

BAB II

KAJIAN PUSTAKA

A. Kajian Teoritis

1. Pengertian Pendidikan Jasmani

Menurut Lutan (2001, hlm. 14) “Pendidikan jasmani adalah merupakan bagian proses pendidikan secara keseluruhan”. Pendidikan jasmani adalah merupakan upaya pendidikan yang menggunakan aktivitas otot-otot besar, sehingga proses pendidikan bisa berlangsung tanpa terhambat dengan proses kesehatan.

Sharman (Nhadisah, 1992, hml. 15) “pendidikan jasmani adalah bagian integral dari pendidikan (secara umum) yang berlangsung melalui aktivitas yang melibatkan mekanisme gerak tubuh manusia dan menghasilkan pola perilaku pada individu yang bersangkutan”.

Pendidikan jasmani merupakan salah satu materi ajar yang paling penting dari kurikulum sekolah dalam upaya menyiapkan anak untuk beradaptasi dengan dunia dimana mereka hidup di lingkungannya. Karena pendidikan jasmani itu sendiri adalah suatu pendidikan yang dapat menyiapkan peserta didik menjadi tumbuh, berkembang sehat dan segar jasmani nya.

Pendidikan jasmani sebagaimana bagian integral dari pendidikan akan membantu para siswa untuk menjalani proses pertumbuhan dan perkembangan secara optimal baik fisik, mental dan social.

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, makhluk 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 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.

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.

Bagaimana yang di kemukakan oleh Safari (2012, hml. 11) Pendidikan jasmani adalah.

Suatu proses pendidikan seseorang bagaimana sebagai individu maupun sebagai anggota masyarakat yang dilakukan secara sadar dan sistematika melalui berbagai kegiatan jasmani, pertumbuhan kecerdasan dan pembentukan watak.

Menurut UU SISDIKNAS no. 20 tahun 2003

“Pendidikan adalah usaha sadar dan terencana untuk mewujudkan suasana belajar dan proses pembelajaran agar peserta didik secara aktif mengembangkan potensi dirinya untuk memiliki kekuatan spiritual keagamaan, pengendalian diri, kepribadian, kecerdasan, akhlak mulia, serta keterampilan yang diperlukan dirinya dan masyarakat”.

Menurut Jhon Dewey “pendidikan adalah suatu proses pembaharuan makna pengalaman, hal ini mungkin akan terjadi dalam pergaulan biasa atau pergaulan dewasa dengan manusia muda, mungkin pula terjadi secara sengaja dan dikembangkan untuk menghasilkan kesinambungan sosial. Proses ini melibatkan pengawasan dan pengembangan dari orang yang belum dewasa dan kelompok dimana dia hidup”.

Pendidikan Jasmani adalah suatu proses pendidikan seseorang sebagai perorangan atau anggota masyarakat yang dilakukan secara sadar dan sistematik

melalui berbagai kegiatan jasmani untuk memperoleh pertumbuhan jasmani, kesehatan dan kebugaran jasmani, kemampuan dan keterampilan, kecerdasan dan perkembangan watak serta kepribadian yang harmonis dalam rangka pembentukan manusia Indonesia berkualitas berdasarkan Pancasila.

Berdasarkan pendapat di atas maka dapat disimpulkan bahwa pendidikan adalah suatu proses pengembangan potensi seseorang yang terjadi secara berkesinambungan, dimana potensi yang dimiliki oleh orang tersebut diberikan suatu bimbingan agar potensi yang dimilikinya berkembang menuju ke arah yang lebih baik. Proses tersebut akan berlangsung lama karena hal tersebut melibatkan banyak aspek baik itu dari keadaan fisik dan mental serta pengalaman dan pengetahuan, dan faktor lain yang dapat mempengaruhinya adalah lingkungan. Oleh karena itu pendidikan akan berjalan dengan baik apabila pendidikan mampu untuk memberikan suatu bimbingan yang layak bagi anak didiknya.

2. Hakikat Pendidikan Jasmani

Pendidikan jasmani adalah suatu proses pendidikan seseorang sebagai perorangan atau anggota masyarakat yang dilakukan secara sadar dan sistematis melalui berbagai kegiatan jasmani untuk memperoleh pertumbuhan jasmani, kesehatan dan kebugaran jasmani, kemampuan dan keterampilan, kecerdasan dan perkembangan watak serta kepribadian yang harmonis dalam rangka pembentukan manusia Indonesia berkualitas berdasarkan Pancasila. Secara eksplisit istilah pendidikan jasmani dibedakan dengan olahraga. Dalam arti sempit diidentifikasi sebagai gerak badan.

Berdasarkan pernyataan di atas maka pendidikan jasmani sangat perlu untuk di tanamkan pada siswa sekolah dasar karena sebagai modal dalam pembentukan manusia Indonesia yang berkualitas dan memiliki jasmani dan rohani yang sehat.

3. Fungsi Pendidikan Jasmani

Dari uraian di atas dapat dinyatakan bahwa fungsi Pendidikan Jasmani bagi siswa SD merupakan sarana dan prasarana yang tepat untuk mengembangkan potensi-potensi kemampuan dasar siswa, baik secara fisik, psikis, moral dan sosial. Dalam penerapannya, para siswa terlibat langsung secara praktis yang kegiatannya sudah di susun sedemikian rupa oleh guru Pendidikan Jasmani secara

sistematis, Dengan demikian proses belajar mengajar dapat berjalan secara lancar dan sesuai dengan kemampuan perkembangan siswa di SD. Demikian perkembangan potensi kemampuan dasar siswa di SD, dapat bertumbuh kembang secara maksimal sesuai dengan usianya. contohnya anak dapat bergaul menyesuaikan diri dengan masyarakat dan teman sebaya.

4. Tujuan Pembelajaran Pendidikan jasmani Di Sekolah Dasar

Tujuan pendidikan jasmani adalah untuk membantu anak agar tumbuh dan berkembang secara wajar sesuai dengan tujuan pendidikan nasional, yaitu menjadi manusia Indonesia seutuhnya. Pencapaian tujuan tersebut berpangkal pada perencanaan pengalaman gerak yang sesuai dengan karakteristik anak.

Menurut Lutan (2001:18) mengemukakan bahwa tujuan pendidikan jasmani sebagai berikut:

- a. Mengembangkan pengetahuan dan keterampilan yang berkaitan dengan aktivitas jasmani, perkembangan estetika, dan perkembangan sosial.
- b. Mengembangkan kepercayaan diri dan kemampuan untuk menguasai keterampilan gerak dasar yang akan mendorong partisipasinya dalam aneka jasmani.
- c. Memperoleh dan mempertahankan derajat kebugaran jasmani yang optimal untuk melaksanakan tugas sehari-hari secara efisien dan terkendali.
- d. Mengembangkan nilai-nilai pribadi melalui partisipasi dalam aktivitas jasmani baik secara kelompok maupun perorangan.

Tujuan pendidikan jasmani di sekolah menurut pendapat Bucher dalam Suherman (2009: 7) adalah sebagai berikut:

- a. Perkembangan fisik. Tujuan ini berhubungan dengan kemampuan melakukan aktivitas-aktivitas yang melibatkan kekuatan-kekuatan fisik.
- b. Perkembangan gerak. Tujuan ini berhubungan dengan kemampuan melakukan gerak secara efektif, efisien, halus, indah, dan sempurna.
- c. Perkembangan mental. Tujuan ini berhubungan dengan kemampuan berpikir dan menginterpretasikan keseluruhan pengetahuan tentang pendidikan jasmani ke dalam lingkungannya.
- d. Perkembangan sosial. Tujuan ini berhubungan dengan kemampuan siswa dalam menyesuaikan diri pada suatu kelompok atau masyarakat. Meningkatkan kesenangan bergerak, kepastian gerak dan kekayaan gerak.

Tujuan pendidikan jasmani di sekolah menurut pendapat Mardiana, dkk (2009: 13) adalah sebagai berikut:

- a. Pendidikan jasmani memberikan bantuan kepada siswa untuk mengenal dunianya dengan kualitas-kualitas serta tempat dirinya di dalamnya.
- b. Meningkatkan kesenangan bergerak, kepastian gerak dan kekayaan gerak.
- c. Meningkatkan kekayaan jasmani, rohani dan sosial serta kegairahan hidup.
- d. Mensiagakan menghadapi tugas dan waktu senggang.
- e. Membimbing ke arah penguasaan kewajiban dengan matang sebagai pribadi yang kreatif.

Dari beberapa pendapat di atas, maka dapat disimpulkan bahwa tugas yang paling utama dalam menyelenggarakan pendidikan jasmani adalah bagaimana membantu para siswa untuk dapat menjalani proses pertumbuhan dan perkembangan secara optimal baik secara fisik, motorik, mental dan sosial.

5. Ruang Lingkup Pendidikan Jasmani

Penjas di sekolah dasar diberikan pada setiap semester mulai dari kelas satu sampai dengan kelas enam. Pembelajaran lebih ditekankan pada usaha untuk memacu dan meningkatkan pertumbuhan dan perkembangan jasmani mental, emosional dan sosial. Ruang lingkup mata pelajaran Pendidikan, Jasmani, Olahraga, Dan Kesehatan menurut Kurikulum Tingkat Satuan Pendidikan (2006: 17) meliputi aspek-aspek sebagai berikut:

- a. Aktivitas permainan dan olahraga
- b. Aktivitas pengembangan
- c. Aktivitas uji diri
- d. Aktivitas ritmik
- e. Aktivitas akuatik
- f. Aktivitas luar sekolah (*Outdoor Education*)
- g. Kesehatan

Program pendidikan jasmani disesuaikan dengan tahap perkembangan keterampilan gerak anak. Perkembangan gerak merupakan inti dari program pendidikan jasmani di sekolah Dasar, yang diartikan sebagai perkembangan dan penghalusan aneka keterampilan gerak dasar yang berkaitan dengan olahraga. Keterampilan gerak ini dikembangkan dan diperhalus hingga taraf tertentu untuk memungkinkan siswa mampu melakukan dengan tenaga dasar yang berkembang dapat diterapkan dalam aneka permainan, olahraga dan aktivitas jasmani yang dilakukan dalam kehidupan sehari-hari.

Proses belajar mengajar interaksi berkelanjutan antara perilaku guru dan perilaku siswa. Dalam pelaksanaan proses belajar mengajar pendidikan jasmani terdapat empat faktor yang tidak dapat dipisahkan satu sama lain, yaitu tujuan, materi, metode dan evaluasi. Di antara keempat faktor tersebut, perumusan tujuan penting untuk mencapai pengajaran pendidikan jasmani yang berhasil. Kedudukan tujuan penting untuk menentukan materi yang akan disajikan kepada para siswa. Salah satu prinsip utama dalam pendidikan jasmani adalah partisipasi siswa secara penuh dan merata. Oleh karena itu, guru pendidikan jasmani harus memperhatikan kebutuhan setiap siswa.

6. Pembelajaran Sepak Bola

a. Pengertian Sepak Bola

Permainan merupakan kegiatan rekreasi yang sangat populer di masyarakat. Permainan adalah suatu kegiatan baik dengan mempergunakan alat ataupun tidak mempergunakan alat yang bertujuan untuk menyenangkan diri. Sepak bola adalah salah satu olahraga yang sangat populer di dunia. Dalam pertandingan, olahraga ini dimainkan oleh dua kelompok berlawanan yang masing-masing berjuang untuk memasukkan bola ke gawang kelompok lawan. Masing-masing kelompok beranggotakan sebelas pemain, dan karenanya kelompok tersebut juga dinamakan kesebelasan.

Sepak bola adalah suatu permainan yang dilakukan dengan jalan menyepak bola untuk diperebutkan di antara pemain-pemain. Tujuan permainan sepak bola adalah memasukkan bola ke gawang lawan dan mempertahankan gawang sendiri agar tidak kemasukan bola. Di dalam memainkan bola, setiap pemain diperbolehkan menggunakan seluruh anggota tubuh kecuali tangan dan lengan. Hanya penjaga gawang (kiper) yang diperbolehkan memainkan bola dengan kaki dan tangan di daerah gawang. Sepak bola merupakan permainan beregu yang masing-masing regu terdiri dari 11 pemain. Permainan sepak bola dimainkan dalam dua babak (2x45 menit) dengan waktu istirahat 10 menit di antara dua babak tersebut.

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.

Alasan dari daya tarik sepak bola terletak pada kealamian permainan tersebut. Permainan sepak bola sangat menantang fisik dan juga mental, hal ini sejalan dengan yang dikatakan Rohim (2008, hlm. 1) 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 dan sambil menghadapi lawan, kita harus berlari beberapa mil dalam satu pertandingan, hampir menyamai kecepatan sprinter dan menanggapi berbagai perubahan situasi permainan dengan cepat dan kita harus memahami teknik permainan individu, kelompok dan beregu.

Permainan sepakbola membangkitkan luapan keinginan dan emosi yang tidak sama dengan olahraga lainnya. Untuk dapat memiliki tim sepak bola yang baik, banyak faktor yang mempengaruhinya. Motivasi yang tinggi, program latihan yang berkesinambungan dan faktor keberuntungan, semuanya diperlukan untuk membangun sebuah kesebelasan.

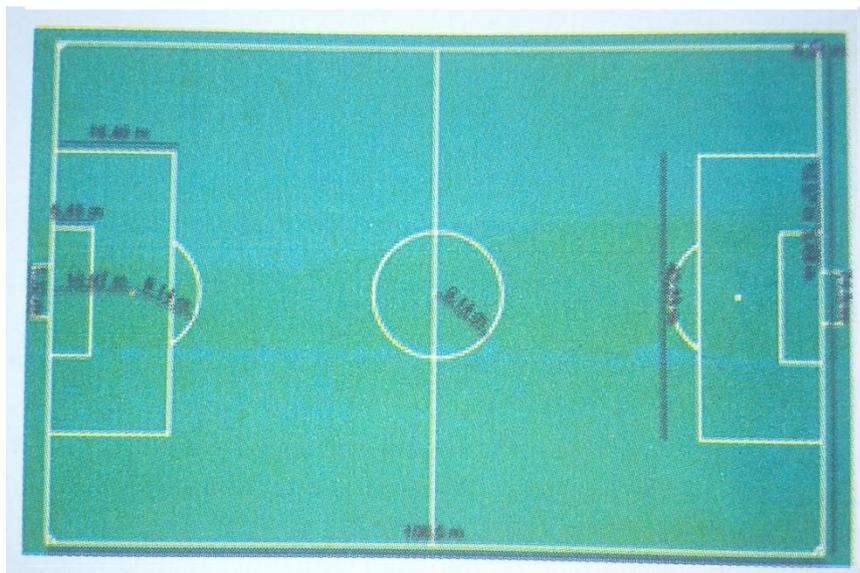
Keberhasilan suatu tim tidak seluruhnya ditentukan oleh motivasi, masih banyak faktor lain yang bisa mempengaruhi suatu tim, seperti program latihan yang kontinyu, bahkan suatu keberuntungan bisa dijadikan keunggulan tim untuk memenangkan pertandingan

b. Lapangan Sepak Bola

Dalam permainan yang sebenarnya, ukuran lapangan permainan sepak bola dilakukan pada sebuah lapangan empat persegi panjang. Wikimedia (dlm, Nugraha, 2010, hlm. 66). Mengatakan ukuran lapangan sepak bola sebagai berikut:

Ukuran panjang lapangan 100-110 meter, lebar lapangan 64-74 meter, daerah gawang 18,32 x 5,5 meter, daerah hukuman (penalti area) 40,39 x 16,5 meter, jari-jari lingkaran tengah 9,15 meter, jarak titik tendangan hukuman penalti dari garis gawang 11 meter.

Pembelajaran sepak bola di SDN, tidak harus selalu menggunakan lapang sepakbola dengan ukuran yang sebenarnya, halaman sekolah atau tanah kosong yang tidak digunakan bisa dimanfaatkan untuk pembelajaran sepak bola.



Gambar 2.1
Lapangan Sepak Bola Wikimedia
(dlm, Nugraha, 2010, hlm. 66)

Pada kedua sisi, terdapat gawang sebesar 24 x 8 kaki, atau 7,32 x 2,44 meter. Daerah gawang adalah sebuah kotak persegi panjang pada masing-masing gawang. “Garis-garis batas harus jelas, biasanya garis-garis ini dibuat menggunakan kapur atau cat putih dengan lebar 12 cm” (Subardi dan Setyawan, 2007, hlm. 5). Di daerah penalti terdapat *penalty spot* (titik penalti) yang berjarak 11 meter dari depan pertengahan garis gawang. Daerah sudut terdapat pada setiap sudut lapangan. Tendangan sudut dilakukan dari bagian dalam daerah sudut.

c. Bola

Bola FIFA yang resmi berdiameter 27-28 cm dan beratnya antara 14 sampai 16 ons, bola ini berbentuk bulat. Hal ini sejalan dengan yang dikatakan Rohim (2008, hlm. 6) bahwa “bola sepak bola berbentuk bulat dan terbuat dari kulit atau bahan lainnya yang disetujui”. Selanjutnya Subardi dan Setyawan (2007, hlm. 7) mengatakan “tekanan udara di dalam bola antara 0,60-0,70 atmosfer. Untuk keperluan pembelajaran penjas di SD, maka modifikasi bola sangat penting untuk menjaga kelangsungan pembelajaran penjas. Modifikasi bola dalam permainan sepak bola di SD bisa menggunakan bola karet atau bola plastik. Hal ini untuk menjaga agar antusias siswa terhadap sepak bola tetap tinggi.



Gambar 2.2
(Bola Standar FIFA)

d. Gerak Dasar *Dribbling* Bola

Dribbling menurut Sucipto (1999, hml. 28) menyatakan bahwa :

Dribbling bola adalah menendang terputus-putus atau plan-pelan”. Dari pendapat tersebut kita bisa mengetahui bahwa menggiring bola (*dribbling*) adalah suatu upaya mendorong bola secara terputus-putus dengan posisi bola tidak jauh dari kaki kita sambil berlari untuk mencapai tujuan tertentu dalam permainan sepakbola.

Dribbling salah satu keterampilan individu yang mesti dikuasai oleh setiap pemain sepakbola. Karena sangat erat hubungannya dengan penguasaan bola dilapangan, karena bola harus selalu berada dalam penguasaan kita. Menggiring bola harus mampu dilakukan baik tanpa lawan maupun melewati lawan dengan berbagai teknik penguasaan bola. Teknik dasar *dribbling* dibagi beberapa bentuk. Ada *dribbling* menggunakan kaki bagian luar, ada *dribbling* dengan menggunakan kaki bagian dalam, ada pula *dribbling* menggunakan kaki bagian punggung kaki.

Menggiring merupakan salah satu tehnik dasar dalam permainan sepak bola yang harus dikuasai oleh setiap pemain. Menggiring bola adalah gerakan permainan sepak bola yang berunsur seni, sebab adanya penggunaan beberapa bagian kaki yang menyentuh bola dengan cara menggulingkan bola di tanah sambil berlari. teknik dasar *dribbling* dibagi beberapa bentuk. Ada *dribbling* menggunakan kaki bagian luar, ada *dribbling* dengan menggunakan kaki bagian dalam, ada pula *dribbling* menggunakan kaki bagian punggung kaki. Dalam buku dasar-dasar sepakbola Mielke (2003, hml. 2-6) menjelaskan tentang macam-macam *dribbling*, yaitu :

a. *Dribbling* dengan menggunakan sisi kaki bagian dalam

Sentuhlah bola dengan sisi kaki bagian dalam dan posisikan kakimu secara tegak lurus terhadap bola. Tendanglah dengan pelan untuk mempertahankan kontrol bola dan pusatkan kekuatan tendangan pada bagian tengah bola sehingga memudahkan mengontrol bola.

b. *Dribbling* dengan sisi kaki bagian luar

Dribbling dengan kaki bagian luar adalah salah satu cara untuk mengontrol bola. Keterampilan mengontrol bola ini digunakan ketika pemain yang menguasai bola sedang berlari dan mendorong bola sehingga bisa mempertahankan bola dengan tersebut tetap berada di sisi luar kaki

c. *Dribbling* menggunakan kura-kura kaki

Kura-kura kaki bagian sepatu tempat tali sepatu berada, bisa memberikan dan mengontrol. kesalahan umum yang sering dilakukan oleh pemula adalah menggunakan ujung jari kaki.

Dribbling bola dalam permainan sepakbola memerlukan unsur kecepatan yang salah satunya berguna untuk melewati lawan. Banyak gerakan yang memiliki kesulitan tertentu salah satunya adalah menggiring sambil berlari cepat. Untuk melewati pemain lawan diperlukan kemampuan untuk berlari cepat, mengubah arah dan keseimbangan posisi badan yang baik. Selain kecepatan diperlukan koordinasi, diantaranya adalah koordinasi mata-tangan-kaki yang dijadikan sebagai faktor pendukung. Pengaruh pengaturan sistem yang baik akan dapat membentuk koordinasi yang baik pula untuk menghasilkan kecepatan.



Gambar 2.3 Gerak Dasar *Dribbling* Bola

<http://http://arahbola.org/wp-content/uploads/2013/09/hoff-dribbling>

7. Perkembangan Karakteristik siswa SD

Ada beberapa karakteristik anak usia sekolah dasar yang perlu diketahui oleh guru, agar lebih mengetahui keadaan siswa khususnya ditingkat sekolah dasar. Sebagai guru harus dapat menerapkan metode pengajaran yang sesuai dengan keadaan siswanya maka sangatlah penting bagi seorang pendidik mengetahui karakteristik siswanya.

Karakteristik anak sekolah dasar adalah “senang bermain, senang bergerak, senang bekerja dalam kelompok dan senang merasakan atau melakukan sesuatu secara langsung”. Maka dari itu guru pada saat mengajar pendidikan jasmani hendaknya mengembangkan suatu proses pembelajaran yang mengandung unsur permainan, mengusahakan untuk bergerak, belajar dalam kelompok, dan memberikan kesempatan untuk terlibat langsung dalam pembelajaran.

Periode masa perkembangan gerak dasar untuk anak usia sekolah dasar, menurut Husdarta dan Kusmaedi (2010,hml. 70-71) dibagi menjadi tiga periode yaitu:

- a. Umur 6 tahun - 7 tahun (kelas 1 dan 2 SD)
- b. Umur 8 tahun - 9 tahun (kelas 3 dan 4 SD)
- c. Umur 10 tahun - 11 tahun (kelas 5 dan 6 SD)

Karakteristik anak-anak pada usia Kelas IV sekolah dasar menurut Husdarta dan Kusmaedi (2010,hml. 70) adalah sebagai berikut:

- a. Terdapat perbaikan koordinasi tubuh.
- b. Ketahanan bertambah, anak pria suka aktivitas yang bersifat kontak fisik.
- c. Koordinasi mata dan tangan lebih baik.
- d. Dari segi fisiologi anak-anak wanita lebih maju 1 tahu dari pada pria.
- e. System peredaran darah, jantung dan pernafasan masih belum kuat dan tahan lama.
- f. Koordinasi otot dan syaraf masih kurang baik.

8. Penggunaan modifikasi media bervariasi

- a. Pada gerakan *Dribbling*kaki bagian luar

Di lihat dari permasalahan di atas yang telah di kemukakan bahwa dalam gerakan *dribbling*kaki bagian luar bervariasi haruslah di lakukan secara bertahap untuk memungkinkan mencapai tujuan dalam pembelajaran yang di inginkan. Dalam penelitian ini menggunakan metode bervariasi dengan menggunakan suatu

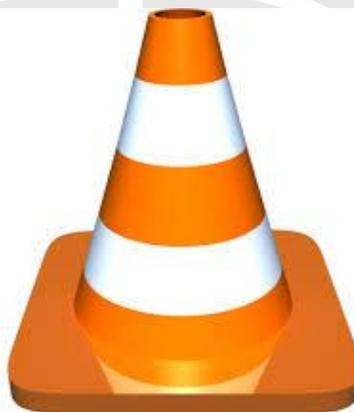
media atau alat yang di namakan patok sebagai acuan untuk mengembangkan gerakan dasar *dribbling* bola pada kaki bagian luar. Selain itu dalam bervariasi bisa di lakukan dengan cara *mendribbling* bola kaki bagian luar secara bulak-balik, Pada tahap terakhir dilakukannya dengan kecepatan dasar gerakan *dribbling* bola kaki bagian luar.

b. Pengertian Media

Kata media berasal dari bahasa latin dan merupakan bentuk jamak dari kata medium yang secara harfiah berarti perantara atau pengantar. Media adalah segala sesuatu yang dapat digunakan untuk menyalurkan pesan dari pengirim ke penerima sehingga dapat merangsang pikiran, perasaan, perhatian, dan minat serta perhatian siswa sedemikian rupa sehingga proses belajar terjadi (Sadiman, 2002, hml. 6), jadi dalam penjas sering menggunakan media karna media sering menjadi pembelajaran lebih menarik.

c. Cones atau kerucut

Kerucut adalah suatu alat atau media yang di gunakan sebagai penunjang pembelajaran di dalam permainan sepak bola atau pun cabang olah raga lari atletik, sebagai acuan untuk memenuhi tujuan pembelajaran ataupun tujuan teknik dasar olahraga tersebut. Sebagaimana mestinya kerucut ini banyak sekali fungsinya, bisa di gunakan sebagai jarak ukur lapangan, lari , melatih dasar kelincahan, ketangkasan, dan kecepatan.



gambar 2.4 Cones atau kerucut

<http://www.videolan.org500x500Searchbyimage>

d. Spesifikasi dari Kerucut atau Cones sebagai berikut :

Ukuran dimensi yaitu :

- Ketebalan 2 mm,
- Diameter dasar 19 cm,
- Landasan 22 cm x 22 cm.
- Ketinggian kerucut dari dasar 40 cm.

Pada ujung kerucut terdapat lubang diameter 27 mm kedalaman 30 mm.

Memiliki 3 warna kuning, biru dan merah atau bisa juga putih dan orange

Dalam 1 set terdiri dari 12 buah.

B. Kajian Praktis

Beberapa hasil penelitian dan karya tulis yang relevan sebagai acuan untuk melakukan penelitian tindak kelas, di uraikan sebagai berikut:

1. Rudi budiono (2004)

Pengaruh Metode latihan terhadap gerak dasar menggiring bola siswa kelas V di SD Negeri Cihmpelas 5 Kota Bandung. Upaya peningkatan gerak dasar menggiring bola siswa sekolah dasar merupakan salah satu tujuan dari pembelajaran sepak bola yang ingin di capai. Materi gerak dasar menggiring bola ini terdapat dalam ruang lingkup aktivitas pengembangan pada kurikulum penjas tahun 2004.

Bentuk-bentuk pembelajaran terhadap materi inti akan lebih menarik jika di kemas dalam bentuk metode latihan krena akan membiasakan diri anak menjadi efektif. Model pembelajaran dengan latihan sangat di anjurkan karena selain dapat menarik minat siswa untuk turut berpartifisasi aktif, juga membiasakan diri anak menggiring bola dengan lincah dan baik, di SD Negri Cihampelas 5 terbukti sebesar 80% atau sebanyak 26 siswa dari 30 siswa yang mengalami peningkatan kelincahan. Sedangkan besarnya peningkatan sebanyak 15 siswa atau 50% dari 30 siswa.

2. Wawan Kurniawan (2003)

Kurniawan wawan (2003). Pembelajaran gerak dasar menggiring bola melalui metode latihan dan bervariasi. Siswa kelas V SDN Lemahputih 3 Kecamatan Lemahsugih Kabupaten Majalengka.

Upaya peningkatan gerak dasar menggiring bola siswa sekolah dasar merupakan salah satu tujuan dari pembelajaran sepak bola yang ingin dicapai. Materi gerak dasar menggiring bola siswa sekolah dasar merupakan salah satu tujuan dari pembelajaran sepak bola yang ingin di capai. Materi gerak dasar menggiring bola ini terdapat dalam ruang lingkup aktivitas pengembangan pada kurikulum pejas tahun 2004.

Bentuk-bentuk pembelajaran terhadap materi inti akan lebih mudah mendarik jika di kemas dalam metode latihan karena akan membiasakan diri anak menjadi reflek. Model pembelajaran dengan latihan sangat di anjurkan krena dapat menarik minat siswa untuk turut berpartisifasi aktif juga membiasakan diri anak melakukan gerak dasar menggiring bola dengan baik terbukti di SDN Lemahputih 3 sebesar 70% atau sebanyak 14 siswa dari 20 siswa yang mengalami peningkatan kelincahan. Sedangkan besarnya peningkatan sebanyak 10 siswa atau 50% ari 20 siswa.

3. Cecep Supriatna(2005)

Pengaruh metodew terhadap kelincahan siswa kelas IV SD Negeri Cibiru 6 Kecamatan Cibiru Kabupaten Bandung. Upaya peningkatan kelincahan siswa SD merupakan salah satu tujuan dari penas yang ingin di capai. Materi kelincahan ini terdapat dalam ruang lingkup aktivitas pengembangan pada kurikulum penjas tahun 2004. Model pembelajaran dengan metode latihan sangat di anjurkan karena selain dapat menarik siswa untuk turut berfartifikasi aktif dan menanamkan kebiasaan kepada siswa tidak menjadi malas. Dalam penelitian eksperiment ini penulis meneliti pengaruh metode latihan terhadap peningkatan kelincahan SD. Berdasarkan pengolahan data dan analisis, maka di peroleh hasil bahwa metode latihan memiliki penharuh secara signifikan terhadap peningkatan kelincahan siswa anak SD. Hal ini di tandai dengan besarnya peningkatan kelincahan kelas

VI SD Negeri Cibiru 6 Kecamatan Cibiru Kabupaten Bandung sebagai akibat dari metode latihan sebesar 80% atau sebanyak 14 siswa atau 50% dari 20 siswa.

C. Hipotesis Tindakan

Di ambil dari kajian praktis dan teoritis yang muncul pada saat pembelajaran *dribbling* bola kaki bagian luar di kelas V SDN Cikondang II Kecamatan Ganeas Kabupaten Sumedang, maka peneliti menerapkan metode latihan untuk meningkatkan gerak dasar *Dribbling* bola dalam pembelajaran sepakbola. Berdasarkan permasalahan dan model yang di terapkan ; “apabila dalam pembelajaran gerak dasar *Dribbling* bola kaki bagian luar di SDN Cikondang II Kecamatan Ciganeas Kabupaten Sumedang menggunakan metode bervariasi, maka akan meningkatkan gerak dasar *dribbling* pada siswa tersebut”.

