

BAB II

KAJIAN PUSTAKA

A. Pendidikan Jasmani

1. Hakikat Pendidikan Jasmani

Suherman (2009, hlm. 3) menyatakan bahwa “Pendidikan Jasmani sering didefinisikan dalam redaksi yang beragam, namun pada umumnya pandangan tersebut didasarkan pada bagaimana orang tersebut memandang manusia itu sendiri.”

Lutan (2001, hlm. 6) menyatakan bahwa “Tugas utama dalam penyelenggaraan pengajaran Pendidikan Jasmani adalah membantu siswa untuk menjalani proses pertumbuhan, baik yang berkenaan dengan keterampilan fisik maupun dalam aspek sikap dan pengetahuan.”

Mulyanto (2014, hlm. 34) menyatakan bahwa

Pendidikan Jasmani merupakan bagian dari proses pendidikan secara keseluruhan. Pendidikan Jasmani adalah proses belajar untuk bergerak, dan belajar melalui gerak. Ciri dari Pendidikan Jasmani adalah belajar melalui pengalaman gerak untuk mencapai tujuan pengajaran, dimana proses pendidikan berlangsung melalui pelaksanaan, aktivitas jasmani, bermain dan kegiatan olahraga.

Simon dkk. (2007, hlm. 5) menyatakan bahwa “Pendidikan Jasmani dan Olahraga merupakan upaya agar mengaktualisasikan seluruh aktivitasnya sebagai manusia berupa sikap, tindakan dan karya yang diberi bentuk, isi dan arah menuju kebulatan pribadi sesuai cita-cita kemanusiaan.”

Pendidikan Jasmani dan Olahraga merupakan upaya agar dapat mengaktualisasikan seluruh potensi aktivitasnya sebagai manusia berupa sikap, tindakan dan karya yang diberi bentuk, isi dan arah menuju kebulatan pribadi sesuai cita-cita kemanusiaan. Dalam beberapa literatur terdapat berbagai definisi tentang pendidikan jasmani dan olahraga yang bervariasi antara satu dengan yang lainnya. Kesamaan pandangan mengenai Pendidikan Jasmani dan olahraga adalah terletak pada gerak jasmani. Dalam hal ini Supandi (dalam Simon, 2007, hlm. 5) mengemukakan bahwa “Pendidikan Jasmani dan Olahraga adalah suatu aktivitas yang menggunakan fisik atau tubuh sebagai alat untuk mencapai tujuan melalui aktivitas-aktivitas jasmani.”

Berdasarkan pendapat para ahli dapat disimpulkan bahwa hakikat Pendidikan Jasmani merupakan bagian dari proses pendidikan secara keseluruhan yang membantu siswa untuk menjalani proses pertumbuhan dan perkembangan, baik yang berkenaan dengan keterampilan fisik maupun dalam aspek sikap dan pengetahuan.

a. Pengertian Pendidikan Jasmani

Pendidikan Jasmani adalah suatu proses aktivitas jasmani, yang dirancang dan disusun secara sistematis, untuk merangsang perubahan dan perkembangan, meningkatkan kemampuan dan keterampilan jasmani, kecerdasan dan pembentukan watak, serta nilai dan sikap yang positif bagi setiap warga negara dalam rangka mencapai tujuan pendidikan. Pendidikan Jasmani merupakan bagian yang tidak dapat dipisahkan dari program pendidikan.

Mulyanto (2014, hlm. 25) mengemukakan bahwa “Pendidikan Jasmani merupakan bagian dari proses pendidikan secara keseluruhan. Tujuan belajar adalah menghasilkan perilaku yang melekat. Proses belajar dalam pendidikan jasmani bertujuan untuk menimbulkan perubahan perilaku.”

Suherman (2009) menyatakan bahwa Pendidikan Jasmani adalah pendidikan melalui aktivitas fisik. Dia mengatakan bahwa

Pendidikan Jasmani adalah pendidikan melalui dan tentang aktivitas fisik atau dalam bahasa aslinya adalah *Physical education is education of and through movement*. Terdapat tiga kata kunci dalam definisi tersebut, yaitu 1) pendidikan (*education*), yang direfleksikan dengan kompetensi yang ingin diraih siswa 2) melalui dan tentang (*through and of*) sebagai kata sambung yang menggambarkan keeratan hubungan yang dinyatakan dengan berhubungan langsung dan titik langsung dan 3) gerak (*movement*), merupakan bahan kajian sebagai mana tertera dalam kurikulum pendidikan jasmani.(hlm.)

Ibrahim (2001, hlm. 1) mengemukakan bahwa “Pendidikan Jasmani merupakan suatu upaya pendidikan yang di lakukan terhadap anak-anak, agar mereka dapat belajar bergerak, dan belajar melalui gerak, serta berkepribadian yang teguh, sehat jasmani dan rohani.”

Lutan (2001, hlm. 14) mengemukakan bahwa “Pendidikan Jasmani merupakan bagian dari proses pendidikan secara keseluruhan. Tujuan umum Pendidikan Jasmani juga selaras dengan tujuan umum pendidikan.”

Sedangkan menurut Supandi (1992, hlm. 1) “Pendidikan Jasmani adalah proses interaksi sistematis antara anak didik dan lingkungan yang dikelola melalui pengembangan jasmani secara efektif dan efisien menuju pembentukan manusia seutuhnya”. Supandi (dalam Sinom & Saputra, 2007, hlm. 5) “Pendidikan Jasmani dan olahraga adalah suatu aktivitas yang menggunakan fisik atau tubuh sebagai alat untuk mencapai tujuan melalui aktivitas-aktivitas jasmani.”

Dari pernyataan tersebut dapat disimpulkan bahwa Pendidikan Jasmani dapat diartikan sebagai proses pendidikan melalui aktivitas jasmani, permainan atau olahraga yang terpilih untuk mencapai tujuan pendidikan.

b. Tujuan Pendidikan Jasmani

Secara umum, tujuan Pendidikan Jasmani di sekolah dasar adalah memacu kepada pertumbuhan dan perkembangan siswa. Menurut Mulyanto (2014, hlm. 25) mengemukakan bahwa

Tujuan umum pendidikan jasmani selaras dengan tujuan umum pendidikan. Pendidikan jasmani merupakan bagian proses pendidikan secara keseluruhan. Tujuan belajar adalah menghasilkan perubahan perilaku yang melekat. Proses belajar dalam pendidikan jasmani bertujuan untuk menimbulkan perubahan perilaku. Secara sederhana pendidikan jasmani itu tidak lain adalah proses belajar untuk bergerak dan belajar melalui gerak.

Bucher (dalam Suherman, 2009, hlm. 7), menyatakan bahwa tujuan Pendidikan Jasmani diklasifikasikan ke dalam empat kategori, yaitu:

- a. Perkembangan fisik. Tujuan ini berhubungan dengan kemampuan melakukan aktivitas-aktivitas yang melibatkan kekuatan-kekuatan fisik dari berbagai organ tubuh seseorang (*physical fitness*).
- b. Perkembangan gerak. Tujuan ini berhubungan dengan kemampuan gerak secara efektif, efisien, halus, indah, sempurna (*skillful*).
- c. Perkembangan mental. Tujuan ini berhubungan dengan kemampuan berfikir dan menginterpretasikan keseluruhan pengetahuan tentang pendidikan jasmani ke dalam lingkungannya.
- d. Perkembangan sosial. Tujuan ini berhubungan dengan kemampuan siswa dengan menyesuaikan diri pada satu kelompok atau satu masyarakat.

Lutan (2001, hlm. 17) menyatakan bahwa Pendidikan Jasmani merupakan tempat untuk mendidik dan membina anak. Dia mengatakan bahwa

Pendidikan Jasmani adalah wahana untuk mendidik anak. Para ahli sepakat, bahwa pendidikan jasmani merupakan alat untuk membina anak muda agar kelak mereka mampu membuat keputusan terbaik tentang aktivitas jasmani

yang di lakukan dan menjalani pola hidup sehat disepanjang hayatnya. Tujuan ini akan di capai melalui penyediaan pengalaman langsung dan nyata berupa aktivitas jasmani.

Tujuan Pendidikan Jasmani disekolah adalah memacu kepada pertumbuhan dan perkembangan jasmani, mental, emosioanl, dan sosial yang selaras dalam upaya membentuk dan mengembangkan kemampuan gerak dasar, menanamkan nilai, sikap dan membiasakan hidup sehat. Sebagaimana yang dijelaskan oleh Depdiknas (dalam Suherman 2011, hlm. 46) tentang tujuan Pendidikan Jasmani adalah sebagai berikut:

- 1) Meletakkan landasan karakter moral yang kuat melalui internalisasi nilai pendidikan jasmani.
- 2) Membangun landasan kepribadian yang kuat, sikap cinta damai, sikap social dan toleransi dalam konteks kemajemukan budaya, etnuis, dan agama.
- 3) Menumbuhkan kemampuan berfikir kritis melalui pelaksanaan tugas-tugas ajar pendidikan jasmani.
- 4) Mengembangkan sikap sportif, jujur, disiplin, bertanggungjawab, kerjasama, percaya diri, demokratis melalui aktivitas jasmani.
- 5) Mengembangkan kemampuan gerak dan keterampilan berbagai macam permainan dan olahraga.
- 6) Mengembangkan keterampilan pengelolaan diri dalam upaya pengembangan dan pemeliharaan kebugaran jasmani serta pola hidup sehat melalui berbagai aktivitas jasmani.
- 7) Mengembangkan keterampilan untuk menjaga keselamatan diri sendiri dan orang lain.
- 8) Mengetahui dan memahami konsep aktivitas jasmani sebagai informasi untuk mencapai kesehatan, kebugaran dan pola hidup sehat.
- 9) Mampu mengisi waktu luang dengan aktivitas jasmani yang bersifat rekreatif.

Berdasarkan pendapat para ahli tersebut dapat disimpulkan bahwa tujuan Pendidikan Jasmani dapat diartikan bahwa Pendidikan Jasmani bertujuan untuk mendidik dan membina anak didik agar kelak mereka dapat membuat keputusan terbaik dalam menjalani pola hidup seha dan dapat menjalani proses pertumbuhan dan perkembangan, baik yang berkenaan dengan keterampilan fisik maupun dalam aspek sikap dan pengetahuan.

c. Ruang Lingkup Pendidikan Jasmani

Ruang lingkup Pendidikan Jasmanimeliputi aspek permainan dan olahraga diantaranya yaitu olahraga tradisional, permainan, eksplorasi gerak, keterampilan gerak, keterampilan lokomotor non-lokomotor, dan manipulatif, atletik, kasti, rounders, kippers, sepak bola, bola basket, bola voli, tenis meja, tenis lapangan, bulu tangkis, dan bela diri, serta aktivitas lainnya.

Menurut Husdarta dkk. (dalam Mithayani, 2012, hlm, 73) ruang lingkup Pendidikan Jasmani salah satunya adalah “Pembentukan gerak, yang meliputi keinginan untuk bergerak, menghayati ruang waktu dan bentuk termasuk perasaan irama, mengenal kemungkinan gerak dan perasaan sikap (*kinestetik*) dan memperkaya kemampuan gerak.”

Sedangkan menurut Amung dkk. (2000, hlm, 20) menyatakan bahwa “Kemampuan gerak dasar merupakan kemampuan yang bisa siswa lakukan guna meningkatkan kualitas hidup.”

Keterampilan gerak dasar anak akan menjadi landasan kuat bagi anak dalam kemampuan gerak dasar olahraga. Menurut Rukmana dkk. (dalam Faridudin, 2014, hlm. 9) “Pendidikan olahraga merupakan proses pendidikan yang mengarah pada pengalaman dan penguasaan suatu cabang olahraga.”

Ruang lingkup Pendidikan Jasmani berdasarkan para ahli dapat disimpulkan bahwa ruang lingkup Pendidikan Jasmani yang meliputi aspek permainan dan olahraga, pembentukan gerak, mengenal kemungkinan gerak dan perasaan sikap dan memperkaya kemampuan gerak.

d. Pendidikan Jasmani Dan Olahraga Di Sekolah Dasar

Pendidikan Jasmani dan Olahraga di SD telah menjadi bagian dari proses dari pendidikan secara keseluruhan dengan maksud untuk mengubah perilaku secara didik. Dalam hal ini sebagaimana yang dikemukakan Gafur yang dikutip oleh Lutan dkk. (dalam Simon, 2007, hlm. 5) mengemukakan bahwa

Pembelajaran olahraga adalah suatu proses yang dilakukan secara sadar dan sistematis melalui berbagai kegiatan jasmani untuk memperoleh pertumbuhan jasmani, kesehatan dan kesegaran jasmani, kemampuan dan keterampilan, kecerdasan dan perkembangan watak serta kepribadian yang harmonis dalam rangka membentuk manusia indonesia seutuhnya yang berkualitas berdasarkan pancasila.

Selain mengubah perilaku pengguna, olahraga melalui aktivitas jasmani senam tiasa mengupayakan untuk mencapai tujuan pendidikan itu sendiri. Pangrazi dan Victor (dalam Simon, 2007, hlm. 6) menjelaskan bahwa

Sport education is a part of the total program that contributed primarily through movement experiences to the total growth and development of all users.” Maksudnya adalah olahraga merupakan bagian dari pendidikan secara umum yang tentunya dapat memberikan kontribusi, terutama melalui pengalaman-pengalaman gerak agar secara menyeluruh penggunanya dapat tumbuh dan berkembang ke arah yang lebih baik dari pada sebelumnya.

Dalam hal ini Supandi (1990, hlm. 29) mengemukakan bahwa “Pendidikan Jasmani dan Olahraga adalah suatu pendidikan yang menggunakan fisik atau tubuh sebagai alat untuk mencapai tujuan pendidikan melalui aktivitas-aktivitas jasmani.”

Sedangkan menurut Simon (2007, hlm. 6) menyatakan bahwa “Aktivitas jasmani dalam pengertian ini dipaparkan sebagai kegiatan anak didik untuk meningkatkan keterampilan motorik dan nilai-nilai fungsional yang mencakup aspek kognitif, afektif, psikomotor dan sosial.”

Tamura dkk. (dalam Simon, 2007, hlm. 6) yang telah melakukan serangkaian penelitian pada anak tingkat dasar menjelaskan, “Pendidikan Jasmani dan Olahraga merupakan mata pelajaran yang sifatnya wajib diajarkan di SD karena memiliki nilai-nilai positif yang tercakup didalamnya.”

2. Hakikat Belajar

Belajar secara formal dilakukan oleh para siswa dengan bantuan guru sebagai fasilitator dalam lingkungan yang sengaja diciptakan sedemikian rupa agar kondusif melalui kegiatan kompleks untuk menghasilkan kapabilitas untuk kemampuan, keterampilan, pengetahuan sikap dan nilai yang semakin berkembang.

Menurut Piaget (dalam Mulyanto, 2014, hlm. 1) menyatakan bahwa “belajar adalah interaksi individu yang dilakukan terus menerus dengan lingkungan yang menyebabkan fungsi intelektual individu semakin berkembang.”

Lutan (2001, hlm. 15) mengemukakan bahwa “Belajar ialah menghasilkan perubahan perilaku yang melekat. Proses belajar dalam pendidikan jasmani, juga bertujuan untuk menimbulkan perubahan perilaku.”

a. Pengertian pembelajaran

Mulyanto (2014, hal. 10) menyatakan bahwa "Pembelajaran adalah upaya maksimal dari seorang guru sebagai pengajar dan seorang siswa sebagai pembelajar dalam merancang atau mengelola segala sesuatu hal yang berkaitan dengan proses kegiatan belajar mengajar untuk memperoleh hasil belajar yang maksimal".

Menurut Gagne (dalam Mulyanto, 2014, hlm. 4) mengemukakan bahwa

Pembelajaran merupakan aktivitas kompleks untuk memperoleh kapabilitas atau kemampuan keterampilan pengetahuan, sikap dan nilai. Timbulnya kapabilitas kompleks yaitu stimulus yang berasal dari lingkungan dan proses kognitif yang dilakukan oleh pembelajar. Belajar adalah seperangkat proses kognitif yang mengubah sifat stimulus lingkungan melalui pengolahan informasi menjadi kapabilitas baru.

Berdasarkan pendapat di atas jadi pembelajaran yaitu merupakan suatu aktivitas yang kompleks dan maksimal untuk memperoleh kemampuan atau keterampilan pembelajaran dalam merancang dan mengelola segala sesuatu hal yang berkaitan dengan kegiatan atau aktivitas belajar mengajar untuk memperoleh hasil belajar.

b. Strategi Belajar Mengajar

Supandi (dalam Faridudin, 2014, hlm.10) mengemukakan bahwa "secara umum strategi belajar mengajar Pendidikan Jasmani merupakan kegiatan sebelum proses belajar mengajar dilaksanakan, tujuannya menciptakan kondisi dan kegiatan belajar yang memungkinkan murid lancar belajar dan mencapai sasaran belajar."

Menurut Mulyanto (2014, hlm. 83) menyatakan bahwa

Strategi belajar mengajar merupakan suatu kesatuan. Pengertian secara harfiah dapat diartikan menyiasati atau mengakali pelaksanaan belajar mengajar, bertujuan agar belajar mengajar itu berhasil. Strategi belajar mengajar pendidikan jasmani merupakan perencanaan pembelajaran sebelum proses belajar mengajar dilaksanakan. Untuk menciptakan kondisi dan kegiatan belajar yang optimal dalam mencapai tujuan belajar.

Metode belajar yang digunakan yaitu Prinsip Metode Praktek. Mulyanto (2014, hlm. 97) mengemukakan bahwa "Metode Praktek dapat dibagi menjadi dua bagian yaitu metode yang berorientasi pada waktu dan bahan ajar. Yang dimaksud

pelaksanaan ialah jangka waktu atau periode belajar suatu keterampilan gerak yang dilakukan siswa secara aktif.”

Proses belajar mengajar itu, pada dasarnya terletak ditangan guru. Guru mempunyai peranan yang besar dalam menentukan strategi pembelajaran yang menyangkut dengan kepentingan siswa dalam proses pembelajaran. Strategi belajar mengajar berfungsi sebagai faktor keberhasilan seta ukuran keberhasilan suatu proses pembelajaran. Untuk itu, penting untuk guru penjas dalam menentukan strategi belajar mengajar sebelum proses belajar mengajar dimulai.

3. Permainan Bola Besar

Permainan bola besar yaitu suatu permainan beregu yang dalam permainannya menggunakan media bola yang berukuran besar. Sejalan dengan pendapat Simon (2007, hlm. 134) menyatakan bahwa

Permainan bola besar dimaknai sebagai permainan yang menggunakan media bola yang ukurannya besar. Permainan ini pada umumnya di mainkan tanpa alat bantu lain, melainkan hanya dengan kaki atau tangan dan anggota badan lainnya. Materi permainan bola besar yang umum diberikan dan mudah untuk dilaksanakan oleh peserta didik dalam situasi dan kondisi apapun diantaranya sepak bola, bola volly, bola tangan, dan bola basket.

a. Permainan Sepak Bola

Sepak bola adalah permainan beregu yang menggunakan bola sepak dan dimainkan oleh dua kesebelasan yang berlawanan, yang masing-masing terdiri dari sebelas orang pemain dan salah satunya penjaga gawang. Permainan beregu dimaksudkan disini adalah permainan sepak bola merupakan permainan yang dimainkan oleh dua tim. Setiap tim maksimal memiliki sebelas pemain, salah satunya haruslah penjaga gawang. Menurut Simon (2007, hlm. 134) menyatakan bahwa

Sepak bola merupakan salah satu cabang olahraga yang menggunakan seluruh anggota tubuh kecuali tangan dalam memainkan bola. Permainan sepak bola ini dapat dimainkan oleh siapa saja dari mulai anak-anak hingga orang dewasa baik laki-laki maupun perempuan. Ada beberapa keterampilan dasar yang perlu dikuasai peserta didik dalam cabang olahraga sepak bola yaitu:

- 1) Kemampuan menendang
- 2) Menggiring bola
- 3) Mengontrol bola
- 4) Menembak bola.

Untuk keterampilan dasar ini guru jangan menekankan pada aspek teknik tapi mengembangkan potensi yang anak miliki. Sedangkan menurut Sarumpaet dkk. (1992, hlm. 1) mengemukakan bahwa

Permainan sepak bola adalah salah satu cabang olahraga yang sangat populer di dunia sampai saat ini. Sepak bola telah banyak mengalami perubahan dan perkembangan dari bentuk sederhana dan primitif sampai menjadi permainan sepak bola modern yang sangat digemari dan di senangi banyak orang tua, muda, anak-anak bahkan wanita. Kemajuan ilmu pengetahuan dan teknologi yang sangat pesat pada akhir-akhir ini banyak mempengaruhi perkembangan sepak bola. Sehubungan dengan itu perkembangan sepak bola perlu diketahui dan dipahami oleh mahasiswa dari zaman ke zaman, terutama perkembangan sepak bola di Indonesia.

Permainan sepak bola ini hampir seluruhnya dimainkan dengan menggunakan kaki. Kecuali penjaga gawang yang dibolehkan menggunakan lengannya di daerahnya

Berdasarkan beberapa pendapat di atas maka dapat disimpulkan bahwa permainan sepak bola adalah permainan yang dimainkan dua kesebelasan yang bertujuan untuk memasukkan bola ke gawang lawan sebanyak-banyaknya dan mencegah lawan memasukkan bola ke gawang sendiri.

b. Sejarah Permainan Sepak Bola

Menurut sejarahnya, perkembangan sepak bola dimulai dari perkumpulan-perkumpulan di sekolah dan di universitas. Pada tahun 1846 dibuatlah peraturan permainan sepak bola di Universitas Cambridge yang terdiri dari 11 pasal. Peraturan ini dapat diterima oleh Universitas-universitas lain dan sekolah-sekolah. Dengan adanya peraturan ini maka sepak bola itu dapat dipertandingkan antar universitas.

Di luar sekolah dan universitas sepak bola timbul dan berkembang dengan pesat, tetapi tidak mau menggunakan peraturan yang sudah ada. Pada tanggal 26 Oktober 1863 perkumpulan-perkumpulan yang ada diluar sekolah dan unuversitas mendirikan sebuah badan yang disebut "*The FootballAssociation*". Badan ini menyusun peraturan permainan sepak bola pada tanggal 8 Desember 1863, sehingga timbul permainan sepak bola modern, yang dalam perkembangannya mengalami perubahan-perubahan pesat. Jadi dapat dikatakan bahwa sepak bola modern berasal dari Inggris.

Pada tanggal 21 Mei 1904 berdirilah federasi sepak bola dengan nama “*Federation Internationale De Football Association*” disingkat *FIFA*, atas inisiatif Robert Guirin dari Perancis dan sekaligus sebagai ketua yang pertama . federasi tersebut baru beranggotakan tujuh negara pada waktu itu, yaitu: Spanyol, Perancis, Belgia, Belanda, swiss, Denmark dan Swedia. (Sarumpaet dkk, 1992, hlm. 2)

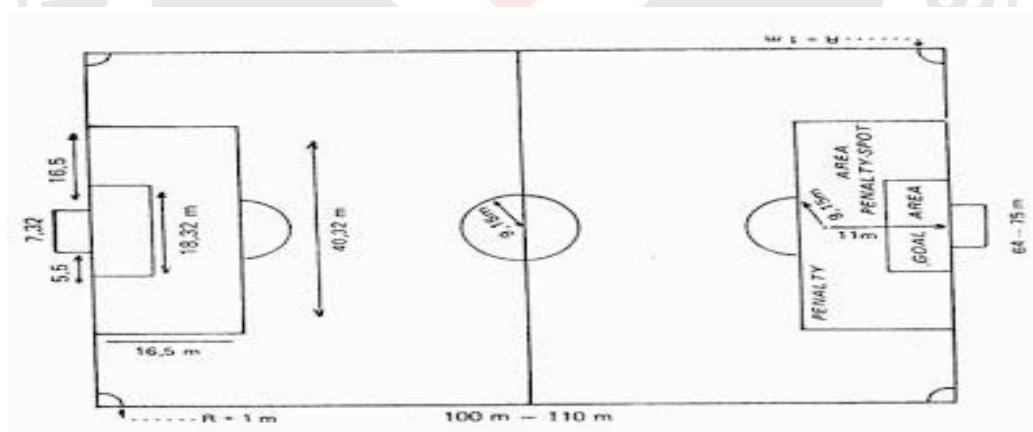
c. Peralatan dan permainan sepak bola

1) Peralatan atau sarana prasarana yang terdapat dalam permainan sepak bola sebagai berikut seperti:

a) Lapangan Sepak bola

Dalam permainan yang sebenarnya, permainan sepak bola dilakukan pada sebuah lapangan empat persegi panjang dengan ukuran sebagai berikut

- (1) Panjang lapangan : 100 - 110 m
- (2) Lebar lapangan : 64 – 74 m
- (3) Daerah gawang : 18,32 x 5,5 m
- (4) Daerah hukuman (*penalty area*) : 40,39 x 16,5 m
- (5) Jari-jari lingkaran tengah : 9,15 m
- (6) Jarak titik tendangan *pinalty* : 11



Ukuran Lapangan Sepak bola

Gambar 2.1

sumber: (<http://www.geogle.com/search?q=ukuran+lapangan+sepak+bola+client=ms-rim&hi=>)

b) Bola

Bola sepak bola berbentuk bulat dan terbuat dari kulit atau bahan lainnya yang disetujui. Bola FIFA yang resmi berdiameter 27-28 cm dan beratnya antara 14 sampai 16 ons.



Gambar 2.2 :
Bola

Sumber: (<http://www.google.com/search?q=bola+client=ms-rim&hi=>)

c) Kostum

Perlengkapan yang dibutuhkan untuk pemain sepak bola selain kiper diantaranya baju, kaos, atau baju olahraga, celana pendek, kaos kaki, sepatu dan pelindung tulang kering. Kiper menggunakan baju olahraga dan celana pendek dengan lapisan berwarna lain, pada siku dan pinggul untuk membedakannya dari pemain lain dan wasit. Para pemain tidak diperbolehkan menggunakan pelengkap pakaian lainnya yang dianggap wasit dapat membahayakan pemain lainnya, seperti jam tangan, kalung, atau bentuk perhiasan lainnya.

1) Aturan bermain dalam permainan sepak bola

a). Lama bermain

Lama pertandingan sepak bola biasanya dalam jangka waktu 2 x 45 menit (90 menit), tidak terhitung waktu istirahat 10 menit.

b). Regu

Setiap regu masing-masing terdiri dari 11 orang pemain. Salah seorang ditunjuk sebagai (kapten) regu. Hampir seluruh permainan dilakukan dengan keterampilan kaki, kecuali penjaga gawang dalam memainkan bola bebas menggunakan anggota badannya, dengan kaki maupun tangannya.

c). Wasit

Sebuah pertandingan sepak bola dipimpin oleh seorang wasit yang mempunyai wewenang penuh untuk menjalankan pertandingan sesuai peraturan permainan, dan keputusan-keputusan pertandingan yang dikeluarkannya dianggap final. Sang wasit dibantu oleh dua orang asisten wasit yang sering disebut hakim atau penjaga garis. Dalam banyak pertandingan wasit juga dibantu seorang ofisial keempat yang dapat menggantikan seorang ofisial lainnya jika diperlukan.

d). Sanksi disiplin

Kartu kuning dipergunakan untuk mengkomunikasikan bahwa seorang pemain, pemain pengganti atau pemain yang telah digantikan telah mendapatkan peringatan. Kartu merah dipergunakan untuk mengkomunikasikan bahwa seorang pemain, pemain pengganti atau pemain yang digantikan telah diusir dari pertandingan.

e). Pergantian pemain

Peraturan pergantian pemain pada pertandingan amatir maupun profesional dibatasi tiga kali pergantian pemain, yang dapat dilakukan pada setiap saat. Pemain yang sudah digantikan maka tidak diperkenankan masuk kembali.

d. Teknik Dasar Permainan Sepak Bola

Teknik dasar permainan sepak bola yaitu merupakan suatu dasar seseorang untuk melakukan permainan sepak bola. Sejalan dengan pendapat Sarumpaet dkk. (1992, hal, 17) yang mengemukakan bahwa

Teknik dasar merupakan salah satu pondasi bagi seorang untuk dapat bermain sepak bola. Pengertian dari teknik dasar adalah semua kegiatan yang mendasari sehingga dengan mudah 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 di ambil 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 pemain yang lain akan melakukan gerakan, baik selaku penyerang maupun pemain bertahan. Gerakan-gerakan atau teknik-teknik dasar yang sederhana dalam permainan sepak bola seperti :

- 1) Gerakan tanpa bola
 - a) Lari
 - b) Melompat
- 2) Gerakan dengan bola
 - a) Menendang
 - b) Menahan bola
 - c) Mengontrol bola
 - d) Menggiring bola

Untuk bermain bola dengan baik pemain harus memiliki teknik dasar yang baik, maka dari pada itu teknik dasar dalam permainan sepak bola sangat penting dimiliki oleh pemain sepak bola. Beberapa teknik dasar yang perlu dimiliki oleh

pemain sepak bola yaitu menendang, menghentikan bola atau mengontrol, menyundul, merampas, melempar kedalam, dan menjaga gawang.

e. **Menggiring Bola**

Menggiring bola merupakan salah satu keterampilan gerak dalam permainan sepak bola yang berfungsi untuk menguasai bola. Menggiring bola dapat dilakukan dengan punggung kaki bagian dalam maupun bagian luar. Menurut Sarumpaet dkk. (1992, hlm. 24) menggiring bola yaitu

Merupakan teknik dalam usaha memindah bola dari satu daerah ke daerah lain pada saat permainan sedang berlangsung. Beberapa prinsip yang perlu diketahui untuk dapat menggiring bola dengan baik antara lain:

- 1) Bola harus dikuasai sepenuhnya berarti tidak mungkin dirampas lawan.
- 2) Dapat menggunakan seluruh bagian kaki sesuai dengan tujuan apa yang ingin dicapai.
- 3) Dapat mengawasi situasi permainan pada waktu menggiring bola.

Menggiring bola dilakukan dengan cara membawa bola menggunakan kaki, baik di daerah sendiri maupun di daerah lawan. Dan menurut Simon (2007, hlm. 134) mengatakan bahwa

Menggiring adalah kemampuan membawa bola untuk mendekati sasaran baik gawang atau teman satu tim. Menggiring bola ini dapat dilakukan dengan kaki bagian dalam atau punggung kaki. Namun teknik menggiring ada dua, yaitu bola lurus dan bola zig-zag. Menggiring bola lurus dilakukan apabila tidak ada lawan yang menghadang didepannya, sehingga pelaku dapat leluasa menggiring bola mendekati sasaran. Sedangkan menggiring bola dengan zig-zag dilakukan apabila didepan ada lawan menghadang, sehingga pelaku harus berupaya menghindari lawan menuju sasaran.

f. **Kelincahan (*Agility*)**

Kelincahan itu sendiri dapat diartikan kemampuan seseorang untuk melakukan perubahan arah dengan cepat tanpa kehilangan keseimbangan. Harsono (dalam Safari, 2012, hlm. 32) menyatakan bahwa “orang yang mempunyai kemampuan untuk merubah arah dan posisi tubuh dengan cepat dan tepat pada waktu sedang bergerak, tanpa kehilangan keseimbangan dan kesadaran akan posisi tubuhnya.”

Menurut Muchtar (1992, hlm. 91) menyatakan bahwa:

Kelincahan (*agility*) menurut beberapa ahli seperti Oxsendine, Pate, McCloy dan Young serta Wilmore, adalah kemampuan untuk merubah arah dan posisi tubuh dengan cepat dalam keadaan bergerak, tanpa kehilangan

keseimbangan. Dari definisi ini dapat kita lihat bahwa kelincahn merupakan suatu kualitas fisik yang kompleks. Kelincahn melibatkan interaksi dari berbagai unsur lain seperti kecepatan reaksi, kekuatan, kelentukan, keterampilan motorik dan sebagainya.

Sesuai dengan definisi di atas, maka latihan kelincahn tentu saja disesuaikan agar atlit mampu untuk bergerak dengan cepat sambil dapat merubah arah denagn tangkas tanpa kehilanagan ke seimbanagn tubuh.

4. Kelincahn Dalam Permainan Sepak Bola melalui latihan menggiring bola secara zig-zag

a. Pembelajaran sepak bola di SD

Sepak bola merupakan salah satu olahraga yang sangat digemari oleh semua lapisan masyarakat terutama anak-anak. Sesuai dengan pendapat Syariffudin dkk. (1993, hlm. 147) menyatakan bahwa “Sepak bola adalah salah satu cabang olahraga permainan yang sangat digemari oleh seluruh lapisan masyarakat seluruh dunia”.

Hal tersebut juga berlaku dalam pembelajaran pendidikan jasmani di Sekolah Dasar sesuai dengan ciri perkembangan anak-anak atau siswa, dimana siswa sekolah dasar pada dasarnya memerlukan banyak gerakan dalam setiap kegiatannya. Dalam hal ini sepak bola dapat menjadi sebuah media untuk meningkatkan kualitas fisik siswa, sehingga akan menjadi lebih bugar.

Untuk dapat mempunyai keterampilan dasar sepak bola seorang atlit harus mempunyai kemampuan sebagai berikut sesuai dengan pendapat Syariffudin dkk. (1993, hlm. 148). “Bahwa cabang olah raga sepakbola memerlukan kekuatan, kecepatan, kelentukan, kelincahn, ketepatan, dayatahan, juga harus menguasai tehnik dasar. Adapun tehnik dasar sepakbola dapat dibagi menjadi dua bagian besar, yaitu (1) Teknik dasar tanpa bola, dan (2) Teknik dasar dengan bola.”

Guru Pendidikan Jasmani haruslah pandai memilih media atau alat pembelajaran yang tepat sesuai dengan situasi dan kondisi yang dihadapinya, agar dapat meningkatkan kemampuan siswa atau atlet.

Untuk mendukung keberhasilan dalam mengajarkan Pendidikan Jasmani di SD, guru harus mampu mengembangkan media pembelajaran untuk mencapai keberhasilan, pencapaian program pembelajaran.

b. Kelincahan dalam permainan sepak bola

Orang sering bilang, orang yang dapat bergerak kesana kemari dengan cepat adalah dia orang yang lincah. Dalam olahraga, misalnya dalam sepak bola seorang pemain sepak bola yang tidak lincah akan sulit mendapatkan bola, bila telah mendapatkan bola akan cepat kehilangan bola, karena pegerakannya mudah di baca dan mudah di metahkan, karena dia tidak memiliki kelincahan, jadi penting juga seorang atlet memiliki keincahan.

Kelincahan ini sering dapat kita amati dalam situasi permainan. Sebagai contoh, seorang pemain yang tergelincir dan terjatuhdi lapangan, namun masih mampu menguasai bola dan mengoperkan bola tersebut dengan tepat kepada temannya. Dan sebaliknya, seorang pemain ynag tidak lincah mengalami situasi yang sama tidak saja tidak mampu menguasai bola, namun kemungkinan justru mengalami cedera karena terjatuh.

c. Latihan Lari Zig-Zag

Zig-zag run adalah suatu macam bentuk latihan yang dilakukan dengan gerakan berkelok-kelok melewati rambu-rambu yang telah di siapkan, dengan tujuan untuk melatih kemampuan berubah arah dengan cepat. Lari berkelok-kelok (zig-zag) atlet berlari dengan secepat-cepatnya melalui tonggak-tonggak atau patok yang sudah dipasang pada jarak tertentu. Lari berkelok-kelok (zig-zag) bertujuan untuk melatih melatih kelincahan, mengubah gerak tubuh berkelok-kelok. Cara melakukannya adalah sebagai berikut:

- a) Latihan lari berkelok-kelok (zig-zag) dengan melewati kerucut atau patok-pato yang telah disediakan.
- b) Lari dengan melewati kerucut-kerucut atau patok-patok dengan arah zig-zag dan jarak yang telah ditentukan
- c) Latihan bolak balik dengan cepat sebanyak 2-3 kali antara beberapa titik (misalnya 4-5 titik).
- d) Jarak setiap titik sekitar dua meter.
- e) Latihan mengubah posisi tubuh / jongkok-berdiri (*squat-thrust*).

d. Menggiring Bola Secara Zig-Zag

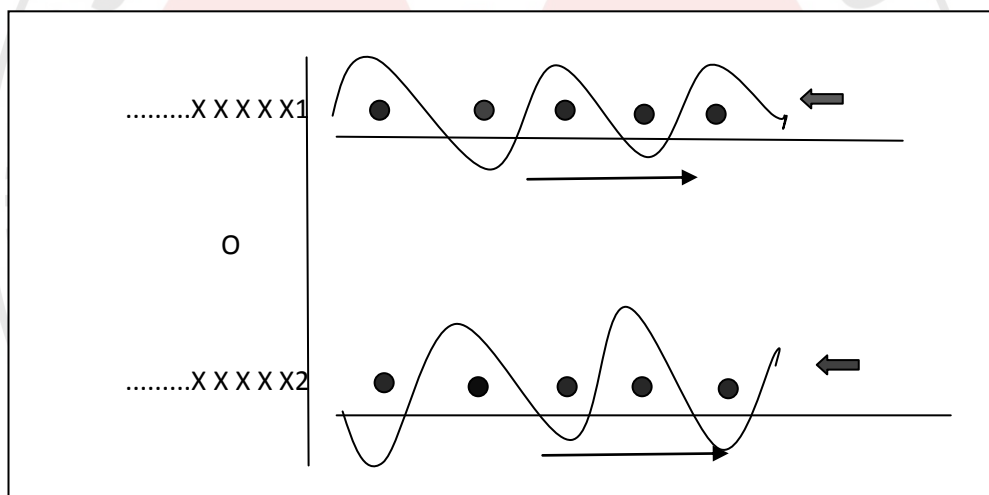
Menggiring adalah kemampuan membawa bola untuk mendekati sasaran baik gawang atau teman satu tim. Menggiring bola ini dapat dilakukan dengan

kaki bagian dalam atau punggung kaki. Namun teknik menggiring ada dua, yaitu bola lurus dan bola zig-zag.

Menggiring bola secara zig-zag bertujuan untuk menghindari pemain lawan yang menghadang di depan kita. Menggiring bola secara zig-zag juga di perlukan kelincahan. Oleh karena itu diperlukan latihan kelincahan dalam permainan sepak bola dengan cara menggiring bola secara zig-zag.

Cara latihan menggiring bola secara zig-zag:

- Pertama-tamabola harus dapat di kuasai dalam melakukan giringan bola.
- Bola digiring dengan melewati kerucut-kerucut atau patok-patok yang telah di sediakan dengan jarak antara patok-patok satu dan yang lainnya sekitar 1 meter.
- Menggiring bola melewati patok-patok harus dilakukan secara zig-zag.
- Dan dilakukan secera bolak-balik.



Gambar 2.3

Arah dan laju menggiring bola secara zig-zag.

Keterangan:

X : Siswa

O : Guru

———— : Arah lari siswa

● : patok/rambu-rambu

B. Penelitian Yang Relevan

1. Wili Wildani (2011) dengan judul “Meningkatkan Gerak Dasar Dribbling Dengan Kaki Bagian Dalam Dan Luar Dalam Dalam Sepak Bola Melalui Permainan Zig-Zag Pada Siswa Kelas V SDN Jaya Sari Kecamatan Tanjungsari Kabupaten Sumedang”. Dari 3 siklus yang di laksanakan hasil akhir dari penelitian tersebut adalah sebanyak 95,83% siswa mampu melakukan pembelajaran dribbling dengan kaki bagian dalam dan luar dalam sepak bola melalui permainan lari zig-zag dapat meningkatkan hasil belajar siswa dalam melakukan dribbling sepak bola.
2. Abdurahman Suhada (2010) melaksanakan penelitian yang berjudul “Meningkatkan Keterampilan Menggiring Bola Dengan Menggunakan Kaki Bagian Dalam Pada Pembelajaran Sepak Bola Melalui Permainan Halang Rintang Dikelas V SDN Tenjunagara Kecamatan Sumedang Selatan Kabupaten Sumedang”. Dari 3 siklus yang di laksanakan hail akhir dari penelitian tersebut adalah sebanyak 90% dengan demikian penerapan , permainan halag rintang dalam pembelajaran menggiring bola menggunakan kaki bagian dalam dapat memberikan hasil yang positif terhadap proses pembelajaran dan dapat meningkatkan keterampilan siswa dalam menggiring bola menggunakan kaki bagian dalam.
3. Imam Somantri (2013) dengan judul “Meningkatkan Kelincahan Dalam Kebugaran Jasmani Melalui Permainan Tukang Rampas”. Dari 3 siklus yang di laksanakan hail akhir dari penelitian tersebut adalah sebanyak 90% dengan demikian penerapan, permainan tukang rampas dalam pembelajaran kebugaran jasmani dapat meningkatkan hasil belajar siswa dalam pembelajaran kebugaran jasmani.

C. Hipotesis Tindakan

Berdasarkan kajian teoritis dan kajian praktis maka dapat diajukan hipotesis tindakan sebagai berikut :

“Jika penggunaan latihan menggiring bola secara zig-zag diterapkan dalam pembelajaran sepak bola pada siswa kelas IV SDN Cikandang, maka proses pembelajaran dan kelincahan dalam permainan sepak bola siswa akan meningkat”.