

BAB II

KAJIAN PUSTAKA

A. Pendidikan Jasmani

1. Pengertian Pendidikan Jasmani

Pendidikan jasmani merupakan suatu proses seseorang sebagai individu maupun anggota masyarakat yang dilakukan secara sadar dan sistematis melalui berbagai kegiatan dalam rangka memperoleh kemampuan dan keterampilan jasmani, pertumbuhan, kecerdasan, dan pembentukan watak. Pendidikan jasmani pada hakikatnya suatu proses pendidikan yang memanfaatkan aktivitas fisik untuk menghasilkan perubahan dalam kualitas individu, baik dalam fisik, mental, serta emosional. Menurut Simon, dkk (2007, hlm.5) “Merupakan upaya agar dapat mengaktualisasikan seluruh potensi aktivitas sebagai manusia berupa sikap, tindakan dan karya yang di berikan bentuk, isi dan arah menuju kebulatan pribadi sesuai cita-cita kemanusiaan”.Selanjutnya menurut Husdarta (2009, hlm. 19) mengemukakan bahwa “Mendidik anak. Yang membedakannya dengan mata pelajaran yang lain adalah alat yang digunakan adalah gerak insani, manusia yang bergerak secara sadar”.

Berdasarkan kutipan di atas, pengutip menyimpulkan bahwa pendidikan jasmani adalah suatu proses yang dimana proses tersebut bertujuan khusus pada individu dan kelompok untuk pembentukan dan peningkatan kemampuan keterampilan, kecerdasan, pembentukan watak dan juga pembentukan suatu kualitas fisik, mental, serta emosional peserta didik.

2. Tujuan Pendidikan Jasmani

Pendidikan jasmani merupakan suatu pembelajaran dari keseluruhan pembelajaran, karena pada pendidikan jasmani akan menimbulkan perubahan perilaku dan meningkatkan kualitas kesehatan para peserta didik. Tujuan pendidikan jasmani tidak hanya meliputi aspek emosional, sosial, mental, dan moral. Menurut Husdarta (2009, hlm. 9).

Apakah sebenarnya tujuan penjas? Menjawab pertanyaan demikian, banyak guru yang masih berbeda pendapat. Ada yang menjawab bahwa tujuannya

adalah untuk meningkatkan keterampilan siswa dalam berolahraga. Ada pula yang berpendapat, tujuannya adalah meningkatkan taraf kesehatan anak yang baik dan tidak bisa disangkal pula pasti ada yang mengatakan, bahwa bahwa tujuan pendidikan jasmani adalah untuk meningkatkan kebugaran jasmani.

Berdasarkan berbagai pendapat yang di utarakan sebagian dari para ahli, hal ini sesuai dengan kurikulum tingkat satuan pendidikan (KTSP) pendidikan jasmani olahraga, dan kesehatan (Depdiknas2006, hlm. 62)

- a. Mengembangkan keterampilan pengelolaan diri dalam upaya pengembangan dan memelihara kebugaran jasmani serta pola hidup sehat melalui berbagai aktivitas dan olahraga yang terpilih.
- b. Meningkatkan pertumbuhan fisik dan perkembangan psikis yang lebih baik.
- c. Meningkatkan kemampuan dan keterampilan gerak.
- d. Meletakkan landasan dan karakter moral yang kuat melalui internalisasi nilai-nilai yang terkandung di dalam pendidikan jasmani, olahraga dan kesehatan.
- e. Mengembangkan sikap sportif, jujur, disiplin, bertanggungjawab, kerja sama, percaya diri dan demokratis.
- f. Mengembangkan keterampilan untuk menjaga keselamatan diri sendiri, orang lain dan lingkungan.
- g. Memahami konsep aktivitas jasmani dan olahraga di lingkungan yang bersih sebagai informasi untuk mencapai pertumbuhan fisik yang sempurna, pola hidup sehat dan kebugaran, terampil serta memiliki sikap yang positif.

Berdasarkan pendapat di atas, penulis menyimpulkan bahwa pendidikan jasmani bertujuan untuk mengembangkan pengetahuan dan keterampilan peserta didik dengan aktivitas jasmani, memperoleh pengembangan fisik peserta didik, pengembangan sosial dan kemampuan untuk menguasai keterampilan gerak dasar yang akan mendorong ke arah yang lebih abik dan benar dalam hasil yang maksimal dalam aneka aktivitas gerak jasmani.

3. Ruang Lingkup Pendidikan Jasmani

Dalam pendidikan jasmani, memiliki ruang lingkup yang luas dalam mencapai suatu proses pendidikan jasmani. Ruang lingkup pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan untuk meliputi aspek-aspek pendidikan jasmani. Menurut Rukmana, dkk (2009) ruang lingkup pembelajaran meliputi tiga aspek dalam kurikulum yang tersebar mulai dari kelas satu sampai kelas enam, yaitu:

- a. Pendidikan jasmani
Pendidikan gerak yang bertujuan mengembangkan potensi-potensi aktivitas siswa secara organik *neomuscular*, intelektual, dan emosional.

- b. Pendidikan olahraga
Gerak yang bertujuan mengembangkan kemampuan gerak dasar cabang-cabang olahraga.
- c. Pendidikan kesehatan
Pendidikan yang membentuk dan mengembangkan pengetahuan serta pandangan hidup sehat serta dapat menerapkan perilaku hidup sehat dalam kehidupan sehari-hari.

Dari kutipan diatas, penulis menyimpulkan bahwa pendidikan jasmani memiliki ruang lingkup atau aspek-aspek dalam pendidikan jasmani yaitu permainan dan olahraga, aktivitas pengembangan, aktivitas senam, aktivitas ritmik, dll. Berikut penulis jelaskan mengenai aspek-aspek dalam pendidikan jasmani:

- a. 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, bulu tangkis, dan beladiri, serta aktivitas lainnya.
- b. Aktivitas pengembangan meliputi: mekanika sikap tubuh, komponen kebugaran jasmani, dan bentuk postur tubuh serta aktivitas lainnya.
- c. Aktivitas senam meliputi: ketangkasan sederhana, ketangkasan tanpa alat, ketangkasan dengan alat, dan senam lantai, serta aktivitas lainnya.
- d. Aktivitas ritmik meliputi: gerak bebas, senam pagi, SKJ, dan senam aerobik serta aktivitas lainnya.
- e. Aktivitas air meliputi: permainan di air, keselamatan di air, keterampilan bergerak di air, dan renang serta aktivitas lainnya.
- f. Pendidikan luar kelas, meliputi: piknik/karyawisata, pengenalan lingkungan, berkemah, menjelajah, dan mendaki gunung.
- g. 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 implisit masuk ke dalam semua aspek.

a. Sepak Bola

Secara umum sepak bola adalah cabang olahraga yang menggunakan bola yang terbuat dari bahan kulit dan dimainkan oleh dua tim yang masing-masing beranggota 11 (sebelas) orang pemain inti dan sebagian pemain cadangan. Memasuki abad ke-12, olahraga ini telah dimainkan oleh lebih dari 250 juta orang di 200 negara, yang menjadikannya olahraga paling populer di dunia. Menurut Warsidi (2010, hlm. 40)

Kelahiran sepakbola modern memang lahir di Inggris. Keberadaannya pun digunakan sebagai olah raga “perang”. Saat itu ada semacam kepentingan pelampiasan antara Inggris dan Scotland. Satu bola diperebutkan dua kampung. Permainannya pun cenderung kasar dan brutal. Gak heran kalau akhirnya banyak makan korban. Ada kisah menyeramkan pula. Bahwa sepak bola kuno di timur Inggris bukan menggunakan bola, melainkan kepala musuh prajurit perang lawan.

Selanjutnya menurut Oktara (2010, hlm. 77) “salah satu cabang olahraga yang cukup dikenal masyarakat di seluruh dunia. Olahraga ini dapat dilakukan di tempat-tempat terbuka, jalan, sawah, dan tanah longsor, atau di gang-gang yang sempit. Sepak bola telah dikenal masyarakat atau sejak ribuan tahun yang lalu.”

Jadi, sepakbola merupakan olahraga yang paling populer diseluruh dunia. Diperkirakan hampir lebih dari setengah penduduk dunia memainkan olahraga ini. Olahraga sepakbola ini tidak hanya dimainkan oleh para atlet dalam liga-liga profesional dunia namun juga dimainkan oleh anak-anak hingga orang dewasa baik didalam gang-gang sempit, di tanah-tanah kosong atau juga lapangan – lapangan sepakbola yang tersedia yang di manfaatkan untuk melakukan permainan sepak bola. Dalam pertandingan, olahraga ini dimainkan oleh dua kelompok berlawanan yang masing masing berjuang untuk memasukan bola ke gawang kelompok lawan. Masing-masing kelompok beranggotakan sebelas pemain, dan karenanya kelompok tersebut juga dinamakan kesebelasan.

Dua tim yang masing-masing terdiri dari 11 orang bertarung untuk memasukkan sebuah bola bundar ke gawang lawan (“mencetak gol”). Tim yang mencetak lebih banyak gol adalah sang pemenang (biasanya dalam jangka waktu 90 menit, tetapi ada cara lainnya untuk menentukan pemenang jika hasilnya seri). Peraturan terpenting dalam mencapai tujuan ini adalah para pemain (kecuali penjaga gawang) tidak boleh menyentuh bola dengan tangan mereka selama

masih dalam permainan. Sepak bola yang seperti kita kenal sekarang ini sebenarnya berasal dari England.

b. Teknik-teknik Sepak Bola

Dalam permainan sepak bola ini memiliki berbagai teknik dasar maupun lanjutan untuk mencapai kesempurnaan dalam permainan sepak bola. Menurut Oktara (2010, hlm. 109-129):

- 1) Teknik Gerakan Tanpa Bola

Teknik gerakan tanpa bola adalah semua jenis gerakan yang tidak menggunakan bola, yaitu sebagai berikut:

 - a) Melompat

Teknik gerakan ini dilakukan dengan cara melompat sejauh mungkin dari titik A ke titik B kemudian kembali lagi ke titik A.
 - b) *Sprint*

Lakukan *sprint* pendek dari titik A ke B kira-kira 10 meter sebanyak 3 sampai 5 kali.
 - c) *Jogging* kecepatan sedang

Jogging dapat dilakukan dengan kecepatan sedang. Kita dapat pilih lokasi yang berbukit-bukit, dengan udara yang sejuk, dan pemandangan yang indah.
 - d) *Sprint* pendek

Bersiaplah untuk melakukan *sprint* berpasangan, lakukan terlebih dahulu lari di tempat sebelum melakukan *sprint*, sebelum *sprint*, lakukan gerakan jungkir balik, lakukan *sprint* secepat mungkin setelah mendapatkan aba-aba peluit dari pelatih.
 - e) Lari meliuk-liuk di barisan teman

Lari ini dilakukan dengan cara berbaris rapi dengan jarak antarpemain kurang lebih 1 meter.
- 2) Teknik gerakan dengan bola

Teknik gerakan dengan bola dapat dilakukan dengan gerakan-gerakan sebagai berikut.

 - a) Menendang bola (*kicking*)

Karakteristik permainan sepak bola yang paling dominan dilakukan oleh para pemain adalah menendang. Hal ini dilakukan untuk menembak ke arah gawang (*shooting*) dan untuk mengumpan bola (*passing*). Menendang kaki dengan bagian luar, menendang dengan kaki bagian dalam, menendang dengan punggung kaki.
 - b) Menggiring bola (*dribbling*)

Menggiring bola (*dribbling*) adalah menendang bola dengan cara terputus-putus atau cara pelan-pelan. *Men-dribbling* menggunakan kura-kura kaki, *men-dribbling* menggunakan sisi kaki bagian dalam, *men-dribbling* menggunakan kaki bagian luar.
 - c) Menoper bola (*passing*)

Passing adalah mengoper bola pada teman satu tim. Teknik ini akan mempermudah teman dalam satu tim untuk menerima bola.

- d) Menghentikan bola (*stopping*)
Menghentikan bola atau *stopping* adalah teknik yang dilakukan oleh setiap pemain sepak bola bersamaan dengan teknik menendang bola.
- e) Menyundul bola *heading*
Menyundul bola atau *heading*, yaitu memanfaatkan kepala sebagai sasarannya teknik menyundul dapat dilakukan dengan langkah-langkah sebagai berikut. Menggunakan kepala, menyundul bola sambil *diving*, menyundul bola ke bawah.
- f) Menembak (*shotting*)
Menembak atau *shotting* berpengaruh pada lajunya bola. Teknik ini harus sering dilatih agar dapat menentukan arah tendangan yang kita inginkan. Melakukan *shotting* dengan menggiring, mengoper lalu menembak

Berdasarkan kutipan di atas, penulis menyimpulkan bahwa setiap gerakan dasar sepak bola sangat berperan penting dalam lajunya suatu pertandingan untuk memperoleh hasil yang diinginkan. Oleh karena itu, setiap unsur gerakan dalam sepakbola harus tetap dilatih dan ditekuni supaya mendapatkan hasil yang maksimal yang bermanfaat bagi diri sendiri dan tim.

c. *Heading*

Dalam permainan sepak bola teknik pada beberapa teknik dasar sepakbola yang ada yaitu salah satunya *heading*. *Heading* adalah salah satu teknik dasar yang juga sering digunakan dalam permainan sepakbola, dikarenakan kemampuan *heading* dengan baik dan benar dapat dipergunakan untuk tujuan. Memberi operan kepada teman, *heading* kearah gawang lawan, untuk membuat gol kemenangan, membersihkan atau menyapu bola di daerah pertahanan sendiri langsung kedepan. Menurut Mielke (2003, hlm. 49) “Kepala boleh digunakan untuk memainkan bola di udara. Banyak sekali perdebatan berkaitan dengan pemain menggunakan kepala. Beberapa peneliti telah menunjukkan bahwa terdapat kemungkinan fatal yang bisa di akibatkan karena *heading*.” Selanjutnya menurut Oktara (2010, hlm. 124)

Memanfaatkan kepala sebagai sasarannya. Teknik menyundul dapat dilakukan dengan langkah-langkah sebagai berikut.

a). Menggunakan kepala

Pada saat menyundul bola mata harus tetap tertap tertuju pada bola. Hal ini dilakukan agar posisi bola yang mengarah pada kepala tidak salah mendarat. Mulut kita harus tertutup agar lidah kita tidak tergigit saat menyundul bola. Menyundul biasanya menggunakan dahi.

b). Menyundul bola sambil *diving*

Menyundul dengan *diving* dapat dilakukan oleh pemain penyerang. Hal tersebut dilakukan jika berada di dekat mulut gawang. *Diving* biasanya diperlukan jika pemain penyerang tidak bisa menjangkau bola.

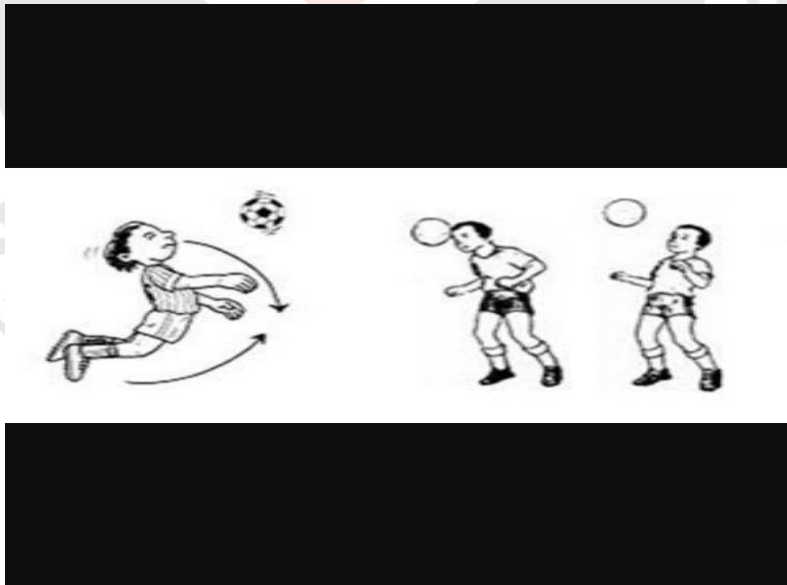
c). Menyundul bola ke bawah

Menyundul bola kebawah dilakukan jika kita akan mengoperkan bola pada teman kita. Pada saat melakukan teknik ini, sebaiknya menggerakkan kepala ke bawah pada saat terjadi sundulan. Jika membiarkan kepala tidak bergerak, maka bola akan memantul ke atas.



Gambar 2.1

<http://www.google.com/search?q=heading+sepak+bola&source>



Gambar 2.2

/stronge/emulated/o/download/2015-06-03-10-27-42—1629995048.jpeg

d. Peranan dan Hubungan Kelentukan Togok dengan Hasil *Heading*

Dalam hasil *heading* dalam suatu permainan sepakbola sangat berperan penting dalam memainkan jalannya pertandingan sepakbola. Untuk menghasilkan *heading* yang baik otot, kelentukan dan kekuatan togok sangat berpengaruh terhadap kecepatan dan ketepatan *heading*. Selanjutnya menurut Safari (2012, hlm. 25) "Kemampuan seseorang untuk melakukan gerakan yang seluas-luasnya dalam ruang gerak sendi, dia juga memiliki otot-otot yang elastis". Selanjutnya menurut Harsono (dalam Safari 2012, hlm. 25) "orang yang fleksibel adalah orang yang mempunyai ruang gerak yang luas dalam sendi-sendinya dan mempunyai otot-otot yang elastis". *Heading* merupakan salah satu bagian dari gerak dasar sepak bola yang memiliki peran penting bagi setiap permainan sepak bola. Menurut Mielke (2003, hlm. 49) "Kepala boleh digunakan untuk memainkan bola di udara. Banyak sekali perdebatan berkaitan dengan pemain menggunakan kepala. Beberapa peneliti telah menunjukkan bahwa terdapat kemungkinan fatal yang bisa di akibatkan karena *heading*." Maka penulis menyimpulkan seorang atlet sepakboladiharapkan mempunyai kelentukan otot togok yang sangat baik untuk hasil *heading* yang maksimal. Bukan hanya melakukan *heading* yang gerakannya tanpa gaya yang benar, kekuatan togok pun sangat berpengaruh penting dalam setiap akan melakukan *heading* bola, baik itu pada saat meloncat maupun tidak melakukan loncatan.

otot leher dan kekuatan otot perut sebagai variabel bebas serta hasil heading kaki sejajar sebagai variabel terikat. Metode pengumpulan data menggunakan survey dengan teknik tes dan pengukuran. Selanjutnya yang di peroleh dianalisis dengan menggunakan teknik regresi sederhana ganda.

- 2) Penelitian yang dilakukan Diki Candra Wijaya (2014), judul: Penerapan Media Karet Dalam Permainan Sepak Bola untuk meningkatkan Keterampilan *Heading* Siswa Kelas X TKJ SMK Negeri 1 Kota Bengkulu

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui apakah dengan penerapan media bola karet dalam permainan sepak bola dapat meningkatkan keterampilan *heading* siswa. Metode penelitian yang digunakan untuk menjawab pertanyaan penelitian tersebut digunakan metode penelitian *class-room action reseach* atau penelitian tindakan kelas. Subjek penelitian ini adalah siswa TKJ SMK Negeri 1 Kota Bengkulu yang berjumlah 36 orang. Yang terdiri 31 siswa putra dan 5 siswa putri. Hasil penelitian prasiklus diketahui bahwa sebagian besar siswa belum memahami gerakan sehingga nilai keterampilan untuk siswa 36,1% kategori baik, 5,6% kategori sedang, dan 58,3% kategori kurang. Pada siklus pertama penerapan media bola karet, didapat nilai keterampilan siswa dengan 11,1% dengan kategori baik sekali, 66,6% kategori baik, 8,3% kategori sedang dan 14% kategori kurang. Pada siklus kedua terjadi peningkatan hasil belajar siswa dengan 58,3% kategori baik sekali, 27,7% kategori baik, dan 14% kategori sedang. Meningkatnya keterampilan siswa dalam melakukan *heading* sebagian pengaruh dari penerapan bola karet dalam permainan sepak bola. Berdasarkan hasil diatas maka disimpulkan bahwa penerapan media bola karet terbukti dapat meningkatkan keterampilan *heading*

f. Hipotesis

Hipotesis merupakan sebuah jawaban yang sifatnya hanya sementara dan dimaksud menjadi landasan logis dan memberi arah pada proses pengumpulan data serta penelitian itu sendiri. Hipotesis menurut Nazir (2011, hlm 274) "Suatu *statemen* tentative tentang parameter populasi atau tentang distribusi populasi".

Maka hipotesis yang di ajukan penulis dalam peelitian ini adalah terdapt hubungan signifikan antara kelentukan otot togok terhadap hasil *heading* dalam permainan sepakbola pada siswa kelas V SDN Ciboboko Desa Mekarasih Kecamatan Jatigede Kabupaten Sumedang.

Hipotesis Statistik

$H_0: r_{xy_1} = 0$

Tidak terdapat hubungan signifikan antara kelentukan otot togok terhadap hasil *heading* dalam permainan sepakbola pada kelas VSDN Ciboboko Desa Mekarasih Kecamatan Jatigede Kabupaten Sumedang.

$H_1 : r_{xy_1} \neq 0$

Terdapat hubungan yang signifikan anantara kelentukan otot togok terhadap hasil *heading* dalam permainan sepakbola pada kelas VSDN Ciboboko Desa Mekarasih Kecamatan Jatigede Kabupaten Sumedang.

