BAB II

KAJIAN PUSTAKA

A. Kajian Teoritis

1. Pembelajaran Pendidikan Jasmani

Sering kita mendengar kata pembelajaran, akan tetapi tidak banyak orang yang benar-benar mengerti apa arti dari pembelajaran. Pembelajaran mengandung pengertian bagaimana cara guru mengajarkan sesuatu kepada peserta didik, dan peserta didik menerima apa yang disampaikan oleh guru.

Akan tetapi, kondisi pembelajaran tersebut bersifat pasif dan verbalistis, dimana siswa hanya diberi atau menerima informasi dan guru melaksanakan menyampaikan pengajaran secara penuturan (verbal). Tidak jarang banyak siswa yang cepat bosan dan mengantuk di kelas ketika guru menyampaikan materi pembelajaran seperti ini. Jarang dijumpai keaktifan belajar yang lebih jauh dibandingkan dengan diskusi, secara sederhana dapat digambarkan dengan ungkapan “duduk, dengar, catat, dan hapalkan”.

a. Pengertian Pendidikan Jasmani

Pendidikan Jasmani dan Olahraga merupakan dua istilah yang berkaitan dan berdampak sangat kuat terhadap perkembangan dan keberfungsian nilai-nilai sosial olahraga.Istilah Pendidikan Jasmani sudah tidak asing lagi bagi siswa dan guru di lingkungan persekolahan. Sedangkan istilah olahraga telah dikenal lebih luas tidak hanya di sekolah tetapi di masyarakat. Pentingnya memahami konsep pendidikan jasmani dan olahraga akan sangat membantu dalam memahami nilai-nilai olahraga. Husdarta (2011, hlm. 3) mengemukakan bahwa Pendidikan Jasmani pada hakikatnya adalah :

> Proses pendidikan yang memanfaatkan aktivitas fisik dan kesehatan untuk menghasilkan perubahan holistik dalam kualitas individu, baik dalam hal fisik, mental, serta emosional. Pendidikan jasmani memperlakukan anak sebagai sebuah kesatuan utuh, mahluk total, daripada hanya menganggapnya sebagai seseorang yang terpisah kualitas fisik dan mentalnya.

Penekanan aspek fisik hanyalah sebagai cara untuk menyampaikan pesan kepada anak agar terjadi perubahan yang bermanfaat bagi dirinya, sebagaimana diungkapkan oleh Susnadi (2013, hlm. 1) bahwa "pendidikan jasmani berkaitan dengan peran penyesuaian beban fisik yang terjadi sebagai akibat partisipasi dalam kegiatan fisik tertentu yang dipilih, sesuai dengan perhatian, kemampuan dan kebutuhan individu". Aktivitas jasmani dalam pembelajaran penjas merupakan sarana untuk mencapai tujuan pendidikan yang sebenarnya.

Alvindo dan Mulyanto (2013, hlm.42) mengemukakan pengertian pendidikan jasmani yaitu :

> Suatu proses melalui aktivitas jasmani, yang dirancang dan disusun secara sistematik, untuk merangsang pertumbuhan dan perkembangan, meningkatkan kemampuan dan keterampilan jasmani, kecerdasan dan pembentukan watak, serta nilai dan sikap positif bagi setiap warga negara dalam mencapai tujuan pendidikan.

Dari pengertian di atas mengandung pengertian bahwa Pendidikan Jasmani adalah proses pembelajaran melalui aktivitas jasmani yang terstruktur dan terprogram sedemikian rupa sehingga siswa dapat merasakan pengalaman gerak yang baik dan mengalami perubahan perilaku yang positif sebagai dampak dari tujuan pendidikan yaitu untuk mencapai perubahan pengetahuan (kognitif), sikap (afektif), dan keterampilan gerak (psikomotor).

Tidak hanya itu, pendidikan jasmani titik perhatiannya memang pada aspek fisik, akan tetapi aspek lain turut serta dikembangkan seperti aspek mental dan emosional. Cakupan Pendidikan Jasmani sangat luas, seperti yang diungkapkan Mahendra (2004, hlm.7) "pada kenyataannya, pendidikan jasmani adalah suatu bidang kajian yang sungguh luas. Titik perhatiannya adalah peningkatan gerak manusia". Yang membuat unik dari pendidikan jasmani adalah kaitan gerak jasmani dengan wilayah pendidikan lainnya. Pengaruh antara pertumbuhan fisik dengan pikiran dan jiwanya, tidak ada bidang pendidikan seperti pendidikan jasmani yang berkepentingan terhadap perkembangan total manusia.

b. Tujuan Pendidikan Jasmani

Tidak ada pendidikan yang tidak memiliki tujuan.

Secara sederhana tujuan pendidikan jasmani menurut Rosdiani (2012, hlm. 144) memberikan kesempatan kepada siswa untuk :

1) Mengembangkan pengetahuan dan keterampilan yang berkaitan dengan aktivitas jasmani, perkembangan estetika, dan perkembangan sosial.
2) Mengembangkan kepercayaan diri dan kemampuan untuk menguasai keterampilan gerak dasar yang akan mendorong partisipasinya dalam aneka aktivitas jasmani.
3) Memperoleh dan mempertahankan derajat kebugaran jasmani yang optimal untuk melaksanakan tugas sehari-hari secara efisien dan terkendali.
4) Mengembangkan nilai-nilai pribadi melalui partisipasi dalam aktivitas jasmani baik secara kelompok maupun perorangan.
5) Berpartisipasi dalam aktivitas jasmani yang dapat mengembangkan keterampilan sosial yang memungkinkan siswa berfungsi secara afektif dalam hubungan antar orang.
6) Menikmati kesenangan dan keriangan melalui aktivitas jasmani termasuk permainan olahraga.

Dalam hal ini, diharapkan terjadi perubahan pengetahuan tentang konsep dan cara memecahkan masalah. Aspek kognitif dalam pendidikan jasmani tidak hanya menyangkut penguasaan pengetahuan tentang konsep gerak dasar dari suatu cabang olahraga, tetapi meliputi pemahaman tentang manfaat yang akan ditimbulkan dari gerak tersebut, serta manfaat pengisian waktu luang dengan aktivitas fisik.

Dengan belajar Pendidikan Jasmani, diharapkan terjadi perubahan sikap (afektif) peserta didik, dari yang tidak jujur menjadi jujur, berani bertanggung jawab, serta menjunjung tinggi nilai sportifitas baik itu di lingkungan sekolah dan masyarakat sekitar. Pendidikan jasmani memberikan kesempatan siswa untuk berlatih menjadi pribadi yang menyenangkan, pintar bergaul dan memiliki wawasan yang luas dengan tetap menjaga nilai-nilai sosial dan etika yang berlaku. Ini yang menjadi watak dari orang-orang pendidikan jasmani. Tidak hanya itu, Pendidikan Jasmani yang diajarkan di SD bermanfaat pula untuk memenuhi kebutuhan dan wadah untuk tercapainya tujuan pendidikan jasmani , mengenalkan anak pada lingkungan dan potensi dirinya, menanamkan dasar-dasar keterampilan yang berguna, menyalurkan energi yang ada, dan merupakan proses pendidikan secara serempak baik fisik, mental, dan emosional.

Tujuan Pendidikan Jasmani dari aspek psikomotor sudah sangat jelas, yaitu untuk mengembangkan kemampuan gerak secara menyeluruh. Dengan belajar Pendidikan Jasmani diharapkan siswa mampu memiliki keterampilan gerak suatu cabang olahraga. Contohnya cabang olahraga sepak bola dengan gerak dasar *passing* kaki bagian dalam.

Terlepas dari ketiga hal di atas, peran guru dalam penyampaian tujuan Pendidikan Jasmani sangat penting. Seorang guru pendidikan jasmani merupakan cermin bagi siswa untuk melangkah dan membantu siswa agar tumbuh dan berkembang, ia akan menjadi panutan dari berbagai aspek, baik itu tingkah lakunya, keterampilan gerak yang dimiliki, serta wawasan yang luas, hal ini sejalan dengan tujuan pendidikan jasmani yang diungkapkan oleh Husdarta (2011, hlm. 18) yaitu"untuk membantu anak agar tumbuh dan berkembang secara wajar sesuai dengan tujuan pendidikan nasional yaitu menjadi manusia Indonesia seutuhnya".

c. Ruang Lingkup Pendidikan Jasmani

Menurut Syarefuddin (1993, hlm. 5) "ruang lingkup program Pendidikan Jasmani yang diajarkan di Sekolah Dasar, mulai dari kelas I sampai kelas VI pada setiap caturwulannya ditekankan pada usaha memacu pertumbuhan dan perkembangan jasmani, mental, emosional, dan sosial". Jenis-jenis kegiatan yang diajarkan diSekolah Dasar meliputi atas :

1. Kegiatan pokok yang terdiri atas :

a. Pengembangan Kemampuan Jasmani (PJK)
b. Atletik
c. Senam
d. Permainan

2. Kegiatan pilihan

Kegiatan yang dimaksud pilihan di sini, adalah suatu bentuk kegiatan jasmani yang ditunjukan untuk meningkatkan prestasi optimal murid-murid Sekolah Dasar (SD) sesuai dengan bakat dan kegemarannya. Jadi di sini sudah menjurus kepada kegiatan olahraga. Jenis kegiatan olahraga pilihan ini mulai diberikan pada murid-murid SD kelas III sampai kelas VI, yang terdiri atas :

a. Pencak silat
b. Renang
c. Bulu tangkis
d. Tenis meja
e. Sepak takraw
f. Permainan tradisional

2. Sepak Bola

Sepak bola merupakan olahraga yang paling terkenal di dunia. Lebih dari 200 juta orang di seluruh dunia memainkan permainan sepak bola setiap tahunnya. Untuk memberikan bayangan tentang popularitas sepak bola, lebih dari 2 miliar pemirsa televisi menyaksikan kesebelasan Italia mengalahkan Perancis pada final World Cup 2006. Jumlah ini mengalahkan acara olahraga lainnya yang tidak melebihi popularitas sepak bola.

Sepak bola menjadi hal yang sangat umum di antara jutaan orang dengan latar belakang berbeda-beda. Ini membuktikan bahwa siapa pun orangnya dan dari mana asalnya pasti mengenal permainan sepak bola. Sepak bola dikenal dengan permainan bola kaki, hal ini sejalan dengan yang diungkapkan Luxbacher (2011, hlm.1) "…dikenal sebagai bola kaki diseluruh dunia". Bahkan di seluruh Negara di Asia, Afrika, Eropa, dan Amerika Selatan mengenal sepak bola dengan bola kaki.Olahraga ini merupakan satu-satunya jenis permainan bola kaki yang dimainkan di olimpiade. Berjuta-juta orang lebih memilih menyaksikan Liga Champion atau Word Cup daripada acara lain yang tidak bermanfaat, ini membuktikan bahwa "sepak bola adalah salah satu olahraga yang sudah terkenal di masyarakat dunia (Hasanah, 2009, hlm.1).

a. Pengertian Sepak Bola

Sepak bola merupakan salah satu permainan olahraga bola besar, pengertian sepak bola menurut Nugraha (2012, hlm. 10) adalah :

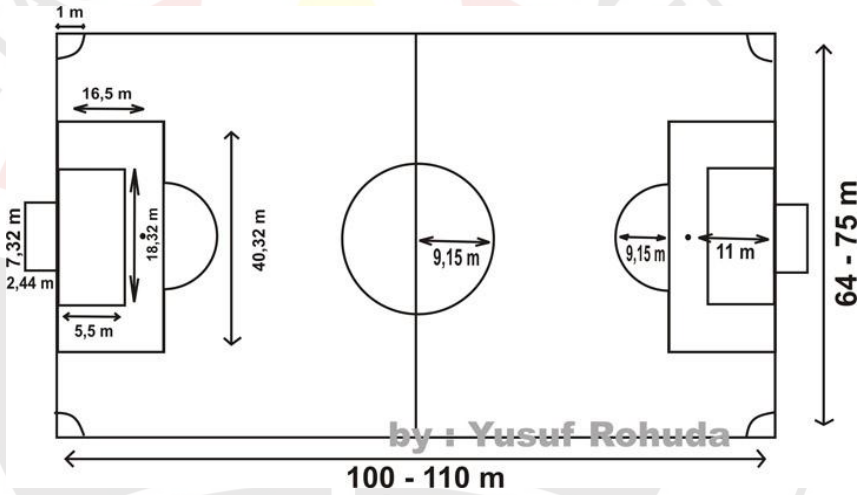
> Olahraga yang memainkan bola dengan menggunakan kaki.Tujuan utamanya dari permainan ini adalah untuk mencetak gol atau skor sebanyak-banyaknya yang tentunya harus dilakukan sesuai dengan

ketentuan yang telah ditetapkan.Untuk 17ias membuat gol, kalian harus tangkas, sigap, cepat dan baik dalam mengontrol bola.

Sedangkan menurut Wikipedia (2014, hlm. 1) sepak bola adalah “cabang olahraga yang menggunakan bola yang dimainkan oleh dua tim yang masing-masing beranggotakan 11 (sebelas) orang”.Dari anak-anak sampai orang dewasa menggemari dan menyenangi permainan ini, karena untuk bermain sepak bola tidak terlalu banyak mengeluarkan biaya dan dapat dilaksanakan di tempat terbuka sekalipun bukan lapangan yang sebenarnya.

b. Komponen sepak bola

1) Ukuran lapangan sepak bola.

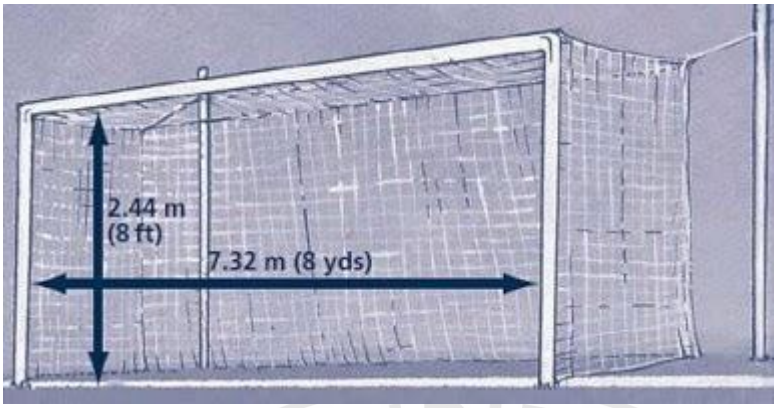


Gambar 2.1

Carenasia.com/gambar-ukuran-lapangan-sepak-bola-internasiona/

2) Ukuran gawang sepak bola

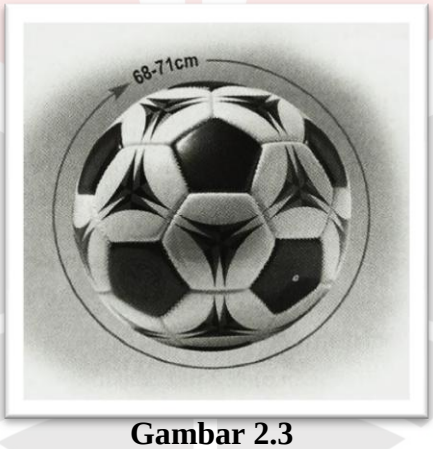
Gawang diletakan di tengah masing-masing garis gawang. Bentuknya terdiri dari dua tiang berdiri dan sebuah mistar yang terpasang di atasnya. Ukuran tingginya 2,44 m sedangkan panjangnya 7,33 m.



Gambar 2.2

Klikduniabola.blogspot.in/2014/07/ukuran-gawang-sepak-bola-standar.html?=1

3) Ukuran bola sepak Bola FIFA yang resmi berdiameter 27-28 cm dan beratnya antara 14 sampai 16 ons, bola ini berbentuk bulat.



Gambar 2.3

Bola (Subardi dan Setyawan, 2007, hlm.7)

c. Pengenalan Teknik Dasar Sepak Bola

1) Pengertian teknik dasar

Menurut Sarumpaet (1992, hlm. 17) mengatakan bahwa :

Teknik dasar merupakan salah satu fungsi bagi seseorang untuk bermain sepak bola. Semua kegiatan yang mendasari sehingga dengan modal sedemikian itu sudah dapat bermain sepak bola. Seluruh kegiatan dalam bermain dilakukan dengan gerakan-gerakan, baik gerakan yang dilakukan tanpa bola maupun dengan bola. Dari gerakan-gerakan yang beraneka ragam tersebut dapat diambil pengertian bahwa dalam permainan sepak bola masalah teknik dasar semata-mata melibatkan orang dan bola. Pada saat bermain pemain yang mengolah bola hanya satu orang sedangkan

> orang yang lain melakukan gerakan, baik selaku penyerang maupun pemain bertahan.

Tehnik dasar sepakbola bola yang meliputi tehnik menendang, tehnik menahan bola *(trapping)*, tehnik menggiring bola *(dribble)*, gerak tipu,tehnik menyundul *(heading)*, tehnik merebut bola *(tackling)*, tehnik lemparan kedalam *(throw-in)*, dan penjaga gawang.

Untuk dapat mempunyai keterampilan dasar sepak bola seorang atlit harus mempunyai kemampuan sebagai berikut sesuai dengan pendapat Syarifudin dkk (1993, hml. 148) :

> Bahwa cabang olah raga sepakbola memerlukan kekuatan, kecepatan, kelentukan, kelincahan, ketepatan, dayatahan, juga harus menguasai tehnik dasar. Adapun tehnik dasar sepakbola dapat dibagi menjadi dua bagian besar, yaitu a. Teknik dasar tanpa bola, dan b. Teknik dasar dengan bola.

Adapun penjelasan teknik dasar menurut syarifudin dkk (1992: 148), sebagai berikut:

a. Tehnik dasar tanpa bola.
1) Latihan teknik lari.
2) Latihan teknik melompat.
3) Latihan teknik gerak tipu.
b. Tehnik dasar dengan bola.
1) Latihan teknik menedang bola.
2) Tendangan lurus.
3) Tendangan melingkar atau melambung.
4) Teknik dasar mengiring bola (*dribbling*).
5) Latihan teknik menghentikan bola.
6) Latihan dasar menyundul bola. (*heading*).
7) Teknik dasar dalam menyelematkan bola.
8) Teknik dasar menghadang dan merebut bola.
9) Taktik di dalam bermain sepak bola.

2) Tujuan

Tujuan dari pengenalan teknik dasar sepak bola yang diajarkan di sekolah dasar, terutama pada kelas-kelas permulaan adalah untuk mengenalkan dan menyempurnakan bentuk-bentuk dasar sepak bola sehingga peserta didik memperoleh teknik-teknik gerakan yang lebih baik.

3) Kegunaan

Perlu diketahui bahwa keberhasilan anak di dalam belajar teknik-teknik sepak bola, anak menjadi bisa yang dapat mempengaruhi terjadinya perubahan pada diri anak dalam pebelajaran sepak bola. Untuk mengembangkan pengetahuan anak agar menjadi individu yang berfungsi secara penuh, maka kepada anak-anak perlu diberikan banyak kesempatan untuk mengikuti berbagai pengalaman belajar dengan belajar teknik-teknik sepak bola.

4) Passing Kaki Bagian Dalam

Pengertian *passing* kaki bagian dalam menurut Sarumpaet (1992) menendang bola merupakan suatu usaha untuk memindahkan bola dari suatu tempat ketempat lain dengan menggunakan kaki atau bagian kaki.

> Teknik passing kaki bagian dalam menurut Sarumpaet (1992, hlm. 21) Kaki tumpuan ditempatkan disamping bola, ujung kaki tumpu diarahkan kearah jalan bola, kaki tumpu ikut membantu gerakan kaki ayun atau kaki tendang.Kaki tendangan diputar kaki bagian dalam diarahkan ke arah jalan bola lutut sedikit dibengkokan, telapak kaki tendangan sejajar dengan tanah, pukul kaki bagian dalam pada bagian tengah dari bola (tempat tengah bola), gerakan lanjutan dari kaki tendangan.

3. Gerak Dasar Passing

Passing adalah Mengoper bola menggunakan kaki. *Passing* dengan Menggunakan Kaki Bagian Dalam.

Gambar 2.4

***Passing* Menggunakan Kaki Bagian Dalam (Supardiyono, dkk 1995, hlm. 37)**

Indikator

a. Kaki

1) Letakkan kaki yang menahan keseimbangan di samping bola saat akan menendang bola.
2) Ayunkan bagian kaki yang akan menendang ke depan.
3) Tekukan sedikit lutut kaki agar saat menendang seimbang.

b. Badan

1) Posisi badan berdiri dan pastikan bola berada di depan kaki.
2) Bahu dan pinggul lurus dengan target saat akan menendang bola.

c. Tangan

1) Tangan direntangkan agar menjaga keseimbangan saat akan menendang bola.
2) Lanjutkan gerakan tangan selaras dengan tubuh agar seimbang dan tepat saat menendang bola.

d. Pandangan

1) Pandangan ke depan mengarah ke bola supaya tempat pada sasaran.
2) Fokus pada perhatian bola agar bisa membaca pergerakan bola.
3) Pastikan bola berada di depan kaki agar di tendang lebih pass.

4. Wall Pass

Menurut Luxbacher (2012, hlm. 31) "Wall pass atau operan satu-dua adalah merupakan gerak yang sederhana dari dua orang pemain. Anak A mengoper bola pada Anak B, kemudian lari ke posisi baru. Menjadikan siswa bisa mengoper dengan baik dan bermanfaat untuk mendorong gerak dasar anak".

Wall pass merupakan gerak dasar yang paling berharga untuk anak dalam permainan sepakbola. Pengalaman itu sangat baik menjadikan anak lebih terampil dalam pembelajaran wall pass dalam permainan sepak bola.

Bervariasi Tindakan atau hasil perubahan dari keadaan semula, dan mempunyai berbagai bentuk (rupa, jenis, dsb). Gerakan bervariasi, bola saat menyilang melewati patok dan anak A dan B saling bergerak ke depan melewati

patok supaya anak bisa bergerak dan menguasai gerakan *passing* kaki bagian dalam dengan metode wall pass bervariasi.

5. Gerak Dasar Passing Kaki Bagian Dalam Melalui Metode Wall-Pass Bervariasi

Siswa di bagi menjadi 2 kelmpok dengan sama rata, kelompok A dan B Satu orang kelompok A dan B maju ke depan siap-siap melakukan *passing* dengan menggunakan kaki bagian dalam mengoper bola ke kelompok B dan sebaliknya kelompok B mengoper kembali, bola menyilang melewati corong Kelompok A dan B yang sudah melakukan kembali ke barisan paling belakang masing-masing kelompok. guru harus menentukan teknik dan taktik yang harus diajarkan kepada anak. Guru pendidikan jasmani dituntut untuk lebih kreatif, inovasi. Ketepatan penentuan teknik dan taktik yang diajarkan untuk anak SD akan menimbulkan rasa senang dalam pembelajaran sepak bola.

Hal ini dilakukan agar siswa merasa tertantang untuk melakukan passing kaki bagian dalam dengan benar, sehingga tujuan pembelajaran untuk meningkatkan gerak dasar passing kaki bagian dalam dapat tercapai dengan penggunaan metode satu-dua (Wall-Pass) bervariasi.

B. Hasil Penelitian yang Relevan

Penelitian tindakan kelas ini dilaksanakan berdasarkan pada studi kepustakaan, disamping melakukan mengenai kegiatan-kegiatan yang terjadi di lapangan serta hasil-hasil penelitian tindakan kelas yang sesuai dengan focus kajian dalam penelitian ini. Penelitian ini dilakukan dengan merujuk pada penelitian yang pernah di lakukan sebelumnya mengenai pembelajaran passing kaki bagian dalam.

1. Penelitian tersebut dilakukan oleh Tata S. (2009) yang berjudul “Pembelajaran Passing Dalam Permaianan Sepak Bola Melui Pendekatan Taktis Dengan Permainan Kucing Bola (PTK pada siswa kelas V SDN

Tanjungsari III Kecamatan Tanjungsari Kabupaten Sumedang" yang hasilnya mengalami peningkatan yang diperoleh sampai dengan siklus III.

Data awal penelitian ini menyebutkan bahwa dari 30 orang siswa sebanyak 22 siswa atau 73,33% siswa mengalami kesulitan dalam belajae *pasing* dengan tepat dalam bermain sepak bola, setelah melakukan pembelajaran melalui permaianan kucing bola hasilnya sangat signifikan yaitu siswa mengalami kesulitan dalam belajar *passing* dalam permainan sepak bola menjadi 2 siswa atau 6,67%.

2. Penelitian yang dilakukan Solihin (2012) dengan judul "Penerapan Pendekatan Taktis dalam Upaya Meningkatkan Penguasaan Keterampilan Dasar Passing pada Permainan Sepakbola (PTK pada Siswa SMPN 2 Cimanggu Kab. Sukabumi)". Hasil penelitian menunjukkan bahwa penerapan pendekatan taktis berpengaruh terhadap upaya meningkatkan penguasaan keterampilan dasar passing pada permainan sepakbola. Hal ini ditunjukan oleh perkembangan yang meningkat dari proses pembelajaran siklus I (68,42%), II (73,6%), dan III (89,47%). Kesimpulkan penelitian ini adalah bahwa melalui pendekatan taktis siswa mampu melakukan passing menggunakan kaki bagian dalam dengan kaki tumpu sejajar dengan bola dan kaki ayun diayunkan kebelakang saat sebelum perkenaan kaki terhadap bola.

C. Kerangka Berpikir

Pada pembelajaran sepak bola ada sebagian peserta didik yang merasa kesulitan dalam melakukan gerak dasar *passing*. Permainan baru bisa berlangsung lancar dan teratur, apabila para pemain menguasai unsur-unsur gerak dasar permainan sepak bola salah satunya adalah penguasaan gerak dasar *passing* dengan benar. Peserta didik akan menjadi sukar untuk memberi umpan atau memasukkan ke sasaran apabila tidak menguasai gerak dasar *passing* dengan baik dan benar, khususnya *passing* dengan kaki bagian dalam. Selama ini pendekatan pembelajaran yang diterapkan pendidik untuk mengajarkan gerak dasar *passing* dengan kaki bagian dalam terkesan belum mampu untuk meningkatkan kemampuan pemahamaan mengenai teknik-teknik sepakbola.

Salah satu pembelajaran sepakbola *passing* kaki bagian dalam yang mampu membelajarkan gerak dasar selangkah demi selangkah adalah dengan menggunakan metode *wall pass* bervariasi, khususnya melalui sebuah permainan *wall pass* bervariasi. Pendekatan bermain adalah situasi atau kondisi pembelajaran dalam kondisi bermain, dengan bermain peserta didik akan merasa senang dan secara tidak langsung repetisi gerakan yang dilakukan sebanyak mungkin dapat meningkatkan kemampuan peserta didik untuk menguasai materi yang diajarkan, karena dengan bermain *wall pass* bervariasi, peserta didik dituntut untuk aktif dalam mengikuti proses pembelajaran. Berdasarkan pemahaman di atas, maka sebagai seorang guru harus menciptakan suatu pembelajaran yang menyenangkan dalam penguasaan gerak dasar *passing* kaki bagian dalam di SD, sehingga proses pembelajaran akan lebih efektif dan dapat meningkatkan hasil belajar peserta didik kelas V MI Kubang Alun-alun Kecamatan Cimalaka Kabupaten Sumedang, karena dengan menggunakan metode yang baru memungkinkan peserta didik dapat melakukan gerakan yang sempurna, pengontrolan dan perbaikan terhadap gerak dasar *passing* kaki bagian dalam sehingga gerakan yang dilakukan akan mudah dan menyenangkan.

D. Hipotesis Tindakan

Berdasarkan rumusan dan pemecahan masalah di atas maka ditentukan hipotesis tindakan sebagai berikut: penerapan metode wall pass pada pembelajaran gerak dasar sepak bola siswa kelas V MI Kubang Alun-alun Kecamatan Cimalaka Kabupaten Sumedang, dapat meningkatkan gerak dasar *passing* dengan menggunakan kaki bagian dalam.