaran, kemudian bermain kucing-kucingan. satu siswa berada di dalam lingkaran dan berusaha merebut bola dari teman yang membentuk lingkaran. Apabila bola sudah tersentuh, maka teman yang terkena bola yang berjaga.

2.6.2. Fasilitas dan Alat Bermain Bolbum

a. Lapangan

lapangan berbentuk segi empat berukuran 15 x 15 meter, terdapat lima tempat untuk melakukan passing yaitu empat di setiap sudut lapangan dan satu ditengah-tengah lapangan. Pada setiap sudut ditempatkan dua buah kun dengan jarak 80 cm, yang merupakan arah sasaran saat melakukan gerakan menendang bola dari posisi tengah lapangan. Sedangkan di tengah lapangan ditempatkan empat buah kun dengan jarak 80 cm, yang juga menjadi arah sasaran saat menendang bola dari posisi sudut. Berikut adalah gambar lapangan permainan bolbum.



Gambar 2.17 Gambar lapangan permainan Bolbum

(Sumber : Suratin, 2016)

Keterangan :

= Siswa

= Bola

= Arah lari

= Arah tendangan bola/ passing

= Kun

b. Alat bermain.

1 .Bola

2. Kun

3.Tali/kapur

4. Tiang/bendera.

UNNES
UNIVERSITAS NEGERI SEMARANG

2.6.3.Peraturan permainan bola bumerang

Kedua kelompok melakukan permainan dengan menempatkan diri di setiap sudut-sudut segi empat, Ketika guru memberikan aba- aba dengan peluit maka masing-masing kelompok langsung melakukan tendangan dan berlari dengan arah yang sudah ditentukan, apabila arah bola ataupun larinya salah , maka pemain segera mengulanginya. Permainan selesai apabila semua anak melakukan gerakan, berputar hingga menenpati kembali sudut posisi awal

. Penentuan pemenang dalam permainan ini adalah jika kelompok tercepat yang menyelesaikan permainan (semua pemain sudah kembali pada posisi awal) maka dinyatakan sebagai pemenang.

2.6.4.Belajar Passing Dengan Kaki Bagian Dalam

1. Kegiatan Awal :

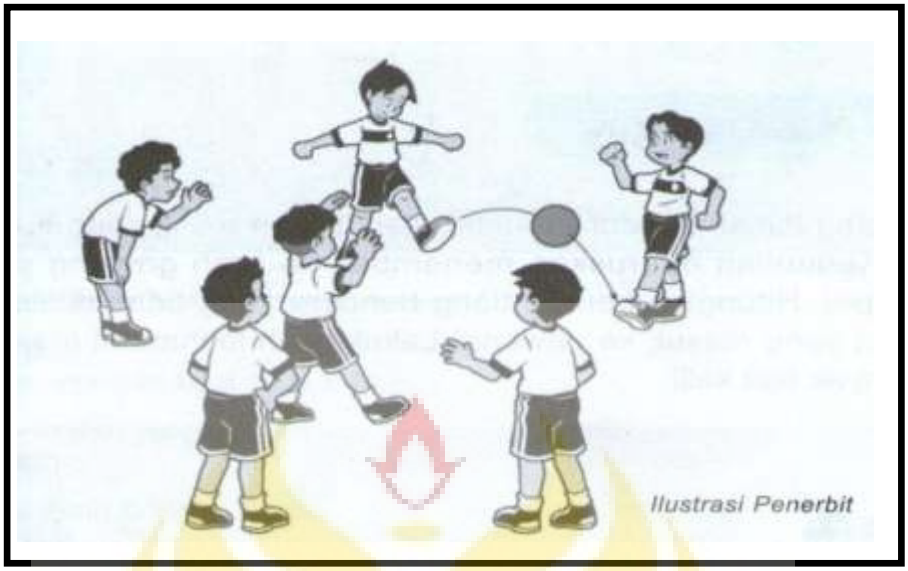
a). Siswa dibariskan menjadi dua bersyaf dan berdoa

b). Melakukan presensi siswa

c).Melakukan pemanasan penguluran/ stretching dan " Permainan bola kucing"

d) Cara bermain bola kucing.

Anak berkelompok membuat lingkaran, kemudian melakukan kucing – kucingan (*pin ball*) dengan sebuah bola. Salah satu anak berada di tengah yang bertugas merebut bola yang dimainkan dengan cara passing pemain yang berada di lingkaran. Pemain yang ada pada garis lingkaran berusaha memainkan bola dengan di passing ke teman yang ada di lingkaran dan berusaha supaya bola tidak direbut/disentuh oleh pemain yang ada di dalam lingkaran. Apabila bola bisa disentuh, maka pemain yang memainkan bola gentian menjadi pemain di tengah lingkaran.



Gambr 2.18 Permainan bola kucing (kucing-kucingan)
(Sumber : BSE Kelas VI 2010:11)

2 Kegiatan inti.

a) Melakukan cara menendang bola dengan kaki bagian dalam

b) Melakukan passing dengan kaki bagian dalam secara berpasangan

c) Melakukan lari bumerang

d) Bermain bola boomerang

e) Berlomba bermain bola boomerang

f) Bermain sepak bola.

g) Cara belajar/melakukan passing dengan kaki bagian dalam

1. Posisi awal.

- Badan menghadap sasaran di belakang bola.
- Kaki tumpu berada di samping bola kurang lebih 15 cm.
- Ujung kaki menghadap sasaran, lutut sedikit ditekuk.
- Kaki tending ditarik ke belakang (Sucipto dkk: 200.18)

2. Perkenaan

- Ayunkan kaki tending ke depan sehingga mengenai bola.

UNNES
UNIVERSITAS NEGERI SEMARANG

- Perkenaan kaki npada bola tepat pada mata kaki dan tepat di tengah-tengah bola.
- Pergelangan kaki ditegangkan pada saat mengenaai bola.(Sucipto dkk,2000:18)

3. Gerak lanjut.

- Setelah mengenai bola, kaki tending diangkat menghadap sasaran.
- Pandangan mata ditujukan ke bola dan mengikuti arah jalannya bola terhadap sasaran.
- Kedua lengan terbuka di samping badan.Sucipto dkk, 2000:18)

3.Kegiatan penutup.

a). Siswa dibariskan kembali.

b) Koreksi gerakan yang telah dilakukan.

c) Tanya jawab/diskusi terhadap materi pembelajaran

d) Berdo'a

e) Siswa dibubarkan.

UNNES
UNIVERSITAS NEGERI SEMARANG

BAB V

SIMPULAN DAN SARAN

5.1 Simpulan

Berdasarkan analisis data yang telah dilakukan dan pembahasan yang telah diungkapkan pada BAB IV, diperoleh simpulan bahwa pembelajaran sepak bola yang diberikan dengan modifikasi dengan pendekatan permainan bola bumerang (bolbum), dapat meningkatkan efektivitas dari hasil belajar passing sepak bola, dengan kaki bagian dalam, pada siswa kelas V SD Negri Lesanpuro Kecamatan Kajoran Kabupaten Mgelang Tahun Pelajaran 2015/2016.

Dari hasil analisis yang diperoleh terdapat peningkatan dari kondisi awal ke siklus I dan siklus II, untuk ketiga aspek (kognitif, afektif dan psikomotor).

5.1.1. Aspek kognitif

Rata-rata nilai kondisi awal (70,83%), meningkat pada siklus I menjadi (77,50%), dan pada siklus II meningkat menjadi (85,00%).

5.1.2.Aspek afektif

Nilai rata-rata kondisi awal (69,58%) ,pada siklus I meningkat menjadi (79%) dan pada siklus dari siklus II meningkat menjadi (85,58%),

5.1.3.Aspek psikomotor.

Dari kondisi awal (66,08%), meningkat pada siklus I menjadi (76,75%), dan pada siklus II meningkat menjadi (83,92%).

Ketuntasan belajar secara keseluruhan juga meningkat.

Dari kondisi awal tuntas 4 siswa (33,33%), pada siklus I tuntas 7 siswa (58,33%), dan pada siklus II ketuntasan mencapai 11 siswa (91,67%).

5.2 Saran

Saran yang dapat penulis sampaikan sebagai pertimbangan untuk meningkatkan pembelajaran pendidikan jasmani khususnya cabang permainan antara lain :

5.2.1.Bagi guru

Dalam pembelajaran permainan dengan menggunakan bola khususnya permainan bola besar, diharapkan dapat mengembangkan model-model permainan keterampilan gerak yang lebih menarik lainnya untuk digunakan dalam pembelajaran modifikasi permainan di sekolah.

5.2.2.Bagi Siswa

Teknik dasar passing dengan kaki bagian dalam dapat dikembangkan pada permainan sepak bola ke tingkat yang lebih tinggi

UNNES
UNIVERSITAS NEGERI SEMARANG

DAFTAR PUSTAKA

Adang Suherman 2000. *Dasar- Dasar Penjaskes*, Jakarta Depdiknas

Agus Mahendra. 2008. *Permainan Anak dan Aktivitas Ritmik.* Jakarta: Universitas Terbuka.

Dadang Yudhistira 2013. *Menulis Penelitian Tindakan Kelas*. Jakarta : Gramedia

Danny Mielke 2007, *Dasar-Dasar Sepak Bola*, Jakarta; Pakar Raya.

Herman Subarjah 2008. *Permainan Kecil di SD*. Jakarta : UniversitasTerbuka

Husdarta dan Yudha M 2000*. Belajar dan Pembelajaran*. Jakarta : Depdiknas

Isriani Hardini dan Dewi Puspitasari. 2012. *Strategi Pembelajaran Terpadu*. Yogyakarta: Familia.

Joe Luxbacher 2004. *Sepak Bola:Taktik dan Teknik Bermain*. Jakarta; Raja Grafindo Persada.

Permendiknas. 2008. Nomor. 22 Tahun 2006. Tentang Standar Isi Pendidikan Dasar dan Menengah.

Pupuh Fathurrohman 2007. *Strategi Belajar Mengajar.*Bandung :Rafika Aditama

Rusli Luthan. 2000. *Filsafat Olahraga*. Jakarta : Depdiknas.

Samsudin.2008. *Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan SD/MI*. Jakarta: Litera

Siti Safariatun. 2008*. Azaz Dan falsafah Pendidikan Jasmani.* Jakarta : Universitas Terbuka

Sucipto dkk. 2000. *Sepak Bola*. Jakarta : Depdikbud

Sugiyanto.2008. *Perkembangan Dan Belajar Motorik*. Jakarta: Universitas Terbuka

Toto Subroto. 2007*. Permainan Besar.* Jakarta : Universitas Terbuka.

Toto Subroto. 2008. *Strategi Pembelajaran Penjas*. Jakarta: Universitas Terbuka

Tri Jaya S. dan Marjuki. 2010. *BSE Penjdidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan Kl.V*, Jakarata : Kemendiknas

Tri Minarsih dkk. 2010*. BSE Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan*, Kelas V SD/MI. Jakarta: Kemendiknas.

UNNES
UNIVERSITAS NEGERI SEMARANG