

BAB 2

TINJAUAN TORITIS

2.1 Kajian Pustaka

2.1.1 Konsep Pendidikan

Banyak pendapat atau definisi mengenai pendidikan jasmani yang disampaikan oleh para ahli, diantaranya: pendidikan pada dasarnya merupakan rekonstruksi aneka pengalaman dan peristiwa yang dialami individu agar segala sesuatu yang baru menjadi lebih terarah dan bermakna. Tujuan utama pendidikan adalah mencapai perkembangan individu secara menyeluruh (Adang Suherman, 2000, p. 1). Pangrazi dan Duer masih dalam buku Adang Suherman (2000, p. 20) mengatakan bahwa, pendidikan jasmani merupakan bagian dari program pendidikan umum yang memberi kontribusi terhadap pertumbuhan dan perkembangan anak secara menyeluruh. Pendidikan jasmani didefinisikan sebagai pendidikan gerak dan pendidikan melalui gerak, dan harus dilakukan dengan cara-cara yang sesuai dengan konsepnya. Sedangkan menurut (Silaen 2021) pendidikan jasmani adalah proses interaksi sistematis antara anak didik dan lingkungan yang di kelola melalui pengembangan jasmani secara efektif dan efisien menuju pembentukan manusia seutuhnya. Dengan demikian pendidikan jasmani merupakan integral dari pendidikan secara keseluruhan yang menunjang perkembangan siswa melalui kegiatan fisik atau gerakan insani. Hal ini kemudian di susun secara sistematis dalam bentuk kegiatan belajar-mengajar untuk memenuhi kebutuhan pertumbuhan dan perkembangan fisik, mental dan sosial siswa. Berdasarkan beberapa pendapat diatas dapat disimpulkan bahwa pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan atau disingkat penjasorkes adalah merupakan bagian dari pendidikan umum dari suatu proses pendidikan melalui aktifitas gerak insani dan interaksi antara peserta didik dengan lingkungan secara sistematis untuk membentuk manusia seutuhnya.

Pendidikan merupakan suatu proses yang bertujuan untuk mengembangkan keterampilan individu melalui pengajaran, pembelajaran dan pengalaman. Sebagaimana menurut Undang-Undang Republik Indonesia Nomor 20 Tahun

Tentang Sistem Pendidikan Nasional (2003) menegaskan bahwa pendidikan nasional berfungsi mengembangkan kemampuan dan membentuk watak serta peradaban bangsa yang bermartabat dalam rangka mencerdaskan kehidupan bangsa, bertujuan untuk berkembangnya potensi peserta didik agar menjadi beriman dan bertakwa kepada Tuhan Yang Maha Esa, berakhlak mulia, sehat, berilmu, cakap, kreatif, mandiri dan menjadi warga negara yang demokratis serta bertanggung jawab. Sementara tujuan pendidikan menurut John Dewey dalam (T. Saiful Akbar 2015, p. 237) yaitu :

Secara sosiologis adalah untuk menjadikan peserta didik atau warga masyarakat yang demokratis sesuai dengan kehendak kebudayaan bangsa atau negaranya dan hal-hal yang berguna atau langsung dirasakan oleh masyarakat serta mencapai kekebalan semua generasi penerus masyarakat yang di didik. Sedangkan secara psikologis tujuan khusus pendidikan adalah untuk menjadi peserta didik yang mempunyai keterampilan dan keahlian yang sesuai dengan kebutuhan masyarakat untuk menghadapi serta menyiapkan masa depannya.

Dari pernyataan diatas, dapat disimpulkan bahwa tujuan pendidikan tidak hanya berfokus pada aspek individual, tetapi juga pada kontribusi terhadap masyarakat dan bangsa, menciptakan generasi yang berkualitas, bertanggung jawab dan siap berpartisipasi dalam pembangunan nasional.

Pendidikan Indonesia dilandasi oleh prinsip-prinsip yang kuat untuk menghasilkan generasi yang cerdas, berakarakter dan mampu bersaing di kancah dunia. Beberapa prinsip penyelenggaraan pendidikan menurut Undang-undang Republik Indonesia Nomor 20 Tahun 2003 Tentang Sistem Pendidikan Nasional (2003) diantaranya :

- 1) Pendidikan diselenggarakan secara demokratis dan berkeadilan serta tidak diskriminatif dengan menjunjung tinggi hak asasi manusia, nilai keagamaan, nilai kultural dan kemajemukan bangsa.
- 2) Pendidikan diselenggarakan sebagai suatu kesatuan yang sistemik dengan sistem terbuka dan multimakna.

- 3) Pendidikan diselenggarakan sebagai suatu proses pembudayaan dan pemberdayaan peserta didik yang berlangsung sepanjang hayat.
- 4) Pendidikan diselenggarakan dengan memberikan keteladanan, membangun kemauan dan mengembangkan kreativitas peserta didik dalam proses pembelajaran.
- 5) Pendidikan diselenggarakan dengan mengembangkan budaya membaca, menulis, dan berhitung bagi segenap warga negara.
- 6) Pendidikan diselenggarakan dengan memberdayakan semua komponen masyarakat melalui peran serta dalam penyelenggaraan dan pengendalian mutu layanan pendidikan.

Dapat disimpulkan bahwa dengan adanya prinsip pendidikan bisa mewujudkan cita-cita pendidikan yang akan membawa negara menuju masa depan yang lebih baik. Prinsip ini menciptakan kerangka kerja yang kokoh untuk menghasilkan individu yang tidak hanya memiliki pengetahuan, tetapi juga karakter yang baik dan kemampuan untuk berkontribusi secara positif kepada masyarakat dan bangsa. Ruang lingkup pendidikan mencakup berbagai aspek yang saling berhubungan dan memberikan kontribusi terhadap perkembangan individu dan masyarakat. Pendidikan tidak hanya mencakup proses pendidikan didalam kelas, tetapi juga berbagai situasi dan lingkungan dimana pembelajarang berlangsung. Ruang lingkup pendidikan menurut Hidayat & Abdillah (2019, p. 27-29) dalam bukunya yang berjudul Ilmu Pendidikan mencakup berbagai hal, diantaranya:

a. Perbuatan mendidik itu sendiri

Perbuatan mendidik disini adalah seluruh kegiatan, tindakan atau perbuatan dan sikap yang dilakukan oleh pendidik sewaktu menghadapi/mengasuh peserta didik. Atau dengan istilah yang lain yaitu sikap atau tindakan menuntun, membimbing, memberikan pertolongan dari seorang pendidik kepada anak didik menuju tujuan pendidikan.

b. Peserta didik

Peserta didik merupakan pihak yang menjadi objek terpenting dalam pendidikan. Hal ini disebabkan perbuatan atau tindakan mendidik itu diadakan atau dilakukan hanya untuk membawa anak didik kepada tujuan

pendidikan yang kita cita-citakan. Dalam pendidikan islam anak didik itu sering kali disebut dengan istilah yang bermacam-macam, antara lain: siswa, mahasiswa, santri, mtalib, mutaalim, muhazab dan timliz.

c. Dasar dan tujuan pendidikan

Yaitu landasan yang menjadi fundament serta sumber dari segala kegiatan pendidikan ini dilakukan. Maksudnya pelaksanaan pendidikan harus berlandaskan atau bersumber dari dasar tersebut. Dalam hal ini dasar atau sumber pendidikan yaitu arah kemana anak didik ini akan dibawa. Secara ringkas, tujuan pendidikan yaitu ingin membentuk peserta didik menjadi manusia (dewasa) yang bertakwa Tuhan Yang Maha Esa dan berkepribadian.

d. Pendidik

Yaitu subjek yang melaksanakan pendidikan. Pendidik ini mempunyai peranan penting untuk berlangsungnya pendidikan. Baik atau tidaknya pendidik berpengaruh besar terhadap hasil pendidikan. Pendidik ini sering disebut guru, dosen, *mu'alim*, *muhazib*, *ustadz*, *kyai* dan sebagainya. Disamping itu ada pula yang menyebutnya dengan istilah *mursyid* artinya yang memeberikan petunjuk, akrena mereka memang memberikan petunjuk-petunjuk kepada anak didiknya.

e. Materi pendidikan

Yaitu bahan-bahan atau pengalaman-pengalaman belajar yang disusun sedemikian rupa (dengan susunan yang lazim tetapi logis) untuk disajikan atau disampaikan kepada peserta didik.

f. Metode pendidikan

Metode adalah cara untuk mencapai sebuah tujuan dengan jalan yang sudah ditentukan. Sedangkan metode pendidikan adalah seperangkat cara, jalan dan teknik yang digunakan oleh pendidik dalam proses pembelajaran agar peserta didik dapat mencapai tujuan pembelajaran atau menguasai kompetensi tertentu yang dirumuskan dalam silabus mata pelajaran.

g. Evaluasi pendidikan

Yaitu memuat cara-cara bagaimana mengadakan evaluasi atau penilaian terhadap hasil belajar peserta didik. Tujuan pendidikan umumnya tidak dapat dicapai sekaligus, melainkan melalui proses atau pertahapan tertentu. Apabila tujuan pada tahap atau fase ini telah tercapai maka pelaksanaan pendidikan dapat dilanjutkan pada tahap berikutnya dan berakhir dengan terbentuknya kepribadian peserta didik. Sasaran evaluasi pendidikan secara garis besar meliputi:

- 1) Sikap dan pengalaman pribadinya, hubungan dengan Tuhan.
- 2) Sikap dan pengalaman dirinya, hubungannya dengan masyarakat.
- 3) Sikap dan pengalaman kehidupannya, hubungan dengan alam sekitarnya.
- 4) Sikap dan pengalaman terhadap dirinya selaku hamba Allah dan selaku anggota masyarakat, serta selaku khalifah dimuka bumi.

h. Alat-alat pendidikan

Alat pendidikan adalah hal yang tidak saja membuat kondisi-kondisi yang memungkinkan terlaksananya pekerjaan mendidik, tetapi alat pendidikan itu telah mewujudkan diri sebagai perbuatan atau situasi, dicita-citakan dengan tegas, untuk mencapai tujuan pendidikan. Alat pendidikan dikelompokkan kedalam dua bagian:

- 1) Alat pendidikan yang bersifat material, yaitu alat-alat pendidikan yang berupa benda-benda nyata untuk memperlancar pencapaian tujuan pendidikan. Misalnya, papan tulis, OHP dan lain lain.
- 2) Alat pendidikan yang bersifat non material, yaitu alat-alat pendidikan yang berupa keadaan atau dilakukan dengan sengaja sebagai sarana dalam kegiatan pendidikan.

i. Lingkungan pendidikan

Lingkungan pendidikan adalah segala sesuatu yang ada disekitar manusia, baik berupa benda mati, makhluk hidup atau peristiwa-peristiwa yang terjadi termasuk kondisi masyarakat terutama yang dapat memberikan pengaruh kuat kepada individu. Seperti lingkungan tempat pendidikan berlangsung dan lingkungan tempat anak bergaul. Lingkungan ini kemudian

secara khusus disebut sebagai lembaga pendidikan sesuai dengan jenis dan tanggung jawab yang secara khusus menjadi bagian dari karakter lembaga tersebut.

Pemahaman terhadap ruang lingkup pendidikan menunjukkan betapa pentingnya dalam membentuk karakter, mempersiapkan keetrampilan dan memberikan pengetahuan yang dibutuhkan untuk menghadapi tantangan masa depan. Ruang lingkup pendidikan adalah bahwa pendidikan merupakan suatu proses yang mempunyai banyak segi yang mencakup berbagai jenis, metode dan unsur-unsur yang saling berkaitan. Tujuannya tidak hanya untuk memberikan pengetahuan, tetapi juga untuk membentuk karakter dan kemampuan individu sehingga dapat memberikan kontribusi positif kepada masyarakat. Oleh karena itu, pendidikan sebagai investasi masa depan yang lebih baik memegang peranan yang sangat penting dalam pembangunan individu dan masyarakat.

2.1.2 Konsep Pendidikan Jasmani

Konsep pendidikan jasmani merupakan bagian penting dari sistem pendidikan secara keseluruhan dan telah dikenal oleh banyak kalangan. Dalam Kamus Besar Bahasa Indonesia jasmani diartikan tubuh, jiwa atau badan. Sesuai dengan pendapat Hamka dalam (Rokim, 2018, p. 73) yang memberikan pengertian yang lebih khusus tentang pendidikan jasmani, “bahwa pendidikan jasmani adalah pendidikan untuk pertumbuhan dan kesempurnaan jasmani serta kekuatan jiwa dan akal”. Sedangkan menurut Manalu et al. (Fitron *and* Mu’arifin, 2022, p. 265) “Pendidikan jasmani adalah suatu kegiatan aktivitas gerak dengan proses interaksi antara pendidik dan siswa memanfaatkan perkembangan pengetahuan yang ada untuk meningkatkan kebugaran jasmani”.

Dari beberapa pernyataan diatas dapat disimpulkan bahwa pendidikan jasmani merupakan pendidikan yang dilakukan melalui berbagai aktivitas fisik seperti olahraga, pembelajaran dan latihan kebugaran untuk mencapai kesehatan maupun kebugaran fisik serta dapat mengembangkan pengetahuan, sikap dan keterampilan gerak pada peserta didik.

Menurut (Mulyo Agung n.d, p. 8) sama halnya dengan pengertian pendidikan jasmani, tujuan pendidikan jasmani seringkali diutarakan dalam redaksi

yang beragam, namun keragaman penuturan tujuan pendidikan jasmani tersebut pada dasarnya bermuara pada pengertian pendidikan jasmani itu sendiri. Namun diuraikan di atas, bahwa pada dasarnya pendidikan jasmani merupakan proses pendidikan untuk meningkatkan kemampuan jasmani. Oleh karena itu tujuan-tujuan yang ingin dicapai melalui pendidikan jasmani mencakup pengembangan individu secara menyeluruh. Artinya, cakupan pendidikan jasmani tidak melulu hanya pada aspek jasmani saja, akan tetapi juga aspek mental, emosional, sosial, dan spiritual. (Alif and Sudirjo 2019, p. 19) menyatakan bahwa secara umum tujuan pendidikan jasmani dapat diklasifikasikan ke dalam empat kategori, yaitu:

1) Perkembangan Fisik

Tujuan ini berhubungan dengan kemampuan melakukan aktivitas-aktivitas yang melibatkan kekuatan-kekuatan fisik dari berbagai organ tubuh seseorang (*physical fitness*)

2) Perkembangan Mental

Tujuan ini berhubungan dengan kemampuan melakukan gerak secara efektif, efisien, halus, indah, sempurna (*skillful*).

3) Perkembangan Mental

Tujuan ini berhubungan dengan kemampuan berpikir dari menginterpretasikan keseluruhan pengetahuan tentang pendidikan jasmani ke dalam lingkungannya sehingga memungkinkan tumbuh berkembangnya pengetahuan, sikap dan tanggung jawab siswa.

4) Perkembangan Sosial

Tujuan ini berhubungan dengan kemampuan siswa dalam menyesuaikan diri pada suatu kelompok masyarakat. Ganti menjadi penulisan menjadi dalam bentuk paragraf berikut ini: Menurut (Mulyawan 2017) faktor-faktor penentu yang mempengaruhi ketepatan diantaranya adalah 1) Koordinasi tinggi berarti ketepatan baik 2) Besar kecilnya sasaran 3) Ketajaman indera 4) Jauh dekatnya jarak sasaran dan 5) Penguasaan Teknik. Sedangkan menurut (Suherman 2018, p. 20) tujuan penjasorkes adalah untuk membantu peserta didik dalam meningkatkan gerak mereka, disamping agar mereka merasa senang dan mau berpartisipasi dalam berbagai aktifitas.

Berdasarkan beberapa pendapat di atas tentang tujuan penjasorkes dapat disimpulkan bahwa tujuan ke dalam empat aspek yaitu aspek fisik, aspek psikomotorik, aspek kognitif mental, dan aspek afektif.

Pendidikan Indonesia dilandasi oleh prinsip-prinsip yang kuat untuk menghasilkan generasi yang cerdas, berkarakter dan mampu bersaing di kancah dunia. Beberapa prinsip penyelenggaraan pendidikan menurut Undang-undang Republik Indonesia Nomor 20 Tahun 2003 Tentang Sistem Pendidikan Nasional (2003) diantaranya :

Pendidikan diselenggarakan secara demokratis dan berkeadilan serta tidak diskriminatif dengan menjunjung tinggi hak asasi manusia, nilai keagamaan, nilai kultural dan kemajemukan bangsa. Pendidikan diselenggarakan sebagai suatu kesatuan yang sistemik dengan sistem terbuka dan multimakna. Pendidikan diselenggarakan sebagai suatu proses pembudayaan dan pemberdayaan peserta didik yang berlangsung sepanjang hayat. Pendidikan diselenggarakan dengan memberikan keteladanan, membangun kemauan dan mengembangkan kreativitas peserta didik dalam proses pembelajaran. Pendidikan diselenggarakan dengan mengembangkan budaya membaca, menulis, dan berhitung bagi segenap warga negara. Pendidikan diselenggarakan dengan memberdayakan semua komponen masyarakat melalui peran serta dalam penyelenggaraan dan pengendalian mutu layanan pendidikan.

Dapat disimpulkan bahwa dengan adanya prinsip pendidikan bisa mewujudkan cita-cita pendidikan yang akan membawa negara menuju masa depan yang lebih baik. Prinsip ini menciptakan kerangka kerja yang kokoh untuk menghasilkan individu yang tidak hanya memiliki pengetahuan, tetapi juga karakter yang baik dan kemampuan untuk berkontribusi secara positif kepada masyarakat dan bangsa.

Ruang lingkup diartikan sebagai batasan atau area yang menjadi fokus dalam suatu pembahasan. Dalam ruang lingkup pendidikan jasmani mencakup berbagai aspek seperti pengembangan fisik, mental dan sosial siswa melalui aktivitas fisik. Adapun beberapa ruang lingkup pendidikan jasmani menurut Buku

Panduan Guru Pendidikan Jasmani, Olahraga dan Kesehatan untuk SMP/MTS Kelas IX dalam (Kurniawan, 2022, p. 12) diantaranya:

- a. Elemen Keterampilan dan Pengatahuan Gerak, pengembangan Karakter dan Internalisasi Nilai-nilai Gerak
 - 1) Pembelajaraninvasi merupakan aktivitas pembelajaranyang di dalamnya ada aktivitas menyerang untuk membuat suatu gol dan ada aktivitas yang mencoba menghambat terjadinya goal tersebut. Diantaranya:
 - a) Pembelajaran bola basket
 - b) Pembelajaran sepak bola
 - c) Pembelajaran bola tangan
 - 2) Pembelajaran net merupakan olahraga pembelajaran yang menggunakan net sebagai pembatas. Diantaranya:
 - a) Pembelajaranbola voli
 - b) Pembelajaranbulu tangkis
 - c) Pembelajarantenis meja
 - 3) Pembelajaranlapangan merupakan pembelajaran yang menggunakan net sebagai pembatas dan membagi lapangan menjadi dua. Diantaranya:
 - a) Pembelajaran*rounders*
 - b) Pembelajaran*baseball*
 - c) Pembelajaran*softball*
 - 4) Mempraktikan hasil rancangan keterampilan gerak beladiri melalui rangkaian gerak sederhana. Diantaranya:
 - a) Pencak silat
 - b) Karate
 - c) Taekwondo
 - 5) Mempraktikan hasil rancangan keterampilan gerak perlombaan dalam berbagai olahraga atletik melalui perlombaan sederhana dengan peraturan yang dimodifikasi. Diantaranya:
 - a) Jalan cepat
 - b) Lari jarak menengah
 - c) Lompat tinggi

- d) Lempar cakram
- 6) mempraktikkan hasil rancangan beberapa rangkaian keterampilan gerak senam.
- 7) mempraktikkan hasil rancangan sistematika latihan (gerak pemanasan, inti latihan dan pendinginan) dalam aktivitas gerak berirama.
- 8) Aktivitas hasil rancangan keterampilan pembelajaran olahraga air (pilihan)
 - a) mempraktikkan rancangan keterampilan gerak renang gaya punggung dalam bentuk perlombaan yang sederhana menempuh jarak 25 meter.
 - b) mempraktikkan keselamatan penyelamatan dan keselamatan di air dengan koordinasi yang baik yang dilakukan secara berpasangan.
- 9) Aktivitas jasmani dan aktivitas kebugaran untuk pemeliharaan dan peningkatan keterampilan
 - a) Merancang program latihan dan mampu mempraktikkan latihan peningkatan derajat kebugaran jasmani yang terkait dengan kesehatan (daya tahan, kekuatan, komposisi tubuh dan kelenturan) dan keterampilan (kecepatan, kelincahan, keseimbangan dan koordinasi) secara pribadi.
 - b) Merancang program latihan dan mampu mempraktikkan latihan peningkatan derajat kebugaran jasmani yang terkait dengan kesehatan (daya tahan, kekuatan, komposisi tubuh dan kelenturan) dan keterampilan (kecepatan, kelincahan, keseimbangan dan koordinasi) secara pribadi, serta mempromosikannya melalui media yang sesuai.
- 10) Memahami dan mampu menerapkan pola perilaku hidup seba yaitu langkah- langkah melindungi diri dan orang lain dari penyakit menular seksual (PMS) sesuai dengan pola perilaku hidup sehat. Kegiatan yang terdapat diruang lingkup pendidikan jasmani tidak hanya sebatas olahraga saja, namun juga meliputi pendidikan kesehatan, pengembangan sosial dan penilaian kemajuan siswa. Pendidikan jasmani berperan penting dalam mengembangkan manusia yang sehat, disiplin dan kompeten yang mampu bekerja sama dalam berbagai

situasi. Oleh karena itu, ruang lingkup pendidikan jasmani merupakan bagian penting dari kurikulum yang bermanfaat untuk menunjang perkembangan peserta didik secara keseluruhan.

2.1.3 Konsep Belajar

Dalam Kamus Besar Bahasa Indonesia belajar dapat diartikan sebagai sikap berusaha memperoleh kepandaian atau ilmu. Sedangkan menurut (Harahap et al. 2023, p. 13) “belajar adalah suatu proses perubahan tingkah laku dalam pengetahuan, sikap dan keterampilan yang diperoleh dalam jangka waktu lama dengan syarat bahwa perubahan yang terjadi tidak disebabkan oleh adanya kematangan atau perubahan sementara karena suatu hal”. Sementara pengertian belajar menurut beberapa ahli yang dikutip (dalam Festiawan 2020, p.7) diantaranya yaitu:

- 1) Menurut (Magdalena et al. 2023, p. 5) belajar adalah suatu aktivitas mental atau psikis yang berlangsung dalam interaksi aktif dengan lingkungan yang menghasilkan perubahan-perubahan dalam pengetahuan-pengetahuan, keterampilan dan nilai sikap. Perubahan itu bersifat secara relatif konstan dan berbekas.
- 2) Menurut (Festiawan 2020, p. 11), belajar adalah suatu proses usaha yang dilakukan individu untuk memperoleh suatu perubahan tingkah laku yang baru secara keseluruhan, sebagai hasil pengalaman individu itu sendiri didalam interaksi dengan lingkungannya.

Dapat disimpulkan bahwa belajar merupakan proses penting yang melibatkan usaha individu untuk memperoleh pengetahuan, keterampilan dan perubahan sikap dari yang tidak tahu menjadi tahu, tidak bisa menjadi bisa, dan bisa menjadi pandai.

Adanya ciri-ciri dalam belajar menunjukkan bahwa belajar tidak sebatas pada penguasaan materi mengenai informasi, tetapi juga mencakup pengembangan keterampilan dan sikap seperti yang dijelaskan oleh (MARTASIA n.d.) ciri-ciri belajar ditinjau dari dua segi, yaitu dari segi proses dan dari segi hasil : a. Dari segi proses; 1) Adanya aktivitas (fisik, mental dan emosional); 2) Melibatkan unsur lingkungan; 3) Bertujuan kearah terjadinya perubahan tingkah laku (behavioral change). b. Dari segi hasil; 1) Bersifat relatif tetap; 2) Diperoleh melalui usaha yang

maksimal.

Sedangkan ciri-ciri belajar menurut (Siminto et al. 2024, p. 6) belajar memiliki ciri-ciri sebagai berikut:

- a. Adanya kemampuan baru atau perubahan. Perubahan tingkah laku tersebut bersifat pengetahuan (kognitif), keterampilan (psikomotor) maupun nilai dan sikap (afektif).
- b. Perubahan itu tidak berlangsung sesaat saja melainkan menetap atau dapat disimpan. Perubahan itu tidak terjadi begitu saja melainkan harus dengan usaha. Perubahan akibat interaksi dengan lingkungan.
- c. Perubahan perilaku sebagai hasil dari pengalaman masa lalu atau pembelajaran yang disengaja dan bertujuan.

Dapat disimpulkan bahwa dengan adanya ciri-ciri belajar ditandai dengan perubahan yang dapat diamati dalam perilaku, pengetahuan maupun keterampilan. Perubahan menunjukan bahwa proses belajar mempunyai dampak yang nyata terhadap kehidupan seseorang. Memahami karakteristiknya memungkinkan guru bisa menilai pembelajaran dengan lebih baik dan bisa mengoptimalkan metode pembelajaran untuk mencapai hasil yang lebih baik.

Tujuan belajar adalah untuk tercapainya suatu kompetensi tertentu sesuai dengan yang telah dirumuskan. Menurut (Jaya 2019) membagi kawasan belajar yang mana disebut juga sebagai tujuan belajar dibagi menjadi tiga bagian, diantaranya:

- a. Domain kognitif terkait dengan perilaku yang berhubungan dengan berfikir, mengetahui dan memecahkan masalah. Domain ini memiliki enam tingkatan yaitu : pengetahuan, pemahaman, penerapan, analisis, sintesis dan evaluasi.
- b. Domain afektif terkait dengan sikap, nilai-nilai, ketertarikan, apresiasi dan penyesuaian perasaan sosial. Domain ini memiliki lima tingkatan yaitu : kemauan menerima, menanggapi, berkeyakinan, penerapan karya, ketekunan dan ketelitian.
- c. Domain psikomotor terkait dengan keterampilan (*skill*) yang bersifat manual dan motorik. Domain ini memiliki tujuh tingkatan yaitu : persepsi,

kesiapan melakukan suatu kegiatan, mekanisme, respon terbimbing, kemahiran, adaptasi dan organisasi.

Dengan membagi tujuan pembelajaran kedalam tiga bidang diatas, itu dapat membuat proses pendidikan lebih tepat sasaran dan efektif, membantu siswa tidak hanya memperoleh pengetahuan tetapi juga mengembangkan sikap positif yang mereka perlukan dalam kehidupan sehari-hari.

Prinsip belajar merupakan pedoman yang dibuat untuk membantu individu dalam proses pembelajaran agar lebih efektif dan efisien. Menurut Sardiman (dalam Oktiani 2017, p. 224) ada beberapa prinsip mengenai makna belajar, diantaranya:

- a. Belajar pada hakikatnya menyangkut potensi manusiawi dan kelakuannya.
- b. Belajar memerlukan proses dan penahapan serta kematangan diri pada siswa.
- c. Belajar akan lebih mantap dan efektif, bila didorong dengan motivasi, terutama motivasi dari dalam/dasar kebutuhan/kesadaran atau intrinsic motivation. Dalam banyak hal, belajar merupakan proses percobaan.
- d. Kemampuan belajar seorang siswa harus diperhitungkan dalam rangka menentukan isi pelajaran. Belajar dapat dilakukan dengan tiga cara yaitu : belajar secara langsung, kontak, kontak penghayatan langsung, serta pengenalan atau peniruan.
- e. Belajar melalui praktik atau mengalami secara langsung. Perkembangan pengalaman anak didik akan banyak memengaruhi kemampuan belajar yang bersangkutan.
- f. Bahan pelajaran yang bermakna/berarti, lebih mudah dan menarik untuk dipelajari, daripada bahan yang kurang bermakna.
- g. Informasi tentang kelakuan baik, pengetahuan, kesalahan serta keberhasilan siswa, banyak membantu kelancaran dan gairah belajar.
- h. Belajar sedapat mungkin diubah kedalam aneka ragam tugas, sehingga anak-anak melakukan dialog dalam dirinya atau mengalami sendiri.
- i. Dapat disimpulkan bahwa setiap individu memiliki gaya belajar yang berbeda-beda.

- j. Dengan memahami dan menerapkan prinsip-prinsip belajar diatas, guru dan siswa dapat menciptakan lingkungan belajar yang lebih efektif dan efisien yang mendukung pertumbuhan dan perkembangan individu secara optimal.

2.1.4 Konsep Pembelajaran

Pembelajaran merupakan proses interaksi antara peserta didik dengan pendidik. Hal ini sejalan dengan pendapat Ari Iswanto (2021, p. 13) yang mengemukakan bahwa “pembelajaran merupakan proses komunikasi dua arah, mengajar dilakukan oleh pihak guru sebagai pendidik, sedangkan belajar dilakukan oleh peserta didik atau murid”. Sementara menurut (Silviana Nur Faizah 2017, p. 179) “Pembelajaran dipandang sebagai suatu proses yang meliputi kegiatan yang dilakukan oleh guru mulai dari perencanaan, pelaksanaan kegiatan sampai evaluasi dan program tindak lanjut yang berlangsung dalam situasi edukatif untuk mencapai tujuan pembelajaran yang telah ditetapkan”. Makna lain pembelajaran menurut Festiawan (2020, p. 12) merupakan “suatu upaya yang dilakukan dengan sengaja oleh pendidikan untuk menyampaikan ilmu pengetahuan, mengorganisasi dan menciptakan sistem lingkungan dengan berbagai metode sehingga siswa dapat melakukan kegiatan belajar secara efektif dan efisien dengan hasil yang optimal”.

Dapat disimpulkan bahwa pembelajaran merupakan kegiatan sistematis yang dirancang untuk membantu individu memperoleh pengetahuan, sikap dan keterampilan melalui interaksi antara guru dan peserta didik yang dilalui dengan beberapa tahapan seperti perencanaan, pelaksanaan dan evaluasi.

Tujuan pembelajaran menurut Kemendikbudristek (dalam Alkalah 2016, p. 12) Tujuan Pembelajaran (TP) merupakan deskripsi dari pencapaian tiga aspek kompetensi (pengetahuan, keterampilan, sikap) yang perlu dibangun oleh peserta didik. Tujuan Pembelajaran disejajarkan berdasarkan urutan pembelajaran dari waktu ke waktu yang menjadi prasarat menuju Capaian Pembelajaran (CP). Secara operasional, komponen Tujuan Pembelajaran dapat memuat tiga aspek diantaranya:

- a. Kompetensi, yaitu kemampuan yang dapat didemonstrasikan oleh murid atau ditunjukkan dalam bentuk produk yang menunjukan murid telah berhasil mencapai tujuan pembelajaran.

- b. Konten, yaitu ilmu pengetahuan inti atau konsep utama yang perlu dipahami pada akhir satu unit pembelajaran.
- c. Variasi, yang menjelaskan keterampilan berfikir kreatif, kritis dan tingkat tinggi yang perlu dikuasai murid untuk dapat mencapai tujuan pembelajaran. Misalnya; mengevaluasi, menganalisis, memprediksi, menciptakan dan sebagainya.

Dapat disimpulkan bahwa, tujuan pembelajaran tidak hanya menekankan pada penguasaan materi, tetapi juga pada pengembangan keterampilan berfikir dan sikap positif siswa. Tujuan pembelajaran menjadi pedoman yang penting dalam proses pembelajaran dan membantu menemukan apa yang ingin peserta didik capai. Tujuan pembelajaran juga merupakan kunci dalam memastikan pengajaran yang efektif dan berdampak positif terhadap perkembangan siswa.

Prinsip merupakan sebuah kebenaran atau kepercayaan yang diterima sebagai dasar dalam berpikir atau bertindak dan pembelajaran adalah suatu aktivitas atau proses mengajar dan belajar, maka prinsip pembelajaran yaitu sebuah kebenaran yang diterima sebagai dasar berpikir dalam proses pembelajaran. Prinsip-prinsip itu berkaitan dengan perhatian dan motivasi, keaktifan, keterlibatan langsung/pengalaman, pengulangan tantangan, balikan dan penguatan, serta perbedaan individu. Menurut (Yusuf and Syurgawi 2020, p. 150) "Pembelajaran adalah proses interaksi peserta didik dengan pendidik dan sumber belajar pada suatu lingkungan belajar". Berdasarkan hasil pemaparan dapat disimpulkan dari itu prinsip pembelajaran adalah landasan berpikir, landasan berpijak dengan harapan tujuan pembelajaran tercapai dan tumbuhnya proses pembelajaran yang dinamis dan terarah.

Ruang lingkup merupakan penjelasan mengenai batasan sebuah subjek yang ada di dalam sebuah masalah. Menurut KBBI, ruang lingkup adalah luasnya subjek yang tercakup. Jika diartikan secara luas, ruang lingkup merupakan sebuah batasan. Batasan yang dimaksud disini dapat berupa faktor yang diteliti seperti halnya materi, waktu, tempat, dan lain sebagainya (Badan Pengembangan dan Pembinaan Bahasa, <https://kbbi.kemdikbud.go.id>). Sedangkan makna dalam arti yang sempit, ruang lingkup adalah suatu hal atau materi tertentu. Sehingga ruang lingkup

diartikan sebagai penjelasan mengenai batasan sesuatu yang akan dibahas dan mencakup subjek dan objek yang berhubungan dengan suatu masalah tersebut. Ruang lingkup dapat didefinisikan sebagai batasan atau cakupan topik atau subjek tertentu yang akan dibahas atau diteliti. Metode memiliki peran yang sangat strategis dalam mengajar. Metode berperan sebagai rambu-rambu atau “bagaimana memproses” pembelajaran sehingga dapat berjalan baik dan sistematis. Bahkan dapat dikatakan proses pembelajaran tidak dapat berlangsung tanpa suatu metode. Karena itu, setiap guru dituntut menguasai berbagai metode dalam rangka memproses pembelajaran efektif, efisien, menyenangkan dan tercapai tujuan pembelajaran yang ditargetkan. Secara implementatif metode pembelajaran dilaksanakan sebagai teknik, yaitu melaksanakan apa yang sesungguhnya terjadi (dilakukan guru) untuk mencapai tujuan.

2.1.5 Konsep Pembelajaran Sepak Bola

Sepak bola merupakan suatu bentuk pembelajaran bola besar dengan melibatkan pola-pola gerak tertentu yang banyak memanfaatkan kemampuan tungkai. Pembelajaran sepak bola juga dapat menggunakan berbagai anggota tubuh kecuali lengan, terkecuali penjaga gawang. Menurut (Mubarok and Mudzakir 2020, p. 10):

Sepak bola adalah sebuah pertandingan yang dimainkan oleh dua tim yang di mana setiap tim berjumlah 11 pemain. Setiap yang bertanding harus bisa mempertahankan gawang agar tidak kemasukkan oleh lawan dan tetap harus menjebol gawang lawan. Sepak bola merupakan merujuk pada pembelajaran yang dilakukan oleh dua tim berbeda, dengan komposisi pemain yang berada lapangan sebanyak sebelas orang. Dimana masing-masing tim berupaya untuk menang dan mencetak gol ke gawang lawan. Dalam pengertian sepak bola, kemudian pembelajaran ini melibatkan pergerakan unsur fisik, mental, motorik kasar dan motorik halus, serta dibangun dengan kekuatan tim yang solid. Pergerakan semua unsur tersebut dilakukan untuk menjaga pergerakan bola tetap dinamis dan melewati garis gawang. Adapun bola yang digunakan dalam pembelajaran berbentuk oval, dimana setiap pergerakannya dilakukan setiap pemain menggunakan kaki

dan hanya penjaga gawang (*kipper*) yang bisa menyentuh bola menggunakan tangan. Momen dan peristiwa dari pertandingan sepak bola memang memberikan kesan yang tidak terlupakan dan selalu menarik perhatian untuk dilihat gerakan demi gerakannya.

Berdasarkan analisis gerakan-gerakan bermain sepak bola terdapat pola gerak yang bersifat dominan.

Pola gerak dominan inilah yang menjadi ciri khas dari pembelajaran sepak bola. Seperti gerakan lari ke berbagai arah untuk mengikuti irama permainan, melompat/meloncat pada waktu menyundul bola, merampas bola, dan menangkap bola. Gerakan menendang, menahan, menggiring, menyundul, merampas dan menangkap bola, merupakan pola gerak-gerak dominan dalam bermain sepak bola. Pola gerak dominan inilah yang membedakan karakteristik cabang olahraga satu dengan yang lain. Akan tetapi ada kalanya cabang-cabang olahraga memiliki pola gerak dominan yang hampir sama (Fauzan 2018, p. 5).

2.1.6 Teknik Dasar Heading

Heading adalah salah satu teknik dasar yang terdapat dalam pembelajaran sepak bola. Teknik ini merupakan salah satu cara dalam sepak bola untuk mengumpan atau mencetak gol. “Apabila dilakukan dengan benar kemampuan pemain dalam menanduk bola akan sangat membantu sebuah tim untuk melakukan serangan-serangan variatif, dengan adanya *Heading* para pemain harus memberanikan diri untuk melakukan dengan cara membuka mata dan posisi tepat agar bola yang di *Heading* tetap dalam pola tertentu. *Heading* adalah “seni mengarahkan bola dengan menggunakan bagian kepala untuk mendorong atau menghantam bola ke suatu sasaran”. *Heading* sering terjadi pada saat pemain melakukan lemparan ke dalam, dan pada saat tendangan penjur. Artinya bahwa *Heading* bisa dilakukan dengan kembali pada orang yang melempar kedalam atau melakukan dengan bek kepada teman lainnya. Gerakan menyundul bola sangat berperan dalam Bermain sepak bola, khususnya untuk menjaringkan bola ke gawang. Hasil sundulan bola justru akan membuat gol yang lebih cantik. Untuk menyundul dengan baik, maka perkenaan bola dapat dilakukan dengan dahi.



Gambar 2.1 Menyundul bola

(sumber: <https://bola.okezone.com/re>)

Teknik dasar *Heading* bola bisa juga dilakukan dengan bola yang dilempar sendiri, bola dilempat teman pada saat latihan dan pemainnya bergerak baik dengan bagian kening depan atas mata sebagai bola yang dilepaskan arah tujuannya kedepan dengan situasi yang menentukan, *mengheading* bola juga bisa dilakukan pemain yang diam dan bolanya yang bergerak, dan yang terakhir bahwa pemain bergerak dan bolanya juga sama bergerak jika pemain belakang wajib melakukannya *heading* keatas jauh, pemain tengah bisa diberikan pada teman, dan jika pemain depan wajib dan bisa mencetak goal dikarenakan yang pali sulit bagi penjaga gawang adalah menerima bola *heading*. Cara menyundul bola dengan baik harus menggunakan tekanan kepada bola dengan dahi bagian atas. Bagian kepala ini terdiri dari kulit dan tulang yang keras, sehingga aman untuk menyundul bola. Dalam praktiknya, posisi tubuh pemain saat menyundul bola harus berada dalam posisi lompat atau berdiri.

Adapun langkah-langkah menyundul bola yang bisa dilakukan adalah sebagai berikut:

- 1) Lihat bola yang datang melambung.
- 2) Jemput bola dengan dahi, dimulai dengan mencondongkan badan ke belakang, kemudian menggerakkannya ke depan hingga dahi mengarah ke bola.
- 3) Sundullah bola dengan bagian dahi, buka kedua mata dan tegangkan otot leher saat menyundul bola.
- 4) Arahkan sundulan bola ke sasaran yang dituju.

Dikutip dari Menjadi Pemain Sepak Bola yang Tangguh oleh

(Werdihartohadi 2011) , ada beberapa macam teknik menyundul bola yang bisa dilakukan pemain, yaitu:

1) Teknik Sundulan Umum

Teknik sundulan umum dilakukan dengan cara melengkungkan bagian punggung, kemudian mengayunkannya ke arah depan. Maksud gerakan tersebut untuk mendorong bagian dahi kepala kontak langsung dengan bola. Pada posisi ini, bahu harus tetap terjaga rata dan tegak lurus dengan arah datangnya bola.

2) Teknik Sundulan Tajam

Teknik sundulan tajam hampir sama dengan sundulan umum. Bedanya, hanya arah ayunan punggung untuk mendorong bagian dahi. Pada teknik ini, dahi diarahkan untuk mendorong bola menukik tajam. Posisi lengan diregangkan ke depan untuk melindungi tubuh saat mendarat.

3) Teknik Sundulan *Flick*

Teknik sundulan *flick* dilakukan dengan menggunakan kepala bagian belakang. Tujuannya untuk mengarahkan bola ke arah belakang.

4) Teknik Sundulan *Glancing*

Teknik sundulan *glancing* menekankan pemain harus menggerakkan kepala ke arah yang diinginkan, sehingga bola juga ikut berubah arahnya.

2.1.7 Konsep Media Pembelajaran

Media pembelajaran merupakan bahan atau alat yang digunakan pada saat proses pembelajaran yang berguna untuk membantu siswa dalam mempelajari materi. Menurut Sanjaya dalam Juhaeni et al. (2020, p. 37) “media pembelajaran merupakan segala yang berhubungan dengan alat, lingkungan dan segala jenis kegiatan yang diposisikan untuk menambah pengetahuan, menambah keterampilan pada setiap manusia yang memanfaatkannya dan mengubah sikap”. Sedangkan menurut *National Education Association* (NEA) dalam (Ani Daniyati et al., 2023, p. 284) mengatakan bahwa “media merupakan sebuah perangkat yang dapat dimanipulasikan, didengar, dilihat, dibaca beserta instrumen yang digunakan dengan baik dalam kegiatan belajar mengajar, serta dapat memengaruhi efektivitas

program instruksional”. Adapun pengertian media pembelajaran menurut Hidayat & Juniar (2020, p. 105) “media pembelajaran merupakan segala sesuatu bisa berupa manusia, kejadian atau benda yang dapat digunakan untuk menyalurkan informasi dan merangsang terjadinya perubahan pengetahuan, sikap dan keterampilan peserta didik”. Makna pembelajaran ini juga diperkuat oleh Hamka dalam (Ani Daniyati et al., 2023, p. 284) yang berpendapat bahwa: Media pembelajaran dapat didefinisikan sebagai alat bantu berupa fisik maupun nonfisik yang sengaja digunakan sebagai perantara antara tenaga pendidik dan peserta didik dalam memahami materi pembelajaran agar lebih efektif dan efisien. Sehingga menarik minat peserta didik untuk belajar lebih lanjut.

Dapat disimpulkan bahwa media pembelajaran merupakan alat atau bahan yang digunakan untuk mendukung proses belajar mengajar yang bertujuan menyampaikan informasi, memperjelas materi untuk meningkatkan pemahaman siswa. Dengan memanfaatkan media yang tepat, pembelajaran dapat lebih menarik dan bermanfaat bagi siswa.

Media pembelajaran memiliki beberapa manfaat yang dapat meningkatkan efektivitas pembelajaran. Beberapa manfaat media pembelajaran menurut Ani Daniyati et al. (2023, p. 290) diantaranya:

- 1) Dapat menumbuhkan minat dan motivasi belajar siswa, rasa ingin tahu dan antusiasme peserta didik meningkat, serta interaksi antara peserta didik, pendidik dan sumber belajar dapat terjadi secara interaktif. Dapat membantu penyampaian materi yang bersifat abstrak menjadi lebih konkret.
- 2) Dalam jalannya proses pembelajaran akan menjadi lebih jelas sehingga dapat dipahami siswa dan memungkinkan terjadinya penguasaan serta pencapaian tujuan pengajaran.
- 3) Metode mengajar akan lebih bervariasi, tidak semata-mata didasarkan atas komunikasi verbal melalui kata-kata atau penjelasan.
- 4) Siswa tidak hanya belajar lewat media visual (mendengar) selama kegiatan belajar, tetapi juga mengamati, mendemonstrasikan, melakukan langsung dan memerankan. Sehingga siswa tidak hanya bosan dan banyak melakukan aktivitas selama kegiatan belajar.

- 5) Menghasilkan pemanfaatan yang bermakna dari mata pelajaran dengan jalan melibatkan imajinasi dan partisipasi aktif yang mengakibatkan meningkatkan hasil belajar.
- 6) Media pembelajaran mampu membangkitkan dan membawa pembelajaran kedalam suasana rasa senang dan gembira dimana ada emosional dan mental.
- 7) Media pembelajaran memeberikan gambaran dan kerangka sistematis dalam proses belajar mengajar dengan baik.
- 8) Media pembelajaran dapat membantu pendidikan dalam mengendalikan kelas dan memudahkan kendali pendidik terhadap materi pembelajaran yang disampaikan kepada peserta didik.

Dapat mengatasi keterbatasan ruang, waktu, tenaga, dan daya indra beberapa materi pembelajaran yang kompleks membutuhkan ruang dan waktu yang panjang untuk penyampaianya. Oleh karena itu, media pembelajaran dapat disesuaikan dengan karakteristik materinya, sehingga keterbatasan tersebut dapat teratasi. Misalnya, dengan media pembelajaran *online*.

- 9) Dengan menggunakan media pendidikan secara tepat dan bervariasi dapat diatasi sikap pasif anak didik. Dalam hal ini media pembelajaran berguna untuk memungkinkan peserta didik belajar mandiri sesuai dengan kemampuan dan minatnya.
- 10) Media pembelajaran memiliki manfaat yang kompleks dengan kegunaan media dalam proses pembelajaran sangatlah penting karena dengan media proses pembelajaran akan bisa berlangsung dengan aktif, kreatif, efektif dan menyenangkan.
- 11) Menghindari kesulitan, keberhayaan dan keliaran dunia nyata, misalnya kehidupan satwa liar yang terdokumenter sangat bermanfaat bagi proses pembelajaran siswa. Atau media audio visual yang menampilkan mekanis pembangkitan listrik, teknologi nuklir, kehidupan hayati dasar laut, dan lain-lain.
- 12) Teknologi yang digunakan dalam media pembelajaran membantu siswa

dalam memahami dunia digital terkini dan perkembangan zaman.

- 13) Pembelajaran menjadi lebih interaktif. Media yang menarik menimbulkan umpan balik, keterlibatan, dan partisipasi siswa.

Manfaat media pembelajaran tidak hanya memperkaya pengalaman belajar tetapi juga berkontribusi dalam mencapai hasil pendidikan yang lebih baik. Dengan adanya media pembelajaran mampu menyediakan berbagai media memungkinkan guru menjangkau seluruh siswa dan lebih memenuhi kebutuhan mereka.

2.1.1 Konsep Modifikasi

Modifikasi merupakan perubahan, penambahan atau pengurangan yang dilakukan untuk menciptakan sesuatu yang berbeda atau lebih menarik dari aslinya. Dijelaskan juga oleh Nurhasan dalam (Djami & Nggaa, 2019, p. 80) modifikasi merupakan sesuatu yang dapat dibuat sesuai dengan kondisi lokal dengan memperhatikan beberapa syarat seperti, tingkat kebaruan tugas, kepraktisan dan kecermatan dalam pelaksanaan serta pengukurannya. Sedangkan menurut M. Dahlan dalam (Jiyanto, 2023, p. 17) modifikasi artinya menciptakan model baru dari model yang sudah ada, perubahan dan perubahan.

Modifikasi dapat diartikan sebagai penyederhanaan bentuk bentuk, ukuran alat, metode dan sebagainya melalui tindakan mengubah, menyesuaikan atau memperbaiki sesuatu agar sesuai dengan kebutuhan dan tujuan tertentu.

Dalam hal modifikasi yang perlu diperhatikan adalah mengenai peralatan yang dapat dikurangi atau ditambah tingkat kompleksitas dan kesulitan tugas ajar sehingga pembelajaran akan dapat berlangsung dengan baik dan motivasi belajar siswa jadi meningkat (Sutristomi & Sudarso dalam (Irwanto, 2016, p. 111). Modifikasi dalam pembelajaran pendidikan jasmani merupakan salah satu kunci untuk menciptakan lingkungan belajar yang menyenangkan. Menurut Lutan dalam (Saputra, 2015, p. 37) menyatakan mengenai tujuan memodifikasi dalam pembelajaran pendidikan jasmani yaitu:

- 1) Siswa memperoleh kepuasan dalam mengikuti pembelajaran.
- 2) Meningkatkan kemungkinan keberhasilan dalam berpartisipasi.
- 3) Siswa dapat melakukan pola gerak dasar secara benar.

Dengan memodifikasi alat pembelajaran, pendidik dapat menciptakan lingkungan belajar yang menarik bagi siswa. Dalam dunia pendidikan khususnya mata pelajaran pendidikan jasmani, modifikasi merupakan strategi penting untuk menciptakan pengalaman belajar yang lebih efektif. Modifikasi dalam pendidikan jasmani mengacu pada penyederhanaan kegiatan, bahan dan metode pembelajaran untuk memenuhi kebutuhan dan kemampuan siswa yang berbeda. Setiap siswa memiliki latar belakang, kemampuan fisik dan tingkat kebugaran yang berbeda. Oleh karena itu, sangat penting untuk mewujudkan perubahan dalam pendidikan jasmani agar siswa merasa nyaman dan cocok ketika melakukan pembelajaran. Menurut Priono & Halawa (2023, p. 5-6) modifikasi pembelajaran pendidikan jasmani diklasifikasikan menjadi dua bagian, diantaranya:

a. Peralatan

Guru dapat mengurangi atau meningkatkan kompleksitas dan kesulitan tugas-tugas kelas dengan mengubah peralatan yang digunakan untuk menyampaikan pelajaran. Contohnya seperti berat-ringan, tinggi-rendah dan panjang-pendek alat-alat yang digunakan. Dalam pembelajaran sepak bola juga sering dilakukannya modifikasi seperti guru yang mengubah jenis bola, ketika siswa kesulitan melakukan *Heading* dikarenakan bola yang digunakan relatif berat dan keras maka guru bisa memodifikasi atau mengubah jenis bola yang digunakan dengan bola busa. Bola busa sendiri merupakan bola yang dasarnya menggunakan bola plastik kemudian dilapisi oleh busa, sehingga disebut bola busa. Penggunaan bola busa pada pembelajaran *Heading* akan memudahkan siswa dalam pembelajaran, pelaksanaannya pun dilakukan secara bergantian ketika siswa sudah melakukan pembelajaran dengan baik pada saat menggunakan modifikasi bola maka selanjutnya siswa melakukan pembelajaran dengan bola asli. Modifikasi bola yang digunakan juga memiliki ukuran atau diameter yang sama namun memiliki berat yang berbeda. Busa yang digunakan untuk modifikasi bola juga harus menggunakan warna warna cerah yang mencolok karena berguna untuk menarik perhatian. Dengan adanya bola sepak busa ini menjadi lebih dari sekedar alat, namun sebagai simbol

keaktivitas, inovasi dan kebersamaan. Berikut perbedaan antara bola sepak busa dan bola sepak sebenarnya:

Tabel 2.1 Perbedaan Bola Sepak Modifikasi dan Bola Sebenarnya

Bola Busa  Gambar 2.2 Bola Busa Sumber: https://shopee.co.id/BOLA-BUSA-Bola-plastik-spon	Bola Sepak Asli  Gambar 2.3 Bola Sepak Asli Sumber: https://www.tokopedia.com/bgsport/bola-sepak-bola
Diameter bola sekitar 20 cm	Diameter bola sekitar 21-22.5 cm
Keliling bola sekitar 65 cm	Keliling bola sekitar 68 - 71 cm
Berat bola sekitar 100-110 gram	Berat bola sekitar 410-450 gram
Tekanan udara bola sekitar 2,8-5,6 psi	Tekanan bola sekitar 8-12 psi
Bahan luar terbuat dari busa yang ringan dan lembut dengan ketebalan busa sekitar 2mm.	Bagian luar bola terbuat dari kulit asli atau sintetis. Untuk bola sepak yang berkualitas bagus bisa terbuat dari kulit sintetis yang dilapisi <i>polyurethane</i> . <i>Polyurethane</i> merupakan bahan polimer campuran karet dan plastik yang memiliki sifat elastis, bisa diregangkan dan mudah dibentuk.

Bagian dalam bola terbuat dari bola plastik yang berisi udara sehingga tidak memerlukan tekanan yang kuat pada saat akan heading.	Bagian dalam bola berbahan dasar butyl sekitar 80% yang memiliki daya lekat yang baik agar bisa digunakan pada berbagai permukaan seperti kaca, semen, tanah. Bahan butyl dapat digunakan diberbagai cuaca seperti hujan dan panas.
---	---

Dari perbedaan kedua bola diatas, penulis menggunakan modifikasi bola sepak busa sebagai alternatif dalam pembelajaran *heading* bola untuk memberikan keleluasaan siswa berlatih heading tanpa takut akan risiko cedera.

b. Jumlah siswa yang terlibat

Setiap siswa wajib berpartisipasi aktif dalam setiap pembelajaran, guru bisa menyesuaikan jumlah siswa yang mengikuti pembelajaran *heading* sepak bola misalnya seperti satu bola bisa dimiliki oleh dua orang. Agar produktivitas belajar siswa dapat terus meningkatkan keterampilan belajarnya, hindari menghabiskan terlalu banyak waktu dalam proses pembelajaran agar produktivitas belajar siswa tetap terlaksana dalam meningkatkan kemampuan belajar.

2.2 Hasil Penelitian yang Relevan

Perdana, R. P. (2021). Modifikasi Alat Latihan Menendang (*Shooting*) Dalam Pembelajaran Sepak Bola. *Musamus Journal of Physical Education and Sport (MJPES)*, 4(01), 57-68. Kedua penelitian ini, yaitu yang dilakukan oleh Perdana (2021) tentang modifikasi alat latihan menendang dalam pembelajaran sepak bola dan penelitian mengenai upaya meningkatkan hasil belajar *Heading* dengan modifikasi bola, memiliki kesamaan dalam hal tujuan: keduanya berupaya meningkatkan keterampilan dasar dalam sepak bola melalui penggunaan alat bantu yang dimodifikasi. Perdana (2021) meneliti penggunaan alat modifikasi untuk latihan menendang (*Shooting*), yang dirancang untuk membantu siswa

memahami teknik menendang yang benar serta meningkatkan akurasi dan kekuatan tendangan. Alat ini membantu siswa dalam mengasah keterampilan menendang dengan cara yang lebih terarah dan terstruktur, sehingga latihan menjadi lebih efektif. Di sisi lain, penelitian mengenai peningkatan hasil belajar *Heading* dengan modifikasi bola berfokus pada modifikasi bola yang lebih ringan untuk mengajarkan teknik *Heading* yang aman dan efektif kepada siswa. Modifikasi ini dilakukan untuk dalam menyundul bola. Perbedaan utama antara kedua penelitian ini adalah keterampilan yang dikembangkan mengurangi rasa takut dan risiko cedera, serta meningkatkan rasa percaya diri siswa: Perdana berfokus pada keterampilan menendang atau *Shooting*, sedangkan penelitian modifikasi bola dalam *Heading* fokus pada keterampilan menyundul bola. Walaupun alat modifikasi yang digunakan berbeda, kedua pendekatan ini menunjukkan bahwa penggunaan alat yang dimodifikasi sesuai dengan keterampilan yang diajarkan dapat membantu meningkatkan hasil belajar siswa dalam sepak bola dengan cara yang lebih aman dan efektif.

Yunior, C., Gustian, U., & Perdana, R. P. (2021). Odifikasi Alat Menyundul (*Heading*) Dalam Pembelajaran Sepak Bola. *Jurnal Pendidikan dan Pembelajaran Khatulistiwa (JPPK)*, 10(9). Penelitian Yunior, Gustian, dan Perdana (2021) serta penelitian tentang upaya meningkatkan hasil belajar *Heading* dengan menggunakan modifikasi bola sama-sama bertujuan untuk memperbaiki kemampuan siswa dalam melakukan teknik *Heading* dalam sepak bola dengan cara yang lebih aman dan efektif. Kedua penelitian ini berfokus pada pengembangan keterampilan menyundul melalui penggunaan alat bantu yang dimodifikasi, bertujuan untuk memberikan pengalaman belajar yang lebih aman, terutama bagi pemula. Dalam penelitian Yunior, Gustian, dan Perdana (2021), alat menyundul yang dimodifikasi dirancang untuk meningkatkan kepercayaan diri siswa, menyesuaikan ketinggian dan intensitas bola sehingga latihan *Heading* dapat dilakukan dengan lebih terkontrol dan nyaman. Di sisi lain, penelitian tentang peningkatan hasil belajar *Heading* dengan modifikasi bola lebih menekankan pada modifikasi bola itu sendiri, yakni menggunakan bola yang lebih ringan dan empuk untuk mengurangi ketakutan dan potensi cedera pada siswa saat melakukan teknik menyundul.

Modifikasi ini bertujuan agar siswa lebih nyaman saat berlatih *Heading* dan memiliki kesempatan untuk fokus pada teknik tanpa khawatir akan risiko cedera. Meskipun keduanya berfokus pada aspek modifikasi untuk keterampilan *Heading*, perbedaan utamanya adalah bahwa Yunior, Gustian, dan Perdana berfokus pada modifikasi alat bantu penyundul untuk membantu siswa belajar posisi dan koordinasi yang tepat, sementara penelitian lain lebih memodifikasi bola untuk mendukung aspek keamanan dan kenyamanan.

Agustian, B. (2021). Meningkatkan kemampuan *heading* dengan menggunakan bola karet dalam pembelajaran sepak bola pada anak usia 8-10 tahun di SSB Jati Kenongo (Doctoral dissertation, Universitas PGRI adibiana surayabaya). Penelitian Agustian (2021) tentang peningkatan kemampuan *Heading* dengan modifikasi bola karet dalam pembelajaran sepak bola pada anak usia 8-10 tahun di SSB Jati Kenongo dan penelitian mengenai upaya meningkatkan hasil belajar *Heading* dengan modifikasi bola memiliki persamaan dalam penggunaan bola yang dimodifikasi sebagai alat bantu pembelajaran. Kedua penelitian ini sama-sama bertujuan untuk meningkatkan keterampilan *Heading* pada pemain pemula melalui modifikasi bola, dengan mempertimbangkan aspek keamanan dan kenyamanan anak. Agustian (2021) memilih bola karet yang lebih ringan dan empuk, sehingga dapat membantu anak-anak usia 8-10 tahun di sekolah sepak bola (SSB) berlatih *Heading* tanpa merasa takut atau berisiko mengalami cedera. Bola karet tersebut dirancang agar anak-anak lebih berani dalam melakukan *Heading* dan mampu mempraktikkan teknik dasar dengan percaya diri. Sementara itu, penelitian tentang peningkatan hasil belajar *Heading* dengan modifikasi bola juga berfokus pada penggunaan bola yang lebih ringan atau lembut, bertujuan agar siswa, terutama pemula, merasa lebih aman saat belajar teknik *Heading*. Perbedaan utama antara kedua penelitian ini adalah bahwa Agustian (2021) secara khusus menargetkan anak usia dini yang mengikuti pelatihan formal di SSB, sehingga metode dan pendekatannya disesuaikan dengan kemampuan anak-anak pada usia 8-10 tahun. Di sisi lain, penelitian tentang modifikasi bola dalam pembelajaran *Heading* lebih bersifat umum dan dapat diterapkan pada berbagai tingkat usia atau kelas. Meskipun demikian, kedua pendekatan ini memperlihatkan bahwa

modifikasi bola sangat membantu dalam menciptakan lingkungan belajar yang lebih nyaman dan efektif bagi pemula dalam pengembangan keterampilan *Heading*.

Marsuki, R., Hudain, M., & Jaya, A. M. (2018). Upaya Meningkatkan Kemampuan *Heading* dengan Pendekatan Model Pembelajaran Berpasangan pada Pembelajaran Sepak bola SMPN 7 Alla Kabupaten Enrekang (Doctoral dissertation, Universitas Negeri Makassar). Penelitian Marsuki, Hudain, dan Jaya (2018) serta penelitian tentang upaya meningkatkan hasil belajar *Heading* dengan modifikasi bola memiliki kesamaan dalam tujuan, yaitu meningkatkan kemampuan *Heading* dalam pembelajaran sepak bola pada siswa SMP. Kedua penelitian ini memfokuskan pada metode atau alat bantu pembelajaran untuk meningkatkan hasil belajar teknik *Heading*. Marsuki, Hudain, dan Jaya (2018) menerapkan pendekatan model pembelajaran berpasangan untuk membantu siswa SMPN 7 Alla di Kabupaten Enrekang berlatih *Heading*. Dalam model ini, siswa belajar dengan saling berpasangan, yang memungkinkan mereka untuk mempraktikkan teknik *Heading* secara berulang dan mendapatkan umpan balik dari pasangan mereka, sehingga meningkatkan pemahaman dan keterampilan mereka dalam melakukan *Heading*. Sebaliknya, penelitian tentang peningkatan hasil belajar *Heading* dengan modifikasi bola memfokuskan pada penggunaan bola yang dimodifikasi, seperti bola yang lebih ringan atau empuk, untuk mengurangi risiko cedera dan meningkatkan kenyamanan siswa saat melakukan *Heading*. Pendekatan ini lebih mengutamakan aspek alat bantu, dengan tujuan agar siswa tidak merasa takut saat melakukan *Heading*, sehingga lebih percaya diri dalam mencoba teknik ini. Perbedaan utama antara kedua penelitian ini adalah pendekatannya: Marsuki dan kolega menggunakan metode pembelajaran kolaboratif atau berpasangan untuk mendorong interaksi dan latihan bersama, sementara penelitian tentang modifikasi bola lebih berfokus pada perubahan karakteristik bola itu sendiri untuk menciptakan lingkungan belajar yang aman. Namun, keduanya menunjukkan bahwa modifikasi dalam pembelajaran *Heading*, baik melalui metode maupun alat bantu, dapat meningkatkan hasil belajar *Heading* dengan cara yang efektif dan sesuai kebutuhan siswa.

Subowo, R., Dinata, M., & Wicaksono, L. (2018). Upaya Meningkatkan Gerak Dasar Menyundul Pada Sepak Bola Menggunakan Modifikasi Alat. *JUPE (Jurnal Penjaskesrek)*, 6(4). Penelitian yang dilakukan oleh Subowo, Dinata, dan Wicaksono (2018) serta penelitian tentang upaya meningkatkan hasil belajar *Heading* dengan menggunakan modifikasi bola memiliki tujuan yang serupa, yaitu memperbaiki gerak dasar *Heading* dalam sepak bola melalui pendekatan yang memanfaatkan alat bantu modifikasi. Penelitian oleh Subowo dan kolega (2018) menggunakan berbagai modifikasi alat untuk membantu siswa memahami dan menguasai teknik menyundul dengan lebih efektif. Alat yang dimodifikasi ini membantu mengatur posisi dan gerakan *Heading* agar lebih tepat, sehingga siswa dapat melatih koordinasi dan postur tubuh dengan lebih baik. Penekanan dalam penelitian ini adalah penggunaan alat yang memungkinkan siswa belajar gerak dasar menyundul dengan kontrol yang lebih baik dan risiko yang lebih rendah. Sementara itu, penelitian tentang upaya meningkatkan hasil belajar *Heading* dengan modifikasi bola lebih terfokus pada perubahan karakteristik bola itu sendiri, seperti mengurangi berat dan meningkatkan kelembutan bola agar siswa tidak takut saat melakukan teknik menyundul. Bola yang lebih ringan diharapkan dapat membantu siswa merasa lebih nyaman dan percaya diri ketika belajar teknik *Heading*. Perbedaan utama antara kedua penelitian ini adalah fokus modifikasi: Subowo dan tim memodifikasi alat yang digunakan dalam latihan *Heading* untuk membantu siswa dalam hal postur dan koordinasi, sementara penelitian modifikasi bola bertujuan menciptakan lingkungan yang aman dan nyaman dengan cara mengubah karakteristik bola. Meski pendekatan alat bantu yang digunakan berbeda, kedua penelitian ini menunjukkan bahwa modifikasi dalam pembelajaran *Heading* dapat meningkatkan keterampilan siswa secara signifikan, baik melalui pengaturan gerakan maupun dengan menyediakan alat yang lebih ramah dan aman bagi pemula.

Kelima penelitian diatas mempunyai kesamaan variabel bebas dengan penelitian yang akan penulis teliti yaitu mengenai “Upaya Meningkatkan Hasil Belajar *Heading* Sepak Bola Dengan Menggunakan Modifikasi Bola Pada Siswa Kelas IX F SMPN 11 Tasikmalaya”. Penelitian di atas mempunyai variabel yang

sama yaitu mengenai modifikasi bola, namun ada pembedanya yaitu mengenai subjek dan objek yang akan diteliti penulis yaitu pada siswa kelas IX F SMPN 11 Tasikmalaya.

2.3 Kerangka Konsptual

Kerangka konseptual berfungsi sebagai pedoman untuk membantu peneliti merumuskan masalah, mengembangkan hipotesis dan merancang metode penelitian. Hal ini sesuai dengan pendapat yang dikemukakan oleh Wardoyo et al. (2023, p. 804) yang menjelaskan bahwa “kerangka konseptual merupakan suatu struktur teori akuntansi yang didasarkan pada penalaran logis yang menjelaskan kenyataan yang terjadi dan menjelaskan apa yang harus dilakukan apabila ada fenomena atau fakta baru”. Hasil belajar *Heading* sepak bola pada peserta didik kelas IX F SMPN 11 Tasikmalaya masih ditemukan banyak kekurangan dalam pelaksanaan. Dari 31 orang siswa hanya 12 orang siswa yang mengalami ketuntasan belajar, untuk itu diperlukan segera perbaikan dalam pembelajaran. Maka peneliti memberikan sebuah solusi kepada guru pendidikan jasmani dengan menerapkan modifikasi bola sepak menggunakan bola busa yang mana modifikasi ini memiliki kelebihan diantaranya; 1) meningkatkan motivasi dan kesenangan siswa dalam pembelajaran pendidikan jasmani; 2) meningkatkan aktivitas belajar siswa; 3) meningkatkan minat siswa pada pembelajaran sepak bola; 4) meningkatkan hasil belajar pendidikan jasmani; 5) menghindari ketakutan siswa; 6) membantu proses pembelajaran menjadi lebih efektif dan efisien. Hal ini juga dikuatkan oleh penelitian Bramanda Zein & Taufik Hidayah (2024, p. 13) “bahwa dengan menggunakan modifikasi bola busa dapat membuat siswa lebih leluasa tanpa rasa takut dalam pembelajaran, lebih efektif dan lebih serius”. Penggunaan modifikasi bola busa diharapkan memudahkan siswa dalam melakukan *Heading* tanpa rasa takut dan sakit karena bahan yang digunakan relatif ringan. Pada proses pembelajarannya pun siswa mampu melakukan *Heading* dari yang awalnya menggunakan alat modifikasi ke alat sebenarnya. Diharapkan juga secara bertahap siswa akan terbiasa dengan peralihan dari bola modifikasi ke bola sebenarnya tanpa rasa takut. Karena proses pembelajarannya dilakukan dilakukan secara bergantian antara bola yang dimodifikasi dan bola sebenarnya, sehingga pada pada akhir tes

tetap menggunakan bola sebenarnya. Seperti yang dikemukakan oleh Dede Nurhuda et al., (2014, p. 5) yang menyatakan “bahwa dengan adanya modifikasi bola pada proses pembelajaran menghasilkan respon positif terhadap materi pembelajaran yang diberikan dan berakibat terjadinya kompetensi yang terarah dari siswa sehingga merangsang adanya kemauan untuk meningkatkan hasil belajar”. Berdasarkan alasan tersebut diperkirakan akan terjadi peningkatan hasil belajar peserta didik dalam mengikuti proses belajar mengajar *Heading* dengan modifikasi bola busa.

2.4 Hipotesis Tindakan

Hipotesis merupakan jawaban sementara. Sesuai dengan yang dikemukakan oleh Abdullah (dalam Yam & Taufik 2021, p. 97) “hipotesis adalah jawaban sementara yang hendak diuji kebenarannya melalui penelitian”. Berdasarkan kajian teori, penelitian yang relevan dan kerangka konseptual, maka dapat diajukan hipotesis tindakan “Terdapat peningkatan hasil belajar *Heading* sepak bola melalui modifikasi bola pada siswa kelas IX F SMPN 11 Tasikmalaya”.