



**UPAYA MENINGKATKAN PEMBELAJARAN SEPAK BOLA *PASSING*
KAKI BAGIAN DALAM MELALUI PERMAINAN *PASS BOI*
PADA SISWA KELAS VSD NEGERI 3 WONOSARI
PEGANDONKABUPATEN KENDAL
TAHUN 2016**

SKRIPSI

**Diajukan dalam rangka penyelesaian Studi Strata 1
untuk mencapai gelar Sarjana Pendidikan
pada Universitas Negeri Semarang**

Oleh

Zainal Abidin

6102914062



**PENDIDIKAN JASMANI KESEHATAN DANREKREASI
FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN
UNIVERSITAS NEGERI SEMARANG
TAHUN 2016**

ABSTRAK

Zainal Abidin. 2016. "Upaya Meningkatkan Pembelajaran *Passing* kaki bagian dalam Melalui Permainan *passboi* Siswa Kelas V SD Negeri 3 Wonosari Kecamatan Pegandon Kabupaten Kendal Tahun Pelajaran 2015/2016". Skripsi Jurusan PJKR. Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Semarang. Dosen Pembimbing I Dr. Sulaiman, M.Pd. dan Dosen Pembimbing II Dra. Anirotul Qoriah, M.Pd.

Kata kunci: "Hasil belajar, *Passing* kaki bagian dalam, Modifikasi Permainan *Passboi*"

Hasil pembelajaran Penjasorkes pada *passing* kaki bagian dalam di SDN 3 Wonosari berjalan dengan baik, akan tetapi hasilnya kurang optimal, hal ini dapat dilihat dari catatan hasil pembelajaran *passing* kaki bagian dalam permainan sepak bola mini semester 2 tahun pembelajaran 2015/2016 mengenai kemampuan siswa dalam penguasaan gerak dasar *passing* kaki dalam, juga bisa dilihat dari nilai Kriteria Ketuntasan Minimal (KKM=75) hanya 61,53% atau 8 anak dari 13 anak jumlah siswa kelas V masih dibawah KKM, dan 5 anak atau 38,46 % saja yang nilai KKMnya ≤ 75 , dimana KKM penjasorkes kelas V SDN 3 Wonosari adalah 75. Untuk meningkatkan hasil belajar *passing* kaki bagian dalam peneliti menerapkan model pembelajaran dengan modifikasi permainan *passing boi* (*passboi*) karena permainan boi-boian tersebut sangat digemari siswa dengan tujuan siswa dapat dengan mudah menerima materi *passing* bola dengan baik karena permainan *passboi* adalah modifikasi dari *passing* bola dan boi-boian

Penelitian ini adalah Penelitian Tindakan Kelas, melalui permainan *passboi* yang berlangsung dua siklus, tiap siklus satu kali pertemuan yang terdiri dari perencanaan, tindakan, pengamatan dan refleksi. Subyek penelitian adalah siswa kelas V SD Negeri 3 Wonosari kecamatan Pegandon Kabupaten Kendal tahun 2015/2016, yang berjumlah 13 siswa. Metode pengumpulan data yang digunakan adalah observasi dan tes unjuk kerja. pengolahan datanya menggunakan deskriptif prosentase.

Berdasarkan Hasil penelitian pada siklus 1, aspek kognitif tuntas 53,84 %, tidak tuntas 46,15 %, aspek afekif tuntas 53,84 % dan tidak tuntas 46,15%, aspek psikomotor tuntas 53,84 % dan tidak tuntas 46,15 %. Hasil belajar siswa secara klasikal tuntas 6 siswa (46,15 %) dan tidak tuntas 7 siswa (53,84%). Pada Hasil penelitian pada siklus 2, aspek kognitif tuntas 100% dan tidak tuntas 0%, aspek afekif tuntas 100%, aspek psikomotor tuntas 69,23% dan tidak tuntas 30,77 % dan ketuntasan hasil belajar siswa secara klasikal 10 siswa (76,92%). Dalam penelitian ini menunjukkan bahwa adanya peningkatan ketuntasan hasil belajar secara klasikal sebesar 46,15 %, dari siklus 1 yang meningkat menjadi 76,92 % pada siklus 2, dari 13 siswa jumlah kelas V pada siklus 2 siswa yang tuntas 10 siswa atau 76,92% dan tidak tuntas hanya 3 siswa atau 23,07%.

Dengan demikian dapat disimpulkan bahwa permainan *passing boi* (*passboi*) dapat meningkatkan hasil *passing* kaki dalam pada siswa kelas V SD Negeri 3 Wonosari Kecamatan Pegandon Kabupaten Kendal tahun 2015/2016. Saran permainan *passboi* dapat dijadikan alternatif pilihan model pembelajaran *passing* kaki bagian dalam pada sepak bola mini.

PERNYATAAN

Yang bertandatangan di bawah ini :

Nama : Zainal Abidin

NIM : 6102914062

Jurusan/Prodi : Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi/ PJKR

Fakultas : Ilmu Keolahragaan

Judul Skripsi : Upaya Meningkatkan Pembelajaran Passing Kaki Bagian
Dalam Melalui Permainan Pass Boi Siswa Kelas V SD
Negeri 3 Wonosari Pegandon Kabupaten Kendal Tahun
2016

menyatakan dengan sesungguhnya bahwa Skripsi ini benar-benar hasil karya saya sendiri dan tidak menjiplak (plagiat) karya ilmiah orang lain, baik seluruhnya maupun sebagian. Bagian di dalam tulisan 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 yang berlaku di wilayah negara Republik Indonesia.

UNNES
UNIVERSITAS NEGERI SEMARANG

Semarang, 13 April 2016



Zainal Abidin

NIM. 6102914062

PERSETUJUAN

Telah disetujui untuk diajukan dalam sidang Panitia Ujian Skripsi
Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Semarang pada :

Hari :

Tanggal :



Yang mengajukan

Zainal Abidin
Nim. 6102914062

Menyetujui

Dosen Pembimbing I

Dosen Pembimbing II

Dr. Sulaiman, M.Pd
NIP. 19620612 198901 1 001

Dra. Anirotul Qoriah, M.Pd
NIP. 19650821 199903 2 001

Mengetahui

Ketua Jurusan Pendidikan Jasmani Kesehatan Rekreasi
Fakultas Ilmu Keolahragaan
Universitas Negeri Semarang



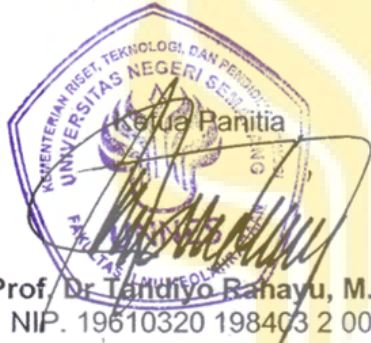
Drs. Mugiyo Hartono, M.Pd.
NIP. 19610903 198803 1 002

PENGESAHAN

Sekripsi atas nama Zainal Abidin NIM 6102914062 Program Studi Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi dengan judul "Upaya Meningkatkan Pembelajaran sepak bola *Passing* kaki bagian dalam Melalui Permainan *Passboi* Siswa Kelas V SD Negeri 3 Wonosari Pegandon Kabupaten Kendal Tahun 2016 ". Telah dipertahankan di hadapan sidang Panitia Ujian Skripsi Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Semarang pada :

Hari : Kamis

Tanggal : 2 Juni 2016



Ketua Panitia
Prof. Dr. Tandiyo Rahayu, M.Pd
NIP. 19610320 198403 2 001

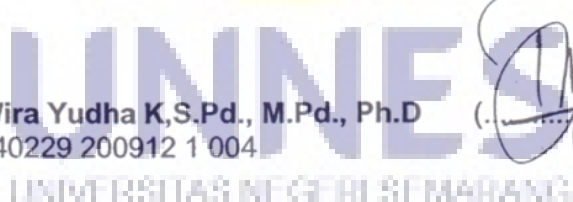
Panitian Ujian



Sekretaris

PANITIA UJIAN SKRIPSI
JURISAN P.I.K.R. - E.T.K.
UNIVERSITAS NEGERI SEMARANG
Drs. H. Endro Puji P, M.Kes
NIP. 19590315 198503 1 003

Dewan Penguji

- 
1. Donny Wira Yudha K,S.Pd., M.Pd., Ph.D (.....)
NIP. 19840229 200912 1 004
 2. Dr. Sulaiman, M.Pd (.....)
NIP. 19620612 198901 1 001
 3. Dra.AnirotulQoriah,M.Pd (.....)
NIP. 19650821 199903 2 001

MOTTO DAN PERSEMBAHAN

Motto:

"Kesulitan tidak menghambat Langkah untuk terus maju karena Semua akan terasa manis dan indah pada waktunya" (Mario Teguh)



Persembahan:

Skripsi ini Penulis persembahkan kepada: Kedua orang tua Sumarno Sulami yang telah membesarkan aku. Istriku Purwanti dan anakku Dhafitha Danis Aghnia Hapsari yang tercinta. Keluarga besarku yang telah memberikan dukungannya. Saudaraku yang kusayangi. Serta teman-teman di PJKR angkatan 2014 UNNES.

KATA PENGANTAR

Dengan mengucapkan Puji Syukur Kehadiran Allah SWT dengan segala limpahan rahmad dan hidayahNya sehingga penulis dapat menyelesaikan penelitian dengan judul “Upaya Meningkatkan Pembelajaran Sepak bola passing kaki bagian dalam Melalui Permainan Pass Boi pada Siswa Kelas V SD Negeri 3 Wonosari Pegandon Kabupaten Kendal Tahun 2016”.

Dalam penyusunan skripsi ini peneliti banyak mendapatkan bimbingan, arahan dan bantuan dari berbagai pihak. Oleh karena itu dengan segala kerendahan hati peneliti menyampaikan rasa hormat dan terimakasih yang sebesar-besarnya kepada :

1. Rektor Universitas Negeri Semarang yang telah memberikan kesempatan penulis menjadi mahasiswa UNNES
2. Dekan Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Semarang yang telah memberikan ijin dan kesempatan kepada penulis untuk menyelesaikan skripsi.
3. Ketua Jurusan Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi FIK UNNES yang telah memberikan dorongan dan semangat untuk menyelesaikan skripsi.
4. Bapak Dr. Sulaiman, M.Pd Dosen Pembimbing I yang telah sabar dalam memberikan petunjuk dan membimbing penulis dalam menyelesaikan skripsi.
5. Ibu Dra. Anirotul Qoriah Dosen Pembimbing II yang telah sabar dan teliti dalam memberikan petunjuk, dorongan dan semangat sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi.
6. Bapak Sabaroni, S.Pd.SD selaku Kepala Sekolah yang mendampingi penulis untuk mengadakan PTK.
7. Rekan satu kelompok yang selalu memberikan motivasi dan semangat dalam penelitian.
8. Bapak Achmad Yasin, S.Pd selaku kolaborator
9. Seluruh siswa kelas V SD Negeri 3 Wonosari Pegandon yang telah membantu pelaksanaan penelitian ini.

10. Bapak dan Ibu guru SD Negeri 3 Wonosari Pegandon yang telah memberikan dorongan sehingga terselesaikannya penulisan skripsi.
11. Semua pihak yang telah membantu dalam penyusunan skripsi ini yang tidak dapat penulis sebutkan satu persatu.

Harapan penulis penelitian ini dapat bermanfaat bagi peningkatan mutu pembelajaran di kelas V dan dapat memberikan sumbangan pemikiran pada kemajuan pembelajaran di SD negeri 3 Wonosari Kecamatan Pegandon

Atas segala bantuan dan pengorbanan yang telah diberikan kepada penulis, penulis mendoakan semoga amal dan bantuan saudara mendapat berkah yang melimpah dari Allah SWT. Akhirnya penulis berharap skripsi ini bermanfaat bagi para pembaca semua.

Semarang, 13 April 2016

Penulis



DAFTAR ISI

	Halaman
HALAMAN JUDUL	i
ABSTRAK	ii
PERNYATAAN	iii
PERSETUJUAN	iv
PENGESAHAN	v
MOTTO DAN PERSEMBAHAN	vi
KATA PENGANTAR	vii
DAFTAR ISI	ix
DAFTAR TABEL	xi
DAFTAR GRAFIK	xii
DAFTAR GAMBAR	xii
DAFTAR LAMPIRAN	xiv
BAB I PENDAHULUAN	
1.1 Latar Belakang	1
1.2 Perumusan Masalah	3
1.3 Tujuan Penelitian	4
1.4 Manfaat Penelitian	4
1.5 Sumber Masalah	5
BAB II KAJIAN PUSTAKA	
2.1 Pendidikan Jasmani	6
2.2 Belajar keterampilan gerak	10
2.3 Bermain	11
2.4 Sepak bola	12
2.5 Karakteristik Passboi	19
2.6 Kerangka berfikir	21
2.7 Hipotesis Tindakan	22
BAB III METODE PENELITIAN	
3.1 Jenis Penelitian	23
3.2 Subyek Penelitian	23
3.3 Obyek Penelitian	23

3.4 Waktu Penelitian	23
3.5 Lokasi Penelitian	24
3.6 Rancangan Penelitian.....	24
3.7 Tindakan per siklus	26
3.8 Pengumpulan Data	32
3.9 Tehnik Analisis Data	33
3.10 Instrumen Analisis Data	23
BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN	
4.1 Hasil Penelitian	38
4.2 pembahasan hasil Penelitian.....	53
BAB V KESIMPULAN DAN SARAN	
5.1 Simpulan	58
5.2 Saran.....	59
DAFTAR PUSTAKA.....	60
LAMPIRAN	



DAFTAR TABEL

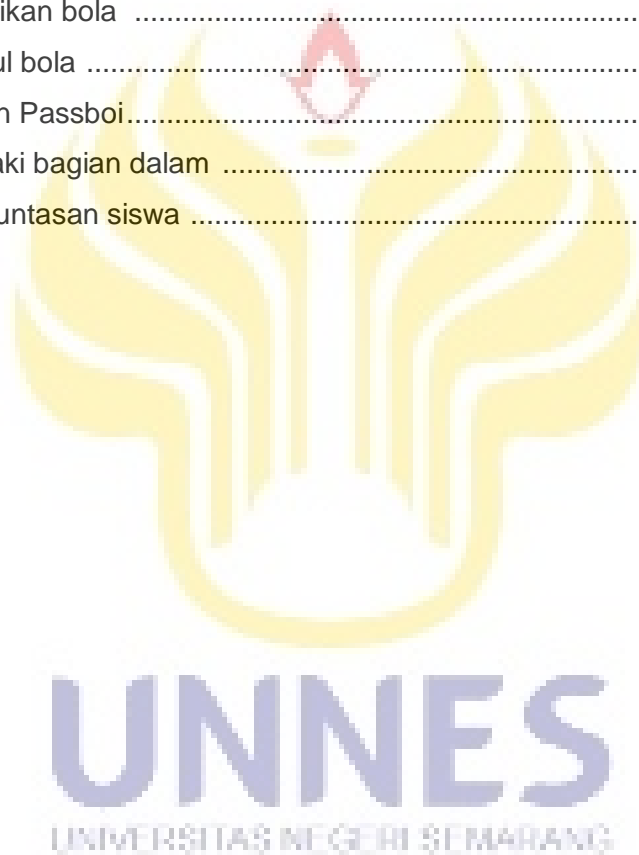
Tabel	Halaman
1. Kriteria Penilaian kognitif	34
2. Lembar Penilaian psikomotor	35
3. Lembar Penilaian Afektif	36
4. Lembar Prosentase penilaian	37
5. Lembar penilaian kognitif siklus I	41
6. Lembar penilaian Afektif siklus I	42
7 Lembar penilaian psikomotor siklus I	43
8 Rekap nilai Siklus I	44
9. Refleksi siklus I	45
10. Lembar nilai Aspek kognitif Siklus II	48
11. Lembar nilai Aspek Afektif Siklus II	49
12. Lembar nilai Aspek psikomotor Siklus 2	50
13. Rekap nilai Siklus 2	51
14. Rata-rata Siklus1, Siklus 2	52
15. Nilai kognitif kondisi awal	77
16. Nilai Afektif kondisi awal	78
17. Nilai psikomotor kondisi awal	79
18. Hasil rekap nilai kondisi awal	81
19. Ketuntasan awal	82
20 Lembar Nilai kognitif siklus I	83
21. Lembar Nilai Afektif siklus I	84

22. Lembar Nilai psikomotor siklus I	86
23. Lembar Rekap nilai siklus II	88
24. Aspek kognitif siklus II	90
25. Aspek Afektif siklus II	91
26. Aspek psikomotor siklus II	93
27. Rekap nilai siklus II	95
28. Rata-rata siklus I dan siklus II	97



DAFTAR GAMBAR

Gambar	Halaman
1. Passing kaki bagian dalam	15
2. Passing kaki bagian luar	16
3. Passing kaki bagian punggung	17
4. Menghentikan bola	18
5. Menyundul bola	19
6. Permainan Passboi.....	20
7. Passing kaki bagian dalam	27
8. Grafik ketuntasan siswa	53



DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran	Halaman
1. SK Penetapan Dosen Pembimbing	62
2. Ijin Penelitian	63
3. Surat Keterangan Kepala Sekolah	64
4. Surat Keterangan Kesiapan Sebagai Teman Sejawat	65
5. Rencana pelaksanaan pembelajaran I	66
6. Rencana pelaksanaan pembelajaran II	69
7. Lembar Nilai kognitif	72
8. Lembar Nilai Afektif	73
9. Lembar Nilai psikomotor	74
10. Observasi Guru	71
11. Kondisi awal kognitif	77
12. Kondisi awal Afektif	78
13. Kondisi awal psikomotor	79
14. Rekap nilai Awal	81
15. Ketuntasan	82
16. Nilai kognitif siklus I	83
17. Nilai afektif siklus I	84
18. Nilai psikomotor siklus I	86
19. Rekap nilai siklus I	88
20. Nilai kognitif siklus II	90
21. Nilai Afektif siklus II	91
22. Nilai psikomotor siklus II	92
23. Rekap nilai siklus II	93
24. Rata-rata siklus I dan II	97
25. Foto pembelajaran inti siklus I	98
26. Foto pembelajaran inti siklus II	100
27. Foto pembelajaran inti siklus II	101

BAB I

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang

Kurikulum Tingkat Satuan Pendidikan (KTSP) adalah sebagai perwujudan dari kurikulum pendidikan dasar dan menengah. KTSP dikembangkan sesuai dengan relevansinya oleh setiap kelompok atau satuan pendidikan dan komite sekolah dibawah koordinasi dan supervisi dinas pendidikan. Penyusunan KTSP berpedoman pada standar isi dan standar kompetensi kelulusan serta panduan penyusunan kurikulum yang disusun oleh Badan Standar Nasional Pendidikan (BSNP, 2006).

Pembelajaran sepak bola yang merupakan cabang olahraga permainan bola besar seperti tercantum dalam Kurikulum Tingkat Satuan Pendidikan (KTSP) 2006, mulai diberikan pada siswa kelas V SD semester II (Silabus dan sistem Penilaian SD KTSP, (2006 :68). Standar Kompetensi nomor 6. Mempraktikkan berbagai variasi gerak dasar ke dalam permainan dan olahraga dengan peraturan yang dimodifikasi dan nilai-nilai yang terkandung didalamnya, dan pada Kompetensi Dasar nomor 6.1 Mempraktikkan variasi teknik dasar salah satu permainan dan olahraga bola besar, serta nilai kerja sama, sportivitas, dan kejujuran.

Pendidikan jasmani merupakan integral dari sistem Pendidikan secara keseluruhan, yang memfokuskan pengembangan aspek aktifitas jasmani, keterampilan gerak, keterampilan berfikir kritis, stabilitas emosional, keterampilan sosial, penalaran dan tindakan moral melalui aktivitas jasmani (Depdiknas, 2003: 5). Tentunya pendidikan jasmani ini akan bertujuan lebih dari itu, yakni

bertujuan untuk meningkatkan hasil belajar siswa dalam memahami suatu materi pelajaran atau permainan dalam olahraga yang akhirnya suatu saat akan berguna dalam peningkatan hasil. Berdasarkan tujuan pendidikan jasmani tersebut maka sebagai seorang guru harus mampu menyusun kurikulum yang baik sebagai pedoman dalam kegiatan pengajaran.

Dalam menyusun program pembelajaran harus merancang kegiatan yang tepat agar tujuan pembelajaran dapat tercapai, bahan ajar apa yang paling sesuai, metode penyajian apa yang paling efektif, alat bantu apa yang bisa dipakai, apa langkah-langkah yang paling efisien, sumber belajar mana yang bisa diakses, dan bagaimana sistem evaluasi yang dapat mengukur tercapainya tujuan pembelajaran (Kurikulum SD)

Dengan keterangan tersebut di atas maka perlu untuk mengembangkan komponen-komponen dalam proses pembelajaran akan menjadikan pelajaran yang menarik, menyenangkan sehingga kebosanan siswa dapat teratasi dan akhirnya proses belajar-mengajar akan berhasil. Kebosanan merupakan faktor psikologis yang sering terjadi pada siswa terutama jika menghadapi masalah yang sulit untuk dipecahkan termasuk di dalamnya yang berhubungan dengan gerak.

Kelas V SD Negeri 3 Wonosari yang terletak di desa Wonosari Kecamatan Pegandon Kabupaten Kendal merupakan Sekolah Dasar ke 3 dari tiga sekolah yang ada di desa tersebut, yang beralamat di jl. Jatilawang Km 3 Kecamatan Pegandon dengan 13 siswa yang terdiri dari 6 siswa laki-laki dan 7 siswa perempuan. Sejak awal Hasil pembelajaran Penjasorkes pada passing kaki bagian dalam di SDN 3 Wonosari berjalan dengan baik, akan tetapi hasilnya kurang optimal, hal ini dapat dilihat dari catatan hasil pembelajaran

passing kaki bagian dalam permainan sepak bola mini semester 2 tahun pembelajaran 2015/2016 mengenai kemampuan siswa dalam penguasaan gerak dasar passing kaki bagian dalam, bisa dilihat dari nilai Kriteria Ketuntasan Minimal (KKM=75) hanya 61,53% atau 8 anak dari 13 anak jumlah siswa kelas V masih dibawah KKM, dan 5 anak atau 38,46 % saja yang nilai KKMnya ≤ 75 , dimana KKM penjasorkes kelas V SDN 3 Wonosari adalah 75

Dari berbagai uraian diatas maka peneliti akan mengadakan penelitian dengan judul: "Upaya meningkatkan pembelajaran sepak bola *passing* kaki bagian dalam melalui permainan *passboi* pada siswa kelas V SDN 3 Wonosari Kecamatan Pegandon Kabupaten Kendal tahun 2016".

Untuk meningkatkan hasil belajar passing kaki bagian dalam peneliti menerapkan model pembelajaran dengan modifikasi permainan passing boi (*passboi*) karena permainan boi-boian tersebut sangat digemari siswa dengan tujuan siswa dapat dengan mudah menerima materi passing bola dengan baik karena permainan *passboi* adalah modifikasi dari passing bola dan boi-boian

1.2 Rumusan Masalah

1. Berdasarkan latar belakang di atas maka permasalahan yang timbul, yaitu Bagaimana aspek kognitif passing kaki bagian dalam sepak bola dengan menggunakan permainan *passboi*?
2. Bagaimana aspek afektif passing kaki bagian dalam sepak bola dengan menggunakan permainan *passboi*?
3. Bagaimana aspek psikomotor passing kaki bagian dalam sepak bola dengan menggunakan permainan *passboi*?

4. Bagaimana hasil belajar passing kaki bagian dalam dengan menggunakan permainan passboi?

1.3 Tujuan Penelitian

Tujuan Penelitian ini adalah untuk mengetahui permainan passboi dapat meningkatkan hasil pembelajaran *passing* kaki bagian dalam kelas V SDN Wonosari Kecamatan Pegandon Kabupaten Kendal.

1.4 Manfaat Penelitian

1. Manfaat Teoritis

Secara teoritis, penelitian ini bermanfaat bagi pengembangan teori pembelajaran sepak bola pada umumnya dan penggunaan permainan passboi dalam pembelajaran *passing* kaki bagian dalam pada khususnya.

2. Manfaat Praktis

Secara praktis, hasil penelitian ini diharapkan dapat bermanfaat khususnya bagi guru, siswa, sekolah dan peneliti.

3. Bagi atau guru

- 1) Guru sedikit demi sedikit mengetahui model pembelajaran yang bervariasi, sehingga dapat meningkatkan dan memperbaiki hasil belajar siswa, serta profesional guru.
- 2) Bagi siswa, melalui model pembelajaran yang dimodifikasi dengan permainan diharapkan siswa lebih senang dalam mengikuti pelajaran pendidikan jasmani dan lebih mengembangkan keterampilan gerak serta karakter yang harus dimiliki siswa sesuai dengan harapan sekolah.

- 3) Bagi Sekolah atau Dinas Pendidikan, memberikan sumbangan dalam rangka perbaikan proses belajar mengajar, dan pada akhirnya meningkatkan mutu / kualitas sekolah itu sendiri.
- 4) Bagi peneliti, mendapatkan pengalaman dalam melaksanakan penelitian tindakan kelas, memperdalam permainan sepak bola, dan mengetahui kekurangan dan kelemahan diri saat mengajar yang dapat dijadikan acuan untuk memperbaiki diri.

1.5 Sumber Pemecahan Masalah

Menyikapi berbagai masalah dalam pembelajaran dapat diatasi dengan pendekatan permainan. Pemilihan permainan yang tepat akan sangat menentukan minat dan partisipasi siswa dalam pembelajaran. Dengan pendekatan permainan dapat meningkatkan hasil belajar siswa, hal ini karena model permainan lebih disenangi dan dapat berupa latihan gerakan awal sehingga anak lebih mudah dan senang dalam mengikuti pembelajaran.

Melalui pendekatan permainan bola gantung diharapkan kegiatan pembelajaran akan dapat dilaksanakan lebih menarik dan variatif terutama dalam materi bola voli pada pokok bahasan passing bawah. Adapun kelebihan dari pendekatan permainan bola gantung ini anak akan merasa lebih senang dan setiap kali melakukan latihan gerakan passing bawah tidak akan merasa kecapaian dalam mengambil bola karena setelah melakukan passing bawah bola akan kembali lagi dan siap untuk di passing kembali.

BAB II

KAJIAN PUSTAKA

2.1 Pendidikan Jasmani

2.1.1 Pengertian Pendidikan Jasmani

Dalam Permendiknas Nomor 23 Tahun 2006 disebutkan bahwa 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.

Menurut WHO pendidikan jasmani adalah kegiatan jasmani yang diselenggarakan untuk menjadi media bagi kegiatan pendidikan. Pendidikan adalah kegiatan yang merupakan proses untuk mengembangkan kemampuan dan sikap rohani yang meliputi aspek mental, intelektual, dan bahkan spiritual. Sebagai bagian dari kegiatan pendidikan, maka pendidikan jasmani merupakan bentuk pendekatan ke aspek sejahtera rohani (melalui kegiatan jasmani) yang dalam lingkup sehat WHO berarti sehat rohani.

Pendidikan jasmani dilaksanakan melalui media fisik, yaitu : beberapa aktivitas fisik atau beberapa tipe gerakan tubuh. Aktivitas jasmani meskipun tidak selalu, tetapi secara umum mencakup berbagai aktivitas gross motorik dan keterampilan yang tidak selalu harus didapat perbedaan yang mencolok. Secara utuh pemahaman yang harus ditangkap adalah pendidikan jasmani

menggunakan media fisik untuk mengembangkan kesejahteraan total setiap orang. Seperti diketahui, dimensi hubungan tubuh dan pikiran menekankan pada tiga dominan pendidikan yaitu psikomotor, afektif dan kognitif (Freeman, 2001:5).

Menurut Bucher (1983), kata pendidikan jasmani terdiri dari dua kata jasmani dan pendidikan. Kata jasmani memberi pengertian pada kegiatan bermacam-macam kegiatan jasmani, yang meliputi kekuatan jasmani, pengembangan jasmani, kecakapan jasmani, kesehatan jasmani dan penampilan jasmani. Pendidikan jasmani merupakan satu pengertian yang tidak dapat dipisahkan antara pendidikan dan jasmani saja. Pendidikan jasmani merupakan proses pendidikan yang memberikan perhatian pada aktivitas pengembangan jasmani manusia. Walaupun pengembangan utamanya adalah jasmani, namun tetap berorientasi pendidikan, pengembangan jasmani bukan merupakan tujuan, akan tetapi sebagai alat untuk mencapai pendidikan.

Dari definisi para ahli diatas, maka dapat disimpulkan bahwa pengertian pendidikan jasmani adalah proses pendidikan yang memanfaatkan aktivitas jasmani yang direncanakan secara sistematis bertujuan untuk mengembangkan dan meningkatkan individu secara organik, neuromuskuler, perseptual, kognitif, dan emosional, dalam kerangka sistem pendidikan nasional.

2.1.2 Tujuan Pendidikan Jasmani

Tujuan dari pendidikan jasmani adalah:

1. Memberikan bantuan kepada siswa untuk mengenal dunianya dengan kualitas-kualitas serta tempat dirinya di dalamnya.
2. Meningkatkan kesenangan gerak, kepastian gerak, dan kekayaan gerak.
3. Meningkatkan kekayaan jasmani, rohani, dan sosial serta kegairahan hidup.

4. Mensiagakan menghadapi tugas dan waktu senggang.
5. Membimbing ke arah penguasaan kewajiban dengan matang sebagai pribadi yang kreatif bulat.

Menurut Ega Trisna Rahayu, (2013:19)

Tujuan pendidikan jasmani adalah :

1. Meletakkan landasan karakter yang kuat melalui internalisasi nilai dalam pendidikan jasmani.
2. Membangun landasan kepribadian yang kuat, sikap cinta damai, sikap sosial, dan toleransi dalam kontek kemajemukan,budaya, etnis dan agama.
3. Menumbuhkan kemampuan berfikir kritis melalui tugas-tugas pembelajaran pendidikan jasmani.
4. Mengembangkan sikap sportif, jujur, disiplin, bertanggungjawab, kerjasama, percaya diri, dan demokratis melalui aktivitas jasmani.
5. Mengembangkan keterampilan gerak dan keterampilan teknik serta strategi berbagai permainan dan olahraga, aktivitas pengembangan, senam, aktivitas ritmik, akuatik (aktivitas air), dan pendidikan luar kelas (outdoor education).
6. Mengembangkan keterampilan pengelolaan diri dalam upaya pengembangan dan pemeliharaan kebugaran jasmani serta pola hidup sehat melalui berbagai aktivitas jasmani.
7. Mengembangkan keterampilan untuk menjaga keselamatan diri sendiri, orang lain.
8. Mengetahui dan memahami konsep aktivitas jasmani sebagai informasi untuk mencapai kesehatan ,kebugaran, dan pola hidup sehat.
9. Mampu mengisi waktu luang dengan aktivitas jasmani yang bersifat kreatif.

2.1.3 Ruang Lingkup Pendidikan Jasmani

Menurut Ega Trisna Rahayu (2013:18) ruang lingkup pendidikan jasmani meliputi aspek-aspek sebagai berikut :

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, bulutangkis, 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, dansenam lantai, serta aktivitas lainnya.
- 4 Aktivitas ritmik meliputi:gerak bebas, 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. Pendidikan luar kelas, meliputi:piknik/karyawisata, pengenalan lingkungan, berkemah, menjelajah, dan mendaki gunung.
7. 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 P3K dan UKS. Aspek kesehatan merupakan aspek tersendiri, dan secara implicit masuk ke dalam semua aspek.

2.2 Belajar Keterampilan Bergerak

Pembelajaran yang efektif dalam keterampilan gerak dapat dilakukan dengan banyak bentuk. Pembelajaran merupakan proses memberitahukan. Guru memberitahukan dan memperagakan pada siswa bagaimana melakukan sesuatu, dan siswa mencoba melakukannya sesuai yang diinstruksikan. Jenis proses pembelajaran dengan pendekatan pembelajaran ini lebih bersifat langsung. Pendekatan seperti ini disebut pembelajaran langsung, dengan instruksi langsung dapat membantu seseorang belajar keterampilan gerak (Ega Trisna Rahayu, 2013:169).

2.2.1 Tahapan Belajar Gerak

Cara yang bermanfaat untuk menggambarkan bagaimana suatu keterampilan gerak dipelajari oleh seseorang diuraikan oleh Fitts dan Posner (1967). Sesuai dengan pendapat mereka, secara aktual seseorang harus melalui tiga tahapan sebelum dia dapat menguasai suatu gerakan terampil adalah :

1. Fase pertama dalam belajar keterampilan gerak disebut fase kognitif, karena pada tahap ini siswa sangat terfokus pada pemrosesan bagaimana suatu gerakan harus dilakukan. Pada tahap awal ini, siswa berkonsentrasi untuk memperoleh ide umum dan urutan suatu keterampilan.
2. Fase kedua dalam belajar keterampilan gerak disebut fase asosiatif. Pada tahap proses belajar ini, siswa bisa lebih berkonsentrasi pada suatu dinamika keterampilan, penguasaan timing, keterampilan dan koordinasi gerakan dari bagian-bagian keterampilan untuk menghasilkan kelancaran dan kehalusan gerakan.

3. Fase ketiga dalam belajar keterampilan gerak disebut fase otomatis. Pada fase ini siswa tidak berkonsentrasi pada suatu keterampilan. Pemrosesan telah berpindah ke pusat otak lebih bawah, dimana seseorang bebas berkonsentrasi pada sesuatu yang lain. Respon gerakan tidak memerlukan perhatian dari siswa.

2.3 Bermain

2.3.1 Pengertian Bermain

Bermain adalah sebuah sarana yang dapat mengembangkan anak secara optimal. Sebab bermain berfungsi sebagai kekuatan dan pengaruh terhadap perkembangan, dan lewat bermain pula didapatkan pengalaman yang penting dalam dunia anak. Permainan secara langsung mempengaruhi seluruh area perkembangan anak dengan memberikan kesempatan bagi anak untuk belajar tentang dirinya, orang lain, dan lingkungannya. Permainan memberikan anak-anak kebebasan untuk berimajinasi, menggali potensi diri/bakat dan untuk mengembangkan kreatifitas. Motivasi bermain anak-anak muncul dari dalam diri mereka sendiri; mereka bermain untuk menikmati aktivitas mereka, untuk merasakan bahwa mereka mampu, dan untuk menyempurnakan apa saja yang telah ia dapat baik yang telah mereka ketahui sebelumnya maupun hal-hal yang baru (Sofia Hartati, 2005:85).

2.3.2 Karakteristik Bermain

Kegiatan bermain pada anak hendaknya memiliki karakteristik sebagai berikut :

1. Bermain dilakukan karena kesukarelaan, bukan paksaan.

2. Bermain merupakan kegiatan untuk dinikmati, selalu menyenangkan, mengasikkan, dan menggairahkan.
3. Bermain dilakukan tanpa “iming-iming” apapun, kegiatan bermain sendiri itu sudah menyenangkan.
4. Bermain lebih mengutamakan aktivitas daripada tujuan. Tujuan bermain adalah aktivitas itu sendiri.
5. Bermain menuntut partisipasi aktif, baik secara fisik maupun secara psikis.
6. Bermain itu bebas, bahkan tidak harus selaras dengan kenyataan. Anak bebas membuat aturan sendiri dan mengoperasikan fantasinya.
7. Bermain itu sifatnya spontan, sesuai dengan yang diinginkannya saat itu.
8. Makna dan kesenangan bermain sepenuhnya ditentukan si pelaku, yaitu anak itu sendiri yang sedang bermain (Sofia Hartati, 2005:91).

2.4 Sepak Bola

2.4.1 Sejarah Sepak Bola

Permainan sepak bola berasal dari Inggris. Pada tanggal 26 Oktober 1963 terdapat organisasi yang menyusun peraturan permainan. Yaitu *The Football Association*. Federasi sepak bola dunia yaitu *Federation International the Football Association* (FIFA) dibentuk pada tanggal 21 September 1904, diketuai oleh Guerin.

Bangsa Indonesia mengenal permainan sepak bola dari bangsa Belanda. Pada tanggal 19 April 1930 di Yogyakarta, dibentuk Persatuan Sepakbola seluruh Indonesia (PSSI) yang diketuai oleh Mr Soeratin Sosro Soegondo.

Permainan sepak bola termasuk permainan bola besar (Toto Subroto, 2007). Sepak bola dimainkan di lapangan rumput oleh dua regu atau dua

kesebelasan yang saling berhadapan. Tujuan permainan sepak bola adalah memasukkan bola ke gawang lawan sebanyak-banyaknya dan mempertahankan daerah sendiri dari serangan lawan. Karakteristik permainan adalah memainkan bola dengan menggunakan kaki ataupun dengan seluruh anggota tubuh kecuali oleh lengan.

Tujuan yang paling utama dan yang paling diharapkan untuk dunia pendidikan jasmani adalah sepak bola merupakan salah satu mediator untuk mendidik anak agar kelak menjadi anak yang cerdas, terampil, jujur dan sportif. Selain itu melalui permainan sepak bola kita harapkan dalam diri anak akan tumbuh dan berkembang semangat persaingan, kerja sama, interaksi sosial, dan pendidikan moral Drs. Sucipto (2000:7).

2.4.2 Pengertian Sepak Bola

Sepak bola adalah permainan beregu yang dimainkan oleh dua regu masing-masing regunya terdiri dari sebelas orang pemain termasuk penjaga gawang. Permainan boleh dilakukan dengan seluruh bagian badan kecuali dengan kedua lengan (tangan). Hampir seluruh permainan dilakukan dengan keterampilan kaki, kecuali penjaga gawang dalam memainkan bola bebas menggunakan anggota badannya, dengan kaki maupun tangannya (Toto Subroto, dkk 2009:7.3).

Permainan sepak bola termasuk salah satu permainan yang sangat digemari oleh masyarakat. Dari kalangan anak-anak sampai orang dewasa bahkan oleh orang tua dan wanita. Di samping itu, permainan sepak bola sudah menjadi permainan rakyat baik di kota-kota besar sampai ke desa-desa (Wasiran, dkk, Buku Pendidikan Jasmani Kelas V, 2005:10).

2.4.3 Tujuan Sepak Bola

Setiap cabang olahraga mempunyai tujuan dari permainannya. Tujuan permainan sepak bola adalah pemain memasukkan bola sebanyak-banyaknya ke gawang lawannya dan berusaha menjaga gawangnya sendiri, agar tidak kemasukan. Suatu regu dinyatakan menang apabila regu tersebut dapat memasukkan bola terbanyak ke gawang lawannya, dan apabila sama, maka permainan dinyatakan seri.

Tujuan dari permainan tersebut diatas hanya merupakan tujuan sementara saja, atau tujuan antara dari permainan sepak bola. Tujuan yang paling utama dan yang paling diharapkan untuk dunia pendidikan terutama pendidikan jasmani adalah sepak bola merupakan salah satu mediator untuk mendidik anak agar kelak menjadi anak yang cerdas, terampil, jujur, dan sportif. Selain itu melalui permainan sepak bola kita mengharapkan dalam diri anak akan tumbuh dan berkembang semangat persaingan, kerja sama, interaksi sosial, dan pendidikan normal (Sucipto, dkk, 2000:7).

2.4.4 Teknik Dasar Permainan Sepak Bola

2.4.4.1 Teknik Menendang Bola

Teknik menendang bola adalah teknik menyentuh atau mendorong bola menggunakan kaki. Teknik ini merupakan faktor yang dominan dalam permainan sepak bola. Teknik menendang bola dapat di bagi menjadi beberapa bagian:

1. Teknik menendang bola menggunakan kaki bagian dalam :
 - 1). Berdiri dengan sikap melangkah, satu kaki di depan dan satu di belakang, kaki yang depan berada di samping bola dan sekaligus sebagai kaki tumpu.

- 2). Berdiri dengan sikap melangkah, satu kaki di depan dan kaki lainnya di belakang, kaki yang depan berada di samping bola dan sekaligus sebagai kaki tumpu.
- 3). Badan berdiri agak tegak, angkat kaki belakang sebagai kaki yang digunakan untuk menendang bola dengan posisi pergelangan kaki diputar ke arah luar.
- 4). Selanjutnya tendang bola dengan sentuhan kaki bagian dalam, untuk lebih jelasnya perhatikan gambar berikut :



Gambar 1. Menendang Bola Menggunakan Kaki Bagian Dalam
(Sumber : Buku Pendidikan Jasmani Kelas V:2005)

2. Teknik menendang bola menggunakan kaki bagian luar :

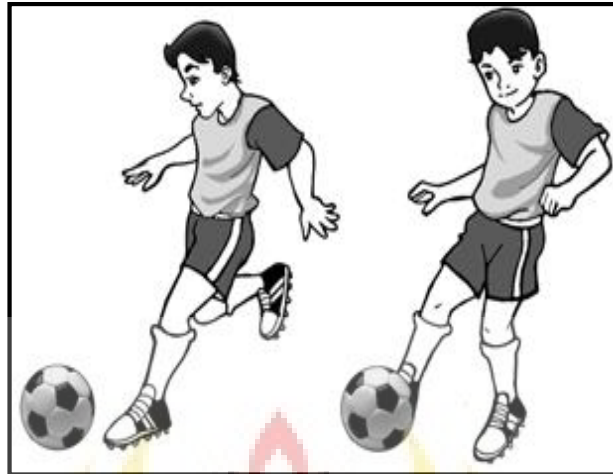
- 1). Berdiri dengan sikap melangkah, satu kaki di depan dan kaki lainnya di belakang, kaki yang depan berada di samping bola dan sekaligus sebagai kaki tumpu.
- 2). Badan berdiri agak tegak, angkat kaki belakang sebagai kaki yang digunakan untuk menendang bola dengan posisi pergelangan kaki diputar ke arah dalam.

- 3).Selanjutnya tentang bola dengan sentuhan kaki bagian luar, untuk lebih jelasnya perhatikan gambar berikut :



Gambar 2. Menendang Bola Menggunakan Kaki Bagian Luar
(Sumber : Buku Pendidikan Jasmani Kelas V:2005)

3. Teknik menendang bola menggunakan kaki bagian punggung :
- 1). Sikap badan dibelakang bola dan agak condong ke depan, salah satu kaki didepan sebagai kaki tumpu dan menghadap ke sasaran dengan lutut sedikit ditekuk.
 - 2). Kaki tendang berada di belakang bola dengan punggung kaki menghadap bola, lalu ayunkan ke depan sehingga mengenai bola tepat pada punggung kaki, sedangkan perkenaan terhadap bola berada ditengah-tengah.
 - 3). Selanjutnya gerakan kaki mengikuti arah lepasnya bola, untuk lebih jelasnya perhatikan gambar berikut :



Gambar 3. Menendang Bola Menggunakan Kaki Bagian Punggung
(Sumber : Buku Pendidikan Jasmani Kelas V:2005)

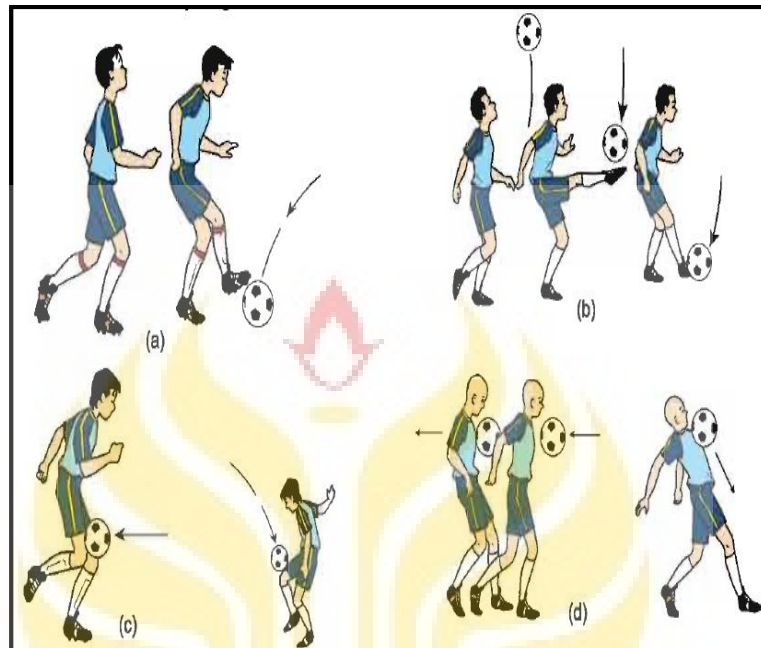
2.4.4.2 Teknik Menghentikan Bola

Yaitu sikap dan gerakan untuk menahan atau menghentikan bola yang datang ke arah kita. Teknik menghentikan bola ada beberapa macam yaitu:

1. Teknik menghentikan bola menggunakan kaki bagian dalam.
2. Teknik menghentikan bola menggunakan kaki bagian luar.
3. Teknik menghentikan bola menggunakan kaki bagian punggung.
4. Teknik menghentikan bola menggunakan kaki bagian telapak/sol sepatu.
5. Teknik menghentikan bola menggunakan kaki bagian paha.
6. Teknik menghentikan bola menggunakan dada dan perut.
7. Teknik menghentikan bola menggunakan kepala.

Pelaksanaan Teknik menghentikan bola menggunakan kaki pada dasarnya hampir sama dengan teknik menendang bola, perbedaannya pada teknik menghentikan/menahan bola dengan kaki, bola kita songsong/stop/tahan, sedang pada teknik menendang bola kita

dorong/tendang. Untuk lebih jelasnya perhatikan gambar teknik menghentikan bola menggunakan bermacam cara di bawah ini:



Gambar 4. Teknik Menghentikan Bola
(Sumber : Buku Pendidikan Jasmani Kelas V:2005)

2.4.4.3 Teknik Menggiring Bola

Menggiring bola yaitu, mendorong bola atau menendang bola ke depan secara pelan dengan variasi ke samping sambil berlari sehingga bola bergulir di tanah dan tetap dalam penguasaan pemain. Teknik menggiring bola dapat dilakukan dengan kaki bagian dalam, kaki bagian luar, dan kaki bagian punggung baik menggunakan kaki kanan, kaki kiri, atau kaki kanan dan kiri secara bergantian.

2.4.4.4 Teknik Menyundul Bola

Menyundul bola adalah gerakan mendorong bola menggunakan kepala khususnya bagian dahi, gerakan ini dilakukan jika bola berada di udara atau melayang. Berikut ini contoh gambar pemain sedang melakukan menyundul bola.



Gambar 5. Teknik Menyundul Bola
(Sumber : Buku Pendidikan Jasmani Kelas V:2005)

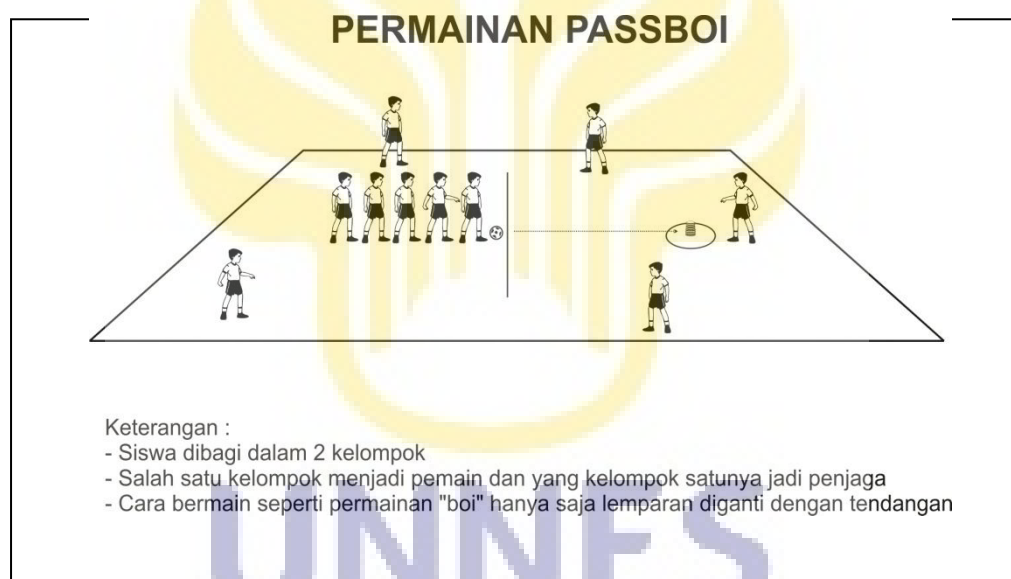
2.5 Karakteristik Permainan Passboi

Permainan Passboi adalah permainan modifikasi antara permainan sepak bola teknik *passing* dan permainan tradisional boi-boian.

2.5.1 Tata Cara Bermain

- 1) Bola yang digunakan adalah bola plastik. Masing-masing siswa melakukan pemanasan terlebih dahulu sebelum melakukan pembelajaran
- 2) Siswa dibagi menjadi dua kelompok
- 3) Kapten regu melakukan pingsut yang kalah menjadi penjaga
- 4) Kelompok yang menang pingsut menjadi tim pemain dan melakukan tendangan ke arah sasaran (pencahan genting) terlebih dahulu.

- 5) Masing-masing anak mendapat satu kali kesempatan menendang ke arah tumpukan pecahan genting dengan jarak 4 meter.
- 6) Apabila bola mengenai sasaran dan roboh maka regu tersebut berusaha menyusun kembali pecahan genting tersebut dan regu penjaga berusaha menghalangi dengan cara menendang bola ke arah lawan.
- 7) Apabila regu penjaga berhasil menggagalkan regu lawan maka bergantian menjadi regu penjaga.
- 8) Regu yang berhasil menyusun pecahan genting tersebut berkesempatan memulai permainan kembali dan mendapat poin satu.
- 9) Regu dinyatakan sebagai pemenang apabila berhasil mengumpulkan poin paling banyak.



Gambar 2. Permainan *Pass Boi*
Sumber dokumen pribadi

2.5.2 Peraturan Permainan

Peraturan permainan ini sangat sederhana, yaitu :

1. Siswa dibagi menjadi 2 kelompok.
2. Lapangan berbentuk segi empat panjang 8 meter dan lebar 6 meter

3. Pemimpin regu melakukan pingsut untuk menentukan siapa yang akan jadi pembawa/penembak bola kesasaran atau pecahan genting..
4. Regu yang jadi penjaga berusaha menggagalkan lawan dengan menendang bola kearah lawan dengan *passing* kaki bagian dalam apabila regu yang main dapat merobohkan tumpukan pecahan genting.
5. Regu yang membawa bola berusaha menembak atau memasukkan bola diarahkan ke siswa yang berlari.
6. Regu yang bola diantar berhasil menggagalkan lawan maka regu tersebut gantian menjadi penjaga.
7. Bola ditendang setelah mendengar bunyi peluit dari guru.

2.5.3 Peralatan Yang Digunakan

1. Bola Plastik
2. Peluit

2.6 Kerangka Berpikir

Kerangka berpikir merupakan landasan utama dalam arahan penalaran untuk dapat memberikan jawaban sementara atas masalah yang dirumuskan, berdasarkan indentifikasi masalah yang ada maka diambil suatu kerangka berpikir yang isinya sebagai berikut :

1. Siswa.
2. Metode pembelajaran *passing* sepak bola.
3. Modifikasi permainan dan alat.
4. Keaktifan siswa dalam pembelajaran.

2.7 Hipotesis Tindakan

Dari kerangka berpikir diatas maka dapat disimpulkan hipotesis tindakan dalam penelitian ini adalah : "Pengembangan metode pembelajaran melalui permainan passboi dapat meningkatkan hasil belajar *passing* kaki bagian dalam sepak bola siswa kelas V SD Negeri 3 Wonosari Pegandon Kabupaten Kendal".



BAB V

SIMPULAN DAN SARAN

5.1.Simpulan

1. Aspek kognitif passing kaki bagian dalam sepak bola mini dengan menggunakan permainan passing boi (passboi) dari 13 siswa yaitu;
 - 1) Siklus 1 sebanyak 7 siswa yang memperoleh nilai diatas KKM mencapai 53,84% dan rata rata nilai 73,84.
 - 2) Siklus 2 sebanyak 13 siswa yang memperoleh nilai diatas KKM mencapai 100% dan rata rata nilai 80.
2. Aspek afektif passing kaki bagian dalam sepak bola mini dengan menggunakan permainan passing boi (passboi) dari 13 siswa yaitu;
 - 1) Siklus 1 sebanyak 7 siswa yang memperoleh nilai diatas KKM hanya 53,84% dan rata rata nilai 70,71
 - 2) Siklus 2 sebanyak 13 siswa yang memperoleh nilai diatas KKM mencapai 100% dan rata rata nilai 83,07
3. Aspek psikomotor passing kaki bagian dalam sepak bola mini dengan menggunakan permainan passing boi (passboi) yaitu;
 - 1) Siklus 1 sebanyak 6 siswa yang memperoleh nilai diatas KKM hanya 46,15% dan rata rata nilai 73,85
 - 2) Siklus 2 nilai sebanyak 10 siswa yang memperoleh nilai diatas KKM 76,92% dan rata rata nilai 75,38
4. Hasil belajar passing kaki bagian dalam sepak bola mini menggunakan permainan passing boi (passboi) pada siklus 1 sebanyak 6 siswa (46,15%) tuntas dan 7 siswa (53,84%) tidak tuntas, sedangkan pada siklus 2 sebanyak 10 siswa (76,92%) tuntas dan 3 siswa (23,07%) tidak tuntas.

Sedangkan hasil akhir aspek kognitif, afektif dan psikomoto diperoleh nilai rata-rata 81,30% atau sudah memenuhi nilai KKM.

5.2 Saran

Guru hendaknya memahami PAIKEM yaitu Pembelajaran Aktif, Inovatif, Kreatif, Efektif, dan Menyenangkan dalam melaksanakan pembelajaran, termasuk penggunaan sarana dan metode pembelajaran yang tepat, dan dapat memanfaatkan lingkungan sekitar kita sebagai media pembelajaran.

Sekolah selayaknya menyediakan sarana dan prasarana agar pembelajaran penjaskes dapat berjalan lancar dan target pembelajaran dapat tercapai.



DAFTAR PUSTAKA

- Abdul Kadir Ateng. 1992. *Azas dan Landasan Pendidikan Jasmani*. Jakarta : Depdiknas
- Abdul Rohim. 2008. *Bermain Sepak Bola*. Semarang : Aneka Ilmu
- Adang Suherman. 2000. *Dasar-Dasar Penjaskes*. Jakarta : Depdiknas
- BNSP. 2006. *Kurikulum Tingkat Satuan Pendidikan*. Jakarta : Depdikbud
- Deni Kurniadi. 2000. *Buku penjaskes Kelas V*. Pusat Perbukuan Kementrian Pendidikan Nasional
- Depdiknas. 2003. Kurikulum 2004 Standar Kompetensi (Mata Pelajaran Pendidikan Jasmani Tingkat SD/MI) Jakarta : Depdiknas
- Depdikbud. 1990. Kamus Besar Bahasa Indonesia. Jakarta : Pusat Pembinaan dan Pengembangan Bahasa
- Ega Trisna Rahayu. 2013. *Strategi Pembelajaran Pendidikan Jasmani*. Bandung : Alfabeta
- Herman Subarja. 2007. *Permainan Kecil*. Jakarta Depdiknas
- Sucipto, dkk. 2000. *Sepak Bola*. Jakarta : Depdiknas
- Sofia Hartati. 2005. *Perkembangan Belajar Pada Anak Usia Dini*. Jakarta : Depdiknas
- Sugiarto. 2012. *Mahir Bermain Sepak Bola*. Jakarta : Mediantara Semesta

Suharsimi Arikunto. 2010. *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktek*. Jakarta : Rineka Cipta

Suharsimi Arikunto, Suhardjono dan Supardi. 2015. *Penelitian Tindakan Kelas*. Jakarta: PT Bumi Aksara

Sukatamsi. 1984. *Teknik Dasar Bermain Sepak Bola*. Solo : Tiga Serangkai

Sukirno. 2010. *Belajar Bermain Futsal*. Depok : Arya Duta

Sutrisno. 2011. *Pemain Sepak Bola Berprestasi*. Musi Perkasa Utama

Toto Subroto, dkk. 2009. *Permainan Besar*. Jakarta : Universitas Terbuka

Wasiran, dkk. 2005. *Pendidikan Jasmani Kelas V*. Jakarta : Erlangga

Wadhani. I. GAK. 2010. *Penelitian Tindakan Kelas*. Jakarta

