

## **BAB II**

### **KAJIAN PUSTAKA**

#### **A. Kajian Teori**

##### **1. Pendidikan Jasmani**

Proses kegiatan belajar mengajar diperlukan adanya keterkaitan yang sistematis dan sinergis antara berbagai faktor yaitu guru, siswa, bahan pembelajaran, media, fasilitas, dan sistem pembelajaran, sehingga dapat menghasilkan kompetensi yang bermanfaat. Menurut Peraturan Pemerintah Nomor 19 tahun 2005 tentang standar Nasional Pendidikan Pasal 19 ayat 1 menyebutkan:

“Bahwa proses pembelajaran pada satuan pendidikan diselenggarakan secara interaktif, inspiratif, menyenangkan, menantang, memotivasi peserta didik untuk berpartisipasi aktif, serta memberikan ruang yang cukup bagi prakarsa, kreativitas, dan kemandirian sesuai dengan bakat minat, dan perkembangan fisik, serta psikologi peserta didik.”

Media pembelajaran sangat membantu dalam proses belajar mengajar dan berperan penting karena media sebagai alat perantara dalam kegiatan belajar mengajar. Media pembelajaran digunakan siswa sebagai sumber belajar. Sumber belajar yang paling sering digunakan oleh siswa dan guru adalah buku pelajaran. Buku pelajaran atau buku paket yang beredar di pasaran memiliki ukuran relatif besar, yakni sekitar 25 cm x 17 cm sehingga terlalu berat bila dibawa kemana saja dan uraian bacaan setiap halamannya relatif panjang. Sebagian besar buku-buku tersebut menggunakan sedikit gambar dan warna sehingga memiliki tampilan yang kurang menarik. Berdasarkan pengamatan beberapa siswa mengatakan bahwa mereka malas membawa buku paket ke sekolah karena buku tersebut berukuran besar, sehingga berat untuk dibawa kemana-mana dan kurang efisien.

Proses kegiatan pembelajaran jasmani dan olahraga memiliki perbedaan dengan bidang studi yang lain, karena proses belajar mengajar pendidikan jasmani dan olahraga guru harus menghadapi siswa di lapangan untuk praktek olahraga. Guru harus memiliki strategi yang tepat untuk menyampaikan materi seperti penetapan materi sesuai dengan silabus, metode belajar mengajar yang tepat, dan pemilihan media sesuai dengan yang diajarkan agar para siswa dengan mudah.

Proses belajar mengajar juga ditentukan oleh beberapa faktor antara lain tujuan yang ingin dicapai, peralatan, dan fasilitas yang tersedia untuk menunjang proses belajar mengajar. Olahraga dan pendidikan jasmani sering diartikan sebagai dua hal yang sama. Akan tetapi, olahraga dan pendidikan jasmani sebenarnya memiliki perbedaan yang cukup signifikan. Berbeda dengan olahraga yang biasanya lebih bersifat kompetitif dan mengunggulkan prestasi, dalam pendidikan jasmani lebih diutamakan keterampilan proses daripada pencapaian prestasi. Proses pembelajaran pendidikan jasmani terdapat bermacam-macam cabang olahraga dan permainan. Salah satu dari cabang olahraga tersebut yaitu sepakbola yang masuk didalam materi permainan bola besar.

Kurikulum merupakan seperangkat pengetahuan yang sistematis untuk membekali siswa menjadi manusia yang lengkap dan utuh. Kurikulum sebagai pedoman terlaksananya pendidikan jasmani dan juga untuk mencapai tujuan pendidikan jasmani disekolah. Materi permainan sepakbola merupakan salah satu materi permainan yang digemari para siswa sekolah dasar dalam Kurikulum Tingkat Satuan Pendidikan (KTSP) Sekolah Dasar (SD) terdapat standar kompetensi dan kompetensi dasar tentang permainan bola besar khususnya sepakbola. Seorang guru seharusnya memiliki kemampuan untuk menguasai materi, menyampaikan materi, serta mampu merubah perilaku siswa agar menjadi lebih baik. Bukan hanya dari kemampuan psikomotor namun juga harus diimbangi dari kemampuan kognitif serta afektif.

## **2. Pengertian Media**

Media dalam perspektif pendidikan merupakan instrumen yang sangat strategis dalam ikut menentukan keberhasilan proses belajar mengajar. Sebab keberadaannya secara langsung dapat memberikan dinamika tersendiri terhadap peserta didik. Kata media pembelajaran berasal dari bahasa latin “medius” yang secara harfiah berarti “tengah”, perantara atau pengantar. Dalam bahasa Arab, media perantara atau pengantar pesan dari pengirim kepada penerima pesan.

Gerlach dan Ely (1971) mengatakan bahwa “Media apabila dipahami secara garis besar adalah manusia, materi, atau kejadian yang membangun kondisi yang membuat siswa mampu memperoleh pengetahuan, keterampilan, atau sikap. Dalam pengertian ini guru, buku teks, dan lingkungan sekolah

merupakan media''. Secara lebih khusus, pengertian media dalam proses belajar mengajar cenderung diartikan alat-alat grafis, fotografis, atau elektronis untuk menangkap, memproses, dan menyusun kembali informasi visual dan verbal. *Association for Education and Communication Technology* (AECT) mendefinisikan media yaitu segala bentuk yang dipergunakan untuk suatu proses penyaluran informasi.

Sedangkan menurut *Education Association* (NEA), media didefinisikan sebagai benda yang dapat dimanipulasi, dilihat, didengar, dibaca atau dibicarakan beserta instrument yang dipergunakan dengan baik dalam kegiatan belajar mengajar, dapat mempengaruhi efektifitas program instruksional. Menurut Oemar Hamalik media pembelajaran adalah alat, metode, dan teknik yang digunakan dalam rangka lebih mengefektifkan komunikasi dan interaksi antara guru dan siswa dalam proses pendidikan dan pengajaran di sekolah. Menurut Suprpto dkk (2002), menyatakan bahwa "Media pembelajaran adalah suatu alat pembantu secara efektif yang dapat digunakan oleh guru untuk mencapai tujuan yang diinginkan".

Menurut penulis media merupakan alat perantara untuk menyampaikan informasi, alat komunikasi serta alat untuk berinteraksi, dengan tujuan mempermudah penyampaian suatu hal, media juga bisa dilihat, didengar, dibaca dan dibicarakan.

### **3. Pengertian Media Audiovisual**

Media pembelajaran sangat beraneka ragam. Berdasarkan hasil penelitian para ahli, ternyata media yang beraneka ragam itu hampir semua bermanfaat. Banyak jenis dan bentuk media yang telah dikenal dewasa ini, dari yang sederhana sampai yang berteknologi tinggi, dari yang mudah dan sudah ada secara natural sampai kepada media yang harus dirancang sendiri oleh guru. Dari ketiga jenis media yang ada yang biasa digunakan dalam proses pembelajaran, bahwasanya media audio-visual adalah media yang mencakup 2 jenis media yaitu audio dan visual. Media audiovisual adalah media yang mempunyai unsur suara gambar. Jenis media ini mempunyai kemampuan yang lebih baik, karena

meliputi kedua jenis media yaitu Media Audio dan Media Visual. (Snaky, 2010 : hlm 105).

Sedangkan menurut Arsyad (2002 : hlm 94) media berbasis audio visual adalah media visual yang mengandung penggunaan suara tambahan untuk memproduksinya. Media audiovisual adalah seperangkat alat yang dapat memproyeksikan gambar bergerak dan bersuara. Paduan antara gambar dan suara membentuk karakter sama dengan obyek aslinya. Sudjana dan Rivai (2003: hlm 58) mengemukakan bahwa “Media audio visual adalah sejumlah peralatan yang dipakai oleh para guru dalam menyampaikan konsep, gagasan dan pengalaman yang ditangkap oleh indera pandang dan pendengaran”. Berdasarkan pengertian-pengertian yang telah diberikan, maka media audiovisual adalah media penyalur pesan dengan memanfaatkan indera pendengaran dan penglihatan. “Audio Visual adalah media intruksional modern yang sesuai dengan perkembangan zaman (kemajuan ilmu pengetahuan dan teknologi), meliputi media yang dilihat dan didengar”. (Rohani, 1997 : hlm 97).

Menurut Hermawan (2007) mengemukakan bahwa “Media Audio Visual adalah media intruksional modern yang sesuai dengan perkembangan zaman (kemajuan ilmu pengetahuan dan teknologi) meliputi media yang dapat dilihat dan didengar”. Karakteristik media Audio-Visual adalah memiliki unsur suara dan unsur gambar. Jenis media ini mempunyai kemampuan yang lebih baik, karena meliputi kedua jenis media yang pertama dan kedua yaitu media audio dan visual. (Miarso: 1986 hlm 34).

Berdasarkan pengertian media audio visual menurut para ahli, penulis menyimpulkan mengenai pengertian media audio visual, media audiovisual adalah media instruksional modern atau instrumen untuk menyampaikan informasi berupa gambar bersuara.

#### **4. Pengertian Permainan Sepakbola**

Sepakbola adalah permainan beregu yang dimainkan oleh dua regu masing-masing regunya terdiri dari sebelas orang pemain termasuk seorang penjaga gawang. Permainan boleh dilakukan dengan seluruh bagian badan kecuali dengan kedua lengan (tangan). Hampir seluruh permainan dilakukan dengan

keterampilan kaki, kecuali penjaga gawang dalam memainkan bola bebas menggunakan anggota badannya, dengan kaki maupun tangannya (Subroto, dkk. 2008: hlm 7.3).

Sedangkan menurut Sucipto. (2000: hlm 12), “Sepakbola merupakan permainan beregu, masing-masing regu terdiri dari sebelas pemain, dan salah satunya penjaga gawang”. Permainan ini hampir seluruhnya dimainkan dengan menggunakan kaki, kecuali penjaga gawang yang dibolehkan menggunakan tangannya di daerah tendangan hukumannya. Dalam perkembangannya permainan ini dapat dimainkan atau bermain di luar lapangan (*out door*) dan di dalam ruangan tertutup (*in door*).

Menurut Muhajir (2004: hlm 22) mengungkapkan bahwa “Sepakbola adalah suatu permainan yang dilakukan dengan menyepak bola, yang mempunyai tujuan untuk memasukan bola ke gawang lawan dan mempertahankan gawang tersebut agar tidak kemasukan bola”. Di dalam memainkan bola, setiap pemain diperbolehkan menggunakan seluruh anggota badannya kecuali tangan dan lengan, hanya penjaga gawang yang diperbolehkan memainkan bola dengan kaki dan tangan. Sepakbola merupakan permainan beregu yang masing-masing regu terdiri dari sebelas pemain, Biasanya permainan sepakbola dimainkan dalam dua babak (2 X 45 menit) dengan waktu istirahat 15 menit diantara dua babak tersebut. Mencetak gol ke gawang lawan merupakan sasaran dari setiap kesebelasan. Suatu kesebelasan dinyatakan sebagai pemenang apabila kesebelasan tersebut dapat memasukan bola ke gawang lebih banyak dan kemasukan bola lebih sedikit jika dibandingkan dengan lawannya.

Menurut Soedjono (1985: hlm 103) menambahkan bahwa “Sepakbola adalah permainan beregu yang dimainkan masing-masing oleh sebelas orang pemain termasuk penjaga gawang”. Sepakbola hampir seluruhnya menggunakan kemahiran kaki, kecuali penjaga gawang yang bebas menggunakan anggotatubuh manapun. Tujuan dari masing-masing regu adalah memasukkan bola ke gawang lawan sebanyak mungkin dengan pengertian pula berusaha sekuat tenaga agar gawangnya terhindar dari kebobolan penyerang lawan.

Lain halnya menurut Sucipto. (2000: hlm 13), tujuan dalam permainan sepakbola adalah pemain memasukkan bola sebanyak-banyaknya ke gawang

lawannya dan berusaha menjaga gawangnya sendiri, agar tidak kemasukan. Suatu regu dinyatakan menang apabila regu tersebut dapat memasukkan bola terbanyak ke gawang lawannya, dan apabila sama, maka permainan dinyatakan seri atau *draw*. Tujuan yang paling utama dan yang paling diharapkan untuk dunia pendidikan terutama pendidikan jasmani adalah sepakbola merupakan salah satu mediator untuk mendidik anak agar kelak menjadi anak yang cerdas, terampil, jujur, dan sportif. Selain itu melalui permainan sepakbola kita mengharapkan dalam diri anak akan tumbuh dan berkembang semangat persaingan (*competition*), kerja sama (*cooperation*), interaksi sosial (*social interaction*), dan pendidikan moral (*moral education*).

Untuk mencapai kemenangan dalam permainan sepakbola, maka suatu tim sepakbola harus memiliki kerjasama tim yang kompak. Seperti yang dikemukakan oleh Soejono (1985: hlm 16), bahwa “Prinsip apa yang dilakukan pemain-pemain secara perorangan harus bermanfaat bagi kesebelasannya. Kesebelasan tanpa koordinasi atau kerjasama dalam satu regu, maka penampilan yang sempurna dari setiap pemain hanya akan menjadi arti kecil”.

Berdasarkan pengertian tersebut, dapat disimpulkan bahwa sepakbola merupakan olahraga beregu yang menuntut kualitas teknik dan taktik serta kerjasama yang kompak dalam satu tim untuk memperoleh kemenangan. Sebaik apapun teknik, fisik, dan taktik tanpa kerjasama yang kompak akan sulit memenangkan suatu pertandingan.

## **5. Teknik Dasar Permainan Sepakbola**

Teknik dasar bermain sepakbola adalah semua gerakan-gerakan tanpa bola dan gerakan-gerakan dengan bola yang diperlukan untuk bermain sepakbola (Subroto, dkk. 2008: hlm 8.4). Misalnya gerakan-gerakan tanpa bola: lari cepat (*sprint*), melompat dan meloncat, lari zig-zag dan sebagainya. Gerakan-gerakan dengan bola: umpama teknik menendang bola dengan kaki bagian dalam adalah cara melakukan gerakan-gerakan menendang bola dimulai pandangan arah sasaran terlebih dahulu, cara meletakkan kaki tumpu, sikap kaki yang untuk menendang bola, sikap atau letak badan, arah pandangan pada waktu menendang

bola, gerak ayunan kaki yang menendang, perkenaan kaki bagian dalam pada bola, selanjutnya berakhir dengan gerak lanjutan.

Keterampilan teknik bermain sepakbola (*skill*), adalah penerapan teknik-teknik dasar bermain sepakbola dalam bermain sepakbola. Misalnya gerakan-gerakan tanpa bola: lari secepat-cepatnya mencari posisi yang kosong dari lawan untuk menerima operan atau umpan dari teman yang menguasai bola melompat setinggi-tingginya untuk merebut bola dengan pemain lawan. Lari zig-zag dan gerak tipu badan mencari posisi kosong menghindari hadangan pemain lawan. Sedang gerakan-gerakan dengan bola, seperti keterampilan menendang bola dengan punggung kaki yang memberikan operan bola melambung atau memberikan umpan bola melambung tepat ke arah depan teman yang sedang bergerak lari ke arah depan gawang. Keterampilan menyundul bola ke arah kaki lawan yang sedang lari, atau menyundul bola ke arah mulut gawang lawan untuk membuat gol.

Teknik di dalam olahraga adalah merupakan kemampuan untuk melaksanakan gerakan-gerakan secara tepat, cepat dan harmonis. Jadi teknik dalam olahraga merupakan keterampilan dan kemampuan manusia untuk bergerak secara ekonomis dan dengan suatu tujuan. Hal ini merupakan dasar permulaan untuk mencapai prestasi yang setinggi-tingginya.

Untuk mencapai penguasaan teknik-teknik dasar bermain mau tidak mau seseorang harus melakukan prinsip-prinsip gerakan teknik yang benar, cermat, sistematis dilakukan dengan berulang-ulang terus menerus berkelanjutan yang akhirnya menghasilkan kerjasama yang baik antara sekumpulan saraf otot, untuk pembentukan gerak yang harmonis, hingga menghasilkan gerakan-gerakan otomatis. Lebih lanjut Soekatamsi (1995: hlm 16), mengemukakan unsur-unsur teknik bermain bola meliputi: mengenal bola, menendang bola, menerima bola, menggiring bola, menyundul bola, melempar bola, gerak tipu dengan bola, merampas atau merebut bola, dan teknik-teknik khusus penjaga gawang.

Menurut Ismail (2010: hlm 19), untuk bermain bola dengan baik pemain dibekali dengan teknik dasar yang baik. Pemain yang memiliki teknik dasar yang baik pemain tersebut cenderung dapat bermain sepakbola dengan baik. Beberapa teknik dasar yang perlu dimiliki pemain sepakbola, yaitu:

#### a. Menendang (*Passing*)

Menendang bola (*Kicking*) merupakan suatu usaha untuk memindahkan bola dari suatu tempat ke tempat lain dengan menggunakan kaki atau dengan bagian kaki. Menendang bola dapat dilakukan dengan keadaan bola diam, menggelinding, maupun melayang di udara (A. Sarumpaet, dkk. 1992: hlm 20).

Tujuan dari menendang bola, antara lain:

- 1) Untuk memberikan bola kepada teman atau mengoper bola
- 2) Dalam usaha memasukan bola ke gawang lawan
- 3) Untuk menghidupkan bola kembali setelah jadi suatu pelanggaran seperti tendangan bebas, tendangan penjurur, tendangan hukuman, tendangan gawang dan sebagainya.
- 4) Untuk melakukan *Clearing* atau pembersihan dengan cara menyapu pada daerah pertahanan sendiri bola yang berbahaya di daerah sendiri atau dalam usaha membendung serangan lawan.

Menurut Sucipto. (2000: hlm 17), dalam menendang bola bisa dilakukan dengan menggunakan berbagai cara, antara lain:

- 1) Menendang bola dengan kaki bagian dalam
  - a) Kaki tumpu
    - (1) Kaki tumpu diletakan di samping bola
    - (2) Ujung kaki tumpu diarahkan ke arah jalan bola
    - (3) Kaki tumpu ikut membantu gerakan kaki ayun
  - b) Kaki tendang
    - (1) Kaki tendang diputar, kaki bagian dalam di arahkan ke arah jalan bola, lutut sedikit dibengkokkan
    - (2) Telapak kaki tendang sejajar dengan tanah
    - (3) Pukulkan kaki bagian dalam pada bagian tengah bola (tepat di tengah bola)
    - (4) Gerakan lanjutan dari bagian kaki
- 2) Menendang bola dengan kaki kura-kura kaki bagian dalam
  - a) Kaki Tumpu
    - (1) Mengambil awalan dengan membentuk busur atau melengkuk kira-kira 45°
    - (2) Kaki tumpu ditempatkan kira-kira 2 atau 3 telapak kaki di samping belakang bola
    - (3) Lutut sedikit dibengkokkan
    - (4) Kaki tumpu membantu gerakan kaki tendang
  - b) Kaki tendang
    - (1) Kaki tendang, pinggang dan lutut diputar
    - (2) Perkenaan pada bagian dalam dari kura-kura kaki
    - (3) Bola ditendang dengan sisi bagian dalam dari kura-kura kaki, sedangkan kaki bagian atas ayun sedikit ke samping melewati kaki tumpu



- (4) Gerakan lanjutan
- 3) Menendang dengan kaki kura-kura bagian luar
  - a) Kaki Tumpu
    - (1) Menendang dengan menggunakan kaki kanan dari arah sebelah kanan
    - (2) Kaki tumpu deletakkan kira-kira 1 atau 2 telapak kaki disamping belakang bola
    - (3) Kekuatan berada pada kaki tumpu
  - b) Kaki Tendang
    - (1) Kaki tendang, pinggang dan lutut diputar
    - (2) Perkenaan kaki bagian kura-kura sebelah luar, dimulai dari jari-jari kaki samping bagian mata kaki
    - (3) Tubuh bagian atas sedikit miring kearah kaki tumpu pada saat menendang
    - (4) Gerakan lanjutan dari kaki tendang
- 4) Menendang dengan kaki kura-kura penuh (punggung kaki)
  - a) Kaki Tumpu
    - (1) Kaki tumpu di tempatkan di samping bola
    - (2) Kaki tumpu di arahkan kearah tendangan
    - (3) Lutut kaki sedikit dibengkokkan
  - b) Kaki Tendangan
    - (1) Ayunkan kaki tumpu diikuti oleh gerakan pinggang
    - (2) Perkenaan kaki kura-kura tepat di tengah bola
    - (3) Pergelangan kaki dikuatkan
    - (4) Ujung kaki tendang di arahkan ke bawah
    - (5) Pada saat melakukan tendangan tubuh bagian atas berada di atas bola
    - (6) lutut kaki mengeper diteruskan dengan gerakan lanjutan.

#### b. Mengontrol/Menghentikan Bola (*Controlling*)

Mengontrol/menghentikan bola dalam permainan sepakbola merupakan usaha menghentikan atau mengambil bola untuk selanjutnya dikuasai sepenuhnya, sehingga tidak mudah dirampas oleh lawan (A. Sarumpaet dkk. 1992: hlm 26) Menurut Soekatamsi (1984: hlm 124-125) ada beberapa cara menghentikan bola menurut bagian badan yang di pakai menerima bola adalah:

- 1) Dengan tungkai bawah
  - a) Dengan kaki
    - Mengontrol dengan tungkai, dengan kaki dapat dilakukan dengan beberapa cara diantaranya:
      - (1) Kaki bagian dalam
      - (2) Kura-kura kaki penuh
      - (3) Kura-kura kaki bagian luar

- (4) Sol sepatu
- (5) Tumit kaki (jarang dipakai)
- b) Dengan tulang kaki
- c) Dengan paha
- 2) Dengan perut
- 3) Dengan dada
- 4) Dengan kepala

### c. Menggiring Bola (*dribbling*)

Menggiring bola merupakan teknik dalam usaha memindahkan bola dari suatu daerah ke daerah lain pada saat permainan sedang berlangsung (A Sarumpaet, dkk. 1992: hlm 24)

Menurut Soekatamsi (1984: hlm 156-161) ada beberapa cara menggiring bola yaitu:

- 1) Menggiring bola dengan kura-kura kaki bagian dalam
  - a) Posisi kaki menggiring bola sama dengan posisi kaki saat menendang bola dengan kura-kura kaki bagian dalam
  - b) Kaki yang digunakan untuk menggiring bola tidak di ayunkan sama saat menendang bola, tetapi tiap langkah secara teratur menyentuh atau mendorong bola bergulir kedepan dan bola harus selalu dekat dengan kaki. Dengan ndemikian bola mudah dikuasai dan tidak mudah direbut lawan.
  - c) Pada saat menggiring bola lutut kedua kaki harus selalu ditekuk, dan pada saat kaki menyentuh bola, mata melihat pada bola, selanjutnya melihat situasi di lapangan.
- 2) Menggiring bola dengan kura-kura kaki penuh
  - a) Posisi kaki sama dengan posisi kaki saat akan menendang bola dengan kur-kura kaki penuh.
  - b) Kaki yang digunakan untuk menggiring bola sesuai dengan irama melangkah lari tiap langkah dengan kura-kura kaki penuh bola didorong di depan dekat kaki.
- 3) Menggiring bola dengan kaki kura-kura bagian luar
  - a) Posisi kaki saat menggiring bola sama dengan posisi kaki bagian dalam menendang bola dengan kura-kura kaki bagian luar
  - b) Pada saat menggiring bola kedua lutut harus sedikit ditekuk, waktu kaki menyentuh bola pandangan pada bola, dan selanjutnya melihat situasi lapangan.
  - c) Setiap langkah secara teratur dengan kura-kura kaki bagian luar kaki kanan atau kaki bagian kiri mendorong bola bergulir ke depan, dan bola harus selalu dekat dengan kaki.
- 4) Menggiring Bola (*Dribble*)

Menggiring salahsatunya bertujuan untuk melewati lawan, terdapat beberapa teknik yang sering digunakan dalam permainan sepakbola, yaitu:

- a) Menggiring bola dengan kaki bagian dalam
- b) Menggiring bola dengan kaki bagian luar
- c) Menggiring bola dengan punggung kaki

d. Menyundul Bola (*Heading*)

Teknik menyundul bola (*heading*) yang sangat menentukan adalah mengenai perkenaan kepala dengan bola. Bagian kepala yang dipukulkan adalah permukaan kepala yang paling lebar yaitu pada kening bagian depan. Tujuan dari bagian kening yang lebar adalah agar bola dapat diarahkan sesuai dengan kebutuhannya (A Sarumpaet, dkk.1992: hlm 23)

Macam-macam teknik menyundul bola (*heading*) menurut Soekatamsi (1984: hlm 173-174) adalah:

1) Menyundul bola dalam sikap berdiri

a) Sikap berhenti di tempat

- (1) Badan menghadap ke arah datangnya bola, kedua kaki berdiri kangkang ke muka belakang kedua lutut ditekuk sedikit.
- (2) Badan di tarik kebelakang, sikap badan condong kebelakang, otot-otot leher dikuatkan hingga dagu merata pada leher, mata tertuju pada datangnya bola.
- (3) Dengan kekuatan otot-otot perut dan dorongan panggul serta kedua lutut diluruskan, badan digerakan ke depan hingga dahi tepat mengenai bola.
- (4) Seluruh badan diikuti sertakan ke depan, hingga badan condong ke depan diteruskan gerakan lanjutan ke arah sasaran, dengan mengangkat bagian belakang maju ke depan segera mencari posisi.

b) Menyundul bola dengan lari Lari ke arah datangnya bola, sambil lari dengan gerakan seperti menyundul bola dalam sikap berdiri.

2) Menyundul bola dengan melompat

Dengan ancang-ancang melompat ke atas ke arah datangnya bola.

- a) Setelah badan berada di atas badan ditarik ke belakang, badan condong ke belakang otot-otot leher dikuatkan. Dengan kekuatan otot-otot perut dan dorongan panggul, badan digerakan ke depan hingga dahi tepat mengenai bola.
- b) Badan condong ke depan hingga turut ke tanah dengan kedua kutut kaki mengeper diteruskan dengan gerakan lanjutan.

3) Menyundul Bola (*Heading*)

Menyundul bola pada hakekatnya adalah memainkan bola dengan kepala, terdapat beberapa teknik menyundul bola, yaitu:

- a) Menyundul bola sambil berdiri
- b) Menyundul bola sambil melompat

Suwarno (2001: hlm 7) menjelaskan keterampilan sepakbola meliputi:

- a. Gerakan-gerakan tanpa bola : (*Movement Without the ball*)
  - 1) Lari dan merubah arah (*Running and changing of deriction*)
  - 2) Meloncat/melompat (*Jumpin*)
  - 3) Gerak tipu tanpa bola atau gerak tipu badan (*Feinting Without the ball/body feint*)
- b. Gerakan-gerakan dengan bola (*Movement With the ball*)
  - 1) Menendang bola (*Kicking*)
  - 2) Menerima bola (*Reiceving the ball*)
  - 3) Menyundul bola (*Heading*)
  - 4) Menggiring bola (*Bribbling*)
  - 5) Gerak tipu (*Feinting*)
  - 6) Teknik merebut bola (*Tackling*)
  - 7) Teknik penjaga gawang : Bertahan dan menyerang (*Technique of goal keepinh : defensive and offensiv*)

Mielke (2007 : hlm 1-5) menjelaskan keterampilan menggiring dalam permainan sepak bola didefinisikan sebagai penguasaan bola dengan kaki, terdapat beberapa teknik *dribbling*, yaitu *dribbling* menggunakan sisi kaki bagian dalam, *dribbling* dengan sisi kaki bagian luar, *Dribbling* menggunakan kura-kura kaki.

Lebih lanjut Mielke (2007: hlm 20-22) menjelaskan keterampilan *passing* (mengoper), *passing* adalah seni memindahkan momentum bola dari satu pemain ke pemain lain. Macam-macam teknik *passing*, yaitu : *passing* menggunakan kaki bagian dalam, *passing* menggunakan punggung sepatu. Keterampilan dasar sepakbola selanjutnya yaitu *trapping* (menghentikan bola). Danny Mileke (2007: hlm 20) menjelaskan bahwa *trapping* terjadi ketika pemain menerima *passing* atau menyambut bola atau mengontrol sedemikian rupa sehingga pemain tersebut dapat bergerak dengan cepat untuk melakukan *dribbling*, *passing* atau *shooting*. *Shooting* (menembak) merupakan salah satu keterampilan dasar sepakbola. Dari sudut pandang penyerang, tujuan sepakbola adalah melakukan *shooting* ke gawang (Danny, 2007: hlm 67).

Berdasarkan pendapat-pendapat diatas, maka dapat disimpulkan bahwa keterampilan dasar sepakbola adalah tingkat kemahiran melaksanakan tugas yang dimiliki seseorang dalam bermain sepakbola, teknik-teknik dasar bermain sepakbola meliputi menendang bola (*Kicking*), menggiring bola (*Dribbling*), menerima bola (*Receiveng the ball*), menyundul bola (*Heading*), merebut bola (*Tackling*), melakukan gerak tipu (*Fienting*), dan yeknik penjaga gawang : bertahan dan menyerang (*Technique of goal keeping defensive and offensive*).

Adapun faktor-faktor yang mempengaruhi keterampilan bermain sepakbola antar lain : (Abidin, 2000 : hlm 26)

- a. Latihan
- b. Kondisi fisik
- c. Alat dan fasilitas
- d. Gizi dalam melaksanakan tugas.
- e. Motivasi orang tua atau dorongan keluarga
- f. Bakat dan minat

## **6. Keterampilan Dasar**

Keterampilan dasar seharusnya mendapat perhatian pada tingkat awal, dan pengajaran berlangsung berkesinambungan. Istilah keterampilan dapat dinyatakan untuk menggambarkan tingkat keahlian seseorang dalam melaksanakan seseorang dalam melaksanakan tugas. Menurut Lutan (1988: hlm 94) keterampilan dipandang sebagai satu perbuatan atau tugas, dan sebuah indikator dari tingkat kemahiran.

Menurut Kiram (1992: hlm 11) keterampilan adalah kegiatan yang memerlukan aktivitas gerak yang harus dipelajari agar mendapatkan gerakan yang benar. Suatu keterampilan ada keharusan untuk pelaksanaan tugas yang terlepas dari unsur kebetulan dan untung-untungan.

Menurut Sugianto dan Sudjarwo (1993: hlm13) keterampilan gerak adalah kemampuan untuk melakukan gerak yang efektif dan efisien. Keterampilan gerak merupakan perwujudan dari kualitas koordinasi dan control tubuh dalam melakukan gerakan berulang-ulang dengan kesadaran fikir akan benar tidaknya gerakan yang dilakukan.

Menurut Sugianto dan Sudjarwo (1993: hlm 249) keterampilan gerak dapat diartikan sebagai keterampilan untuk melakukan tugas-tugas tertentu dengan baik. Menurut Muhadi (1992 - 1993: hlm 224) gerak dasar manusia adalah jalan, lari, lompat dan lempar.

Berdasarkan beberapa pendapat di atas, dapat disimpulkan bahwa keterampilan dasar adalah keterampilan-keterampilan yang berfaedah yang menunjukkan tingkat kemahiran dan derajat keberhasilan yang konsisten untuk mencapai tujuan dengan efisien dan efektif.

## **7. Gerak Dasar**

Rifsi Aditya Wardana, 2017

*PENERAPAN MEDIA AUDIOVISUAL DALAM UPAYA MENINGKATKAN GERAK DASAR  
MENENDANG BOLA*

Universitas Pendidikan Indonesia | repository.upi.edu | perpustakaan.upi.edu

Melina (1991), Dauer dan Pangrazi (1986), serta Kogan (1982) berpendapat bahwa gerak dasar dibagi atas gerak lokomotor, non-lokomotor dan manipulatif. Sedangkan Graham menyebutkan sebagai *motor skills*, dan memberi penamaannya sedikit berbeda yaitu menjadi *locomotor skills*, *non-manipulative skills*, dan *manipulative skills*. Namun demikian perbedaan pada penamaan tersebut tidak mengubah pengertian kita terhadap gerak atau keterampilan yang sedang dibicarakan ini. Berikut yang dimaksud dengan lokomotor, non-lokomotor dan manipulatif:

a. Gerak Locomotor

Gerak lokomotor adalah gerakan yang menyebabkan terjadinya perpindahan tempat atau keterampilan yang digunakan memindahkan tubuh dari satu tempat ke tempat lainnya. Dalam ketarampilan ini termasuk gerakan-gerakan seperti berjalan, berlari, melompat, hop, berderap, skip, slide, dan sebagainya.

b. Gerak Non-lokomotor

Gerak non-lokomotor adalah gerakan yang tidak menyebabkan pelakunya berpindah tempat, seperti menekuk, membengkok badan, membungkuk, menarik, merentang dan merendahkan tubuh.

b. Gerak Manipulatif

Gerak manipulatif dilukiskan sebagai gerak yang mempermainkan obyek tertentu sebagai medianya, atau keterampilan yang melibatkan kemampuan seseorang dalam menggunakan bagian-bagian tubuhnya untuk memanipulasi benda di luar dirinya. Menurut Kogan (1982) keterampilan ini perlu melibatkan koordinasi antara mata tangan dan koordinasi mata kaki, misalnya menangkap, melempar, menendang, memukul dengan pemukul seperti raket, tongkat, atau bat. Sebagian ahli memasukan juga gerakan seperti mengetik dan bermain piano sebagai gerakan manipulatif.

## 8. Kerangka Berpikir

Menendang bola merupakan usaha dari seorang pemain sepakbola memindahkan bola dari satu tempat ke tempat lain dengan tujuan untuk mengoperkan bola atau mencetak gol ke gawang lawan. Keberhasilan tendangan ke gawang sangat tergantung kemampuan pemain dalam menggunakan

bagianbagian kaki. Hal ini karena, dalam melakukan tendangan ke gawang melibatkan beberapa bagian kaki yang harus dirangkaikan secara baik. Selain itu harus menguasai tehnik menendang bola yang benar.

Dalam menendang bola, perlu adanya variasi bagian-bagian kaki yang digunakan untuk menendang. Bagian-bagian kaki yang digunakan untuk menendang bola, antara lain: dengan kaki bagian dalam, punggung kaki, kurakura kaki penuh, kura-kura kaki bagian luar, ujung jari, kura-kura kaki bagian dalam, maupun dengan tumit. Kemampuan menendang bola menggunakan bagian-bagian kaki (punggung kaki dan kaki bagian dalam) secara variasi pada teknik yang benar akan menghasilkan tendangan ke gawang dengan baik. Namun kemampuan menendang bola ke arah gawang dengan menggunakan kaki bagian dalam maupun punggung kaki bagi setiap pemain tidaklah sama, ada yang lebih terarah dengan punggung kaki, dan ada juga yang lebih terarah dengan kaki bagian dalam.

## **9. Hipotesis**

Margono (2004: hlm 80) menyatakan bahwa “Hipotesis berasal dari perkataan hipo (hypo) dan tesis (thesis), hipo berarti kurang dari, sedangkan tesis berarti pendapat. Jadi hipotesis adalah suatu pendapat atau kesimpulan yang sifatnya masih sementara”. Hipotesis merupakan suatu kemungkinan jawaban dari masalah yang diajukan. Hipotesis timbul sebagai dugaan yang bijaksana dari peneliti atau diturunkan (deduced) dari teori yang telah ada. Berdasarkan hasil kajian pustaka dan kerangka pemikiran di atas hipotesis yang penulis tetapkan dalam penelitian ini adalah sebagai berikut: “Penerapan media audiovisual dapat meningkatkan gerak dasar menendang”