

## **BAB II**

### **KAJIAN PUSTAKA, KERANGKA PEMIKIRAN, DAN HIPOTESIS PENELITIAN**

#### **A. Kajian Pustaka**

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

###### **a. Pengetian Belajar**

Belajar merupakan proses perubahan perilaku yang bersifat relative menetap dalam diri dari hasil pengalaman. Seperti yang diungkap Hergenhahn dan Olson dalam Mahendra (2007) belajar adalah perubahan yang relatif permanen dalam perilaku. Jelas bahwa belajar merupakan proses yang hasilnya relative atau cenderung menetap.

Belajar dalam prosesnya dapat menumbuhkan sikap yang baik kepada peserta didik di sekolah, karena belajar sejatinya membuat peserta didik mendapat pengetahuan, meningkatkan keterampilan serta merubah sikap menuju ke arah yang lebih baik mulai dari kepribadian serta sikap kepada orang di sekitar. “Belajar merupakan suatu aktivitas atau suatu proses untuk memperoleh pengetahuan, meningkatkan keterampilan, memperbaiki perilaku, sikap, serta memperkuat kepribadian”. (Juliantine dkk., 2016, hlm. 1)

Dari penjelasan tersebut kita mengetahui bahwa belajar merupakan aktivitas yang memperoleh pengetahuan serta memperbaiki sikap seseorang.

###### **b. Pengertian Pembelajaran**

Juliantine, dkk (2016) mengemukakan pembelajaran adalah kegiatan yang didalamnya terdapat proses dan pembelajaran, membimbing, melatih, memberi contoh, dan atau mengatur serta memfasilitasi berbagai hal kepada peserta didik agar dapat belajar sehingga tujuan pembelajaran tercapai. Dapat kita ketahui bahwa pembelajaran merupakan kegiatan yang dilakukan pendidik untuk memfasilitasi peserta didik mencapai tujuan pembelajaran.

### c. Pengertian Mengajar

Mengajar merupakan satu kesatuan dari proses belajar di kelas yang dimana pendidik membuat suatu suasana belajar untuk memotivasi dan sebagai fasilitator bagi peserta didik untuk menyerap ilmu. Seperti yang di ungkap Juliantine dkk (2016) mengajar itu suatu usaha dari pihak guru, yakni mengatur lingkungan, sehingga terbentuklah suasana yang sebaik-baiknya bagi anak untuk belajar yang belajar adalah anak itu sendiri. Guru hanya dapat membimbing dan memberikan stimulus pada anak. Dari kedua pemaparan tersebut kita dapat ketahui mengajar adalah upaya menciptakan suasana belajar dimana pendidik memainkan peran penting untuk memberikan stimulus kepada peserta didik menadapatkan proses belajar dengan maksimal.

### d. Pembelajaran Pendidikan Jasmani

Pembelajaran pendidikan jasmani merupakan bagian yang tidak terpisahkan dari satuan pendidikan untuk mencapai tujuan pendidikan nasional. Berdasarkan hal tersebut, sesuai dengan rujukan nasional (Mendikbud 413/U/1957) bahwa:

“Pendidikan jasmani dan kesehatan merupakan bagian integral dari pendidikan keseluruhan, bertujuan untuk mengembangkan aspek kesehatan, kebugran jasmani, keterampilan berfikir kritis, stabilitas emosional, keterampilan sosial, penalaran dan tindakan, moral melalui aktivitas jasmani dan olahraga”.

Pendidikan jasmani tidak hanya meliputi pengembangan pembelajaran fisik belaka. “Pendidikan jasmani pada hakikatnya adalah proses pendidikan yang memanfaatkan aktivitas fisik untuk menghasilkan perubahan holistik dalam kualitas individu, baik dalam hal fisik, mental serta emosional”. (Mahendra, 2015, hlm. 11). Dengan demikian pendidikan jasmani merupakan proses yang menggunakan kegiatan fisik untun menghasilkan perubahan menyeluruh dalam kualitas individu.

Pembelajaran pendidikan jasmani sangatlah penting bagi pertumbuhan dan perkembangan peserta didik, dalam mencapai tiga aspek pembelajaran

yaitu kognitif, afektif dan psikomotor. Peserta didik selain dapat berpikir kritis dan mengembangkan keterampilannya, mereka dapat mengambil pelajaran moral yang berharga saat pembelajaran pendidikan jasmani. Seperti yang diungkap Hsu, 2004; Jones, 2005; Sheilds & Bredemeier 1995; Wright, Burroughs, & Tollefsen, in press

“diakui hampir secara universal bahwa program olahraga dan aktivitas fisik memberikan konteks yang kuat dan otentik untuk mengajar siswa tentang perilaku moral dan etika dan mengembangkan disposisi yang akan membantu mereka mencapai potensi mereka sendiri dalam kehidupan dan berkontribusi terhadap kesejahteraan orang lain”. (dalam Jung & Wright, 2012, hlm. 141)

Dalam pemaparan di atas kita dapat mengetahui bahwa pembelajaran pendidikan jasmani di sekolah dapat membuat peserta didik menjadi pribadi yang memiliki moral dan etika yang baik dalam kehidupan mereka sehingga mampu bersosialisasi dengan baik dengan orang di sekitarnya.

## **2. Model Pembelajaran**

### **a. Pengertian Model Pembelajaran**

Dalam pembelajaran di sekolah peserta didik memiliki keberagaman karakter dan macam-macam keterampilan yang tidak bisa di samakan antara satu dengan yang lainnya. Keberagaman peserta didik tersebut menjadikan tantangan bagi pendidik untuk bisa mengatur kelas supaya peserta didik tetap mengalami situasi belajar yang maksimal. Seorang guru harus mampu mengembangkan potensi peserta didiknya serta menyesuaikan dengan kondisi yang terjadi dalam sebuah kelas.

Guru harus memiliki pedoman yang membuat seorang guru memahami betul apa saja yang harus ditempuh ketika pembelajaran berlangsung. Model pembelajaran merupakan acuan dalam sebuah pembelajaran di sekolah untuk menentukan apa saja yang dibutuhkan ketika pembelajaran berlangsung. Seperti yang dikemukakan Joyce dalam juliantine dkk. (2013)

Model pembelajaran adalah suatu perencanaan atau suatu pola yang digunakan sebagai pedoman dalam merencanakan pembelajaran di kelas atau pembelajaran dalam tutorial dan untuk menentukan

perangkat-perangkat pembelajaran termasuk didalamnya buku-buku, film, komputer, kurikulum, dan lain-lain.

Dari penjelasan tersebut kita mengetahui bahwa model pembelajaran merupakan pedoman untuk merencanakan pembelajaran di dalam kelas untuk menentukan bahan ajar apa yang akan disampaikan.

Model pembelajaran digunakan sebagai alat pengumpul informasi bagi pendidik untuk melakukan evaluasi, bagaimana kondisi di kelas apa sudah maksimal atau belum dalam menciptakan suasana belajarnya. “Model seringkali digunakan untuk memperoleh informasi yang lebih banyak tentang gejala-gejala. Hal ini sesuai dengan fungsi model yang bersifat mencari”. (Juliantine dkk. 2015, hlm. 4)

Model pembelajaran merupakan bentuk penyajian baik berupa kontekstual atau berupa fisik dari system pembelajaran yang berusaha menjelaskan berbagai keterkaitan komponen system pembelajaran ke dalam suatu pola pikir. Sejalan yang diungkap Juliantine, dkk. (2015) model adalah suatu bentuk penyajian fisik atau konseptual dari sistem pembelajaran, serta berupaya menjelaskan keterkaitan berbagai komponen sistem pembelajaran de dalam suatu pola/kerangka pemikiran yang disajikan secara utuh.

#### b. Pentingnya Model Pembelajaran

Model membantu pendidik untuk memperjelas prosedur, bagaimana penyampaian serta keseluruhan yang telah direncanakan dapat tersampaikan. Ada beberapa kegunaan model pembelajaran dari Joyce dan Weil (dalam Juliantine, dkk. 2015, hlm. 6) sebagai berikut:

- 1) Memperjelas hubungan fungsional di antara berbagai komponen, unsur atau elemen system tertentu.
- 2) Prosedur yang ditempuh dalam melaksanakan kegiatan-kegiatan dapat didefinisikan secara tepat.
- 3) Dengan adanya model maka berbagai kegiatan yang dicakupnya dapat dikendalikan.
- 4) Model akan mempermudah para administrator untuk mengidentifikasi komponen, elemen yang mengalami hambatan, jika kegiatan yang dilaksanakan tidak efektif dan tidak produktif.
- 5) Mengidentifikasi secara tepat cara-cara untuk mengadakan perubahan jika terdapat ketidak sesuaian dari apa yang telah dirumuskan.

- 6) Dengan menggunakan model, guru dapat menyusun tugas-tugas belajar siswa menjadi suatu keseluruhan yang terpadu.

Dari pemaparan di atas kita dapat mengetahui pentingnya model dalam suatu kegiatan belajar mengajar. Model dapat mengendalikan situasi kelas, dengan menerapkan model kita dapat mengevaluasi apa yang terjadi pada kelas supaya kedepannya guru dapat memperbaiki yang kurang dalam pembelajaran.

### c. Dasar Pertimbangan Memilih Model Pembelajaran

Sebelum kita memakai model pembelajaran yang akan dipakai baiknya kita memperhatikan faktor-faktor berikut yang dikemukakan oleh Juliantine, dkk. (2015)

- 1) Pertimbangan terhadap tujuan yang akan dicapai
- 2) Pertimbangan terhadap bahan atau materi pembelajaran
- 3) Pertimbangan terhadap peserta didik atau siswa
- 4) Pertimbangan yang bersifat non teknis (apakah model yang akan digunakan memiliki nilai efektif atau efisien?).

Keberagaman yang dimiliki peserta didik dalam suatu kelas dapat kita atasi dengan memilih model yang tepat. Akan tetapi sebelum kita menentukan model lihat dulu tujuan yang akan dicapai oleh peserta didik, selain itu bahan apa yang akan pendidik berikan tentu harus disesuaikan dalam penyampainnya kepada peserta didik.

Dalam penelitian kali ini peneliti menggunakan model pembelajaran Hellison kepada peserta didik sekolah SMKN 7 Baleendah, karena tingkat disiplin dengan sekolah dominan laki-laki jumlah peserta didinya membuat peneliti tertarik kepada sekolah tersebut dengan menggunakan Model Pembelajaran Hellison. Model Hellison merupakan model yang membangun karakter peserta didik melalui kedisiplinan dan tanggung jawab.

## 3. Model Pembelajaran Hellison

### a. Pengertian Model Pembelajaran Hellison

Salah satu model pembelajaran pendidikan jasmani yang termasuk ke dalam kategori model rekonstruksi sosial adalah model Hellison (1995),

yang dikenal dengan sebutan “*Teaching Responsibility Through Pshysical Activity*”. Model ini membangun siswa tidak hanya mengenai fisik akan tetapi kontruksi kepribadian dari sikap tanggung jawab dan disiplin.

“Model pembelajaran *TPSR* adalah model pembelajaran yang menekankan pada perkembangan perilaku disiplin dan tanggung jawab pribadi dan sosial dalam keadaan aktifitas fisik yang sulit.”(Cheryl L, 2012). Aktifitas fisik selain dapat membuat jasmani bugar juga akan berdampak pada perilaku sosial.

Sementara itu Hellison mengemukakan (dalam jurnal Jinhong Jun, 2012, hlm. 38) “Model ini (*TPSR*) menggunakan olahraga dan aktifitas fisik sebagai kendaraan untuk menaikan perilaku baik manusia, kekuatan anak muda, dan mengajarkan menerapkan kemampuan hidup atau memberikan kepada konteks yang lain”. Pada pendapat Hellison memberikan kita gambaran bahwa olahraga dapat memberikan kemampuan fisik dan juga sekaligus kemampuan sikap yang baik bagi peserta didik.

#### b. Karakteristik Model Pembelajaran Hellison

Karakter dalam model ini adalah terletak pada tujuan dalam setiap tahapannya. Rasa tanggung jawab pribadi yang dikembangkan dalam model ini terdiri dari lima tingkatan, yaitu level 0,1,2,3 dan level 4. Tahapan atau level tersebut dibuat untuk memudahkan dalam menggambarkan kondisi yang akan maupun dicapai dari setiap proses pembelajaran yang dilakukan oleh guru.

Model pembelajaran Hellison (dalam Skripsi Novitasari, 2016, p. 28) level yang terdapat dalam model Hellison menggambarkan proses perubahan sikap tanggung jawab yang terus meningkat. Tahap atau level dalam Hellison (1995) adalah sebagai berikut :

Tahapan	Penjelasan
Level 0 : Tidak bertanggungjawab (Irresponsibility)	<p>Pada tahap ini anak didik tidak mampu bertanggung jawab atas perilaku yang dibuatnya dan biasanya anak suka mengganggu orang lain dengan mengejek, menekan orang lain dan mengganggu orang lain secara fisik. Siswa yang berada pada tahap ini sering membuat alasan dan meyalahkan siswa lain atas perilaku mereka sendiri, dan menolak bertanggung jawab atas apa yang mereka lakukan atau kegagalan yang mereka lakukan. Dalam membina anak, perilaku tersebut dilihat dari tidak mengikuti atau mengajak bolos temannya, selalu mengejek teman yang tidak bias melakukan tugas gerak dengan baik, tidak mau berbagi giliran dalam menggunakan alat dengan temannya, tidak pernah mendengarkan penjelasan Pembina/pelatih</p>
Level 1 : Kontrol diri (Self-control)	<p>Anak terlibat aktif belajar tetapi sangat minim sekali. Anak didik akan melakukan suatu hal yang ditugaskan guru tanpa mengganggu yang lain. Artinya Siswa mampu mengontrol perilaku, akan tetapi tidak berpartisipasi dalam seluruh kegiatan dan ketika melakukan aktivitas tanpa usaha yang sungguh-sungguh.</p>
Level 2 : Level keterlibatan (Involvement)	<p>Dalam level ini siswa telah berpartisipasi dalam pembelajaran, sejak awal hingga pencapaian tujuan pembelajaran. Mereka berusaha menghindari bentrokan dengan orang lain, dan secara tertarik untuk belajar dan meningkatkan kemampuannya bahkan selalu mengikuti pelajaran dengan baik.</p>
Level 3 : Bertanggungjawab pada diri sendiri (Self-responsibility)	<p>Dalam level ini siswa dapat belajar secara efektif tanpa diawasi langsung oleh gurunya. Pada level ini anak didik mulai didorong untuk bertanggung jawab atas belajarnya, ini mengandung arti bahwa siswa belajar tanpa harus diawasi langsung oleh gurunya dan siswa mampu membuat keputusan secara independen tentang apa yang harus dipelajari dan bagaimana mempelajarinya.</p>
Level 4 : Tanggungjawab	<p>Dalam level ini siswa sudah tertarik untuk mendorong dan membantu temannya untuk belajar tanpa harus disuruh oleh guru untuk melakukannya. Anak didik dalam level ini tidak</p>

<b>Tahapan</b>	<b>Penjelasan</b>
kepada orang lain ( <i>Caring</i> ).	hanya bekerjasama dengan temannya, tetapi mereka tertarik ingin mendorong dan membantu temannya belajar. Anak didik pada level ini akan sadar dengan sendirinya menjadi suka relawan ( <i>volunteer</i> ) misalnya menjadi <i>partner</i> teman yang tidak dikenal di kelas itu, tanpa harus disuruh oleh gurunya untuk melakukan hal tersebut.

Tabel 2.1. Keterangan: Adaptasi dari (1) “*Implementasi Model Pembelajaran Tanggung Jawab Pribadi dan Sosial (Hellison) dalam Pembelajaran Sepak Bola untuk Meningkatkan Kecerdasan Emosional*” oleh Novitasari, 2016, Skripsi tidak dipublikasikan, hlm. 28;

c. Langkah-langkah Model Pembelajaran Hellison

Terdapat tujuh strategi pembelajaran yang digunakan dalam model pembelajaran Hellison dalam mengajarkan tanggung jawab di pendidikan jasmani, yaitu:

<b>Strategi</b>	<b>Tugas Pembina</b>
<i>Teacher talk</i> (Penyadaran)	Guru menjelaskan mengenai definisi dan contoh sikap tanggung jawab, memberikan penyadaran setiap tahapan yang akan dilakukan baik secara kognitif maupun pengalaman, Mengarahkan momen-momen penting dalam pembinaan. Memberikan kekuasaan sepenuhnya kepada anak untuk mengambil keputusan.
<i>Counseling time</i>	Waktu yang diberikan kepada anak untuk berkonsultasi apabila ada yang mengalami kesulitan. Memberi kesempatan atau meminta kepada siswa untuk memberikan pendapat tentang hal-hal yang berhubungan dengan materi.
<i>Group talk</i>	Adanya diskusi dalam setiap kelompok, membahas segala hal yang berkaitan dengan masalah kelompok dan memberikan kesempatan kepada mereka untuk dapat menentukan tindakan atau solusi yang akan

Strategi	Tugas Pembina
<i>Modelling</i>	<p>dilakukan dalam kelompoknya.</p> <p>Memberikan contoh perilaku pada setiap perkembangan</p>
<i>Reinforcement</i>	<p>Guru memberi penguatan pada sikap atau perilaku siswa yang berhubungan dengan tahapan perkembangan</p>
<i>Reflection time</i>	<p>Waktu yang diberikan kepada siswa untuk memikirkan atau mengevaluasi sikap dan perilaku yang telah dilakukan siswa berhubungan dengan tahapan perkembangan tanggung jawabnya</p>
<i>Specific level-related strategies</i>	<p>Kegiatan yang dilakukan untuk meningkatkan interaksi dengan tahapan yang sedang dijalani, misalnya anak yang berada di tahap tiga dan pengajaran berbalas untuk membantu siswa yang berada di tahap empat</p>

Tabel 2.2. Keterangan: Adaptasi dari (1) “*Implementasi Model Pembelajaran Tanggung Jawab Pribadi dan Sosial (Hellison) dalam Pembelajaran Sepak Bola untuk Meningkatkan Kecerdasan Emosional*” oleh Novitasari, 2016, Skripsi tidak dipublikasikan, hlm. 35;

#### 4. Disiplin

##### a. Definisi Disiplin

Disiplin perlu diterapkan dalam berbagai bidang termasuk di sekolah, peserta didik perlu mendapatkan perubahan perilaku salah satunya disiplin. Disiplin merupakan ketaatan dalam menegakan peraturan untuk tercapainya tujuan. “Disiplin adalah upaya mengendalikan diri dan sikap mental individu atau masyarakat dalam mengembangkan kepatuhan dan ketaatan terhadap peraturan dan tata tertib berdasarkan dorongan dan kesadaran yang muncul dari dalam hatinya” (Tu’u, 2004, hlm. 56).

Disiplin merupakan salah satu rangkaian sikap sosial sebelum rasa hormat. Lickona (2016) menguatkan bahwa rasa hormat berarti menunjukkan penghargaan kita terhadap harga diri orang lain ataupun hal

lain selain diri kita. Dalam kehidupan bersosial manusia perlu untuk saling menghargai satu sama lain, bentuk dari menghargai orang lain bermacam-macam dan salah satunya sikap menghormati. Jika kita menghormati orang lain maka orang lain akan menghormati kita. “Sifat menghormati orang lain diperlukan sebagai bentuk penghargaan ke pada orang disekitar kita, karena kita makhluk hidup yang perlu beresialisasi sehingga kita harus peka terhadap lingkungan sekitar.” (Lickona, 2016, hlm. 70).

Setelah kita memiliki rasa hormat kepada orang lain, kita akan dirasa akan memiliki sikap tanggup jawab. Seperti yang diungkap Lickona (2016, hlm. 72)

“Tanggung jawab merupakan bentuk lanjutan dari rasa hormat. Jika kita menghormati orang lain, berarti kita menghargai mereka. Jika kita menghargai mereka, berarti kita merasakan sebuah ukuran dari rasa tanggung jawab kita untuk menghormati kesejahteraan hidup mereka”.

Dengan demikian kita dapat mengetahui bahwa disiplin, rasa hormat dan tanggung jawab berjalan selaras jika kita dapat mengimplementasikan perilaku disiplin dengan baik

#### b. Macam-macam Disiplin

Disiplin dalam pembahsannya dibagi menjadi dua bagian, yaitu (1) teknik disiplin, dan (2) disiplin individu dan sosial. Hadisubrata (dalam Tu’u, 20014, hlm. 44.) menjelaskan “Teknik disiplin dapat dibagi tiga macam, yakni disiplin otoritarian, disiplin permesif, disiplin demokratis”.

##### 1) Disiplin Otoritarian

Disiplin otoritarian merupakan bentuk pendisiplinan yang sangat ketan dan terperinci. Disiplin model ini memiliki sifat paksaan yang sangat keras dimana orang yang berada dalam lingkungan yang tercakup peraturan disiplin ini harus mematuhi dengan paripurna peraturan yang telah dibuat. Apabila seorang tidak mampu untuk menaati peraturan maka orang tersebut akan mendapat sanksi dan hukuman yang sangar berat, dan apabila orang tersebut mampu untuk menaati peraturan yang berlaku maka orang tersebut kurang mendapat penghargaan karna mematuhi peraturan merupakan suatu kewajiban jadi tidak perlu lagi mendapat penghargaan.

Disiplin otoritarian selalu diartikan sebagai pengendalian tingkah laku dengan paksaan, dorongan, dan tekanan diluar kehendak orang yang diwajibkan untuk menaati peraturan. Di sini orang yang menjalankan peraturan akan patuh akan tetapi mereka tidak bahagia dan tertekan. Jika diterapkan di sekolah siswa akan memiliki rasa ketidak puasan yang mereka dapat karena tidak memiliki arti terhadap tindakan disiplin yang mereka jalankan. Bila terjadi tentu tidak akan baik bagi peserta didik, peserta didik perlu diberi pemahaman terhadap arti disiplin yang mereka jalankan sehingga kesadaran terhadap perilaku disiplin dapat mereka jalankan

## 2) Disiplin Permisif

Dalam disiplin permisif seseorang dibiarkan membuat segala keputusan dan tindakan berdasarkan dorongan dalam dirinya. Tidak ada faktor luar yang mempengaruhi sehingga dia bebas melakukan apapun. Apabila dalam tindakannya melanggar norma atau nilai yang berada di lingkungan sekitar dia tidak diberi hukuman atau sanksi. Dampak dari perilaku yang ditimbulkan orang yang memakai cara disiplin seperti ini berupa kebingungan dan kebingungan. Karena orang tersebut tidak tahu apakah yang dia lakukan salah atau tidak. Bisa juga terjadi kecemasan dan ketakutan, bahkan bisa berujung agresif dan perilaku tidak terkendali.

## 3) Disiplin Demokratis

Disiplin demokratis merupakan disiplin yang dilaksanakan dengan memberi penjelasan, diskusi penalaran terhadap pemahaman kenapa seseorang harus mematuhi dan menaati peraturan yang sedang berlaku. Teknik disiplin ini menekankan pada edukasi kepada orang yang sedang berada di lingkungan yang sedang dia tempati. Sehingga teknik disiplin ini berusaha untuk mengembangkan kesadaran berdisiplin dari dirinya sendiri, apabila seseorang dapat menjalankan disiplin seperti yang diharapkan dia akan diberi apresiasi.

Dalam disiplin demokratis dapat mengembangkan tanggung jawab dan kemandirian, orang patuh dan taat pada peraturan karena kesadaran dalam dirinya bukan karena paksaan. Seperti yang diungkap Tu'u (2004, hlm.

46) “Dalam disiplin demokratis, kemandirian dan tanggung jawab dapat berkembang”.

Demikian tiga macam teknik disiplin. Disiplin otoritarian sangat menekankan pada ketaatan serta sanksi bagi pelanggarnya, disiplin permisif membebaskan segala keputusan dan tindakan, dan disiplin demokrasi menekankan pada kesadaran dan tanggung jawab.

Penulis lebih condong pada disiplin demokrasi karena disiplin semacam itu dapat meningkatkan terhadap ketaatan atas dasar sukarela sehingga jika diterapkan di sekolah bagi peserta didik akan memiliki dampak yang baik.

Jenis disiplin selanjutnya yaitu disiplin individu/pribadi dan sosial. Disiplin pribadi lebih mengarah kepada tujuan pribadi yang hendak dicapai, disiplin ini dikembangkan melalui pengendalian diri. Disiplin sosial merupakan pengembangan dari disiplin diri. Djojonegoro (dalam Tu’u, 2004, hlm. 47) menjelaskan

“Disiplin pribadi sebagai perwujudan disiplin yang lahir dari sikap taat dan patuh terhadap aturan-aturan yang mengatur perilaku-perilaku individu. Disiplin kelompok sebagai perwujudan disiplin yang lahir dari sikap patuh dan taat pada aturan-aturan hukum dan norma-norma pada kelompok atau bidang-bidang kehidupan manusia”.

### c. Pembentukan Disiplin

Disiplin merupakan sikap yang diciptakan seseorang melalui dirinya sendiri dan bantuan dari sistem. Menurut Tu’u (2004) ada empat hal yang dapat mempengaruhi dan membentuk disiplin (individu): mengikuti dan menaati aturan, kesadaran diri, alat pendidikan, hukuman. Berikut penjelasannya.

- (1) Kesadaran diri sebagai pemahaman diri bahwa disiplin dianggap penting bagi kebaikan dan keberhasilan dirinya. Selain itu kesadaran diri menjadi motivasi yang kuat dalam mewujudkan disiplin dalam diri.
- (2) Pengikutan dan ketaatan sebagai cara aplikatif atas peraturan-peraturan yang mengatur perilaku individu. Hal ini sebagai lanjutan dari adanya kesadaran diri yang berhasil.

- (3) Alat pendidikan berfungsi sebagai pengatur, mempengaruhi, mengubah dan membina serta membentuk perilaku sesuai dengan nilai dan norma yang diharapkan.
- (4) Hukuman sebagai upaya penyadaran individu, mengkoreksi dan meluruskan yang salah sehingga orang yang telah melanggar tidak terulang dan dia mendapat perilaku sesuai yang diharapkan.

## **5. Sepakbola**

### **a. Pengertian Sepakbola**

Sepakbola merupakan permainan beregu yang dimainkan dominan oleh kaki kecuali penjaga gawang. Sejalan dengan pendapat Sucipto (2014, hlm. 7) bahwa :

“Permainan sepakbola merupakan 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”.

Sepakbola melibatkan kegiatan fisik yang cukup kompleks, seperti berlari, berjalan melompat dan lain-lain. Selain melibatkan kegiatan fisik yang menantang sepakbola juga dimainkan dengan kondisi mental yang menantang. Seperti menurut Luxbacher (2011, hlm.5) “sepakbola adalah permainan yang menantang secara fisik dan mental harus melakukan gerakan yang terampil dibawah kondisi permainan yang waktunya terbatas dan perubahan situasi permainan sambil menghadapi lawan”.

### **b. Tujuan Permainan Sepakbola**

Tujuan dalam permainan sepakbola adalah memasukan bola ke gawang lawannya dan berusaha menjaga gawangnya sendiri agar tidak kemasukan bola dari pemain lawan. Suatu regu dapat dinyatakan menang apabila regu tersebut dapat memasukkan bola terbanyak ke gawang lawannya, dan apabila sama maka permainan dinyatakan seri atau draw. Menurut Sucipto (2014, hlm. 15) “untuk mencapai tujuan permainan

berupa menciptakan gol kegawang lawan, maka diperlukan strategi yang harus dijalankan dalam permainan sepakbola seperti :

- 1) Menciptakan agar pertahanan terbuka, yaitu ketika sedang menguasai bola lalu dihadang oleh lawan maka cara membuka pertahanan lawan dengan melakukan gerak tipuan, seperti lari ke kanan padahal ke kiri agar bisa melewati pertahanan lawan.
- 2) Menjaga wilayah dan reposisi untuk bertahan, untuk mencegah terjadinya gol maka perlu mempertahankan wilayahnya, pemain bertahan berupaya memperkecil daerah pertahanan yang terbuka dari ancaman lawan.
- 3) Menjaga dan menghambat gerak lawan, ketika ada lawan yang ingin menyerang maka lakukan penghadangan dengan menutup ruang dengan terus mengikuti pergerakannya agar lawan tidak bisa melewati.
- 4) Memindahkan obyek pada daerah yang menguntungkan, dengan melakukan operan kepada teman yang menguntungkan akan memberikan peluang untuk terciptanya gol.
- 5) Berkomunikasi dengan teman, ketika permainan sepakbola berlangsung agar strategi yang diinginkan berjalan dengan baik, dan terciptanya gol maka perlu komunikasi dengan berbicara ketika bermain”.

#### c. Pola Gerak Dominan Dalam Sepakbola

Jika dilihat dari rumpun gerak dan keterampilan dasar terdapat tiga dasar keterampilan pihhan menurut Sucipto (2014, hlm. 9) diantaranya :

- 1) Lokomotor  
Pada keterampilan bermain sepakbola ada gerakan berpindah tempat, seperti lari kesegala arah, meloncat/melompat, dan meluncur.
- 2) Non Lokomotor  
Dalam bermain sepakbola ada gerakan-gerakan yang tidak berpindah tempat, diantaranya menjangkau, melenting, membungkuk, dan meliuk.
- 3) Manipulatif  
Meliputi gerakan menendang bola, menggiring bola, menyundul bola, merebut bola, dan menangkap bola bagi penjaga gawang.

#### d. Teknik Dasar Permainan Sepakbola

Dalam permainan sepakbola terdapat beberapa keterampilan atau teknik untuk menjalankan permainan. Beberapa keterampilan sepakbola yang dikemukakan Sucipto (2014, hlm. 23)“diantaranya menendang (*kicking*), menghentikan (*stopping*), menggiring (*dribbling*), menyundul

(*heading*), merampas (*tackling*), lemparan ke dalam (*throw-in*), menjaga gawang (*goal keeping*).”

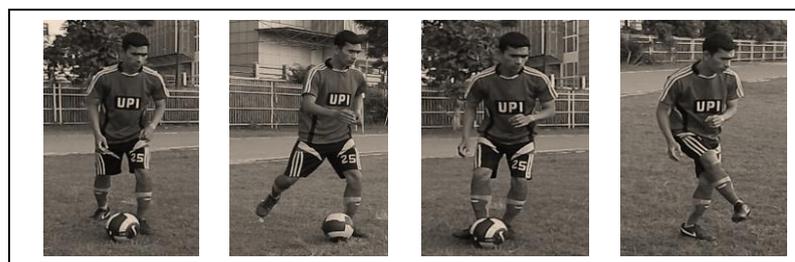
#### 1) Menendang (*kicking*)

Menendang merupakan gerak dominan dari permainan sepakbola, karena sepakbola merupakan permainan yang dilakukan dengan cara menendang bola. Tujuan menendang dalam sepakbola untuk mengumpan dan mencetak gol, seperti yang diungkap Sucipto (2014, hlm. 23) “tujuan menendang bola adalah untuk mengumpan (*passing*), menembak ke gawang (*shooting at the goal*), dan menyapu menggagalkan serangan lawan (*sweeping*)”. Cara melakukan tendangan sebagai berikut:

##### a) Menendang dengan Kaki Bagian Dalam

Menendang dengan kaki bagian dalam dilakukan untuk umpan jarak pendek. Analisis gerakannya:

- (1) Badan menghadap sasaran di belakang bola.
- (2) Kaki tumpu berada di samping bola  $\pm 15$  cm, ujung kaki menghadap sasaran, lutut sedikit ditebuk.
- (3) Kaki Tendang ditarik ke belakang dan ayunkan ke depan sehingga mengenai bola.
- (4) Perkenaan kaki pada bola tepat pada mata kaki dan di tengah-tengah bola.
- (5) Pergelangan kaki ditegangkan pada saat mengenai bola.
- (6) Gerak lanjut kaki tendang diangkat menghadap sasaran.
- (7) Pandangan ditujukan ke bola dan mengikuti arah jalannya bola terhadap sasaran.
- (8) Kedua lengan terbuka disamping badan.
- (9) Untuk lebih jelas lihat gambar 2.1 di bawah ini.

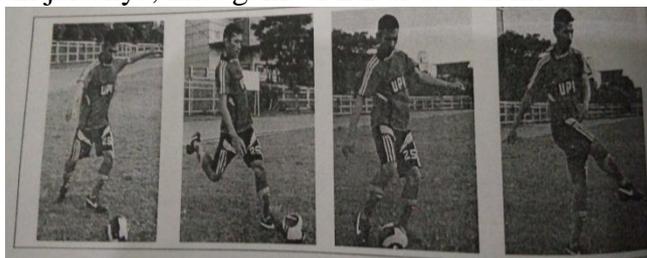


Gambar 2.1. Menendang dengan kaki bagian dalam adaptasi dari (1) Pendekatan taktis dalam pembelajaran sepakbola oleh Sucipto, 2014, hlm. 24.

##### b) Menendang dengan Tempurung

Pada umumnya menendang dengan tempurung digunakan untuk menembak ke gawang. Analisis gerak menendang dengan punggung kaki adalah sebagai berikut:

- (1) Badan dibelakang bola sedikit condong ke depan, kaki tumpu diletakan disamping bola dengan ujung kaki menghadap ke sasaran. Lutut sedikit ditekuk
- (2) Kaki tendang berada dibelakang bola dengan punggung kaki menghadap ke depan atau sasaran.
- (3) Kaki tendang tarik ke belakang dan ayunkan ke depan sehingga mengenai bola.
- (4) Perkenaan kaki pada bola tepat pada punggung kaki penuh dan tepat pada tengah-tengah bola dan pada saat mengenai bola pergelangan kaki ditegangkan
- (5) Gerak lanjut kaki tendang diarahkan dan diangkat ke arah sasaran.
- (6) Pandangan mengikuti jalannya bola dan ke sasaran.
- (7) Untuk lebih jelasnya, lihat gambar 2.2 di bawah ini



Gambar 2.2. Menendang dengan tempurung adaptasi dari (1) Pendekatan taktis dalam pembelajaran sepakbola oleh Sucipto, 2014, hlm. 26.

## 2) Mengentikan Bola (*stopping*)

Menghentikan bola merupakan salah satu teknik dasar dalam permainan sepakbola yang penggunaannya bersamaan dengan teknik menendang bola. Tujuan menghentikan bola untuk mengontrol bola, yang termasuk di dalamnya untuk mengatur tempo permainan, mengalihkan laju permainan, dan memudahkan untuk *passing*.

### a) Menghentikan Bola dengan Kaki Bagian Dalam

Teknik ini biasa digunakan untuk menghentikan bola yang menggelinding, bola pantul dari tanah, dan bola diudara setinggi paha.

Analisis gerakannya:

- (1) Posisi badan segaris dengan datangnya bola.
- (2) Kaki tumpu mengarah pada bola dengan lutut sedikit ditekuk.
- (3) Kaki penghenti diangkat sedikit dengan permukaan bagian dalam kaki dijulurkan ke depan segaris dengan datangnya bola.
- (4) Bola menyentuh kaki persis dibagian dalam atau mata kaki.

- (5) Kaki penghenti mengikuti arah bola.
- (6) Kaki penghenti bersama bola berhenti di bawah badan (terkuasai).
- (7) Pandangan mengikuti jalannya bola sampai bola berhenti.
- (8) Kedua lengan dibuka disamping badan menjaga keseimbangan
- (9) Untuk lebih jelasnya lihat gambar 2.3 di bawah ini



Gambar 2.3. Menghentikan bola kaki bagian dalam adaptasi dari (1) Pendekatan taktis dalam pembelajaran sepakbola oleh Sucipto, 2014, hlm. 28.

#### b) Menghentikan Bola dengan Paha

Menghentikan bola dengan paha pada umumnya digunakan untuk menghentikan bola diudara sampai setinggi paha. Analisis menghentikan bola dengan paha sebagai berikut:

- (1) Posisi badan menghadap ke arah datangnya bola.
- (2) Kaki tumpu berada disamping  $\pm 15$ cm dari garis datangnya bola dan lutut sedikit ditekuk.
- (3) Paha diangkat tegak lurus dengan badan dan lutut ditekuk tegak lurus dengan paha.
- (4) Pada saat bola mengenai paha, paha direndahkan mengikuti arah bola.
- (5) Bola mengenai paha tepat pada tengah-tengah paha antara lutut dan pangkal paha.
- (6) Pandangan mengikuti arah bola sampai bola berhenti di depan badan dan kedua lengan dibuka disamping badan menjaga keseimbangan.
- (7) Untuk lebih jelasnya lihat gambar 2.4 di bawah ini.



Gambar 2.4. Menghentikan bola dengan paha adaptasi dari (1) Pendekatan taktis dalam pembelajaran sepakbola oleh Sucipto, 2014, hlm. 32.

c) Menghentikan Bola dengan Dada

Menghentikan bola dengan dada pada umumnya digunakan untuk menghentikan bola diudara sampai setinggi dada. Analisis menghentikan bola dengan dada adalah sebagai berikut:

- (1) Posisi badan menghadap datangnya bola.
- (2) Kedua kaki dibuka selebar bahu dengan kedua lutut sedikit ditekuk.
- (3) Dada dibusungkan ke depan menghadap ke arah datangnya bola.
- (4) Pada saat bola mengenai dada, badan dilentingkan mengikuti arah bola.
- (5) Perkenaan bola pada dada tepat pada tengah-tengah dada.
- (6) Pandangan mengikuti bola sampai bola berada di depan badan.
- (7) Kedua lengan dibuka di samping badan menjaga keseimbangan.
- (8) Untuk lebih jelasnya lihat gambar 2.5 di bawah ini.



Gambar 2.5. Menghentikan bola dengan dada adaptasi dari (1) Pendekatan taktis dalam pembelajaran sepakbola oleh Sucipto, 2014, hlm. 33.

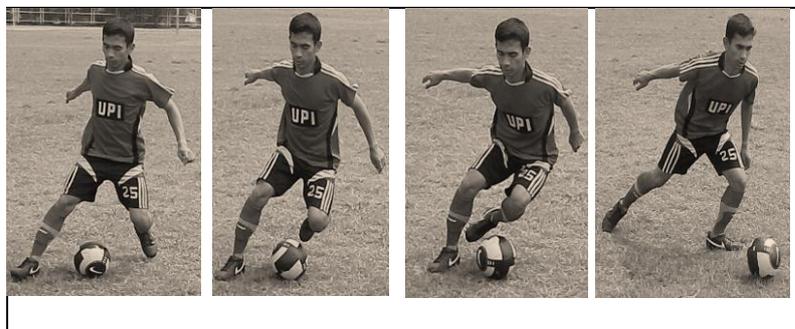
3) Menggiring Bola (*dribbling*)

Pada dasarnya menggiring bola adalah menendang terputus-putus atau pelan-pelan, oleh karena itu bagian kaki yang dipergunakan dalam menggiring bola sama dengan bagian kaki yang dipergunakan untuk menendang bola. Menggiring bola bertujuan antara lain untuk mendekati jarak ke sasaran, melewati lawan, dan menghambat permainan.

a) Menggiring Bola dengan Kaki Bagian Luar

Menggiring bola dengan kaki bagian luar pada umumnya digunakan untuk melewati/mengecoh lawan. Analisis teknik menggiring bola dengan kaki bagian luar adalah sebagai berikut:

- (1) Posisi kaki menggiring bola sama dengan posisi menendang punggung kaki bagian luar.
- (2) Kaki yang digunakan menggiring bola hanya menyentuh/mendorong bola bergulir ke depan.
- (3) Tiap melangkah kaki menyentuh bola.
- (4) Bola selalu dekat agar bola tetap dikuasai.
- (5) Kedua lutut sedikit ditekuk agar mudah untuk menguasai bola.
- (6) Pada saat kaki menyentuh bola pandangan ke arah bola, selanjutnya melihat situasi.
- (7) Kedua lengan menjaga keseimbangan badan.
- (8) Untuk lebih jelasnya, lihat gambar 2.6 dibawah ini:

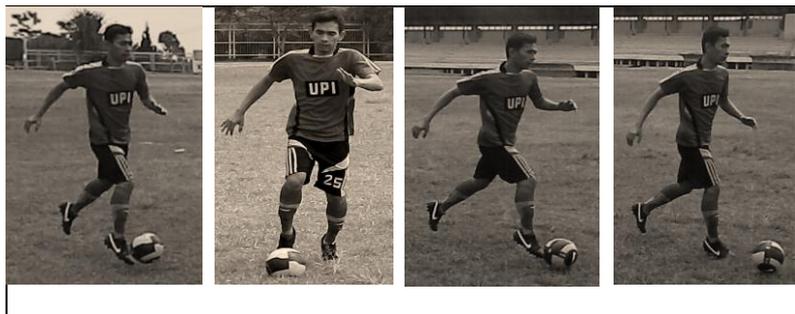


Gambar 2.6. Menggiring bola dengan kaki bagian luar dari (1) Pendekatan taktis dalam pembelajaran sepakbola oleh Sucipto, 2014, hlm. 35.

#### b) Menggiring Bola dengan Kaki Punggung Kaki

Menggiring bola dengan punggung kaki pada umumnya digunakan untuk mendekati jarak dan paling cepat dibandingkan dengan bagian kaki lainnya. Analisis menggiring bola dengan punggung kaki adalah sebagai berikut:

- (1) Posisi kaki menggiring bola sama dengan posisi menendang dengan punggung kaki.
- (2) Kaki yang digunakan menggiring bola hanya menyentuh/mendorong bola tanpa terlebih dahulu ditarik ke belakang dan diayun ke depan.
- (3) Tiap melangkah secara teratur kaki menyentuh bola.
- (4) Bola bergulir harus selalu dekat dengan kaki dengan demikian bola tetap dikuasai.
- (5) Kedua lutut sedikit ditekuk agar mudah menguasai bola.
- (6) Pandangan melihat bola pada saat kaki menyentuh, kemudian lihat situasi dan kedua lengan menjaga keseimbangan disamping badan.
- (7) Untuk lebih jelasnya, lihat gambar 2.7 dibawah ini.



Gambar 2.7. Gambar menggiring bola dengan punggung kaki adaptasi dari (1) Pendekatan taktis dalam pembelajaran sepakbola oleh Sucipto, 2014, hlm. 37.

#### 4) Menyundul Bola (*heading*)

Tujuan menyundul bola dalam permainan sepakbola adalah untuk mengumpan, mencetak gol, dan mematahkan serangan lawan/membuang bola.

##### a) Menyundul Bola sambil Berdiri

Menyundul bola sambil berdiri pada umumnya dilakukan manakala datangnya bola maksimal setinggi kepala. Analisis menyundul bola sambil berdiri adalah sebagai berikut:

- (1) Posisi badan tegak, kedua kaki dibuka selebar bahu atau salahsatu kaki maju ke depan dan menghadap sasaran.
- (2) Kedua lutut sedikit ditekuk.
- (3) Lentingkan badan kebelakang, pandangan diarahkan ke datangnya bola, dan dagu merapat dengan leher.
- (4) Dengan gerakan bersama-sama otot perut, dorongan panggul, dan kedua lutut diluruskan, badan dilecutkan ke depan sehingga dahi mengenai bola.
- (5) Seluruh berat badan diikuti sertakan ke depan, sehingga berat badan berada didepan dan menghadap sasaran.
- (6) Salah satu kaki maju ke depan sebagai gerak lanjutan.
- (7) Kedua lengan menjaga keseimbangan.
- (8) Untuk lebih jelasnya lihat gambar 2.8 dibawah ini.



Gambar 2.8. Menyundul bola sambil berdiri adaptasi dari (1) Pendekatan taktis dalam pembelajaran sepakbola oleh Sucipto, 2014, hlm. 38.

b) Menyundul Bola sambil Meloncat/Melompat

Menyundul bola sambil meloncat/melompat pada umumnya dilakukan manakala datangnya bola diluar jangkauan, baik secara vertikal maupun secara horizontal. Analisis menyundul bola sambil meloncat/melompat ada sebagai berikut:

- (1) Meloncat/melompat sesuai dengan datangnya bola.
- (2) Pada saat mencapai titik tertinggi/terjauh, badan dilentingkan, otot-otot leher dikontraksikan, pandangan ke sasaran dan dagu merapat dengan leher.
- (3) Dengan gerak bersamaan otot-otot perut, dorongan panggul, dan dorongan badan ke depan sehingga dahi mengenai bola.
- (4) Badan dicondongkan ke depan dan mendarat dengan kedua kaki secara eksplosif.
- (5) Untuk lebih jelasnya, lihat gambar 2.9 dibawah ini.



Gambar2.9. Menyundul bola sambil melompat, Pendekatan taktis dalam pembelajaran sepakbola oleh Sucipto, 2014, hlm. 39

5) Merampas Bola

Merampas bola merupakan upaya untuk merebut bola dari penguasaan lawan. Merampas bola dapat dilakukan sambil berdiri dan sambil meluncur.

a) Merampas Bola sambil Berdiri

Merampas bola sambil berdiri pada umumnya dilakukan masih dalam jangkauan kaki. Merampas bola sambil berdiri dapat dilakukan dari arah samping dan arah depan. Analisis teknik merampas bola sambil berdiri adalah sebagai berikut:

- (1) Menempatkan diri sedekat mungkin dengan lawan yang menguasai bola.
- (2) Memperhatikan kaki dan gerak lawan.
- (3) Letakkan kaki tumpu di samping depan kaki lawan yang menguasai bola dan kaki tumpu ditekuk bagian lututnya sedikit.
- (4) Kaki yang digunakan untuk merampas bola diangkat sedikit ke belakang, kemudian ayunkan ke depan dan kenakan ke tengah-tengah bola.
- (5) Dengan kaki bagian dalam atau luar dan dengan menguatkan otot-otot kaki menahan bola dengan tekanan yang kuat.
- (6) Apabila lawan berdiri dengan kaki rapat, maka cepat-cepat kaki yang merampas bola menekan dan menarik bola sehingga bola bergulir di atas kaki lawan kemudian bola segera dikuasai.
- (7) Untuk lebih jelasnya, lihat gambar 2.10 dibawah ini.



Gambar 2.10. Merampas bola sambil berdiri (1) Pendekatan taktis dalam pembelajaran sepakbola oleh Sucipto, 2014, hlm. 40

b) Merampas Bola sambil Meluncur

Merampas bola sambil meluncur pada umumnya dilakukan jika bola dilakukan jika bola diluar jangkauan kaki. Merampas bola tersebut dapat dilakukan dari arah samping dan arah depan. Analisis teknik merampas bola sambil meluncur adalah sebagai berikut:

- (1) Lari mendekati bola yang dikuasai lawan sehingga memungkinkan untuk meluncur ke arah bola.
- (2) Pada langkah terakhir kaki tumpu, lutut dibengkokkan dan titik berat direndahkan.
- (3) Kaki yang lain meluncurkan ke arah bola dengan kaki bagian dalam atau telapak kaki hingga bola didorong keluar penguasaan lawan.
- (4) Dengan dibantu tangan, badan direbahkan.
- (5) Untuk lebih jelasnya, lihat gambar 2.11 dibawah ini.



Gambar 2.11. Merampas bola sambil meluncur (1) Pendekatan taktis dalam pembelajaran sepakbola oleh Sucipto, 2014, hlm. 41

#### 6) Lemparan ke Dalam

Teknik ini satu-satunya teknik yang dimana pemain boleh menggunakan lengan untuk memainkan bola, akan tetapi bola dalam keadaan tidak dalam permainan. *Offside* tidak berlaku jika permainan dimulai dari lemparan ke dalam. Lemparan ke dalam dilakukan dengan atau tanpa awalan, baik dengan posisi sejajar maupun salah satu kaki ke depan.

##### a) Lemparan ke Dalam Tanpa Awalan

Lemparan ke dalam tanpa awalan dapat dilakukan manakala sasaran jaraknya dekat. Analisis teknik lemparan ke dalam tanpa awalan adalah sebagai berikut:

- (1) Posisi badan tegak, posisi kaki kangkang atau salah satu kaki ke depan dan lutut sedikit ditebuk.
- (2) Bola dipegang di atas kepala dengan jari-jari tangan dibuka se luas-luasnya, sehingga ujung jari telunjuk kiri dan kanan, ujung ibu jari kiri dan kanan bertemu dibelakang bola.
- (3) Bola ditarik ke belakang kepala sambil melentingkan badan.

- (4) Waktu melemparkan bola kuatkan otot-otot perut, panggul, bahu, dan kedua tangan diayunkan ke depan dan dibantu dengan kedua lutut diluruskan serta badan dilecutkan ke depan.
- (5) Gerak lanjutan kedua kaki berdiri diatas ujung-ujung jari kaki dan dilanjutkan dengan gerakan lari atau berjalan ke depan.
- (6) Untuk lebih jelasnya, lihat gambar 2.12 dibawah ini.



Gambar 2.12. Lemparan ke dalam tanpa awalan (1) Pendekatan taktis dalam pembelajaran sepakbola oleh Sucipto, 2014, hlm. 43

b) Lemparan ke Dalam dengan Awalan

Lemparan ke dalam dengan awalan digunakan untuk sasaran jarak yang jauh. Analisis gerakannya sebagai berikut:

- (1) Posisi badan tegak menghadap sasaran, bola dipegang di depan mata dengan jari-jari tangan dibuka seluas-luasnya, sehingga ujung jari telunjuk kiri dan kanan, ujung ibu jari kiri dan kanan bertemu dibelakang bola.
- (2) Lari atau jalan untuk mendapatkan momentum, sebelum batas lemparan tarik bola ke belakang kepala, badan dilentingkan.
- (3) Waktu melemparkan bola kuatkan otot-otot perut, panggul, bahu, dan kedua tangan diayunkan ke depan dan dibantu dengan kedua lutut diluruskan dan dilecutkan ke depan.
- (4) Gerak lanjutan kedua kaki berdiri diatas ujung-ujung jari kaki dan dilanjutkan dengan gerakan lari atau berjalan ke depan
- (5) Untuk lebih jelasnya, lihat gambar 2.13 dibawah ini.



Gambar 2.13. Lemparan ke dalam dengan awalan (1) Pendekatan taktis dalam pembelajaran sepakbola oleh Sucipto, 2014, hlm. 44.

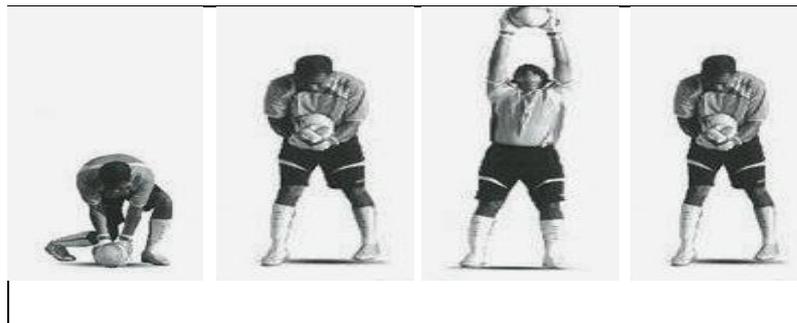
## 7) Menjaga Gawang

Menjaga gawang merupakan pertahanan yang laling akhir dalam permainan sepakbola. Teknik menjaga gawang meliputi; menangkap bola, melempar bola, menendang bola. Untuk menangkap bola dapat dibedakan berdasarkan arah datangnya bola, ada yang datangnya bola masih dalam jangkauan penjaga gawang (tidak meloncat) dan ada yang diluar jangkauan penjaga gawang (harus dengan meloncat). Untuk melempar bola dapat dibedakan berdasarkan jauh dekatnya sasaran. Untuk menendang bola dapat dibedakan menjadi dua, yaitu tendangan *volley* dan *half-volley*.

### a) Menangkap Bola sambil Berdiri

Menangkap bola sambil berdiri dilakukan manakala datangnya bola masih dalam jangkauan penjaga gawang dalam posisi berdiri, baik dalam arah vertikal maupun horizontal. Analisis teknik menangkap bola sambil berdiri adalah sebagai berikut:

- (1) Berdiri tegak, kaki dibuka selebar bahu, dan berat badan berada pada ujung-ujung kaki.
- (2) Badan membungkuk sebatas pinggang, dan kedua lutut sedikit ditekuk.
- (3) Kedua tangan menggantung, di depan dada dengan telapak tangan menghadap ke datangnya bola dan jari-jari jangan rileks.
- (4) Jika bola datangnya bergulir di atas tanah, maka badan direndahkan dengan berlutut atau membungkukkan badan sehingga tangan ke bawah.
- (5) Telapak tangan ditengadahkan ke bola dan tinggi rendahnya gerakan badan disesuaikan dengan datangnya bola.
- (6) Setelah bola masuk ke telapak tangan, segera tarik dan dipeluk didepan dada untuk dilindungi.
- (7) Untuk lebih jelasnya, lihat gambar 2.14 dibawah ini.

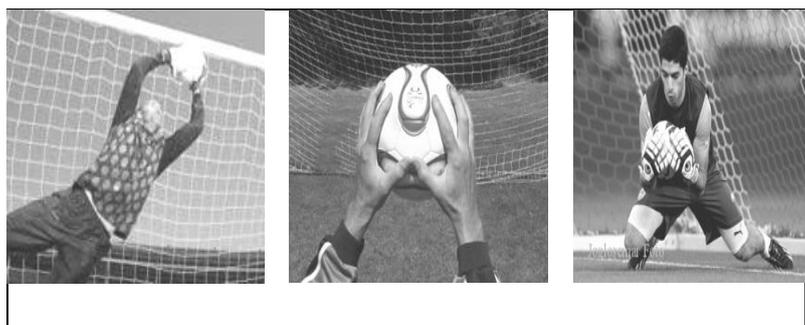


Gambar 2.14. Menangkap bola sambil berdiri (1) Pendekatan taktis dalam pembelajaran sepakbola oleh Sucipto, 2014, hlm. 45

b) Menangkap Bola sambil Meloncat

Menangkap bola sambil meloncat dapat dilakukan manakala datangnya bola diluar jangkauan penjaga gawang dalam posisi berdiri, baik dari arah vertikal maupun horizontal. Analisis teknik menangkap bola sambil meloncat adalah sebagai berikut:

- (1) Tangkapan bola diawali dengan loncatan sambil menjulurkan lengan dengan telapak tangan menghadap bola menyerupai mangkuk.
- (2) Loncatan dapat dilakukan ke arah kiri, kanan, depan, dan ke atas sesuai dengan arah bola.
- (3) Setelah bola masuk telapak tangan, segera ditarik dan dipeluk ke dada.
- (4) Untuk bola atas mendarat dengan kedua kaki secara eksposif dan untuk bola-bola ke samping, ke depan menjatuhkan diri dengan punggung dan pinggul terlebih dahulu mengenai tanah serta kedua lutut ditekuk untuk membantu melindungi bola.
- (5) Untuk bola-bola yang datangnya diluar jangkauan kedua lengan, tetapi masih dalam jangkauan satu lengan, bola ditinju atau ditif untuk disalurkan keluar bidang gawang.
- (6) Mengeluarkan bola dari bidang gawang dapat dilakukan dengan pangkal telapak tangan atau bisa juga dengan kepalan tangan atau tinju.
- (7) Untuk lebih jelasnya, lihat gambar 2.15 dibawah ini.



Gambar 2.15. Menangkap bola sambil meloncat (1) Pendekatan taktis dalam pembelajaran sepakbola oleh Sucipto, 2014, hlm. 46

## **B. Kerangka Pemikiran**

Kerangka berfikir menjelaskan secara teoritis pertautan antar variabel yang diteliti. Menurut Uma Sekaran (dalam Sugiyono, 2016, hlm. 60) mengemukakan bahwa “kerangka berpikir merupakan model konseptual tentang bagaimana teori berhubungan tentang berbagai faktor yang telah diidentifikasi sebagai masalah yang penting”.

Dalam menyikapi peserta didik yang memiliki kesadaran disiplin kurang dalam bersekolah, diperlukan model pembelajaran yang tepat untuk tercapainya tujuan pembelajaran yang didalamnya yaitu terdapat aspek kognitif, afektif, dan psikomotor. Aspek kognitif dalam pendidikan jasmani adalah pendidikan jasmani berupaya mengembangkan kemampuan berfikir kritis peserta didik, tepat dan cepat serta daya mengingat melalui berbagai teori dan praktik yang terkait dengan aktivitas olahraga dan permainan. Pada aspek afektif dalam pendidikan jasmani adalah program pendidikan jasmani menitikberatkan pada pembentukan sikap dan sifat dengan harapan peserta didik memiliki kepribadian yang baik yang sesuai dengan norma dan etika dimasyarakat. Dan pada aspek psikomotor dalam pendidikan jasmani adalah pendidikan melalui aktivitas jasmani (fisik) yang bertujuan mengembangkan kemampuan gerak siswa. Hal tersebut dianggap perlu untuk diterapkan kepada peserta didik sebagai bekal dalam kehidupan sehari-harinya, selain mereka terampil dan pintar akan tetapi sikap sosial dalam bermasyarakat juga penting untuk diperhatikan.

Dengan melakukan proses pembelajaran yang menuntut anak untuk berperan aktif serta dengan menjaga kedisiplinan dalam pelaksanaan pembelajaran PJOK, melalui model pembelajaran Hellison guru dapat menerapkan model yang didalamnya memberikan rangsangan untuk tercapainya aspek kognitif, afektif dan psikomotor. Seperti yang dijelaskan Cheryl (2012) “Model pembelajaran *TPSR* adalah model pembelajaran yang

menekankan pada perkembangan perilaku disiplin dan tanggung jawab pribadi dan sosial dalam keadaan aktifitas fisik yang sulit”.

Dijelaskan bahwa Model Hellison menekankan pada perkembangan perilaku disiplin dan tanggung jawab sosial serta pribadi. Dalam kurikulum 2013 peserta didik wajib diberikan pembelajaran yang menekankan pada pembentukan karakter yang baik, beberapa diantaranya ada pada capaian Model Pembelajaran Hellison.

Peran guru memfasilitasi seperti memberi penjelasan melalui tujuh strategi yang ada di dalam Model Pembelajaran Hellison, tujuh strategi tersebut yaitu *teacher talk, counseling time, group talk, modeling, reinforcement, reflection time, specific level-related strategies*. Dengan menjalankan strategi dari Model Pembelajaran Hellison diharapkan peserta didik dapat memiliki sikap tanggung jawab sebagai produk atau hasil pembelajaran dengan menggunakan model tersebut. Seperti yang diungkap dalam jurnal (Escartí, Gutiérrez, Pascual, & Llopis, 2010) “Hasil penelitian menunjukkan bahwa model TPSR adalah instrumen pengajaran yang efektif yang membantu guru untuk menyusun kelas dan mempromosikan pembelajaran perilaku tanggung jawab oleh siswa”.

Tanggung Jawab sendiri merupakan bentuk lanjutan dari disiplin. Seperti yang diungkap Thomas Lickona (2016) bahwa disiplin bentuk lanjutannya adalah rasa hormat, dan rasa hormat bentuk lanjutannya adalah tanggung jawab. Dengan begitu peserta didik akan memiliki berbagai sikap sosial yang baik dari pembelajaran yang diperoleh dengan menggunakan Model Hellison. Sikap tersebut yaitu disiplin, menghormati orang lain dan tanggung jawab.

Dari pemaparan diatas peneliti mendapat kesimpulan bahwa menggunakan Model Pembelajaran Hellison dalam pembelajaran PJOK dapat meningkatkan kesehatan jasmani, sikap disiplin serta tanggung jawab.

### **C. Hipotesis Penelitian**

Hipotesis merupakan jawaban sementara dari peneliti setelah mengemukakan landasan teori dan kerangka berpikir, agar dapat memberikan arah dan tujuan dari penelitian. Hipotesis merupakan teori yang masih bersifat sementara sampai kemudian dibuktikan kebenarannya melalui suatu

penelitian. Sugiyono (2016, hlm. 96) mengungkapkan bahwa “Hipotesis merupakan jawaban sementara terhadap rumusan masalah penelitian, dimana rumusan masalah penelitian telah dinyatakan dalam bentuk kalimat pertanyaan”. Maka hipotesis yang diajukan dalam penelitian ini adalah “Diduga Model pembelajaran Hellison dapat meningkatkan perilaku disiplin peserta didik dalam pembelajaran permainan sepakbola di SMKN 7 Baleendah”.