

BAB II

KAJIAN TEORI

A. Pengertian Sepak Bola

Sepak bola merupakan salah satu olahraga terpopuler dikalangan masyarakat dunia, hampir seluruh penjuru dunia mengenal olahraga sepak bola. Sepak bola telah dikenal 5000 tahun sebelum masehi lalu, dan pertama kali yang mengenal sepak bola ialah bangsa China. Saat itu sepak bola di beri nama Tsu-Chu, tujuannya untuk melatih fisik tentara dan saat itu permainan ini dipertandingkan dalam rangka merayakan ulang tahun kaisar China, hal ini juga diungkapkan oleh Hasanah (2009, hlm. 4) bahwa “ sepak bola dimainkan di China dengan nama tsu chu. Selain untuk melatih fisik tentara, permainan ini dipertandingkan saat kaisar ulang tahun”. Seiring dengan perkembangan zaman, sepak bola berkembang di Inggris dan mulai dimainkan oleh warga negara Inggris, namun peraturannya tidak baku sehingga permainan sepak bola ini dilakukan dengan brutal.

Sepak bola adalah cabang olahraga yang menggunakan bola terbuat dari bahan kulit dengan permainan dua regu yang setiap regunya terdiri dari 11 pemain dan tujuan sepak bola ini sendiri adalah memasukkan bola sebanyak mungkin ke gawang lawan dan mempertahankan gawang agar tidak kebobolan. Sepak bola juga merupakan sebuah cabang olahraga yang bisa dimainkan oleh siapa saja dan tidak memerlukan biaya yang banyak dan fasilitas yang sulit, hanya perlu lapangan, gawang dan bola. Peraturannya pun dibuat secara sederhana agar dapat diikuti dan dimainkan oleh masyarakat. Masyarakat dapat bermain sepak bola tanpa perlu memahami dulu tentang teknik-teknik dasar dalam sepak bola, ini biasanya diperoleh dari menonton pertandingan sepak bola ataupun bakat yang sudah terdapat didalam diri masing-masing. Menurut Rohim (2008: 1-2) menjelaskan bahwa:

Sepak bola adalah permainan yang menantang secara fisik dan mental, kita harus melakukan gerakan yang terampil di bawah kondisi permainan yang waktunya terbatas, fisik dan mental yang lelah sambil menghadapi lawan, kita harus berlari beberapa mil dalam satu pertandingan, dalam permainan ini kita harus memahami teknik permainan individu, kelompok dan beregu, untuk menentukan penampilan kita di lapangan

Sepak bola banyak mengandung konsep-konsep yang menunjang pada nilai sosial dan individu, selain itu sepak bola dapat meningkatkan kebugaran jasmani. Bagi pemain pemula untuk dapat bermain sepak bola menurut Rohim (2008: 7) mengatakan cukup dengan melakukan gerakan-gerakan atau teknik-teknik dasar yang sederhana:

Gerakan tanpa bola

- a. Lari
- b. Lompat
- c. Gerakan dengan bola
- d. Menendang
- e. Menahan bola
- f. Mengontrol bola
- g. Menggiring bola

Dalam usaha meningkatkan mutu permainan ke arah prestasi maka masalah teknik merupakan salah satu persyaratan yang sangat menentukan. Dengan demikian dalam peningkatan teknik perlu dijabarkan komponen-komponen teknik tersebut.

Contoh: menendang bola

1. Tujuan menendang bola, apakah ke teman atau kegawang
2. Apakah menendang menggunakan punggung kaki, bagian dalam, atau bagian luar kaki.

Dalam sepak bola juga komponen teknik dasar meliputi :

1. Pergerakan tanpa bola.
2. Pergerakan dengan bola

Beberapa teknik dalam sepak bola, menurut Muchtar (1992, hlm.29) teknik bola terdiri dari:

1. Teknik menendang (*shooting*),
2. Teknik menahan bola (*trapping*),
3. Teknik menggiring bola (*dribble*),
4. Gerak tipu,
5. Teknik menyundul bola (*heading*),

6. Teknik merebut bola (*tackling*),
7. Teknik lemparan kedalam (*throw-in*), dan
8. Teknik penjaga gawang.

Beberapa teknik dalam sepak bola menurut penulis diantaranya:

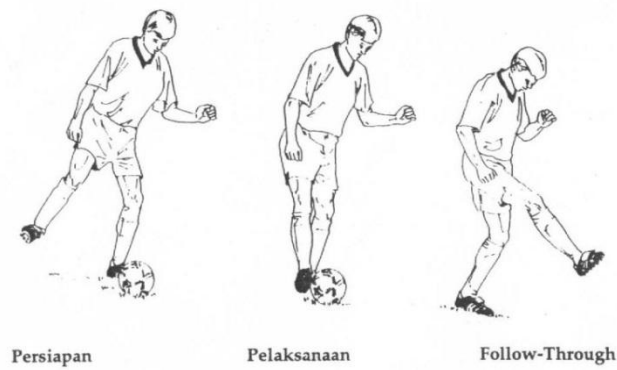
1. Teknik *sprint* tanpa bola,
2. Teknik lompatan (*jump*),
3. Teknik body (*body-crash*),
4. Teknik menendang (*shooting*),
5. Teknik mengoper (*passing*),
6. Teknik menggiring bola (*dribbling*),
7. Teknik menyundul (*heading*),
8. Teknik mengontrol bola (*control ball*),
9. Teknik merebut bola (*tackling*),
10. Teknik mengumpan bola lambung (*crossing*),
11. Teknik menangkap bola (kiper),
12. Teknik mengeblok bola (*blocking ball*),
13. Teknik menjatuhkan diri (*diving*),
14. Teknik melempar bola (*throw-in*),
15. Teknik umpan terobosan (*thruu-pass*), dan
16. Teknik men-chiet bola (*pannenka*).

B. Teknik-Teknik Menendang Bola

Menurut Muchtar (1992, hlm.29) sepak bola adalah cabang olahraga yang menggunakan bola yang terbuat dari bahan kulit dan dimainkan oleh dua tim, yang masing-masing beranggotakan sebelas orang. Dalam sepak bola terdapat beberapa teknik menendang bola, diantaranya:

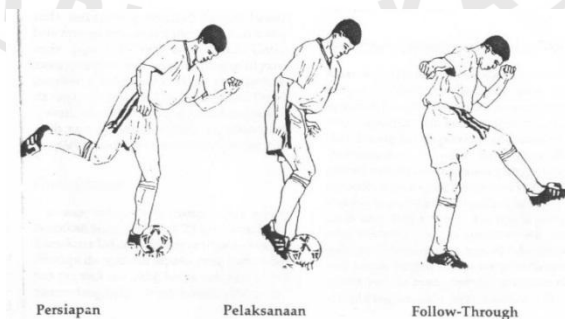
1. Dengan kaki bagian dalam (*inside-foot*)
 - a. Kaki tumpu ditempatkan sejajar dekat dengan bola, lutut sedikit dibengkokan.
 - b. Kaki tendang datang dari arah belakang, dengan lutut berputar arah luar, kaki (sepatu) membentuk sudut 90° dengan kaki tumpu,, pada saat terjadi kontak antara kaki dengan kaki tendang dengan bola.

- c. Posisi badan berada di atas bola (menutup).
- d. Tangan membentang kesamping untuk menjaga keseimbangan tubuh.
- e. Bola ditendang pada bagian tengah-tengah bola, bagian kaki menyentuh bola adalah tengah-tengah kaki bagian kaki bagian dalam.
- f. Mata melihat pada bola.



Gambar 2.1
Teknik Menendang dengan Kaki Bagian Dalam (*inside-foot*)
 (ryosoul.wordpress.com, 2015)

2. Dengan punggung kaki (*instep-foot*)
 - a. Kaki tumpu diletakan disamping dan sejajar dengan bola, lutut sedikit bengkok.
 - b. Kaki tendang diayun dari belakang, saat perkenaan kaki dengan bola, ujung sepatu mengarah ke tanah, dan harus ditegangkan. Bagian kaki yang mengenai bola adalah punggung kaki, atau bagian dimana terdapat tali sepatu.
 - c. Setelah tendangan kaki tendang masih terus mengikuti gerakan (*follow-through*).



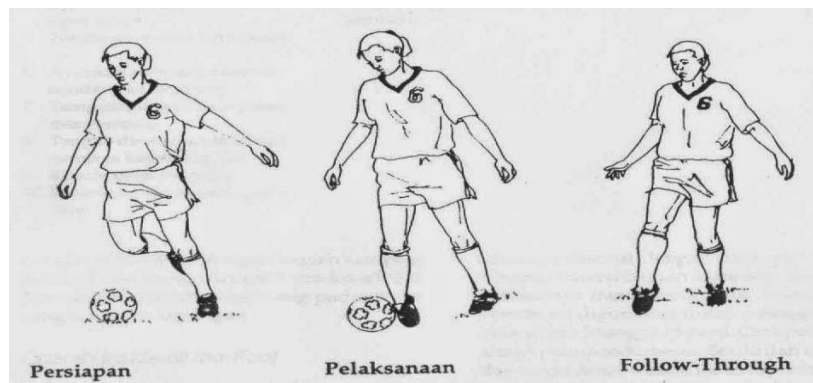
Gambar 2.2
Teknik Menendang dengan Punggung Kaki (*instep-foot*)
 (ryosoul.wordpress.com, 2015)

3. Dengan punggung kaki bagian dalam (*inside-instep*)
 - a. Kaki tumpu diletakan disamping belakang bola.
 - b. Kaki tendang diayun dari belakang, tenaga datang mulai dari paha.
 - c. Perkenaan bagian kaki adalah daerah batas antara kaki depan dan kaki bagian dalam.
 - d. Tangan direntangkan untuk keseimbangan.
 - e. Pandangan mata pada bola.
 - f. *Follow-through* dari kaki tendang.



Gambar 2.3
Teknik Menendang dengan Punggung Kaki Bagian Dalam (*inside-foot*)
 (ryosoul.wordpress.com, 2015)

4. Dengan punggung kaki bagian luar (*outside-instep*)
 - a. Kaki tumpu sejajar dengan bola atau sedikit dibelakangnya.
 - b. Kaki tendang di ayun dari belakang, dan pada saat menyentuh bola ujung sepatu (ujung kaki) diputar arah kedalam.
 - c. Gerakan kaki tendang terutama dari sendi lutut.
 - d. Tangan direntang.
 - e. Mata tertuju pada bola.
 - f. *Follow through* dari kaki tendang.



Gambar 2.4
Teknik Menendang dengan Kaki Bagian Luar (*outside-foot*)
 (ryosoul.wordpress.com, 2015)

C. Tinjauan tentang Media

Untuk mencapai sebuah tujuan pendidikan diperlukannya sebuah alat yang dapat menunjang tercapainya tujuan tersebut salah satunya media. Sudjana & Rivai (dalam Arsyad, 2013, hlm. 20) mengemukakan bahwa ada beberapa manfaat dari media pembelajaran, yaitu :

- 1) Pembelajaran akan lebih menarik
- 2) Bahan pembelajaran akan lebih jelas maknanya
- 3) Metode belajar akan lebih bervariasi
- 4) Siswa dapat lebih banyak melakukan kegiatan belajar

Menurut Hernawan dkk (2008, hlm. 11) kegunaan dari media pembelajaran antara lain :

1. Membentuk konkrit konsep-konsep yang abstrak. Konsep-konsep yang dirasakan masih bersifat abstrak dan sulit dijelaskan secara langsung kepada siswa
2. Menghadirkan objek-objek yang terlalu berbahaya atau sukar didapat kedalam lingkungan belajar.
3. Menampilkan objek yang terlalu besar atau kecil. Misalnya guru akan menyampaikan gambaran tentang sebuah kapal laut, pasar, candi, virus, semut, nyamuk dan benda lainnya.
4. Memperlihatkan gerakan yang terlalu cepat dan lambat misalnya menjelaskan tentang lintasan peluru, memperlihatkan suatu ledakan, gerakan pertumbuhan kecambah dan lainnya.

Dari pernyataan diatas, maka dari keduanya dapat dilihat bahwa manfaat dari media pembelajaran yang diberikan mampu memudahkan siswa dalam memahami

materi pembelajaran dan mampu memberikan rangsangan kepada siswa sehingga meningkatkan antusias dan motivasi dalam belajar. Selain itu materi yang akan disampaikan oleh guru dapat tersampaikan dengan jelas melalui media pembelajaran.

Lingkungan belajar yang diatur oleh guru mencakup tujuan pengajaran, bahan pengajaran, metodologi pengajaran dan penilaian pengajaran. Unsur-unsur tersebut biasa dikenal dengan komponen-komponen pengajaran.

Tujuan pengajaran adalah rumusan kemampuan yang diharapkan dimiliki para siswa setelah ia menempuh berbagai pengalaman belajarnya (pada akhir pengajaran). Bahan pengajaran adalah seperangkat materi keilmuan yang terdiri atas fakta, konsep, prinsip, generalisasi suatu ilmu pengetahuan yang bersumber dari kurikulum dan dapat menunjang tercapainya tujuan pengajaran. Metodologi pengajaran adalah metode dan teknik yang digunakan guru dalam melakukan interaksinya dengan siswa agar bahan pengajaran sampai kepada siswa, sehingga siswa menguasai tujuan pengajaran. Dalam metodologi pengajaran ada dua aspek yang paling menonjol yakni metode mengajar dan media pengajaran sebagai alat bantu mengajar. Sedangkan penilaian adalah alat untuk mengukur atau menentukan taraf tercapai-tidaknya tujuan pembelajaran.

Semua orang pada umumnya harus memiliki pemikiran atau ide yang cemerlang dalam menciptakan suatu media atau alat yang berfungsi untuk memudahkan dalam proses pembelajaran. Menurut Sudjana dan Rivai (2007, hlm. 3), "Media pembelajaran yang dibuat bertujuan untuk memudahkan dan mengefesiansikan waktu, tenaga, dan pikiran dan lebih efektif dalam mencapai tujuan pembelajaran". Ahli lainnya, Sudin & Saptani (2009, hlm.5) mengatakan bahwa, "Media pembelajaran adalah sarana komunikasi dalam proses belajar-mengajar yang berupa perangkat keras maupun perangkat lunak untuk mencapai proses dan hasil pembelajaran secara efektif dan efisien, serta tujuan pembelajaran dapat dicapai dengan mudah".

Menurut Sudjana & Rivai (2007, hlm.4) ada beberapa hal yang perlu diperhatikan guru dalam menggunakan media pengajaran untuk mempertinggi kualitas pengajaran, yaitu:

1. Guru memiliki pemahaman media pengajaran antara lain jenis dan manfaat media pengajaran, kriteria memilih dan menggunakan media pengajaran,

menggunakan media sebagai alat bantu mengajar dan tindak lanjut penggunaan media dalam proses belajar siswa.

2. Guru terampil membuat media pengajaran sederhana untuk keperluan pengajaran.
3. Pengetahuan dan keterampilan dalam menilai keefektifan penggunaan media dalam proses pembelajaran.

Menilai keefektifan media pengajaran penting bagi guru agar ia bisa menentukan apakah penggunaan media mutlak diperlukan atau tidak selalu diperlukan dalam pengajaran sehubungan dengan prestasi mengajar yang dicapai siswa. Apabila penggunaan media pengajaran tidak mempengaruhi proses dan kualitas pengajaran, sebaiknya guru tidak memaksakan penggunaannya, dan perlu mencari usaha lain diluar media pengajaran. Menurut Sudjana & Rivai (2007, hlm. 4-5) dalam memilih media untuk kepentingan pengajaran sebaiknya memperhatikan kriteria-kriteria sebagai berikut:

1. Ketepatannya dengan tujuan pengajaran.
2. Dukungan terhadap isi bahan pengajaran.
3. Kemudahan memperoleh media.
4. Keterampilan guru dalam menggunakannya.
5. Tersedia waktu untuk menggunakannya.
6. Sesuai dengan taraf berfikir.

Dari uraian diatas bahwa media pengajaran dipilih atas dasar tujuan-tujuan instruksional yang telah ditetapkan. Tujuan-tujuan intruksional yang berisikan unsur pemahaman, aplikasi, analisis, sintesis lebih memungkinkan digunakannya media pengajaran. Bahan pengajaran yang sifatnya fakta, prinsip, konsep dan generalisasi sangat memerlukan bantuan media agar lebih mudah dipahami siswa.

Media yang diperlukan mudah diperoleh, sedikit-tidaknya mudah dibuat oleh guru pada waktu mengajar. Media grafis umumnya dapat dibuat guru tanpa biaya yang mahal, disamping sederhana dan praktis penggunaannya. Media apapun yang diperlukan syarat utama adalah guru dapat menggunakannya dalam proses pengajaran. Nilai manfaat yang diharapkan bukan pada medianya, tetapi dari dampak penggunaan oleh guru pada saat terjadinya interaksi belajar siswa dengan lingkungannya. Sehingga media tersebut dapat bermanfaat bagi siswa selama pengajaran berlangsung, dan pemilihan media untuk pendidikan dan pengajaran harus sesuai dengan taraf berfikir siswa, sehingga makna yang terkandung didalamnya dapat dipahami oleh para siswa.

Kriteria pemilihan media diatas, guru dapat lebih mudah menggunakan media mana yang dianggap tepat untuk membantu mempermudah tugas-tugasnya sebagai pengajar. Kehadiran media dalam proses pengajaran jangan dipaksakan sehingga mempersulit tugas guru, tapi harus sebaliknya yakni mempermudah guru dalam menjelaskan bahan pengajaran. Oleh sebab itu, media bukan keharusan tetapi sebagai pelengkap jika dipandang perlu untuk mempertinggi kualitas belajar dan mengajar.

Dari uraian diatas dapat disimpulkan bahwa kedudukan media pembelajaran sebagai alat bantu mengajar ada dalam komponen metodologi, sebagai salah satu lingkungan belajar yang diatur oleh guru.

D. Tujuan Media

Media pengajaran dapat mempertinggi proses belajar siswa dalam pengajaran yang pada gilirannya diharapkan dapat mempertinggi hasil belajar yang dicapainya. Menurut Sudjana & Rivai (2007, hlm.2) ada beberapa alasan mengapa media pengajaran dapat mempertinggi proses belajar siswa antara lain:

1. Pengajaran akan lebih menarik perhatian siswa sehingga dapat menumbuhkan motivasi belajar.
2. Bahan pengajaran akan lebih jelas maknanya sehingga dapat lebih dipahami oleh para siswa, dan memungkinkan siswa menguasai tujuan pengajaran lebih baik.
3. Metode mengajar akan lebih bervariasi, tidak semata-mata komunikasi verbal melalui peraturan kata-kata oleh guru, sehingga siswa tidak bosan dan guru tidak kehabisan tenaga, apalagi bila guru mengajar untuk setiap jam pelajaran.
4. Siswa lebih banyak melakukan kegiatan belajar, sebab tidak hanya mendengarkan uraian guru, tetapi juga aktivitas lain seperti mengamati, melakukan, mendemonstrasikan dan lain-lain.

Alasan pertama guru lebih mudah mengatur dan memberi petunjuk kepada siswa apa yang harus dilakukannya dari media yang digunakannya tidak semata-mata menuturkan bahan melalui kata-kata (ceramah).

Alasan kedua mengapa penggunaan media pengajaran dapat mempertinggi proses dan hasil pengajaran adalah berkenaan dengan taraf berfikir siswa. Taraf berfikir manusia mengikuti tahap-tahap perkembangan dimulai dari berfikir konkret menuju ke berfikir abstrak, dimulai dari berfikir sederhana menuju ke berfikir kompleks. Penggunaan media pengajaran erat kaitannya dengan tahapan

berfikir tersebut sebab melalui media pengajaran hal-hal yang abstrak dapat dikonkretkan, dan hal-hal yang kompleks dapat disederhanakan.

Penelitian yang dilakukan terhadap penggunaan media pengajaran dalam proses belajar-mengajar sampai kepada kesimpulan, bahwa proses dan hasil belajar para siswa menunjukkan perbedaan yang berarti antara pengajaran tanpa media dengan pengajaran menggunakan media. Oleh sebab itu penggunaan media pengajaran sangat dianjurkan untuk mempertinggi kualitas pengajaran.

Media adalah segala sesuatu yang dapat diindra yang berfungsi sebagai perantara/ sarana/ alat untuk proses komunikasi (proses belajar-mengajar) menurut Sudin & Saptani (2009, hlm. 4) yaitu:

1. Segala jenis sarana pendidikan yang digunakan sebagai perantara dalam proses belajar-mengajar untuk meningkatkan efektivitas dan efisien pencapaian tujuan intruksional. Mencakup media grafis, media yang menggunakan alat penampil, peta, model, globe dan sebagainya.
2. Peralatan fisik untuk menyampaikan isi intruksional, termasuk buku, film, video, tipe, sajian slade, guru dan edukatif mencakup perangkat lunak (Hardware) yang berfungsi sebagai alat belajar atau alat bantu belajar.
3. Media yang digunakan dan diintegrasikan dengan tujuan dan isi intruksional yang biasanya sudah dituangkan dalam grafis besar pedoman pembelajaran (GBPP) dan dimaksudkan untuk mempertinggi mutu kegiatan belajar mengajar.
4. Sarana pendidikan yang digunakan sebagai perantara, dengan menggunakan alat penampil dalam proses belajar-mengajar untuk mempertinggi efektivitas dan efisiensi pencapaian tujuan intruksional, meliputi kaset, video, audio, slide, film-strip, OHP, film, radio, televisi, dan sebagainya.

Dari uraian diatas dapat disimpulkan bahwa media adalah suatu alat bantu yang bertujuan untuk memudahkan pencapaian materi pembelajaran, dan mengoptimalkan pengolahan raga setiap siswa.

E. Ketepatan Sasaran (Akurasi)

Sepak bola merupakan suatu permainan yang didalamnya terdapat beberapa bagian penting dalam keterampilan pribadi seseorang, salah-satunya dalam hal ketepatan sasaran tendangan. Ketepatan sasaran sangat penting dalam menempatkan bola yang hendak ditendang.

Ketepatan sasaran terdiri atas dua kata, yaitu ketepatan dan sasaran. Kata lain dari ketepatan adalah akurasi, sementara itu sasaran dalam hal ini adalah suatu objek yang akan dituju.

Akurasi merupakan kedekatan antara nilai terukur, nilai rata-rata hasil analisis dengan nilai yang diterima sebagai nilai yang sebenarnya, baik nilai konveksi, nilai sebenarnya, ataupun nilai rujukan. Menurut Poerwadarminta (dalam Nasuha, 2014, hlm. 7), “Kata dasar dari ketepatan adalah tepat yang berarti betul atau lurus (arahnya, jurusannya). Kena benar (kepada sasarannya, tujuannya, maksudnya), dan persis, tak selisih sedikit juga, tak kurang dan tak lebih. Jitu (tentang aturan, tindakan)”. Hal serupa juga dijelaskan Sajoto (dalam Nasuha, 2014, hlm. 8), “Akurasi atau ketepatan adalah kemampuan seseorang untuk mengendalikan gerak-gerak bebas terhadap suatu sasaran”. Selain itu, Suharno (dalam Nasuha, 2014, hlm. 8), “Akurasi atau ketepatan adalah kemampuan dari seseorang untuk mengarahkan bola pada posisi dan arah yang sesuai dengan situasi yang dihadapi atau dikehendaki”.

Faktor-faktor yang mempengaruhi akurasi dan ketepatan menurut Sukadiyanto (dalam Nasuha, 2014, hlm. 9), “ada beberapa faktor yang mempengaruhi ketepatan atau akurasi, antara lain tingkat kesulitan, pengalaman, jenis keterampilan, perasaan dan kemampuan mengantisipasi gerak. Begitu juga menurut Suharno (dalam Nasuha, 2014, hlm. 9), bahwa faktor-faktor penentu baik tidaknya ketepatan (*accuracy*) ialah:

- 1) Koordinasi tinggi berarti ketepatan tinggi, korelasinya sangat positif.
- 2) Besar dan kecilnya (luas dan sempitnya) sasaran.
- 3) Ketajaman indera dan pengaturan saraf.
- 4) Jauh dan dekatnya bidang sasaran.
- 5) Penguasaan teknik yang benar akan mempunyai sumbangan terhadap ketepatan mengarahkan gerak.
- 6) Cepat lambatnya gerak yang dilakukan.
- 7) *Feeling* dari anak latihan serta ketelitian.
- 8) Kuat dan lemahnya suatu gerakan.

Tujuan dari pentingnya ketepatan sasaran tendangan yaitu untuk mengoptimalkan sebaik mungkin setiap peluang yang tercipta pada saat pertandingan sepak bola. Manfaat dari pentingnya ketepatan sasaran akan memudahkan pemain untuk membuat gol sebanyak mungkin ke gawang lawan dan memenangkan suatu pertandingan dengan mudah.

Menurut pengertian para ahli di atas, dapat disimpulkan bahwa akurasi adalah kemampuan seseorang untuk mengarahkan suatu benda ke sasaran yang sesuai dengan tujuan yang diinginkannya. Ketepatan tendangan permainan sepak bola dapat diartikan kemampuan aktivitas seseorang untuk menendang atau menempatkan bola ke arah tertentu sesuai dengan keinginan. Ketepatan atau akurasi merupakan komponen yang sangat penting dalam permainan sepak bola, disamping unsur-unsur yang lainnya. Jadi unsur akurasi perlu dilatih karena sangat dibutuhkan dalam mencapai keterampilan yang optimal.

F. Program Ekstrakurikuler

Kegiatan ekstrakurikuler merupakan kegiatan diluar jam biasa, yang bertujuan agar siswa lebih memperdalam dan menghayati apa yang dipelajari dalam kegiatan ekstrakurikuler. Jenis-jenis program kegiatan ekstrakurikuler dapat dilaksanakan dengan berbagai bentuk, misalnya: membaca buku tertentu, melakukan penelitian, membuat tugas, melakukan latihan gerak berstruktur, dan kegiatan-kegiatan lain yang sejenis.

Kegiatan ekstrakurikuler terdiri atas berbagai macam kegiatan yang telah direncanakan dan secara langsung atau tidak langsung berhubungan dengan mata pelajaran dalam program ekstrakurikuler. Misalnya seni, usaha kesehatan sekolah, olahraga, kepramukaan, palang merah dan sebagainya.

Menurut Saputra (1999, hlm.10) ada beberapa hal yang harus dipertimbangkan dalam mengembangkan ekstrakurikuler sebagai berikut:

1. Segala kegiatan sekolah harus diharapkan kepada pembentukan pribadi anak.
2. Harus ada kesesuaian antara program dengan kebutuhan masyarakat.
3. Harus sesuai dengan karakteristik anak.
4. Harus selalu mengikuti arah kemajuan ilmu pengetahuan dan teknologi.

Menurut Alerty, dkk. (1965) dalam (Saputra, 1999, hlm.6) menjelaskan bahwa kegiatan ko ekstrakurikuler dan ekstrakurikuler memiliki makna dan tujuan yang sama. Seringkali kegiatan kokurikuler disebut juga sebagai kegiatan ekstrakurikuler. Bahkan mereka lebih menyukai dengan sebutan kegiatan ekstrakurikuler.

Pengembangan ekstrakurikuler merupakan dari proses pendidikan. Sasaran yang ingin dicapai tidak semata-mata terambil dalam berbagai kegiatan, namun

lebih menitik beratkan untuk meningkatkan mutu pendidikan. Pengembangan ekstrakurikuler merupakan proses yang menyangkut banyak faktor disamping keempat hal tersebut di atas, masih banyak hal yang harus dipertimbangkan, misalnya siapa yang terlibat dalam pengembangan ekstrakurikuler, bagaimana proses pelaksanaannya, apa tujuannya, dan kepada siapa program ini ditujukan.

Kesimpulan dari uraian diatas bahwa makna dan tujuan dari ko(-) dan ekstrakurikuler yaitu sama, didalamnya terdapat beberapa tujuan untuk meningkatkan aspek-aspek jasmani dan rohani siswa.

G. Media Gawang Kecil

Beberapa orang pada umumnya memiliki pemikiran yang luas dan kreatif dalam memecahkan sebuah masalah yang bertujuan untuk meningkatkan sumber daya manusia, salah satunya dengan membuat media atau alat bantu untuk membantu memudahkan setiap permasalahan yang muncul, contohnya untuk membantu meningkatkan ketepatan sasaran tendangan penulis membuat alat atau media berupa gawang berukuran kecil.

1. Karakteristik media gawang kecil:

Panjang	: 60 cm.	Panjang	; 290 cm.
Lebar	: 40 cm.	Lebar	; 190 cm.
Bahan	: Pipa Besi.	Bahan	; Pipa Besi



Gambar 2.5
Media Gawang Kecil
 (Benny anggara.Tanjungsiang, 6 maret 2015)

2. Bahan-bahan pembuatan media gawang kecil:

- a. Pipabesi
- b. Bambu
- c. Peralon
- d. Kayu
- e. Besi

3. Cara pembuatan media gawang kecil menggunakan pipabesi:

- a. Potong bahan-bahan sesuai ukuran panjang dan lebar menggunakan mesin pemotong (gurinda).
- b. Rangkaian terlebih dahulu menjadi gawang kecil sebelum memulai disatukan (las), bertujuan agar terlihat gambaran.
- c. Setelah simulasi rangkaian gawang kecil tidak terdapat kekurangan, selanjutnya ke tahap penyatuan secara permanen, yaitu menggunakan alat las (las listrik atau las karbit).
- d. Setelah media gawang kecil berhasil dibuat, tahap akhir dilakukan pengukuran kembali, panjang dan lebar gawang harus sesuai dengan ukuran, dampen gecekan sambungan.
- e. Setelah ukuran gawang kecil tersebut tepat, dan sambungan gawang kecilnya kuat, maka media gawang kecil tersebut sudah bisa digunakan.

H. Kajian Penelitian yang Relevan

Penelitian ini memiliki relevansi dengan penelitian yang telah dilakukan sebelumnya. Penelitian yang memiliki relevansi dengan ketepatan sasaran yaitu sebagai berikut.

1. Nugraha (2014), pernah melakukan penelitian yang berjudul “Perbedaan Ketepatan dan Kecepatan *Shooting* antara Pemain Depan, Pemain Tengah dan Pemain Belakang Pada Permainan Sepak Bola”. Metode penelitian yang digunakan adalah Pre-eksperimen. Berdasarkan hasil penelitian dapat diperoleh data sebagai berikut: untuk ketepatan *Shooting* nilai (p) = 0,038. Sedangkan untuk kecepatan *Shooting* nilai (p) = 0,038. Dari hasil kedua data tersebut dapat diketahui bahwa nilai (p) < 0,05. Berdasarkan hasil penelitian tersebut, penulis simpulkan bahwa: terdapat perbedaan ketepatan *Shooting* antara pemain depan,

pemain tengah, dan pemain belakang terdapat perbedaan kecepatan *Shooting* antara pemain depan, pemain tengah, dan pemain belakang.

2. Cahyadi (2014), pernah melakukan penelitian yang berjudul “Upaya Meningkatkan Keterampilan Menendang Penalti Melalui Media Kotak Tali Plastik dengan Kaki Bagian Dalam Permainan Sepak Bola”. Metode penelitian yang digunakan adalah deskriptif kualitatif Penelitian Tindakan Kelas (PTK) dengan desain spiral Kemmis dan Taggart. Berdasarkan hasil pelaksanaan tindakan sebanyak 3 siklus, persentase kinerja guru pada siklus I yaitu 51,7% kemudian pada siklus II yaitu 73,3%, dan siklus ke III sudah mencapai target yang diharapkan yaitu 86,7%.

3. Rasa (2014), pernah melakukan penelitian yang berjudul “Hubungan Antara Koordinasi Mata Kaki dengan Hasil *Shooting* Delapan Meter Cabang Olahraga Futsal”. Metode penelitian yang digunakan adalah deskriptif kuantitatif dengan desain korelasional. Hasil penelitian ini diperoleh kesimpulan bahwa tidak terdapat hubungan yang signifikan antara koordinasi mata kaki dengan hasil *Shooting* delapan meter, namun terdapat pengaruh besar 5,8% dan 94,2% dipengaruhi oleh faktor lain.

I. Kerangka Berpikir

Kesuksesan dalam olahraga, membutuhkan aspek-aspek yang dapat menunjang pemain agar keberhasilan dalam menghadapi pertandingan dapat tercapai. Salah satu aspek yang mempengaruhi pemain dalam menghadapi pertandingan adalah kondisi fisik. Seperti yang diungkapkan oleh Susilawati (2009, hlm. 5) mengungkapkan bahwa “seorang atlet sebelum diterjunkan dalam gelanggang pertandingan harus sudah berada dalam suatu kondisi fisik yang baik untuk menghadapi intensitas kerja yang tinggi dan segala stress yang dihadapi”.

Dari kutipan di atas, kondisi fisik yang baik dapat menguntungkan pemain dalam mencapai kesuksesan bertanding. Keunggulan kondisi fisik, dapat mempengaruhi intensitas kerja yang tinggi dan mengurangi stress saat menghadapi pertandingan. Jika seorang pemain sudah memiliki kondisi fisik yang baik, maka tingkat percaya diri dan tekanan yang dapat menimbulkan stress sebelum bertanding dapat dihadapi. Untuk itu latihan-latihan kondisi fisik harus diterapkan oleh setiap pelatih agar tercapai prestasi pada pemain.

Dalam sepak bola, kondisi fisik merupakan aspek yang sangat penting dalam setiap pemain. Menurut Hasanah (2009, hlm. 45) tentang aspek yang dibutuhkan dalam sepak bola, mengungkapkan bahwa “apa saja yang kita butuhkan untuk bisa bermain sepak bola dengan baik? Pertama-tama adalah keunggulan fisik yang meliputi: ketahanan (*endurance*), kekuatan (*strength*), dan kecepatan (*speed*)”.

Berdasarkan penjelasan di atas, keunggulan fisik sangat dibutuhkan oleh pemain dalam bermain sepak bola. Kondisi fisik ketahanan berfungsi agar pemain dapat mengikuti pertandingan dengan intensitas yang cukup lama tanpa mengalami kelelahan. Sedangkan kekuatan berfungsi untuk menendang dengan keras dan terarah ke gawang. Dan kecepatan berfungsi agar pemain dapat berlari cepat baik saat menggiring bola maupun saat mengejar bola.

Selain kondisi fisik yang baik, pemain diharapkan memiliki keterampilan yang baik. Hal ini diungkapkan oleh Susilawati (2009, hlm. 5) mengungkapkan bahwa “sukses dalam berolahraga sering menuntut keterampilan yang sempurna dalam situasi stres fisik dan psikis yang tinggi”.

Keterampilan pemain dalam berolahraga dapat memberikan sumbangan yang besar pada pemain, keterampilan yang sempurna akan mengurangi stress fisik dan psikis saat menghadapi pertandingan. Jika pemain memiliki keterampilan yang baik, maka tingkat kecemasan sebelum pertandingan dapat teratasi. Bukan hanya itu, pemain yang memiliki keterampilan dapat meningkatkan kepercayaan diri dan keahlian pemain dalam olahraga.

Salah satu teknik dasar yang perlu dimiliki oleh pemain dalam permainan sepak bola adalah keterampilan *shooting*. Banyak yang mengatakan bahwa keterampilan dalam menendang bola merupakan seni dari permainan sepak bola. Setiap pemain bisa memainkan bola dengan gaya sendiri yang membuat pemain tersebut memiliki ciri khas saat menendang bola.

Untuk mencapai keahlian dalam menendang bola, tentunya dibutuhkan kondisi fisik yang mendukung agar pemain dapat memberikan sumbangan yang besar dalam pertandingan. Salah satu kondisi fisik yang menunjang dalam keterampilan *shooting* adalah latihan. Latihan menendang dapat menggunakan alat/ media bantu.

Media gawang kecil dibuat bertujuan untuk memudahkan seseorang untuk melatih ketepatan sasaran tendangan secara optimal, dimana gawang tersebut terbuat dari bahan-bahan yang sederhana. Bahan-bahan tersebut bisa terbuat dari pipa besi, bambu, peralon, kayu, dan bahan yang lainnya.

Untuk itu, penting bagi pemain sepak bola melatih teknik dasar dalam sepak bola seperti menendang bola, agar pemain tersebut memiliki teknik yang baik dan memungkinkan pemain memiliki tingkat percaya diri yang tinggi pada saat bermain. Untuk mencapai keterampilan dan kondisi fisik yang baik, di perlukan latihan yang rutin agar menunjang pada prestasi yang diharapkan.

J. Hipotesis

Pada penelitian ini dirumuskan hipotesis sebagai berikut:

1. Pembelajaran dengan menggunakan media gawang kecil dapat berpengaruh secara signifikan terhadap kemampuan ketepatan sasaran tendangan dalam permainan sepak bola pada siswa yang mengikuti program ekstrakurikuler di SDN Trijaya.
2. Terdapat pengaruh dari pembelajaran dengan menggunakan media gawang kecil terhadap kemampuan ketepatan sasaran tendangan dalam permainan sepak bola pada siswa yang mengikuti program ekstrakurikuler di SDN Trijaya.
3. Hipotesis statistik:
 - a. $H_0 : r_{xy_1} = 0$
Tidak terdapat pengaruh secara signifikan terhadap kemampuan ketepatan sasaran tendangan dalam permainan sepak bola dengan pembelajaran menggunakan media gawang kecil pada siswa yang mengikuti program ekstrakurikuler di SDN Trijaya .
 - b. $H_1 : r_{xy_1} \neq 0$
Terdapat pengaruh secara signifikan terhadap kemampuan ketepatan sasaran tendangan dalam permainan sepak bola dengan pembelajaran menggunakan media gawang kecil pada siswa yang mengikuti program ekstrakurikuler di SDN Trijaya .

c. $H_0 : r_{xy_1} = 0$

Tidak terdapat kontribusi pengaruh dari pembelajaran dengan menggunakan media gawang kecil terhadap kemampuan ketepatan sasaran tendangan dalam permainan sepak bola pada siswa yang mengikuti program ekstrakurikuler di SDN Trijaya.

d. $H_1 : r_{xy_1} \neq 0$

Terdapat kontribusi pengaruh dari pembelajaran dengan menggunakan media gawang kecil terhadap kemampuan ketepatan sasaran tendangan dalam permainan sepak bola pada siswa yang mengikuti program ekstrakurikuler di SDN Trijaya.

