

BAB II

KAJIAN PUSTAKA

A. Kajian Teoritis

1. Pengertian Pendidikan Jasmani

Pendidikan jasmani bukan hanya merupakan aktivitas pengembangan fisik secara terisolasi, akan tetapi harus berada dalam konteks pendidikan secara umum. Tentunya proses tersebut dilakukan dengan sadar dan melibatkan interaksi sistematis antar pelakunya untuk mencapai tujuan yang ditetapkan.

Pendidikan jasmani adalah suatu proses melalui aktivitas jasmani, yang dirancang secara sistematis, untuk merangsang pertumbuhan dan perkembangan, meningkatkan kemampuan dan keterampilan jasmani, kecerdasan dan pembentukan watak, serta nilai yang positif bagi setiap warga negara dalam rangka mencapai tujuan pembelajaran.

Menurut Safari (2010:3), mengemukakan tentang makna aktivitas jasmani,

Yang dimaksud dengan aktivitas jasmani adalah aktivitas jasmani adalah aneka gerakan tubuh yang dihasilkan oleh otot-kerangka, dan gerakan itu menghasilkan pengeluaran energi. Aktivitas ini mencakup lingkup yang cukup luas, yang lazim dilakukan dalam berbagai jenis pekerjaan, kegiatan mengisi waktu senggang, dan kegiatan rutin sehari-hari. Kegiatan itu bisa dikategorikan sebagai kegiatan yang memperlakukan usaha ringan, moderat dan berat. Kegiatan itu dapat meningkatkan kesehatan, bila dilakukan secara teratur.

Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan merupakan bagian integral dari pendidikan secara keseluruhan, bertujuan untuk mengembangkan aspek kebugaran jasmani, keterampilan gerak, keterampilan berfikir kritis, keterampilan sosial, penalaran, stabilitas emosional, tindakan moral, aspek pola hidup sehat dan pengenalan lingkungan bersih melalui aktivitas jasmani, olahraga dan kesehatan terpilih yang direncanakan secara sistematis dalam rangka mencapai tujuan pendidikan nasional.

Pendidikan sebagai suatu proses pembinaan manusia yang berlangsung seumur hidup, pendidikan jasmani, olahraga dan kesehatan yang diajarkan disekolah memiliki peranan sangat penting, yaitu memberikan kesempatan kepada peserta didik untuk terlibat langsung dalam berbagai pengalaman belajar melalui aktivitas jasmani, olahraga dan kesehatan yang terpilih yang dilakukan secara sistematis. Pembekalan pengalaman belajar itu diarahkan untuk membina pertumbuhan fisik dan pengembangan psikis yang lebih baik, sekaligus membentuk pola hidup sehat dan bugar sepanjang hayat.

Dalam proses pembinaan tersebut disusun secara tertulis di dalam suatu dokumen yang di sebut kurikulum, yang isinya seperangkat pengalaman belajar dan hasil belajar yang akan disajikan oleh sekolah bagi para siswa, agar mereka mencapai tujuan pendidikan disekolah yang bersangkutan.

Ruang lingkup mata pelajaran Pendidikan Jasmani, Olahraga dan Kesehatan menurut Kurikulum Tingkat Satuan Pendidikan (2006:17) meliputi aspek-aspek sebagai berikut :

- 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.

Pendidikan jasmani adalah sebuah wahana yang sangat baik untuk proses sosialisasi. Perkembangan sosial jelas penting, dan aktivitas pendidikan jasmani mempunyai potensi untuk menuntaskan tujuan-tujuan tersebut. Seperangkat kualitas dari perkembangan sosial yang dapat dikembangkan dan dipengaruhi dalam proses penjas di antaranya adalah kepemimpinan, karakter moral, dan daya juang.

Menurut Ateng (1992:1), menulis pendidikan jasmani sebagai berikut :

Pendidikan jasmani dilakukan dengan sarana jasmani, yakni aktivitas jasmani yang pada umumnya (meskipun tidak selalu) dilakukan dengan tempo yang cukup tinggi dan terutama gerakan-gerakan dasar ketangkasan dan keterampilan, yang tidak terlalu cepat, terlalu halus dan sempurna atau bidang-bidang non-fisik seperti intelektual, sosial, estetika dan kawasan-kawasan kognitif maupun afektif.

Pendidikan jasmani sebagai komponen pendidikan secara keseluruhan telah disadari oleh banyak kalangan. Namun, dalam pelaksanaannya pengajaran pendidikan jasmani berjalan belum efektif seperti yang diharapkan. Pembelajaran pendidikan jasmani cenderung tradisional. Model pembelajaran pendidikan jasmani tidak harus terpusat pada guru tetapi pada siswa. Orientasi pembelajaran harus disesuaikan dengan perkembangan anak, isi dan urusan materi serta cara penyampaian harus disesuaikan sehingga menarik dan menyenangkan, sasaran pembelajaran ditujukan bukan hanya mengembangkan keterampilan olahraga, tetapi pada perkembangan pribadi anak seutuhnya. Konsep dasar pendidikan jasmani dan model pengajaran pendidikan jasmani yang efektif perlu dipahami oleh mereka yang hendak mengajar pendidikan jasmani.

Pendidikan jasmani melibatkan interaksi antara guru dengan anak serta anak dengan anak. Di dalam adegan pembelajaran yang melibatkan interaksi tersebut, terletak suatu keharusan untuk saling mengakui dan menghargai keunikan masing-masing, termasuk kelebihan dan kelemahannya. Dan ini bukan hanya berkaitan dengan kelainan fisik semata-mata, tetapi juga dalam kaitannya dengan perbedaan psikologis seperti kepribadian, karakter, pola pikir, serta tak kalah pentingnya dalam hal pengetahuan dan kepercayaan. Program pendidikan jasmani yang baik tentu harus dilandasi oleh pemahaman guru terhadap karakteristik psikologis anak, dan yang paling penting dalam hal sumbangan apa yang dapat diberikan oleh program pendidikan jasmani terhadap perkembangan mental dan psikologis anak. Studi dalam ilmu-ilmu psikologi mempunyai implikasi untuk para guru pendidikan jasmani, terutama dalam wilayah atau sub-disiplin ilmu teori belajar, teori pembelajaran gerak, perkembangan kepribadian, serta sikap. Kesemua sub-disiplin itu, memberikan

pemahaman yang lebih luas dalam hal bagaimana anak belajar, dan yang terpenting upaya apa yang harus dipertimbangkan guru dikaitkan dengan menciptakan lingkungan belajar yang memungkinkan anak belajar.

Dapat disimpulkan bahwa pendidikan jasmani merupakan proses pendidikan yang memanfaatkan aktivitas jasmani dan direncanakan secara sistematis bertujuan untuk meningkatkan individu secara organik, neuromuskuler, perseptual, kognitif, sosial dan emosional.

2. Pembelajaran Pendidikan Jasmani di Sekolah Dasar

Pembelajaran pendidikan jasmani di sekolah dasar bisa diartikan dengan proses pengiriman ilmu kepada peserta didik atau bagaimana guru menyampaikan ilmu kepada peserta didik. Dalam penyampaian pembelajaran itu harus ada proses yang berperan sebagai inti dari penyampaian ilmu tersebut. Dalam proses tersebut peserta didik belajar, menerima, mencerna, memahami serta melakukan (mempraktikkan) ilmu yang disampaikan.

Ateng (1992 : 1) mengemukakan bahwa :

Pendidikan jasmani adalah pendidikan melalui jasmani. Jasmani adalah kata sifat dengan asal kata jasad yang berarti tubuh atau badan. Jasmani menunjuk kepada hal-hal yang mengenai jasad, yang berhubungan dengan tubuh atau badan manusia, sebagaimana rohani yang menunjuk kepada segala sesuatu yang mengenai roh.

Pada proses tersebut diperoleh aspek perilaku yang berbeda-beda dari setiap peserta didik. Perilaku tersebut menjadi sebuah karakter yang akan terus terbentuk dan berkembang. Dari aspek tersebut pembelajaran harus dapat disesuaikan dengan kondisi yang ada dengan tetap tertuju pada proses belajar pendidikan jasmani yang bertujuan untuk bergerak atau menguasai keterampilan gerak dan belajar melalui gerak bermakna. Tujuan penjas meliputi tiga domain yakni domain kognitif, afektif dan psikomotor. Ketiga domain tersebut merupakan satu kesatuan yang tidak bisa dipisah-pisahkan. Aspek kognitif meliputi tujuan-tujuan yang berhubungan dengan konsep gerak, arti sehat, memecahkan masalah, kritis dan cerdas. Domain psikomotor meliputi gerak keterampilan, kemampuan motorik dan perbaikan fungsi organ tubuh.

Domain aktif menyukai kegiatan, merasa nyaman dengan diri sendiri, ingin terlibat dalam pergaulan sosial dan percaya diri.

Dalam hal ini sekolah tidak hanya memberikan berbagai ilmu pengetahuan, tetapi juga harus ada dorongan dan bimbingan pada anak didik agar menjadi manusia yang memiliki pengetahuan dan keterampilan, kesehatan jasmani dan rohani, kepribadian yang mantap dan mandiri, serta bertaqwa kepada Tuhan Yang Maha Esa.

3. Tujuan Pendidikan Jasmani

Tujuan pendidikan jasmani selaras dengan tujuan umum pendidikan. Pendidikan jasmani merupakan bagian dari proses pendidikan secara keseluruhan. Ateng (1992:8) “Tak ada pendidikan jasmani yang bertujuan pendidikan. Tak ada pendidikan yang lengkap tanpa pendidikan jasmani”, sebab gerak adalah dasar untuk mengenal dunia dan dirinya sendiri. Boleh jadi, masa yang ditempuh untuk mencapai tujuan tersebut selama berpuluh tahun. Selanjutnya untuk mencapai tujuan jangka panjang itu, ada seperangkat tujuan antara, yang menjadi penengah antara tujuan jangka panjang dan tujuan jangka pendek. Pendidikan jasmani merupakan bagian dari proses pendidikan secara keseluruhan. Tujuan pendidikan jasmani disekolah adalah memacu kepada pertumbuhan dan perkembangan jasmani, mental, emosioanal, dan sosial yang selaras dalam upaya membentuk dan mengembangkan kemampuan gerak dasar, menanamkan nilai, sikap dan membiasakan hidup sehat.

Dalam kurikulum tingkat satuan pendidikan SD/MI (Depdiknas, 2006:62),- pendidikan jasmani, olahraga, dan kesehatan bertujuan agar peserta didik memiliki kemampuan sebagai berikut:

- a. Mengembangkan keterampilan pengelolaan diri dalam upaya pengembangan dan pemeliharaan kebugaran jasmani serta pola hidup sehat melalui berbagai aktivitas jasmani dan olahraga yang terpilih.
- b. Meningkatkan pertumbuhan fisik dan perkembangan psikis yang lebih baik.
- c. Meningkatkan kemampuan dan keterampilan gerak dasar.
- d. Meletakkan landasan karakter moral yang kuat melalui internalisasi nilai-nilai yang terkandung didalam pendidikan jasmani, olahraga dan kesehatan.
- e. Mengembangkan sikap sportif, jujur, disiplin, bertanggung jawab, kerjasama, percaya diri dan demokratis.

- f. Mengembangkan keterampilan untuk menjaga keselamatan diri sendiri, orang lain dan lingkungan.
- g. Memahami konsep aktifitas 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.

Jadi tujuan pendidikan jasmani adalah menanamkan hidup sehat, meningkatkan kebugaran dan dan keterampilan dalam bidang olahraga, menanamkan rasa sportifitas, tanggung jawab, disiplin dan percaya diri pada peserta didik. Dapat disimpulkan bahwa pendidikan jasmani merupakan proses pendidikan yang memanfaatkan aktivitas jasmani dan direncanakan secara sistematis bertujuan untuk meningkatkan individu secara organik, neuromuskuler, perseptual, kognitif, sosial dan emosional.

4. Ruang Lingkup Pendidikan Jasmani di Sekolah Dasar

Ruang lingkup mata pelajaran Pendidikan Jasmani, Olahraga dan Kesehatan menurut Kurikulum Tingkat Satuan Pendidikan (2006:17) meliputi aspek-aspek sebagai berikut :

- 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.

Berdasarkan ruang lingkup pendidikan jasmani, olahraga dan kesehatan tersebut, dalam aspek permainan dan olahraga diantaranya cabang olahraga Sepak Bola. Cabang olahraga sepak bola menurut Sarifudin dan Muhadi (1993:147). Sepak bola adalah salah satu cabang olahraga metode yang sangat digemari oleh seluruh lapisan masyarakat seluruh dunia.

5. Manfaat Pendidikan Jasmani

Sebagian besar waktu pembelajaran anak disekolah dihabiskan didalam kelas yang mengekang kebebasan anak untuk bergerak. Kebutuhan anak akan gerak tidak mungkin terpenuhi kecuali pada saat pembelajaran pendidikan jasmani. Hal tersebut juga didukung oleh keadaan di lingkungan sekolah yang lebih mengutamakan prestasi akademis.

Pendidikan jasmani kedudukannya dianggap penting untuk mengatasi masalah di atas. Melalui program yang direncanakan secara baik, anak-anak dilibatkan dalam kegiatan fisik dari kegiatan dengan intensitas rendah sampai dengan yang intensitasnya tinggi. Melalui pendidikan jasmani anak-anak menemukan pelampiasan untuk menyalurkan kebutuhannya akan gerak.

Secara umum, manfaat pendidikan jasmani disekolah adalah untuk:

- a. Memenuhi kebutuhan anak akan gerak.

Bermain dan bergerak adalah kebutuhan yang secara alamiah terdapat dalam diri setiap anak. Pendidikan jasmani adalah sarana untuk memenuhi kebutuhan anak akan gerak dan bermain dalam masa pertumbuhannya karena dalam pendidikan jasmani anak-anak akan memperoleh banyak perbendaharaan gerak. Semakin banyak anak melakukan gerak, maka akan semakin baik bagi pertumbuhan anak itu sendiri.

- b. Mengenalkan anak pada potensi diri dan lingkungannya.

Dalam pendidikan jasmani, anak-anak akan belajar dan memahami tentang potensi yang terdapat pada dirinya dan berbarengan dengan hal tersebut anak juga dapat mengenal lingkungan serta cara beradaptasi dan menjaga lingkungannya.

- c. Menanamkan dasar-dasar keterampilan gerak yang berguna.

Pendidikan jasmani membantu anak menguasai dan meningkatkan keterampilan gerak yang diperlukan untuk menghadapi kebutuhan hidup dalam kesehariannya.

- d. Menyalurkan energi yang berlebihan.

Pada masa tumbuh kembang anak, umumnya terdapat energi yang berlebih pada masing-masing anak. Kelebihan energi ini sebaiknya disalurkan pada kegiatan yang akan bermanfaat bagi tumbuh kembang perilaku dan mental anak. Di dalam

pendidikan jasmani energi itu akan disalurkan untuk membentuk perilaku dan mental anak yang bermanfaat bagi dirinya.

e. Proses pendidikan secara menyeluruh.

Pembelajaran pendidikan jasmani yang benar akan memberikan pengaruh yang besar terhadap tumbuh kembang anak dalam 3 aspek yaitu psikomotor (gerak), afektif (sikap) dan kognitif (pengetahuan).

6. Permainan Sepak Bola

a. Pengertian Sepak Bola

Terdapat beberapa aspek permainan dan olahraga diantaranya meliputi cabang olahraga sepak bola yang masuk kedalam permainan bola besar. Sepak bola memiliki kegiatan yang khas seperti lari, lompat, menggiring bola dan memasukan bola ke dalam gawang. Hal ini merupakan pondasi bagi keterampilan anak dalam bermain dan juga merupakan gerakan dasar bagi pembinaan olahraga.

Menurut Muchtar (1992: 56) mengemukakan bahwa:

Permainan sepak bola adalah permainan beregu. Sebelas orang pemain mempunyai tujuan yang sama, yakni memenangkan pertandingan. Keterampilan individu baru akan besar manfaatnya jika digunakan untuk kepentingan tim. Dalam sepak bola seorang pemain tidak ada artinya, walau bagaimanapun tinggi tingkat kemampuannya, jika pemain tersebut tidak dapat menjalin kerjasama dengan teman seregu.

Di dalam usaha-usaha untuk memasukan atau mencetak gol dan mempertahankan untuk tidak kemasukan bola ada peraturan-peraturan permainan yang setiap pemain harus mentaatinya. Agar peraturan-peraturan permainan ditaati oleh pemain pada saat permainan atau pertandingan berlangsung maka ada wasit dan hakim garis yang memimpin atau mengawasi pertandingan tersebut. Setiap pelanggaran yang dilakukan oleh pemain ada sanksinya (hukuman). Oleh karena itu kedua kesebelasan diharapkan bermain sebaik mungkin serta memelihara sportifitas.

Menurut Sarumpaet dkk (1992:5)

Sepakbola merupakan permainan yang dimainkan oleh dua regu yang masing-masing regu terdiri dari sebelas (11) orang pemain, yang lazim disebut kesebelasan. Masing-masing regu atau kesebelasan berusaha memasukan bola

sebanyak-banyaknya ke dalam gawang lawan dan mempertahankan gawangnya sendiri agar tidak kemasukan.

Sebagai calon guru pendidikan jasmani di sekolah yang kelak akan terjun ke masyarakat, maka mahasiswa perlu mengetahui serta memahami peraturan permainan dan perwasitan sepak bola agar dapat menjalankan tugasnya dengan baik dan juga diharapkan dapat memimpin pertandingan disekolah maupun dimasyarakat bila di perlukan.

b. Tujuan Permainan Sepakbola

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). akan diadakan penambahan waktu 2 x 15 menit dan apabila dalam penambahan waktu hasilnya masih seri akan diadakan adu *penalty* yang setiap timnya akan diberikan lima kali kesempatan untuk menendang bola ke arah gawang dari titik *penalty* yang berada di dalam daerah kiper hingga hasilnya bisa ditentukan. Peraturan terpenting dalam mencapai tujuan ini adalah para pemain (kecuali penjaga gawang) tidak boleh menyentuh bola dengan tangan mereka selama masih dalam permainan.

c. Peraturan Permainan Sepakbola

Peraturan resmi permainan sepak bola (*Laws of the Game*) Peraturan resmi sepak bola adalah:

1) Peraturan 1 - Lapangan Permainan

a) Permukaan Lapangan

Pertandingan dapat dilakukan di lapangan yang permukaannya dilapisi dengan rumput asli atau buatan/artificial, warna dari rumput buatan harus hijau dan permukaan lapangan harus memenuhi persyaratan standar internasional.

b) Marka-marka Lapangan

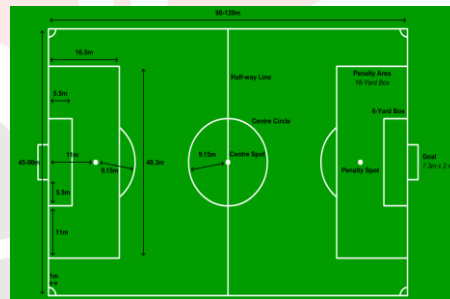
Lapangan sepak bola harus berbentuk empat persegi panjang dan ditandai dengan garis-garis. Garis-garis ini termasuk dalam daerah permainan yang

dibatasinya. Dua garis batas yang panjang disebut garis samping. Dua garis yang pendek disebut garis gawang. Lapangan permainan dibagi dalam dua bagian oleh sebuah garis tengah, yang bertemu dengan titik tengah dari kedua garis samping. Titik tengah terdapat pada pertengahan garis tengah. Lingkaran dengan radius 9,15 m (10 yard) menandai di sekelilingnya.

Tanda-tanda boleh dibuat di luar lapangan permainan 9,15 m (10 yard) dari busur sudut dengan garis tegak lurus dengan garis gawang dan garis samping, untuk memastikan bahwa pemain bertahan mundur sampai jarak ini ketika tendangan sudut dilakukan.

c) Ukuran Lapangan

Standar lapangan internasional yaitu dengan panjang lapangan minimal 100 m (110 yard) dan maksimal 110 m (120 yard). Lebar minimal lapangan 64 m (70 yard) dan maksimal 75 m (80 yard).



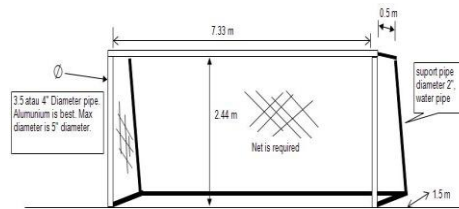
Gambar 2.1

Lapangan Sepakbola

<http://dhesiarifianti.takeforum.com>

d) Gawang

Lebar gawang adalah 7,33 m (8 yard) dan jarak dari bagian paling bawah mistar/palang gawang ke tanah adalah 2,44 m (8 kaki). Tiang gawang dan mistar gawang harus terbuat dari kayu, logam atau bahan lain yang di setujui. Bentuk boleh bujur sangkar, empat persegi panjang, bulat atau bulat panjang dan mesti tidak berbahaya bagi keselamatan pemain.



Gambar 2.2

Ukuran Gawang Sepak bola

<http://trisetiyanto.wordpress.com>

2) Peraturan 2 - Bola

Spesifikasi bola adalah :

- a) Berbentuk bulat atau bundar.
- b) Terbuat dari kulit atau bahan lain yang sesuai.
- c) Lingkaran tidak lebih dari 70 cm (28 inci) dan tidak kurang dari 68 cm (27 inci).
- d) Berat tidak lebih dari 450 g (16 oz) dan tidak kurang dari 410 g (14 oz) pada saat dimulainya pertandingan.
- e) Tekanan udara sama dengan 0,6-1,1 atm (600-1100 g/cm²) pada permukaan laut (8,5 lbs/sq inci-15,6 lbs/sq inci).

3) Peraturan 3 - Jumlah Pemain.

Setiap pertandingan dimainkan oleh 2 tim, masing-masing tim paling banyak terdiri dari 11 pemain dan satu diantaranya menjadi penjaga gawang. Suatu pertandingan tidak boleh dimulai apabila pemain dari salah satu tim kurang dari 7 orang.

4) Peraturan 4 - Perlengkapan Pemain

Pemain dilarang menggunakan perlengkapan atau apapun yang dapat membahayakan dirinya atau pemain lain (termasuk segala macam perhiasan). Perlengkapan dasar atau utama yang wajib dipakai oleh seorang pemain terdiri dari item-item yang terpisah berikut ini:

- a) Baju kaos atau kemeja olahraga yang ber lengan. Jika memakai pakaian dalam, warna dari lengan pakaian dalam tersebut harus sama dengan warna dari lengan baju kaos atau kemeja olahraga yang dipakai.

- b) Celana pendek, jika memakai celana di bawah celana pendek, maka warnanya harus sama dengan warna celana pendek utama.
- c) Kaos kaki yang terbuat dari bahan yang nyaman, aman dan melindungi kaki dengan panjang sampai dengan dibawah lutut.
- d) Pelindung tulang kering (*shin guards*) yang terbuat dari karet, plastik atau bahan yang sesuai atau sejenis dan memberikan tingkat perlindungan yang memadai. Pelindung tulang kering ini (*shin guard*) dikenakan harus seluruhnya tertutup oleh kaos kaki.
- e) Sepatuyang digunakan boleh terbuat dari bahan apapun yang nyaman dan aman digunakan baik bagi dirinya ataupun pemain lain.



Gambar 2.3

Kemeja Olahraga

<http://tokojerseyonline.blogspot.com>

5) Peraturan 5 – Wasit

Setiap pertandingan sepak bola dipimpin oleh seorang wasit yang wewenangnya mutlak dalam menegakkan peraturan permainan dimana dia ditugaskan. Keputusan wasit mengenai fakta-fakta yang berkaitan dengan permainan, termasuk ada tidaknya sebuah gol dijaringkan dan hasil suatu pertandingan adalah final. Wasit hanya dapat merubah keputusannya apabila menyadari bahwa keputusan yang ditetapkan tidak benar atau menurut pendapatnya, berdasarkan saran asisten wasit atau official keempat keputusan tersebut perlu dirubah, asalkan wasit belum memulai kembali permainan atau belum mengakhiri pertandingan.

6) Peraturan 6 – Asisten Wasit

Tugas dari asisten wasit adalah:

- a) Kapan keseluruhan bagian bola meninggalkan lapangan permainan.
- b) Tim mana yang berhak untuk mendapatkan suatu tendangan sudut, tendangan gawang atau lemparan ke dalam.
- c) Kapan seorang pemain dapat dihukum karena sudah berada dalam posisi offside.
- d) Apabila ada permintaan untuk pergantian pemain.
- e) Tentang terjadinya pelanggaran atau insiden lain yang tidak terlihat oleh wasit.
- f) Tentang terjadinya pelanggaran dan ketika itu asisten wasit berada pada posisi pandang yang lebih baik dari pada wasit (hal ini termasuk dalam keadaan tertentu, pelanggaran yang terjadi di dalam daerah penalti).

7) Peraturan 7 – Lamanya Pertandingan

Pertandingan berlangsung dalam dua babak yang waktunya itu sama yaitu 45 menit, kecuali ada kesepakatan lain antara wasit dan kedua tim yang akan bertanding.

8) Peraturan 8 – Memulai dan Memulai kembali Pertandingan

Memulai pertandingan diawali dengan koin tos dimana pihak yang menang akan melakukan *kick-off* untuk memulai pertandingan. *Kick-off* adalah suatu cara untuk memulai atau memulai kembali permainan. *Kick-off* dilakukan pada saat:

- a) Memulai pertandingan.
- b) Setelah terciptanya gol.
- c) Pada awal babak kedua.
- d) Pada awal dari masing-masing babak perpanjangan waktu, bila ada.

9) Peraturan 9 – Bola di dalam dan di luar Permainan

a) Bola berada diluar permainan apabila:

- (1) Bola sepenuhnya melewati garis samping baik melewati tanah atau udara.
- (2) Permainan dihentikan oleh wasit.

b) Bola berada dalam permainan:

- (1) Bola memantul dari tiang gawang, mistar gawang atau tiang bendera sudut dan berada dalam lapangan permainan.

(2) Bola memantul baik dari tubuh wasit maupun asisten wasit jika mereka dalam lapangan permainan.

10) Peraturan 10 – Cara Mencetak Gol

Gol tercipta bila sepenuhnya bola telah melewati garis gawang, diantara tiang gawang dan di bawah mistar gawang, asalkan sebelum itu tidak terjadi pelanggaran terhadap peraturan permainan yang dilakukan oleh tim yang memasukkan gol. Tim yang mencetak gol lebih banyak dalam satu pertandingan dinyatakan sebagai pemenang, apabila gol yang dicetak sama banyak maka pertandingan dinyatakan draw atau seri.

11) Peraturan 11 – *offside*

a) Seorang pemain dalam posisi *offside* jika:

Pemain tersebut berada lebih dekat ke garis gawang lawan dari pada bola dan pemain lawan yang kedua terakhir.

b) Seorang pemain tidak dalam pemain *offside* jika:

- (1) Ia berada pada daerah permainannya sendiri.
- (2) Sejajar dengan pemain lawan kedua terakhir.
- (3) Ia sejajar dengan dua pemain lawan terakhir.

12) Peraturan 12 – Pelanggaran dan Kelakuan yang Tidak Sopan

Pelanggaran dan kelakuan tidak baik dihukum sebagai berikut:

a) Tendangan bebas langsung

Diberikan kepada tim lawan jika:

- (1) Menendang atau mencoba menendang lawan.
- (2) Menjegal atau mencoba menjegal lawan.
- (3) Melompat kearah lawan.
- (4) Menabrak lawan.
- (5) Memukul atau mencoba memukul lawan.
- (6) Mendorong lawan.
- (7) *Mentackle* atau menyerang lawan.

b) Tendangan penalti

Tendangan penalti diberikan jika salah satu dari pemain melakukan pelanggaran didalam daerah penaltinya sendiri dengan tidak memandang tempat bola berada asalkan bola dalam permainan.

c) Tendangan bebas tidak langsung

Tendangan bebas tidak langsung di berikan apabila penjaga gawang melakukan kesalahan sebagai berikut:

- (1) Mengontrol bola lebih dari 6 detik sebelum melepaskannya dari penguasaannya.
- (2) Menyentuh bola kembali dengan tangan setelah dilapaskan dari penguasaannya dan sebelum bola itu menyentuh pemain lagi.
- (3) Menyentuh bola yang sengaja ditendang kepadanya oleh teman satu tim dengan tangan.
- (4) Menyentuh bola lemparan kedalam yang diberikan secara langsung oleh teman satu timnya dengan tangan.

Tendangan bebas tidak langsung juga diberikan kepada tim lawan jika salah satu pemain menurut pendapat wasit:

- (1) Bermain dengan cara yang berbahaya.
- (2) Menghalangi atau merintangi pergerakan lawan.
- (3) Menghalangi penjaga gawang untuk melepaskan bola dari tangannya.
- (4) Melakukan pelanggaran lainnya yang tak diuraikan sebelumnya dalam peraturan 12, untuk itu permainan dihentikan guna memberikan peringatan atau mengusir pemain dari lapangan.

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.

13) Peraturan 13 – Tendangan Bebas

Tendangan bebas terbagi menjadi dua yaitu tendangan bebas langsung dan tendangan bebas tidak langsung. Tendangan bebas langsung adalah tendangan bebas yang apabila dilakukan tendangan dan langsung masuk kedalam gawang maka golnya disahkan, tetapi apabila tendangan dilakukan dan masuk kedalam gawang sendiri maka tendangan sudut diberikan kepada tim lawan.

Tendangan bebas tidak langsung adalah tendangan yang apabila dilakukan tendangan dan bola masuk ke gawang lawan bola sudah di sentuh oleh pemain lain atau lebih dari satu sentuhan. Sedangkan pada saat terjadi tendangan bebas baik langsung atau tidak langsung maka pemain lawan harus berada pada jarak 9,15 meter (10 yard) dari bola.

14) Peraturan 14 – Tendangan Penalti

Sebuah tendangan penalti diberikan terhadap tim yang melakukan salah satu dari sepuluh pelanggaran yang di hukum dengan tendangan bebas langsung dan pelanggaran itu terjadi di dalam daerah penalty sendiri pada saat bola masih dalam permainan.

15) Peraturan 15 – Lemparan ke Dalam

Lemparan kedalam adalah cara untuk memulai kembali permainan. Lemparan ke dalam diberikan kepada lawan dari pemain terakhir yang menyentuh bola ketika seluruh bagian bola melewati garis samping baik menggelinding di tanah maupun melayang di udara.

16) Peraturan 16 – Tendangan Gawang

Tendangan gawang adalah suatu cara untuk memulai kembali permainan. Tendangan gawang diberikan ketika seluruh bagian bola melewati garis gawang baik menggelinding di tanah maupun melayang di udara, setelah terakhir kali menyentuh pemain dari tim menyerang dan sesuai dengan peraturan no 10 tidak terjadi gol.

17) Peraturan 17 – Tendangan Sudut

Tendangan sudut adalah suatu cara untuk memulai kembali permainan. Tendangan sudut diberikan ketika seluruh bagian bola melewati garis gawang baik

menggelinging maupun melayang di udara, setelah terakhir kali menyentuh pemain dari tim bertahan dan sesuai dengan peraturan 10 tidak terjadi gol.

d. Teknik Dasar Permainan Sepak 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. Menurut Muchtar (1992: 28), “teknik sepak bola terdiri atas dua bagian yaitu teknik badan dan teknik bola”.

Teknik dasar merupakan salah satu fundasi bagi seseorang untuk dapat bermain Sepak bola. Pengertian dari teknik dasar adalah semua kegiatan yang mendasari sehingga dengan modal sedemikian itu sudah dapat bermain Sepak bola. Seluruh kegiatan dalam bermain dilakukan dengan gerakan-gerakan, baik gerakan yang dilakukan tanpa bola maupun dengan bola. Dari gerakan-gerakan yang beraneka ragam tersebut dapat diambil pengertian bahwa dalam permainan Sepak bola masalah teknik dasar semata-mata melibatkan orang dan bola. Pada saat bermain pemain yang mengolah bola hanya satu orang sedangkan pemain yang lain akan melakukan gerakan, baik selaku penyerang maupun pemain bertahan.

Menendang bola merupakan suatu usaha untuk memindahkan bola dari suatu tempat ke tempat lain dengan menggunakan kaki atau bagian kaki. Menendang bola dapat dilakukan dalam keadaan bola diam, menggelinging maupun melayang di udara.

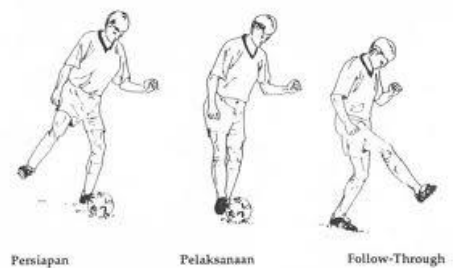
Ada empat cara utama dalam menendang bola yaitu :

a) Dengan kaki bagian dalam (*inside-foot*)

Berikut ini adalah cara pelaksanaan teknik menendang dengan kaki bagian dalam (*inside-foot*).

- (1) Posisi badan menghadap sasaran di belakang bola
- (2) Kaki tumpuan berada di samping bola, lutut sedikit ditekuk
- (3) Kaki untuk menendang ditarik kebelakang dan ayunkan ke depan sehingga mengenai bola.

- (4) Tempatkan kaki tepat di area tengah bola.
- (5) Setelah menendang kaki tetap mengayun ke depan mengikuti arah bola.



Gambar 2.4

Menendang Menggunakan Kaki Bagian Dalam

<http://ryosoul.wordpress.com>

b) Dengan punggung kaki (*instep-foot*)

Berikut ini adalah cara pelaksanaan teknik menendang dengan punggung kaki (*instep-foot*).

- (1) Posisi badan berada dibelakang bola sedikit serong.
- (2) Kaki tumpuan diletakkan disamping bola.
- (3) Kaki untuk menendang ditarik kebelakang dan diayunkan kedepan.
- (4) Tempatkan punggung bagian dalam kaki pada tengah bawah bola, pada saat kaki mengenai bola, pergelangan kaki ditengangkan
- (5) Setelah menendang kaki tetap mengayun ke depan mengikuti arah bola.



Gambar 2.5

Menendang Menggunakan Punggung Kaki

<http://ryosoul.wordpress.com>

c) Dengan punggung kaki bagian dalam (*inside-instep*)

Berikut ini adalah cara pelaksanaan teknik menendang dengan punggung kaki bagian dalam (*inside-instep*).

- (1) Posisi badan berada di belakang bola.
- (2) Kaki tumpuan berada disamping bola dan lutut sedikit di tekuk.
- (3) Tempatkan ujung jari kaki/sepatu untuk menendang tepat dibawah bola.
- (4) Angkat bola dan ayunkan kaki kedepan.
- (5) Setelah bola diangkat kaki mengayun mengikuti arah bola.



Gambar 2.6

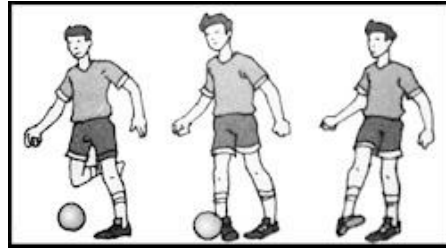
Menendang Menggunakan Punggung Kaki Bagian Dalam

<http://wilander-wieland.blogspot.com>

d) Dengan kaki bagian luar (*outside-instep*)

Berikut ini adalah cara pelaksanaan teknik menendang dengan kaki bagian luar (*outside-instep*):

- (1) Kaki tumpu sejajar dengan bola atau sedikit dibelakangnya.
- (2) Kaki tendang diayun dari belakang, dan pada saat menyentuh bola ujung sepatu (ujung kaki) diputar arah kedalam.
- (3) Gerakan kaki tendang terutama dari sendi lutut.
- (4) Tangan direntang.
- (5) Mata tertuju pada bola.
- (6) *Follow trough* dari kaki tendang.



Gambar 2.7

Menendang Menggunakan kaki bagian luar

<http://sisjarpenjas-smpn2klangenan.blogspot.com>

- e. Tujuan menendang bola
- 1) Untuk memberikan bola kepada teman atau mengoper bola.
 - 2) Dalam usaha memasukan bola kedalam gawang lawan.
 - 3) Untuk menghidupkan bola kembali setelah terjadi suatu pelanggaran seperti tendangan bebas, tendangan penjur, tendangan hukuman, tendangan gawang dan sebagainya.
 - 4) Untuk melakukan *clearing* atau pembersihan dengan jalan menyapu bola yang berbahaya di daerah sendiri atau dalam usaha membendung serangan lawan pada daerah pertahanan sendiri.

Menendang bola menggunakan kaki bagian luar memberi kesempatan bagi pemain untuk merubah-ubah arah serta dapat menghindari lawan yang berusaha merampas bola. Merubah arah atau membelokan bola dengan menggunakan kaki bagian kiri atau kanan berarti menghindarkan bola dari lawan karena dengan cara demikian tubuh pemain yang sedang menendang bola dapat menutup atau membatasi antara lawan dengan bola.

7. Gerak Dasar Sepak Bola

Menurut Sarumpaet, (1992:17). “Gerak dasar atau teknik dasar sepak bola merupakan salah satu fundasi bagi seseorang untuk dapat bermain sepak bola”. Pengertian dari teknik dasar adalah semua kegiatan yang mendasari sehingga dengan modal sedemikian itu sudah dapat bermain sepak bola. Seluruh kegiatan dalam

bermain dilakukan dengan gerakan-gerakan, baik gerakan yang dilakukan tanpa bola maupun dengan bola. Dari gerakan-gerakan yang beraneka ragam tersebut dapat diambil pengertian bahwa dalam permainan sepak bola masalah teknik dasar semata-mata melibatkan orang dan bola. Pada saat bermain pemain yang mengolah bola hanya satu orang sedangkan pemain yang lain akan melakukan gerakan, baik selaku penyerang maupun pemain bertahan.

Bagi pemain pemula untuk dapat bermain sepak bola cukup dengan melakukan gerakan-gerakan atau teknik-teknik dasar yang sederhana seperti :

a. Gerakan tanpa bola

1) Lari

Lari merupakan hal yang sangat penting bagi seorang pemain sepak bola. Yang merupakan ciri khas bagi pemain sepak bola adalah lari dengan langkah-langkah pendek, hal ini agar kaki jangan terlalu jauh dari poros tubuh hingga titik berat badan dekat dari tanah.

2) Melompat

Melompat dalam bermain sepak bola merupakan suatu usaha untuk mengambil bola yang lebih tinggi yang tidak mungkin diambil mempergunakan kaki. Adakalanya melompat untuk mengambil bola dengan kepala maupun dengan menggunakan kaki.

b. Gerakan dengan bola

1) Menendang

Menendang bola merupakan suatu usaha untuk memindahkan bola dari suatu tempat ketempat lain dengan menggunakan kaki atau bagian kaki. Menendang bola dapat dilakukan dalam keadaan bola diam, menggelinding maupun melayang di udara.



Gambar 2.8

Gerakan menendang bola

<http://wilander-wieland.blogspot.com>

2) Menahan bola

Menahan bola dalam permainan sepak bola merupakan usaha menghentikan atau mengambil bola untuk selanjutnya dikuasai sepenuhnya. Dengan demikian bola akan dapat dimainkan selanjutnya baik dalam usaha menyusun serangan begitu juga dalam membangun serangan balik.



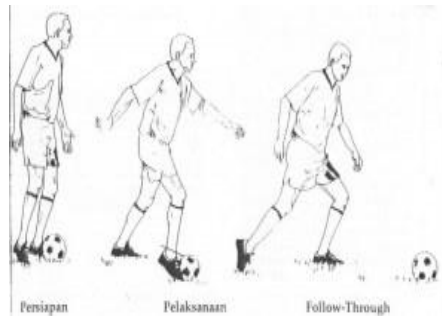
Gambar 2.9

Gerakan menahan bola

<http://ryosoul.wordpress.com>

3) Menggiring bola

Menggiring bola merupakan teknik dalam usaha memindah bola dari suatu daerah ke daerah lain pada saat permainan sedang berlangsung.



Gambar 2.10
Gerakan menggiring bola
<http://ryosoul.wordpress.com>

8. Permainan

Bermain merupakan kegiatan yang memiliki tujuan. Tujuan itu terdapat pada permainan itu sendiri, tujuan dari segi itu tidak diperkaitkan dengan perolehan atau keuntungan material. Ciri inilah yang membedakan antara bermain dengan bekerja, meskipun pada akhirnya batasan antara bermain dan bekerja pada saat ini semakin tipis dan hampir tidak tampak. Namun bermain merupakan salah satu kegiatan yang dilakukan secara sadar, sukarela tanpa paksaan, dan tak sungguh dalam batas waktu, tanpa ikatan peraturan.

Bucher (Sukintaka, 1992:6). Berpendapat bahwa fungsi bermain bahwa:

Permainan yang telah lama dikenal oleh anak-anak, orang tua, laki-laki maupun perempuan, mampu menggerakkan untuk berlatih, bergembira, dan rileks. Permainan merupakan salah satu komponen pokok pada tiap program pendidikan jasmani, oleh sebab itu guru pendidikan jasmani harus mengenal secara mendalam tentang seluk beluk permainan.

Yang berkaitan dengan permainan adalah bermain bukanlah kehidupan biasa atau yang nyata, karena jika itu kita amati secara seksama perilaku anak-anak selama bermain berbuat berpura-pura atau tidak sungguh. Contohnya dia memperlakukan kursi sebagai alat bermain seolah-olah kursi adalah sebuah mobil.

Bermain merupakan kegiatan yang memiliki tujuan. Tujuan itu terdapat pada permainan itu sendiri, tujuan dari segi itu tidak diperkaitan dengan perolehan atau keuntungan material. Ciri inilah yang membedakan antara bermain dengan bekerja, meskipun pada akhirnya batasan antara bermain dan bekerja pada saat ini semakin tipis dan hampir tidak tampak.

Peraturan permainan gawang kecil adalah :

- 1) Pemain berjumlah lebih dari 3 orang.
- 2) Ukuran lebar gawang tidak terpaku tetapi biasanya berukuran 60-70 cm.
- 3) Tinggi gawang tidak terpaku tetapi biasanya berukuran 40-50 cm.
- 4) Tidak ada tendangan sudut.
- 5) Jika bola keluar dari lapangan permainan maka bola ditendang untuk memulai kembali permainan.
- 6) Tidak ada yang berposisi sebagai kiper.
- 7) Bola dinyatakan gol apabila bola tersebut masuk ke dalam gawang.

9. Pembelajaran Menendang Menggunakan Kaki Bagian Luar Dengan Sasaran Gawang Berubah

Sasaran Gawang Berubah memudahkan dalam pencapaian proses pembelajaran gerak dasar menendang pada sepak bola karena Sasaran Gawang Berubah mempunyai tiga cakupan yang cocok untuk proses pembelajaran dalam penjas yaitu Jika pembelajaran menendang menggunakan kaki bagian luar pada pembelajaran sepak bola menggunakan Sasaran Gawang Berubah maka sangat membantu untuk mencapai hasil pembelajaran yang sudah ditetapkan karena peserta didik akan merasa nyaman mempelajari teknik menendang menggunakan kaki bagian luar karena dikemas dengan permainan bersama tim mereka sendiri dan juga sangat menarik karena berada dalam suatu hadapan pada gawang sebagai tujuan tembakan.

Pelaksanaan Sasaran Gawang Berubah dalam menendang pada pembelajaran sepak bola sangat memudahkan peserta didik untuk meningkatkan teknik menendang dalam pembelajaran sepak bola, dengan demikian melalui Sasaran Gawang Berubah

tersebut mampu memberikan kontribusi yang positif bagi meningkatkan gerak dasar menendang pada pembelajaran sepak bola.

Langkah-langkah Sasaran Gawang Berubah yaitu :

- Presentasi dikelas.

Sebelum memulai pelajaran guru terlebih dahulu menjelaskan tentang apa yang akan dipelajari agar peserta didik lebih mudah dalam mempelajari materi yang akan diberikan oleh guru tersebut dan penjelasan dari guru harus serinci mungkin agar peserta didik mengerti apa yang harus mereka lakukan.

- Penempatan Kelompok

Tim terdiri dari empat, lima siswa atau lebih yang mewakili seluruh bagian dari kelas dalam hal kinerja akademik, jenis kelamin, ras dan etnisitas. Fungsi utama dari tim ini adalah memastikan bahwa semua anggota tim benar-benar belajar, dan lebih khususnya lagi, adalah untuk mempersiapkan anggotanya untuk bisa mengerjakan materi dengan baik.

- Penempatan Ukuran Gawang.

Gawang yang dipergunakan adalah gawang dengan penempatan di depan siswa, dan di samping kiri kanan siswa dengan ukuran yang disederhanakan.

Dalam melakukan gerak dasar menendang menggunakan kaki bagian luar melalui Sasaran Gawang Berubah, pada siklus pertama peserta didik menggunakan gawang yang ditempatkan di depan siswa, dan di samping kiri kanan siswa dengan ukuran yang disederhanakan.

a. Kegiatan awal

- 1) Siswa di bariskan menjadi empat barisan.
- 2) Mengecek kehadiran siswa dan berdoa.
- 3) Melakukan gerakan pemanasan yang berorientasi pada kegiatan inti.
- 4) Guru menjelaskan dan mendemonstrasikan materi inti yang akan di pelajari.
- 5) Siswa dibagi menjadi empat kelompok.

b. Kegiatan inti

- 1) Siswa melakukan gerakan menendang bola menggunakan kaki bagian luar dengan masing-masing kelompoknya.
- 2) Siswa melakukan latihan menendang menggunakan kaki bagian luar dengan menggunakan gawang yang ditempatkan di depan siswa, dan di samping kiri kanan siswa dengan ukuran yang disederhanakan bersama kelompoknya masing-masing.
- 3) Masing-masing kelompok mengikuti pembelajaran dengan menggunakan gawang yang ditempatkan di depan siswa, dan di samping kiri kanan siswa dengan ukuran yang disederhanakan.

c. Kegiatan akhir

- 1) Guru memberikan umpan balik mengenai pembelajaran yang telah dilakukan.
- 2) Siswa dikumpulkan mendengarkan penjelasan dari guru tentang materi yang telah dilakukan atau diajarkan.
- 3) Memperbaiki kesalahan-kesalahan gerakan yang telah dilakukan.
- 4) Berdoa.

B. Kajian Praktis

Penelitian ini dilaksanakan berdasarkan kepada studi kepustakaan disamping dilakukan pengamatan mengenai kegiatan-kegiatan yang terjadi dilapangan serta hasil penelitian tindakan kelas yang sesuai dengan fokus kajian dalam penelitian ini. Fokus kajian dalam penelaitian ini adalah mengenai upaya meningkatkan gerak dasar menggunakan kaki bagian luar melalui Sasaran Gawang Berubah. Dengan demikian melalui penelitian ini diharapkan mampu memberikan kontribusi yang positif bagi meningkatkan pembelajaran gerak dasar menendang menggunakan kaki bagian luar melalui Sasaran Gawang Berubah pada pembelajaran sepak bola kelas IV SDN 2 Jagapura Kidul Kecamatan Gegek Kabupaten Cirebon.

Fazar Iman Mulyana pada tahun 2011 yaitu upaya meningkatkan kemampuan teknik dasar *passing* menggunakan kaki bagian dalam pada pembelajaran sepak bola

melalui permainan kucing bola (penelitian tindakan kelas dikelas IV Sekolah Dasar Negeri Lembang Sari Kecamatan Kertasari Kabupaten Bandung). Aktivitas siswa pun meningkat pada setiap siklusnya hal ini dapat dilihatnya perolehan tes proses keaktifan, motifasi dan disiplin selama penelitian berlangsung dari siklus I sebesar 47,36%, siklus II sebesar 73,68% dan siklus III sebesar 100%, hasil belajar siswa pun meningkat hal ini dapat dilihat terbukti dengan meningkatnya perolehan hasil belajar pada setiap siklusnya hasil belajar siswa pada siklus I sebesar 47,36%, siklus II sebesar 68,42% dan siklus III sebesar 94,74%.

Arif Hidayat pada tahun 2010 yaitu penerapan *cooperative learning* untuk meningkatkan gerak dasar sprint siswa kelas IV SDN Marga Mulya di Kecamatan Cimalaka Kabupaten Sumedang. Berdasarkan hasil penelitian tindakan kelas yang dilakukan dari hasil temuan-temuan pada setiap siklus, pada siklus pertama terjadi peningkatan yang awalnya hanya 9 orang yang tuntas menjadi 14 orang yang tuntas atau sekitar 45% dan pada siklus kedua menjadi 22 orang siswa yang tuntas atau sekitar 71%, dari siklus pertama ke siklus kedua terjadi peningkatan sekitar 26% sedangkan pada siklus ketiga ketuntasan meningkat menjadi 93,54% menunjukkan bahwa lari sprint melalui *cooperative learning* dapat meningkatkan kemampuan siswa dalam menguasai keterampilan gerak dasar sprint.

Topan Malik pada tahun 2011 yaitu penerapan modifikasi permainan kucing bola pada siswa kelas V SDN Sukadana III Kecamatan Mala Usma Kabupaten Majalengka. Aktifitas siswa menunjukkan peningkatan pada setiap siklusnya, pada siklus I mencapai 30%, siklus II 45% dan siklus III 85%. Hasil belajar siswa pada siklus I dapat menunjukkan bahwa daya serap siswa dalam memahami menendang bola dengan kaki bagian luar pada siklus I mencapai 35% atau 7 siswa tuntas dan 13 siswa belum tuntas, siklus II daya serap siswa 55%, 11 siswa tuntas dan 9 orang belum tuntas, dan siklus III daya serap siswa 90%, 18 siswa tuntas, sedangkan 2 orang dinyatakan belum tuntas dengan demikian, penerapan modifikasi permainan kucing bola pada pembelajaran menendang bola dengan kaki bagian luar dapat

meningkatkan kinerja guru, aktifitas siswa dan hasil belajar siswa kelas V SDN Sukadana III.

C. Hipotesis Tindakan

Dari permasalahan yang muncul pada saat pembelajaran pendidikan jasmani dalam hal meningkatkan gerak dasar menendang menggunakan kaki bagian luar pada pembelajaran sepak bola, peneliti menerapkan Sasaran Gawang Berubah untuk meningkatkan hasil belajar siswa pada pembelajaran gerak dasar menendang menggunakan kaki bagian luar pada pembelajaran sepak bola. Berdasarkan kajian teoritis dan kajian praktis di atas maka dapat dirumuskan hipotesis tindakannya adalah “jika proses pembelajaran gerak dasar menendang menggunakan kaki bagian luar melalui Sasaran Gawang Berubah, maka akan dapat meningkatkan keterampilan menendang menggunakan kaki bagian luar pada pembelajaran sepak bola siswa kelas IV SDN 2 Jagapura Kidul Kecamatan Gegesik Kabupaten Cirebon”.

DAFTAR PUSTAKA

- Ateng, Abdulkadir. (1992). *Asas dan Landasan Pendidikan Jasmani*. Jakarta: Departemen Pendidikan dan Kebudayaan Direktorat Jendral Pendidikan Tinggi Proyek Pembinaan Tenaga Kependidikan.
- Depdiknas. (2006). *Panduan Kurikulum Tingkat Satuan Pendidikan (KTSP) SD/MI*. Jakarta : BP. Dharma Bhakti Jakarta.
- Fifa. (2009). *Laws of the game*. Jakarta: PSSI.
- Muchtar, Remmy.(1992). *Olahraga Pilihan Sepak bola*. Jakarta: Departemen Pendidikan dan Kebudayaan Direktorat Jendral Pendidikan Tinggi Proyek Pembinaan Tenaga Kependidikan.
- Safari, Indra (2010). *Pembinaan Kebugaran Jasmani di Sekolah*. Bandung: CV. Bintang WarliArtika.
- Safari, Indra (2009). *Model Pembelajaran Kooperatif Pendidikan Jasmani*. Bandung: CV. Bintang WaliArtika.
- Sarumpaet, A dkk.(1992). *Permainan Besar*. Jakarta: Departemen Pendidikan dan Kebudayaan Direktorat Jendral Pendidikan Tinggi Proyek Pembinaan Tenaga Kependidikan.
- Supandi. (1992). *Strategi Belajar Mengajar Pendidikan Jasmani dan Kesehatan*. Jakarta: Departemen Pendidikan dan Kebudayaan Direktorat Jendral Pendidikan Tinggi Proyek Pembinaan Tenaga Kependidikan.
- Syarifudin dan Muhadi (1993). *Pendidikan Jasmani dan Kesehatan*. Jakarta: Departemen Pendidikan dan Kebudayaan Direktorat Jendral Pendidikan Tinggi Proyek Pembinaan Tenaga Kependidikan.
- Wiriaatmaja, Rochiati (2005). *Metode Penelitian Tindakan Kelas*. Bandung: PT Remaja RosdaKarya.
- <http://dhesiarifianti.takeforum.com/2011/02/27gambar-lapangan-sepak-bola/>
- <http://trisetiyanto.wordpress.com/2010/11/10ukuran-gawang-sepak-bola/>
- <http://www.tuanguru.com/2012/03/pembelajaran-team-games-tournament-tgt.html?m=1>
- <http://eldomenico.wordpress.com/2009/12/12/bagaimana-cara-menendang-bola-dengan-benar/>
- <http://dony.blog.uns.ac.id/2011/06/29/metode-pembelajaran-team-games-tournament-tgt/>
- <http://heny-christz.blogspot.com/2011/11/model-pembelajaran-kooperatif-tipe-tgt.html>