

BAB II

LANDASAN TEORETIS

A. Kajian Teori

1. Pengertian Pendidikan Jasmani

Menurut Hidayat Cucu, *et all* (2016:4): “Pendidikan jasmani merupakan bagian integral dari pendidikan keseluruhan, dan merupakan media yang diyakini mampu mewadahi semua potensi yang di miliki siswa untuk terlibat secara langsung dalam aneka pengalaman belajar dinamis”. Menurut Mulya, Gumilar dan Resty Aguatriani (2014:8): “Pendidikan jasmani pada hakikatnya adalah proses pendidikan yang memanfaatkan aktifitas fisik dan kesehatan untuk menghasilkan perubahan holistik dalam kualitas individu, baik dalam hal fisik, mental serta emosional”. Kemendikbud (2016:iii) menguraikan bahwa,

Pendidikan Jasmani olahraga dan kesehatan (PJOK) merupakan media untuk mendorong pertumbuhan fisik, perkembangan psikis, keterampilan motorik, pengetahuan dan penalaran, penghayatan nilai – nilai (sikap – mental – emosional – sportivitas – spiritual – sosial), serta pembiasaan pola hidup sehat yang berfungsi untuk merangsang pertumbuhan dan perkembangan kualitas fisik dan psikis yang seimbang, bertujuan untuk mengembangkan aspek kebugaran jasmani keterampilan gerak, keterampilan berpikir kritis, keterampilan sosial, penalaran, stabilitas emosional, tindakan moral, aspek pola hidup sehat dan pengenalan lingkungan bersih melalui aktifitas jasmani, olahrag, dan kesehatan terpilih yang direncanakan secara sistematis dalam rangka mencapai tujuan pendidikan nasional.

Berdasarkan pengertian PJOK yang telah dikemukakan, dapat dianalisis bahwa PJOK merupakan proses pendidikan dengan menggunakan media aktifitas fisik untuk mengembangkan segala potensi yang ada pada peserta didik agar memiliki

pengetahuan, sikap dan keterampilan gerak yang sangat diperlukan dalam menghadapi kehidupan di masa yang akan datang.

2. Tujuan Pendidikan Jasmani

Menurut Hidayat, Cucu, *et all* (2016:5): “tujuan utama pendidikan jasmani di sekolah adalah membantu peserta didik untuk mengembangkan keterampilan gerak mereka, di samping itu mereka agar merasa senang dan mau berpartisipasi dalam berbagai aktivitas jasmani”.

Jadi tujuan pendidikan jasmani merupakan wahana untuk mencapai tujuan nasional yaitu untuk mencapai manusia seutuhnya baik jasmani maupun rohani, maka bukan hanya fisik atau jasmani saja yang dikembangkan tetapi, perkembangan kognitif, afektif dan sosial juga memiliki komposisi yang sama dan saling menunjang satu sama lain.

Sedangkan menurut Syarifudin dalam Mulya, Gumilar, dan Resty Agustriyani (2014: 9–10) bahwa tujuan pendidikan jasmani mencakup 4 komponen, yakni:

- 1) Komponen organik, merupakan gambaran tujuan aspek fisik, dan psikomotor yang harus di capai pada setiap proses pembelajaran, yang meliputi ; kapasitas fungsional dari organ – organ seperti daya tahan jantung dan otot.
- 2) Komponen neuromuskuler, merupakan gambaran tujuan yang meliputi aspek kemampuan unjuk kerja keterampilan gerak yang didasari oleh kelenturan, kelincahan, keseimbangan, dan kecepatan.
- 3) Komponen intelektual, merupakan gambaran yang dapat dipadankan dengan kognitif.
- 4) Komponen emosional, merupakan gambaran yang dapat di padankan dengan afektif.

Tujuan pembelajaran Pendidikan Jasmani, Olahraga dan Kesehatan (PJOK) SMA/MA secara khusus dijelaskan dalam Permendikbud nomor 59 tahun 2014 tentang Kurikulum SMA/MA dalam lampiran III butir 8 dijelaskan sebagai berikut:

1. Mengembangkan kesadaran tentang arti penting aktivitas fisik untuk mencapai pertumbuhan dan perkembangan tubuh serta gaya hidup aktif sepanjang hayat.
2. Mengembangkan keterampilan pengelolaan diri dalam upaya pengembangan dan pemeliharaan kebugaran jasmani, mengelola kesehatan dan kesejahteraan dengan benar serta pola hidup sehat.
3. Mengembangkan keterampilan gerak dasar, motorik, keterampilan, konsep/ pengetahuan, prinsip, strategi dan taktik permainan dan olahraga serta konsep gerakan.
4. Meletakkan landasan karakter moral yang kuat melalui internalisasi nilai-nilai percaya diri, sportif, jujur, disiplin, bertanggungjawab, kerjasama, pengendalian diri, kepemimpinan, dan demokratis dalam melakukan aktivitas fisik.
5. Meletakkan dasar kompetitif diri (self competitive) yang sportif, percaya diri, disiplin, dan jujur.
6. Menciptakan iklim sekolah yang lebih positif
7. Mengembangkan muatan lokal yang berkembang di masyarakat
8. Menciptakan suasana yang rekreatif, berisi tantangan, ekspresi diri
9. Mengembangkan pengetahuan dan keterampilan untuk aktif dan sehat sepanjang hayat, dan meningkatkan kebugaran pribadi.

3. Pembelajaran PJOK dalam Kurikulum 2013

Pembelajaran Pendidikan Jasmani, Olahraga dan Kesehatan (PJOK) merupakan salahsatu pembelajaran yang wajib diajarkan mulai pendidikan dasar sampai sekolah menengah tingkat atas, termasuk di Madrasah Aliah (MA). Permendikbud nomor 59 tahun 2014 tentang Kurikulum SMA/MA dalam lampiran III butir 8 dijelaskan,

Tidak ada pendidikan yang tidak mempunyai sasaran pedagogis, dan tidak ada pendidikan yang lengkap tanpa adanya pendidikan jasmani, karena gerak sebagai aktivitas fisik adalah dasar bagi manusia untuk mengenal dunia dan dirinya sendiri yang berkembang secara alami berkembang searah dengan kemajuan zaman. Melalui pendidikan jasmani anak didik akan memperoleh berbagai ungkapan yang kreatif, inovatif, terampil dan memiliki kebugaran jasmani dan

kebiasaan hidup sehat serta memiliki pengetahuan dan pemahaman terhadap gerak manusia

Dalam Permendikbud nomor 59 tahun 2014 tentang Kurikulum SMA/MA lampiran III tentang Mata pelajaran umum PJOK, dijelaskan bahwa ruang lingkup pembelajaran PJOK SMA/MA terdiri dari: “1. Aktivitas Permainan dan Olahraga termasuk tradisional; 2. Aktivitas Kebugaran; 3. Aktivitas Senam dan Gerak Ritmik; 4. Aktivitas Air; dan 5. Kesehatan”. Pembelajaran PJOK Aktivitas Permainan dan Olahraga meliputi sepakbola, bola voli, bola basket, kasti, bulutangkis, tenis meja, softball jalan cepat, lari jarak pendek, lompat jauh, tolak peluru, pencak silat, sepak takraw, bola tangan, dan olahraga tradisional lainnya.

Pada Lampiran I Peraturan Menteri Pendidikan Dan Kebudayaan Nomor 36 Tahun 2018 Tentang Perubahan Atas Peraturan Menteri Pendidikan Dan Kebudayaan Nomor 59 Tahun 2014 Tentang Kurikulum 2013 Sekolah Menengah Atas/Madrasah Aliyah, dijelaskan bahwa Struktur Kurikulum SMA/MA terdiri atas mata pelajaran umum kelompok A, mata pelajaran umum kelompok B, dan mata pelajaran peminatan akademik kelompok C. Mata pelajaran peminatan akademik kelompok C dikelompokkan atas mata pelajaran Peminatan Matematika dan Ilmu Pengetahuan Alam, mata pelajaran Peminatan Ilmu Pengetahuan Sosial, dan mata pelajaran Peminatan Bahasa dan Budaya. Khusus untuk MA, dapat ditambah dengan mata pelajaran keagamaan yang diatur oleh Kementerian Agama.

Pembelajaran PJOK berada di dalam kelompok mata pelajaran umum kelompok B, mata pelajaran Kelompok B merupakan kelompok mata pelajaran yang muatan dan

acuannya dikembangkan oleh pusat dan dapat dilengkapi dengan muatan/konten lokal. Mata pelajaran Kelompok B dapat berupa mata pelajaran muatan lokal yang berdiri sendiri.

Jumlah jam pelajaran PJOK yang disediakan yaitu 3 jam per minggu, setiap jamnya terdiri dari 45 menit tatap muka. Dijelaskan juga dalam Permendikbud Nomor 36 Tahun 2018 tentang Kurikulum SMA/MA selain kegiatan tatap muka, beban belajar penugasan terstruktur dan kegiatan mandiri, diberikan dengan alokasi waktu maksimal 60% dari waktu kegiatan tatap muka mata pelajaran yang bersangkutan.

Berdasarkan hal tersebut, materi-materi pembelajaran PJOK di MA diajarkan 3 jam pelajaran dalam 1 minggu, dan untuk merangsang siswa agar senang bergerak, maka guru Pendidikan Jasmani, Olahraga dan Kesehatan dapat memberi tugas baik terstruktur maupun tugas mandiri di luar jam tatap muka. Tugas yang diberikan sebaiknya berkaitan dengan materi yang akan diajarkan pada minggu berikutnya agar siswa lebih mudah untuk menerima materi pelajaran. Dengan kemudahan yang tersedia melalui media internet, siswa dapat dengan mudah mencari informasi tentang materi yang di tugaskan oleh guru.

4. Sepakbola

a. Pengertian Sepakbola

Sepakbola merupakan permainan yang populer dewasa ini di seluruh dunia termasuk di Indonesia. Menurut Sudjarwo, Iwan (2015:1) sepakbola adalah: “Permainan antara dua regu yang berusaha memasukan bola sebanyak – banyaknya ke

gawang lawan, dengan anggota badan selain tangan. Mereka yang memasukan lebih banyak akan keluar sebagai pemenang sepakbola”.

Pengertian sepakbola dikemukakan Nugraha, Andi Cipta (2016:9-10) sebagai berikut,

Istilah yang diberikan untuk sepak bola bervariasi. Untuk negara-negara yang menggunakan bahasa Inggris, mereka menyebut permainan ini sebagai *Football*, sementara untuk wilayah lain disebut *soccer*. Negara-negara yang menggunakan bahasa Latin menyebutnya dengan istilah *futbol* atau *futebol*. Dalam Bahasa Jerman atau bahasa yang digunakan oleh bangsa-bangsa kawasan Skandinavia disebut *fusball*, atau *voetbal* dalam sebutan Bahasa Belanda. Bagi orang Italia, permainan ini disebut *calcio*. Demikian seterusnya.

Pengertian sepakbola dikemukakan juga oleh Sutanto, Teguh (2016:172) sebagai berikut,

Sepak bola itu sendiri adalah olahraga yang menggunakan bola dalam permainannya. Dimainkan oleh dua tim yang saling berhadapan, masing-masing tim beranggotakan sebelas orang pemain. Bola dimainkan menggunakan kaki, saling oper dengan rekan satu tim, menjaga agar bola tidak direbut lawan, dan tujuan akhirnya memasukkan bola ke gawang lawan. Pihak yang lebih banyak mencetak gol, dialah yang memenangkan permainan

Muhajir (2016:1) mendefinisikan permainan sepak bola sebagaimana dapat dilihat sebagai berikut,

Sepak bola adalah suatu permainan yang dilakukan dengan jalan menyepak bola kian-kemari untuk diperebutkan di antara pemain-pemain, yang mempunyai tujuan untuk memasukkan bola ke gawang lawan dan mempertahankan gawang sendiri agar tidak kemasukkan bola. Di dalam memainkan bola, setiap pemain diperbolehkan menggunakan seluruh anggota badan kecuali tangan dan lengan. Hanya penjaga gawang diperbolehkan memainkan bola dengan kaki dan tangan di daerah gawang.

Sepak bola merupakan permainan beregu yang masing-masing regu terdiri dari sebelas pemain. Biasanya permainan sepak bola dimainkan dalam dua babak (2 x 45 menit) dengan waktu istirahat 10 menit di antara dua babak tersebut.

Berdasarkan pengertian-pengertian sepakbola yang telah dikemukakan, dapat dijelaskan bahwa sepakbola adalah salahsatu cabang olahraga permainan bola besar yang dimainkan oleh 11 pemain dalam 1 regu dan berusaha untuk saling memasukan bola ke gawang sebanyak-banyaknya dalam waaktu 2 x 45 menit dengan menggunakan seluruh anggota badan kecuali tangan dan lengan. dan mengikuti peraturan yang telah ditetapkan.

Olahraga sepakbola dikenal sejak ribuan tahun yang lalu, bukti ilmiah memperlihatkan di Cina sejak Dinasti Han ada semacam sepakbola yang disebut '*tsu chu*' untuk melihat fisik tentaranya. Di Jepang juga *tsu chu* sejak 500-an tahun lalu. Di Yunani juaga dikenal dengan nama '*epyskiros*' dan di romawi kondang dengan nama '*harpastum*' yaitu permainan dengan bola kecil. Ada dugaan bahwa, orang – orang romawi membawa permainan itu ke inggris. Tidak jelas dengan pasti apakah *harpastum* merupakan pendahulu. Sebab, di *crownwall* sudah kenal permainan serupa dengan nama '*hurling*'.

b. Teknik Dasar Sepakbola

Agar dapat bermain sepakbola dengan baik harus menguasai berbagai teknik dasar, teknik dasar sepakbola terdiri dari berbagai macam teknik. Rohim, Abdul (2008:7) menjelaskan: “Untuk menjadi pemain sepak bola yang baik tentu saja harus mengetahui teknik-teknik bermain sepak bola yang terdiri dari: a.Teknik dasar

menendang bola; b. Teknik dasar menghentikan bola; c. Teknik dasar menggiring bola; d. Teknik dasar menyundul bola; e. Teknik dasar melempar bola out”.

Menurut Sudjarwo, Iwan (2014:1) menjelaskan mengenai teknik dasar bermain sepakbola sebagai berikut,

- 1) Teknik tanpa bola yaitu semua gerakan-gerakan tanpa bola terdiri dari :
 - a) Lari cepat dan merubah arah
 - b) Melompat dan meloncat
 - c) Gerak tipu tanpa bola yaitu gerak tipu dengan badan
 - d) Gerakan-gerakan khusus untuk penjaga gawang
- 2) Teknik dengan bola yaitu semua gerakan-gerakan dengan bola terdiri dari :
 - a) Mengenal bola
 - b) Menendang bola
 - c) Menerima bola
 - d) Menggiring bola (Dribbling)
 - e) Menyundul (Heading)
 - f) Melempar bola (Throw in)
 - g) Teknik gerak tipu dengan bola
 - h) Merampas atau merebut bola (Trackling)
 - i) Teknik-teknik khusus penjaga gawang

Berdasarkan kutipan tersebut teknik dasar menendang bola salah satu teknik dasar yang memiliki tiga tujuan sebagaimana dikemukakan Sucipto (2015:23), yaitu: “Tujuan menendang bola adalah untuk mengumpan (*passing*), menembak ke gawang (*shooting at the goal*), dan menyapu untuk menggagalkan serangan lawan (*sweeping*)”.

Aji, Sukma (2016:2-3) menjelaskan tentang teknik menendang bola yaitu: “Teknik menyentuh atau mendorong bola menggunakan kaki. Teknik ini merupakan faktor yang dominan dalam permainan sepak bola. Teknik menendang bola dapat dibagi menjadi: a. Teknik menendang bola menggunakan kaki bagian dalam; b. Teknik

menendang bola menggunakan kaki bagian luar; c. Teknik menendang bola menggunakan kaki bagian punggung”.

Dalam pelaksanaan di lapangan menendang bola dapat dilakukan pada jarak jauh atau dalam jarak dekat, menendang bola dalam jarak dekat atau jarak jauh yang diberikan kepada teman satu tim sering dikenal dengan *passing* atau umpan bola baik menggelinding maupun melambung, dengan menggunakan kaki bagian dalam, bagian luar dan bagian punggung kaki. Sucipto (2015: 23) mengemukakan mengenai menendang bola dan mengumpan bola sebagai berikut,

Menendang (*kicking*) merupakan salah satu karakteristik permainan sepakbola yang paling dominan. Pemain yang memiliki teknik menendang dengan baik akan dapat bermain secara efisien. Tujuan menendang bola adalah untuk mengumpan (*passing*), menembak ke gawang (*shooting at the goal*), dan menyapu untuk menggagalkan serangan lawan (*sweeping*).

Berdasarkan kutipan tersebut, guna keperluan penelitian ini, akan di bahas lebih khusus mengenai tendangan bola yang bertujuan untuk memberi umpan kepada rekan satu regu (*passing*). Sesuai dengan judul penelitian, pada bahasan selanjutnya hanya akan dibahas mengenai teknik dasar menendang bola.

5. Teknik Dasar Menendang Bola

Menendang bola dalam permainan sepakbola merupakan teknik dasar yang harus diberikan dalam materi pembelajaran sepakbola agar siswa dapat melatih kerjasama dalam sebuah *team*, sedangkan kerjasama adalah salah satu karakter yang harus dimunculkan dalam pembelajaran termasuk PJOK. Melalui kerjasama *team* khususnya yang diterapkan dalam permainan sepakbola, tendangan yang berupa umpan

baik menggelinding maupun umpan lambung dilakukan untuk membuat suatu serangan ke arah gawang lawan dan untuk mendekatkan jarak bola ke gawang sebelum dilakukan tendangan (*shooting*) agar menghasilkan skor kemenangan.

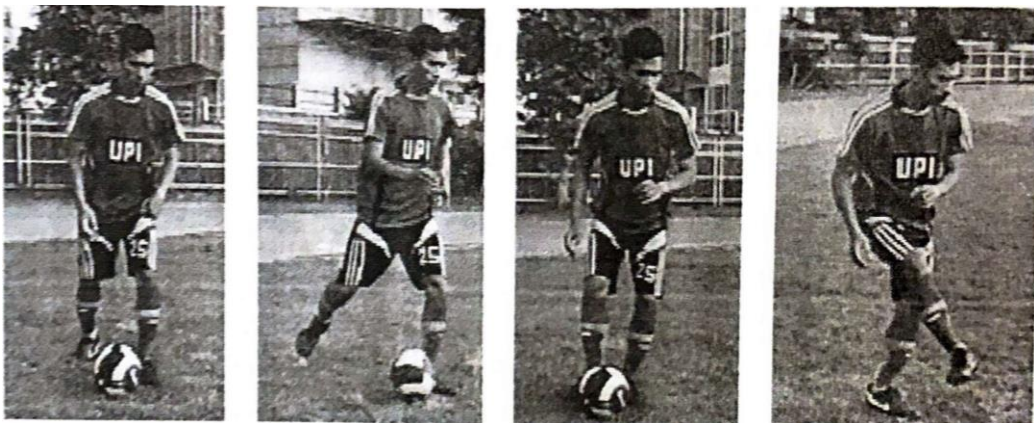
Menurut Aji, Sukma (2016: 2): “Teknik menendang bola yaitu teknik menyentuh atau mendorong bola menggunakan kaki. Teknik ini merupakan faktor yang dominan dalam permainan sepak bola”.

Sucipto (2015:23-27) menjelaskan mengenai 4 jenis tendangan yaitu: “a. menendang dengan kaki bagian dalam; b. menendang dengan kaki bagian luar; c. menendang dengan punggung kaki; d. menendang dengan punggung kaki bagian dalam”. Keempat bagian kaki ketika menendang digunakan dengan tujuan tertentu. Secara lebih rinci penulis kemukakan masing-masing jenis tendangan sebagaimana menurut Sucipto (2015:23-27) sebagai berikut:

a. Menendang Dengan Kaki Bagian Dalam.

Pada umumnya teknik menendang dengan kaki bagian dalam digunakan untuk mengumpan jarak Pendek (*Short passing*) Analisis gerak menendang dengan kaki bagian dalam adalah sebagai berikut:

- 1) badan menghadap sasaran di belakang bola Kaki tumpu berada di samping bola ± 15 cm, ujung kaki menghadap sasaran, lutut sedikit di tekuk Kaki tendang ditarik ke belakang dan ayunkan ke depan sehingga mengenai bola Perkenaan kaki pada bola tepat pada mata kaki dan tepat di tengah-tengah bola
- 2) Pergelangan kaki ditegangkan pada saat mengenai bola.
- 3) Gerak lanjut kaki tendang diangkat menghadap sasaran.
- 4) Pandangan ditujukan ke bola dan mengikuti arahnya jalannya bola terhadap sasaran.
- 5) Kedua lengan terbuka di samping badan.
- 6) Untuk lebih jelasnya, lihat gambar 2.1 di bawah ini.



Gambar 2.1 Menendang Dengan Kaki Bagian Dalam
(Sumber: Sucipto, 2015: 24)

b. Menendang Dengan Kaki Bagian Luar

Pada umumnya teknik menendang dengan kaki bagian luar digunakan untuk mengumpan jarak pendek (*short passing*). Analisis gerak menendang dengan kaki bagian luar adalah sebagai berikut:

- 1) Posisi badan di belakang bola, kaki tumpu di samping belakang bola ± 25 cm, ujung kaki menghadap ke sasaran, dan lutut sedikit ditekuk.
- 2) Kaki tendang berada di belakang bola, ujung kaki menghadap ke dalam.
- 3) Kaki tendang ditarik kebelakang, ayunkan ke depan sehingga mengenai bola.
- 4) Perkenaan kaki pada bola tepat pada punggung kaki bagian luar dan tepat pada tengah-tengah bola, pada saat perkenaan dengan bola pergelangan kaki ditegangkan.
- 5) Gerak lanjut kaki tendang diangkat serong $\pm 45^\circ$ menghadap sasaran.
- 6) Pandangan ke bola dan mengikuti jalannya bola ke sasaran.
- 7) Kedua lengan terbuka menjaga keseimbangan di samping badan.

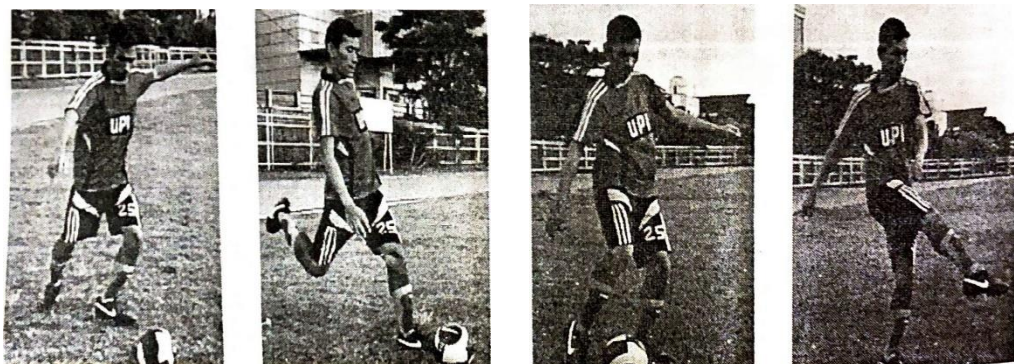


Gambar 2.2. Menendang Dengan Kaki Bagian Dalam
(Sumber: Sucipto, 2015: 25)

c. Menendang Dengan Punggung Kaki.

Pada umumnya menendang dengan punggung kaki digunakan untuk menembak ke gawang (*shooting at the goal*). Analisis gerak menendang dengan punggung kaki adalah sebagai berikut:

- a) Badan dibelakang bola sedikit condong ke depan kaki tumpu diletakkan di samping bola dengan ujung kaki menghadap ke sasaran, dan lutut sedikit ditekuk.
- b) Kaki tendang berada dibelakang bola dengan punggung kaki menghadap ke depan/sasaran.
- c) Kaki tendang tarik ke belakang dan ayunkan ke depan sehingga mengenai bola.
- d) Perkenaan kaki pada bola tepat pada punggung kaki penuh dan tepat pada tengah-tengah bola dan pada saat mengenai bola pergelangan kaki ditegangkan.
- e) Gerak lanjut kaki tendang diarahkan dan diangkat ke arahkan sasaran.
- f) Pandangan mengikuti jalannya bola dan ke sasaran.

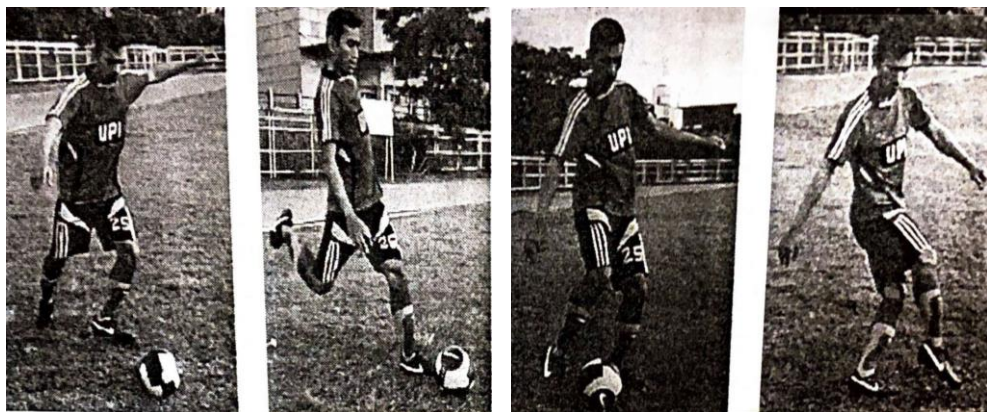


Gambar 2.3. Menendang Dengan Punggung Kaki
(Sumber: Sucipto, 2015: 26)

d. Menendang Dengan Punggung Kaki Bagian Dalam.

Umumnya menendang dengan punggung kaki bagian dalam digunakan untuk mengumpan jarak jauh (*long passing*). Analisis gerak sebagai berikut:

- 1) Posisi badan berada di belakang bola, sedikit serong $\pm 40^\circ$ dari garis lurus bola, kaki tumpu diletakkan di samping belakang bola ± 30 cm dengan ujung kaki membuat sudut 40° dengan garis lurus bola.
- 2) Kaki tendang berada di belakang bola dengan ujung kaki serong $\pm 40^\circ$ ke arah luar. Kaki tendang tarik ke belakang dan ayunkan ke depan sehingga mengenai bola. Perkenaan kaki pada bola tepat di punggung kaki bagian dalam dan tepat pada tengah bawah bola dan pada saat kaki mengenai bola.
- 3) Gerak lanjutan kaki tendang diangkat dan diarahkan ke depan.
- 4) Pandangan mengikuti jalannya bola ke sasaran.
- 5) Lengan dibuka berada di samping badan sebagai keseimbangan



Gambar 2.4. Menendang Dengan Punggung Kaki Bagian Dalam
(Sumber: Sucipto, 2015: 28)

a. Menghentikan Bola (*Stopping*)

Sebagaimana telah dikemukakan bahwa tendangan dalam pembelajaran maupun latihan sepakbola merupakan teknik dasar yang harus di ajarkan atau dilatihkan, namun tendangan dalam bentuk umpan tidak akan efektif jika yang diberi umpan tidak dapat menghentikan atau mengontrol bola dengan baik. Ketika seorang pemain/siswa mengoper bola maka siswa yang menerima operan harus dapat mengontrol dan menghentikan (*stopping*) bola untuk melanjutkan gerakan berikutnya. Aji, Sukma (2016:4) menjelaskan: “Mengontrol bola adalah upaya menghentikan bola sebelum bola dihentikan dengan kaki. Dalam mengontrol bola seorang pemain harus dalam posisi siap dengan pengamanan yang tepat, agar bola dapat dikuasai dengan sepenuhnya”.

Dalam permainan sepakbola teknik menghentikan bola dapat dilakukan melalui berbagai cara. Aji, Sukma (2016:4-8) menjelaskan teknik menghentikan dan mengontrol bola dengan cara: “ a. menghentikan bola dengan telapak kaki; b. menghentikan bola dengan punggung kaki; c. menghentikan bola dengan dada; d. menghentikan bola dengan menggunakan perut”. Secara lengkap berikut di uraikan masing-masing teknik mengontrol dan menghentikan bola.

1) Menghentikan bola dengan telapak kaki

Sebelum mengontrol dan menghentikan bola dengan telapak kaki, pemain harus menyongsong datangnya bola. Pada saat bola datang pemain menyongsong

dengan telapak kaki dibuka, kemudian telapak kaki ditarik ke belakang bersamaan dengan datangnya bola.



Gambar 2.4. Menghentikan Bola Dengan Telapak Kaki
(Sumber: Aji, Sukma, 2016:4)

2) Menghentikan bola dengan punggung kaki

Pada umumnya mengontrol bola dengan punggung kaki dilakukan apabila bola datangnya dari udara. Cara menghentikan bola dengan punggung kaki adalah sebagai berikut:

- a) Pemain bergerak ke arah bola
- b) Tepat di bawah bola yang sedang melambung, angkatlah kaki ke depan atas yang digerakkan untuk menghentikan bola dengan punggung kaki
- c) Tahanlah bola dengan menggunakan punggung kaki dengan sedikit sentuhan atau tarikan Bola jatuhkan diantara kedua kaki.



Gambar 2.5. menghentikan bola dengan punggung kaki
(Sumber: Aji, Sukma, 2016:5)

3) Menghentikan bola dengan dada

Bola dihentikan dengan dada apabila bola datangnya melambung dari atas.

Teknik menghentikan bola dengan menggunakan dada adalah sebagai berikut:

- a) perhatikan bola yang melayang dengan cermat
- b) Maju atau mundur untuk memposisikan badan menjemput datangnya bola
- c) Dalam posisi badan seimbang, dada dibuka lebar dan kedua tangan melebar
- d) Tahan bola di dada dengan sedikit menarik dada ke belakang pada saat bola menyentuh dada
- e) Jatuhkan bola diantara kedua kaki



Gambar 2.6. menghentikan bola dengan dada
(Sumber: Aji, Sukma, 2016:6)

4) Menghentikan bola dengan paha

Bola dihentikan dengan paha apabila bola datang melayang dari atas atau dari depan. Cara menghentikan bola menggunakan paha adalah sebagai berikut:

- a) Perhatikan bola yang sedang melayang di udara dengan cermat
- b) Posisikan badan bergerak ke depan atau ke belakang untuk menyongsong arah datangnya bola
- c) Tempatkan tubuh di bawah datangnya bola dengan posisi seimbang
- d) Angkatlah salah satu kaki yang akan digunakan untuk menghentikan bola. Tekuklah lutut hingga bidang datar menyongsong arah datangnya bola
- e) Dengan sedikit sentuhan bola dihentikan dengan paha
 - b. Jatuhkan bola diantara kedua kaki



Gambar 2.7. menghentikan bola dengan paha
(Sumber: Aji, Sukma, 2016:7)

5) Menghentikan bola dengan menggunakan perut

Bola yang akan dihentikan dengan menggunakan perut adalah bola dengan posisi melayang di atas tanah. Caranya adalah sebagai berikut:

- a) Amati pergerakan bola dengan cermat
- b) Bergeraklah untuk menyongsong datangnya bola
- c) Tahanlah bola dengan menggunakan perut dengan tetap menjaga keseimbangan badan. Pada saat bola menyentuh perut, perut ditarik sedikit ke belakang dan jatuhkan *bola* tepat diantara kedua kaki



Gambar 2.8. menghentikan bola dengan perut
(Sumber: Aji, Sukma, 2016:8)

Dalam pembelajaran PJOK materi Sepakbola dengan sub materi menendang bola sebaiknya secara bersamaan diajarkan juga teknik menghentikan bola, agar permainan sepakbola pada waktunya dapat berjalan menarik, kerjasama *team* dapat terjadi sehingga berpeluang untuk memenangkan pertandingan.

6. Model Pembelajaran *Cooperatif Learning*

Model pembelajaran merupakan salah satu langkah yang harus ditetapkan dalam merencanakan pembelajaran, menurut Kemp dalam Rusman (2013:132) model pembelajaran adalah: “Suatu kegiatan pembelajaran yang harus dikerjakan guru dan siswa agar tujuan pembelajaran dapat dicapai secara efektif dan efisien”. Sedangkan menurut Dick dan Carey dalam Rusman (2013:132) menjelaskan model pembelajaran yaitu:”Suatu perangkat materi dan prosedur pembelajaran yang digunakan secara bersama-sama untuk menimbulkan hasil belajar pada peserta didik atau siswa”.

Menurut Joyce dan Weil dalam Rusman (2013:133) menjelaskan: “Model pembelajaran adalah adalah suatu rencana atau pola yang dapat digunakan untuk membentuk kurikulum (rencana pembelajaran, dan membimbing pembelajaran di kelas yang lain”.

Salah satu model pembelajaran yang dapat diterapkan di kelas khususnya dalam pembelajaran PJOK adalah model pembelajaran kooperatif (kerjasama), dalam bahas Inggris dikenal dengan nama *coopertif Learning*. Rusman (2016:202) menjelaskan: “pembelajaran kooperatif merupakan bentuk pembelajaran dengan cara siswa belajar dan bekerja dalam kelompok-kelompok kecil secara kolaboratif yang anggotanya

terdiri dari empat sampai enam orang dengan struktur kelompok yang bersifat heterogen”.

Pada hakikatnya *cooperative learning* sama dengan bekerja kelompok. Oleh karena itu banyak guru yang mengatakan tidak ada sesuatu yang aneh dalam kooperatif karena mereka beranggapan telah biasa melakukan pembelajaran kooperatif dalam bentuk belajar kelompok. Pembelajaran kooperatif tidak sama dengan sekedar belajar dalam kelompok, ada unsur dasar pembelajaran kooperatif yang membedakan dengan pembelajaran kelompok yang dilakukan asal-asalan. Pelaksanaan prinsip dasar pokok sistem pembelajaran kooperatif dengan benar akan memungkinkan guru mengelola kelas dengan lebih baik dan efektif. Dalam pembelajaran kooperatif proses pembelajaran tidak harus belajar dari guru kepada siswa. Siswa dapat saling membelajarkan sesama siswa lainnya. Pembelajaran oleh rekan sebaya lebih efektif daripada pembelajaran oleh guru.

Pembelajaran kooperatif mewadahi siswa dapat bekerja sama dalam kelompok, tujuan kelompok adalah tujuan bersama. Situasi kooperatif merupakan bagian dari siswa untuk mencapai tujuan kelompok, siswa harus merasakan bahwa mereka akan mencapai tujuan, maka siswa lain dalam kelompoknya memiliki kebersamaan, artinya tiap anggota kelompok bersifat kooperatif dengan sesama anggota kelompoknya.

Dalam situasi belajar sering terlihat sifat individualitas siswa. Siswa cenderung berkompetisi secara individual, bersikap tertutup terhadap teman, kurang memberi perhatian ke teman sekelas, bergaul hanya dengan orang tertentu, ingin menang sendiri, dan sebagainya. Jika keadaan ini dibiarkan maka tidak mustahil akan dihasilkan warga

negara yang egois, inklusif, introferti, kurang bergaul dalam masyarakat, acuh tak acuh dengan tetangga dan lingkungan, kurang menghargai oranglain, serta tidak mau menerima kelebihan dan kelemahan orang lain. Gejala seperti ini kiranya mulai terlihat pada masyarakat kita, sedikit-sedikit demonstrasi, main keroyokan, saling sikut, dan mudah terprovokasi.

Ada dua komponen pembelajaran kooperatif, yakni (1) *cooperative task* atau tugas kerja sama dan (2) *cooperative incentive structure*, atau struktur insentif kerja sama. Tugas bekerja sama berkenaan dengan suatu hal yang menyebabkan anggota kelompok kerja sama dalam menyelesaikan tugas yang telah diberikan. Sedangkan struktur insentif kerja sama merupakan suatu hal yang membangkitkan motivasi siswa untuk melakukan kerja sama dalam rangka mencapai tujuan kelompok tersebut. Dalam pembelajaran kooperatif adanya upaya peningkatan prestasi belajar siswa (*student achievement*) dampak penyerta, yaitu sikap toleransi dan menghargai pendapat orang lain.

Model pembelajaran kooperatif berbeda dengan strategi pembelajaran yang lain. Perbedaan tersebut dapat dilihat dari proses pembelajaran yang lebih menekankan pada proses kerja sama dalam kelompok. Tujuan yang ingin dicapai tidak hanya kemampuan akademik dalam menguasai materi pelajaran, tetapi juga adanya unsur kerja sama untuk penguasaan materi tersebut. Adanya kerja sama inilah yang menjadi ciri khas dari *cooperative learning*. Menurut Sanjaya dalam Rusman 2016:206),

Pembelajaran kooperatif dapat dijelaskan dalam beberapa perspektif, yaitu: 1) Perspektif motivasi artinya penghargaan yang diberikan kepada kelompok yang

dalam kegiatannya saling membantu untuk memperjuangkan keberhasilannya kelompok. 2) Perspektif sosial artinya melalui kooperatif setiap siswa akan saling membantu dalam belajar karena mereka semua menginginkan semua anggota kelompok memperoleh keberhasilan. 3) Perspektif perkembangan kognitif artinya dengan adanya interaksi antar anggota kelompok dapat mengembangkan prestasi siswa untuk berpikir mengolah berbagai informasi.

Adapun ciri-ciri pembelajaran kooperatif yaitu pembelajaran secara tim, didasarkan pada manajemen kooperatif kemauan untuk bekerja sama, dan keterampilan bekerja sama. Adapun prosedur atau langkah-langkah pembelajaran kooperatif menurut Rusman (2016:212) ada empat tahap yaitu ,

1. Penjelasan materi, tahap ini merupakan tahapan penyampaian pokok-pokok materi pelajaran siswa sebelum siswa belajar dalam kelompok. Tujuan tahapan ini adalah pemahaman siswa terhadap pokok materi pelajaran.
2. Belajar kelompok, tahapan ini dilakukan setelah guru memberikan penjelasan materi, siswa bekerja dalam kelompok yang telah dibentuk sebelumnya.
3. Penilaian, penilaian dalam pembelajaran kooperatif bisa dilakukan melalui tes atau kuis, yang dilakukan secara individu atau kelompok. Tes individu akan memberikan penilaian pada kemampuan kelompoknya.
4. Pengakuan tim, adalah penetapan tim yang dianggap paling menonjol atau tim paling berprestasi untuk kemudian diberikan penghargaan atau hadiah, dengan harapan dapat memotivasi tim untuk terus berprestasi lebih baik lagi.

Ada beberapa variasi jenis model dalam pembelajaran kooperatif, walaupun prinsip dasar dari pembelajaran kooperatif ini tidak berubah, jenis-jenis model tersebut diantaranya, Model *Student Teams Achievement Division* (STAD), Model *Jigsaw*, *Investigasi Kelompok (Group Investigation)*, Model *Make a Match* (Membuat Pasangan), dan Model *Teams Game Tournaments* (TGT). Guna keperluan penelitian ini, hanya akan dibahas mengenai model pembelajaran *Teams Game Tournaments* (TGT).

7. Model pengajaran *Teams Games Tournament (TGT)*

Teams Games Tournament (TGT) merupakan salahsatu strategi pembelajaran kooperatif yang dikembangkan oleh Slavin (1995) untuk membantu siswa mereview dan menguasai materi pembelajaran. Slavin menemukan bahwa *TGT* berhasil meningkatkan skill – skill dasar, pencapaian, interaksi positif antar siswa lain yang berbeda.

Pengertian *Team Game Tournament* menurut Rusman (2016:224) adalah sebagai berikut,

“*TGT* adalah salah satu tipe pembelajaran kooperatif yang menempatkan siswa dalam kelompok-kelompok belajar yang beranggotakan 5 sampai 6 orang siswa yang memiliki kemampuan, jenis kelamin, suku kata atau ras yang berbeda. Guru menyajikan materi dan siswa bekerja dalam kelompok mereka masing-masing. Dalam kerja kelompok guru memberikan LKS kepada setiap kelompok. Tugas yang diberikan dikerjakan bersama-sama anggota kelompoknya. Apabila ada dari anggota kelompok yang tidak mengerti dengan tugas yang diberikan, maka anggota kelompok yang lain bertanggung jawab untuk memberikan jawaban atau menjelaskannya, sebelum mengajukan pertanyaan tersebut kepada guru”.

Dalam *TGT*, siswa mempelajari materi di ruang kelas. Setiap siswa di tempatkan dalam satu kelompok yang terdiri dari 3-6 orang yang berkemampuan rendah, sedang, tinggi. Komposisi ini di catat dalam tabel khusus (tabel turnamen), yang setiap minggunya harus di ubah. Dalam *TGT* setiap anggota ditugaskan untuk mempelajari materi terlebih dahulu bersama angota – anggotanya, barulah mereka di uji secara individual *game* akademik. Nilai yang mereka peroleh dari *game* akan menentukan kelompok mereka masing – masing .

8. Prosedur TGT

Ada lima komponen utama dalam tahapan pelaksanaan model *team game tournament* (TGT) yaitu :

a) Penyajian kelas atau penyajian materi

Pada awal pembelajaran guru menyampaikan materi dalam penyajian kelas, biasanya dilakukan dengan pengajaran langsung atau dengan ceramah. Pada saat penyajian materi ini siswa harus benar-benar memperhatikan dan memahami materi yang disampaikan guru, karena akan membantu siswa lebih baik pada saat bekerja kelompok dan pada saat game berlangsung.

b) Kelompok (*team*)

Kelompok biasanya terdiri dari 4 sampai 6 orang siswa, fungsi kelompok adalah untuk mendalami materi bersama teman kelompoknya dan lebih khusus untuk mempersiapkan anggota kelompok agar bekerja dengan baik dan optimal pada saat *game*.

c) *Game*

Game merupakan permainan yang dirancang untuk menguji keterampilan siswa dari pemahaman materi dan belajar kelompok.

d) *Turnament*

Biasanya *turnament* dilakukan pada akhir pembelajaran dan setiap kelompok masing-masing akan dipertandingan dalam sebuah permainan dengan bentuk peraturan sederhana dan akan dicari team terbaik nantinya yg akan keluar sebagai pemenang.

e) *Team recognize* (penghargaan kelompok)

Guru kemudian mengumumkan kelompok yang keluar sebagai pemenang dan masing-masing kelompok mendapatkan hadiah atau sebuah penghargaan kepada siswa sebagai upaya peningkatan kualitas belajar.

Menurut Pramono (2010 : 65) “*Team Game Turnament (TGT)* adalah model pembelajaran kooperatif yang menempatkan peserta didik dalam kelompok 5 sampai 6 orang yang bertugas memecahkan materi yang diaplikasikan dalam sebuah permainan berupa kompetisi atau tournament”.

Dengan demikian dapat disimpulkan bahwa model pembelajaran kooperatif tipe *Teams Games Tournament (TGT)*, atau pertandingan permainan tim adalah model pembelajaran yang mudah diterapkan, sistem pembelajaran ini siswa berusaha memanfaatkan teman sejawat sebagai sumber belajar disamping guru dan sumber belajar lainnya. Dengan adanya pembelajaran berkelompok mereka akan ketergantungan dan saling membutuhkan antara sesama, sehingga rasa minder akan sesuatu disaat pembelajaran berlangsung akan hilang. Melalui pembelajaran kooperatif atau berkelompok mampu menciptakan sebuah suasana yang penuh kekeluargaan serta menyenangkan karena masing-masing anggota mengumpulkan *point* untuk menambah skor dalam pertandingan permainan tim sebagai salah satu motivasi untuk mencapai tujuan pembelajaran.

B. Hasil Penelitian yang Relevan

Penelitian yang relevan dengan penelitian yang penullis lakukan adalah penelitian yang telah dilakukan oleh Miftachul Rizqy Fakultas Keguruan dan Ilmu

Pendidikan, Universitas Sebelas Maret Surakarta 2016. Permasalahan yang diteliti adalah tentang peningkatan hasil belajar bermain sepakbola menggunakan model pembelajaran kooperatif tipe TGT *teams games tournament* pada peserta didik pada kelas X TKJ Muhammadiyah 2 Ngawi.

Penelitian yang penulis lakukan sejenis dengan penelitian yang telah dilakukan oleh Miftachul Rizqy hanya saja objek penelitian yang penulis lakukan difokuskan pada salah satu teknik dasar permainan sepakbola yaitu tendangan. Sampel penelitian yang penulis lakukan adalah pada siswa kelas X IPA 1 Madrasah Aliyah Al-Rahman Kabupaten Tasikmalaya semester 2 tahun ajaran 2018/2019.

C. Kerangka Pemikiran

Berdasarkan uraian di atas, kerangka pemikiran penulis dalam penelitian ini dapat diuraikan sebagai berikut :

Pembelajaran materi tendangan bola pada permainan sepakbola yang diberikan di kelas X IPA 1 semester ke 2 Madrasah Aliyah Al-Rahman Kabupaten Tasikmalaya sesuai dengan kurikulum pendidikan tahun 2013.

- 1) Guru (peneliti), harus mempunyai kemampuan merencanakan dan melaksanakan pembelajaran materi menendang bola pada permainan sepakbola melalui penerapan berbagai model pembelajaran salah satunya adalah model *cooperative learning* tipe *Teams Games Tournament* (TGT).
- 2) Siswa kelas X IPA 1 Madrasah Aliyah Al-Rahman Kabupaten Tasikmalaya dapat mengikuti pembelajaran menendang bola pada permainan sepakbola dengan

menggunakan berbagai model pembelajaran, salah satunya adalah model *Team Game Turnament* (TGT) sebagai bagian dari model *cooperatif learning*.

Kelebihan model pembelajaran *Team Game Turnament* (TGT) antara lain:

- 1) Model TGT tidak hanya membuat peserta didik yang cerdas (berkemampuan akademis tinggi) lebih menonjol dalam pembelajaran, tetapi peserta didik yang berkemampuan akademi lebih rendah juga ikut aktif dan mempunyai peranan yang penting dalam kelompoknya.
- 2) Dengan model pembelajaran ini akan menumbuhkan rasa kebersamaan dan menghargai sesama anggota kelompoknya.
- 3) Dalam model pembelajaran ini, membuat peserta didik lebih bersemangat dalam mengikuti pelajaran. Karena dalam pembelajaran ini guru menjajikan sebuah penghargaan pada peserta didik atau kelompok terbaik.
- 4) Dalam pembelajaran ini membuat peserta didik menjadi lebih senang dalam pelajaran karena ada kegiatan permainan berupa turnamen dalam model ini.

Kelemahan model pembelajaran *Team Game Turnament* antara lain adalah :

- 1) Dalam model pembelajaran ini, harus menggunakan waktu yang sangat lama.
- 2) Dalam model pembelajaran ini, guru dituntut untuk pandai memilih materi yang cocok untuk model ini.
- 3) Guru harus mempersiapkan model ini dengan baik sebelum diterapkan.

D. Hipotesis Tindakan

Hipotesis adalah sebagai teori sementara atau merupakan praduga tentang apa saja yang kita amati. Arikunto, Suharsimi (2013:62) menjelaskan bahwa: “Hipotesis

dapat di artikan suatu jawaban yang bersifat sementara terhadap permasalahan penelitian sampai terbbukti data yang terkumpul”.

Hipotesis adalah dugaan sementara yang harus ditetapkan oleh peneliti dalam melakukan penelitian. Hipotesis didasarkan pada kajian teoretis dan berdasarkan kerangka pemikiran yang telah dikemukakan. Dalam Penelitian Tindakan Kelas hipotesis diistilahkan dengan “hiptesisi tindakan”, oleh karena itu penulis mengajukan hipotesis tindakan sebagai berikut : “Pembelajaran dengan model *cooverative learning* tipe *Teams Games Tournament* (TGT) dapat meningkatkan hasil belajar menendang bola pada permainan sepakbola Siswa kelas X IPA 1 Madrasah Aliyah Al-Rahman Kabupaten Tasikmalaya tahun ajaran 2018/2019.