

BAB II

PENINGKATAN *PASSING* SEPAK BOLA DENGAN METODE INKLUSI

A. Permainan Sepak Bola

a. Sejarah Sepak Bola

Tidak ada yang bisa memastikan darimana atau dari bangsa mana yang pertama kali memperkenalkan permainan ini. Pada setiap bangsa mempunyai argumentasi terhadap klaim atas olahraga ini. Sebagai contoh Bangsa Indian kuno di benua Amerika yang sudah sejak lama telah mempunyai kebiasaan untuk memainkan satu permainan yang melibatkan banyak orang dimana dalam permainan tersebut mereka menggunakan obyek berupa benda yang dibuat dari bahan getah karet untuk disepak atau ditendang antara satu dengan yang lainnya. Dan tentunya kita juga tahu bahwa permainan saling menendang dan mempermainkan bola ini juga telah dilakukan oleh beberapa suku bangsa yang ada di Indonesia sejak ratusan tahun yang lalu, seperti pada permainan bola sepak dari orang-orang Bugis (Agus Salim, 2008:13).

Sementara itu kelahiran dan perkembangan sepak di Eropa pada saat awalnya adalah merupakan permainan jalanan. Yaitu para serdadu Romawi yang mengisi waktu luang ketika tidak berperang. Para serdadu itu bermain untuk berebut dan saling menendang tengkorak kepala yang biasanya adalah tengkorak musuh, mereka saling berebut dan berkejaran sepanjang jalan untuk memainkan kegiatan ini.

Perkembangan sepakbola semakin tahun semakin membaik, sepakbola semakin menunjukkan sisi positifnya dalam membangun mental dan fisik masyarakat. Sepakbola juga menjadi ajang pembuktian jati diri serta media kompetisi yang sehat antar masyarakat.

Pada tahun 1863 diadakan pertemuan di London untuk membahas perkembangan sepakbola. Kesepakatan-kesepakatan yang dimunculkan dari pertemuan bersejarah ini kemudian menjadi dasar bagi berdirinya Asosiasi Sepakbola Inggris atau *Football Association* (FA). Dan pada tahun 1875

Asosiasi Sepakbola Inggris atau Football Association (FA) mulai berdiri sebagai badan resmi yang menangani sepakbola di Inggris (Agus Salim,2008:18).

Perkembangan sepakbola dari tahun ketahun mengalami kemajuan sehingga tanggal 21 Mei 1904 dibentuk *Federasi International de Football Associations* (FIFA). Dari sejak berdiri hingga memasuki tahun 1920-an, FIFA menempatkan ajang Olimpiade sebagai media persaingan prestasi olahraga sepakbola tertinggi bagi negara-negara yang menjadi anggota. Artinya tim sepakbola yang berhasil merebut medali emas cabang sepakbola di Olimpiade dianggap sebagai tim terbaik dunia. Pada tahun 1930 dimana untuk pertamakalinya kejuaraan dunia sepakbola diselenggarakan di Uruguay. Negara kecil di Amerika Selatan ini juga yang kemudian menjadi juara diajang kejuaraan dunia yang pertama tersebut. Kjuaraan ini diselenggarakan empat tahun sekali.

Selain FIFA, ada beberapa badan yang menangani sepakbola ditingkat benua atau kawasan. Untuk benua Eropa berdiri *Union European Football Associations* (UEFA), dikawasan Amerika Selatan berdiri *Confederacion Sudamericana de Futbol* (Conmebol), kemudian di Asia berdiri *Asian Football Confederation* (AFC) dan juga *Confederation Africaine de Football* (CAF) untuk benua Afrika. Sementara badan yang didirikan untuk kawasan Amerika Utara dan Amerika Tengah serta negara-negara dikawasan Karibia adalah CONCACAF (*Confederation of North, Central American and Caribbean Association Football*). Selanjudnya OFC (*Oceania Footbal Confederation*) yang merupakan badan sepakbola untuk kawasan di Selandia Baru dan Negara serta wilayah dikawasan Pasifik Timur (Agus Salim, 2008:23).

Perkembangan sepakbola pun terjadi di Indonesia, sepakbola merupakan olahraga yang paling digemari oleh sebagian besar masyarakat. Olehkarena karena itu, pada tanggal 19 April 1930 dibentuklah Persatuan Sepakbola Seluruh Indonesia (PSSI) di Yogyakarta. Ketua umum PSSI pertama kali dijabat oleh Ir. Suratin Sastro Sugondo. Untuk mengenang jasanya maka mulai tahun 1966 diselenggarakan kejuaraan sepakbola untuk

tingkat taruna remaja. Piala yang diperebutkan dinamakan piala Suratin Cup (Feri Kurniawan, 2012:76).

Pada masa awal setelah berdirinya PSSI, yakni pada tahun 1936 juga berdiri satu badan yang mengurus olahraga di Indonesia. Badan ini bernama NIVU (*Nederlandsh Indische Voetbal Unie*) yang merupakan badan olahraga sepakbola yang didukung oleh pemerintah Kolonial Belanda. Dan setelah proklamasi kemerdekaan, oleh pemerintah Indonesia ditetapkan bahwa PSSI adalah badan resmi olahraga sepakbola di tanah air pada tahun 1949. Selanjutnya PSSI tercatat sebagai anggota FIFA pada tanggal 1 November 1952 dan menjadi anggota Konfederasi Sepakbola Asia (AFC) pada tahun yang sama (Agus Salim, 2008:27).

b. Sarana dan Prasarana Sepak Bola

Permainan sepakbola sekarang ini sudah menjadi olahraga paling populer sejagat raya, hampir semua kalangan menyukai olahraga ini, tanpa memandang usia, jenis kelamin, status sosial maupun lainnya. Permainan sepakbola sangat mudah dan menyenangkan, anda hanya perlu menyediakan bola serta lapangan untuk kemudian bisa menikmati olahraga ini. Sepakbola tergolong sebagai olahraga yang keras, banyak kontak fisik yang tidak bisa dihindarkan. Olehnya itu demi keamanan dan kenyamanan dalam bermain, ada baiknya jika anda memperhatikan beberapa alat yang anda butuhkan untuk bermain sepakbola, demi keamanan anda ketika menginjakkan kaki diatas lapangan. Berikut beberapa hal yang anda butuhkan sebelum bermain sepakbola.

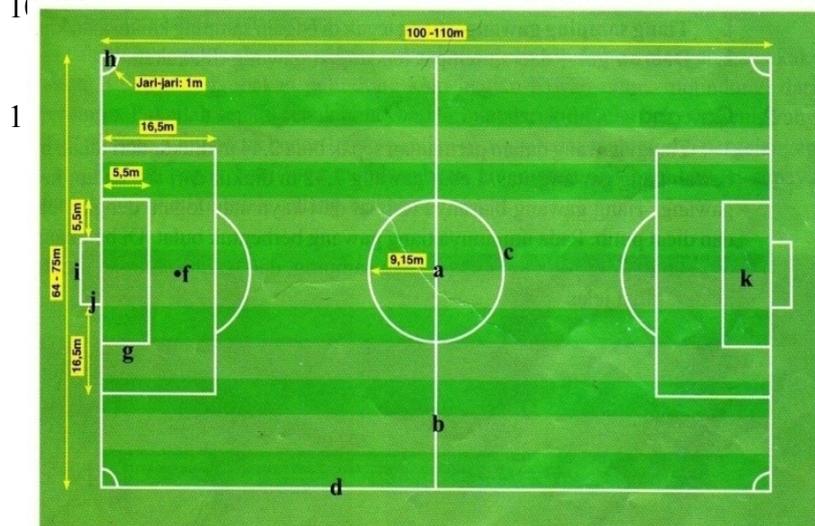
a. Lapangan Sepak Bola

Bentuk dan ukuran lapangan yang sudah di standartkan FIFA berlevel internasional. Adapun uraian ukuran yang sudah dipakai atau digunakan selama ini yaitu panjang lapangan 100 m - 110 m, lebar lapangan 64 m - 75 m, lebar garis luar gawang 40,32 m, panjang garis luar gawang 16,5 m, panjang garis dalam gawang 5,5 m, lebar garis dalam gawang 18,32 m, jarak titik *pinalty* ke garis gawang 11 m - 12 m, jarak garis dalam dengan tiang gawang 5,5 m, jarak garis luar dan garis dalam 11 m, titik sudut lengkung 1m, diameter lingkaran tengah 9,15 m, garis-garis pembatas pada lapangan sepak bola menggunakan kapur atau

cat berwarna putih dengan lebar 12 cm, sudut lapangan 1/4 lingkaran Andri Setiawan (2007: 5).

- 1) **Titik tengah**, di titik ini permainan dimulai (dengan melakukan *kick off*) di awal setiap babak, dan dimulai lagi setelah terjadi gol.
- 2) **Garis tengah**, membagi lapangan menjadi dua daerah permainan yang berukuran sama. Para pemain harus berada di daerahnya sebelum tendangan *kick off*.
- 3) **Lingkaran tengah**, pemain lawan tidak boleh memasuki lingkaran ini hingga tendangan *kick off* dilakukan.
- 4) **Garis tepi**, garis yang membatasi garis permainan, bila bola keluar melewati garis ini, permainan berhenti dan dimulai lagi dengan tendangan gawang, tendangan sudut, atau lemparean ke dalam.
- 5) **Daerah penalti**, daerah tempat penjaga gawang diperbolehkan memegang bola. Jika melakukan pelanggaran di kotak penalti, akan mendapatkan hukuman tendangan penalti.
- 6) **Titik penalti**, tempat tendangan penalti dilakukan
- 7) **Garis gawang**, garis yang membatasi kotak 16. Jika pelanggaran di daerah ini, wasit memberikan hadiah tendangan penalti kepada tim yang mengalami pelanggaran
- 8) **Seperempat lingkaran**, setiap sudut lapangan ditandai dengan tiang bendera yang tingginya tidak boleh kurang dari 1,5 meter. Dari bendera sudut ini dibuat sebuah busur seperempat lingkaran dengan jari-jari 1 meter yang membatasi daerah sudut. Tendangan sudut harus dilakukan di dalam daerah ini.
- 9) **Tiang atas gawang**, tiang mendatar dibagian atas gawang.

10) **Tiang gawang**, tiang mendatar dibagian bawah gawang. nan atau



Gambar.2.1 Lapangan Sepak bola

Andri Setiawan (2007: 5)

b. Bola

Sarana dan prasarana sepak bola diawali dari bola. Bola merupakan salah satu elemen penting dalam olahraga sepak bola. Adapun bentuk dan ukuran dari bola adalah Berbentuk bundar atau bulat Lingkaran dalam bola tidak boleh kurang dari 68 cm dan tidak boleh lebih dari 70 cm. Untuk berat bola memiliki berat tidak kurang dari 410 gr dan tidak lebih dari 450 gr. Bola bisa terbuat dari kulit sintetis atau bahan lain yang sesuai. Bola terbuat dari bahan kulit atau bahan sejenis yang disetujui dan bentuknya harus bulat dengan ukuran lingkaran bola 68 – 71 cm, beratnya antara 396 – 453 gram, dan tekanan udara di dalam bola antara 0,60 – 0,70 atmosfer.



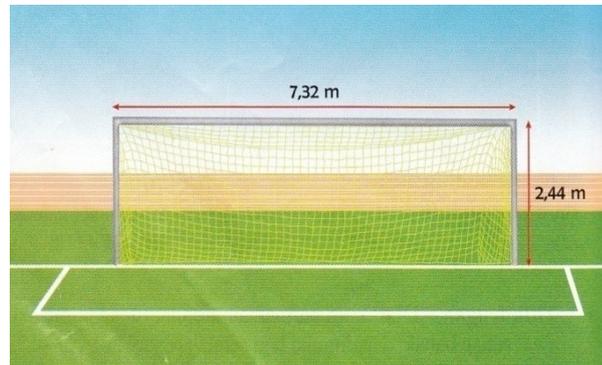
Gambar.2.2 Bola

Andri Setiawan (2007: 7)

c. Gawang

Tinggi gawang dalam permainan sepak bola 2,44 m diukur dari tanah hingga sisi bawah tiang gawang atas. Lebar gawang 7,32 m diukur dari sisi dalam kedua tiang gawang. Tiang gawang biasanya terbuat dari kayu atau logam dengan tebal 12 cm dan dicat putih. Pada umumnya tiang gawang berbentuk bulat, dibelakang gawang dipasang jaring pada

tiang atas, tiang samping, dan tanah sehingga jika terjadi gol akan terlihat jelas.



Gambar.2.3 Gawang Sepak Bola

Andri Setiawan (2007: 6)

d. Perlengkapan Permainan Sepak Bola

Perlengkapan yang dibutuhkan untuk pemain sepak bola selain kiper diantaranya baju, kaos atau baju olahraga, celana pendek, kaos kaki, sepatu, dan pelindung tulang kering. Kiper menggunakan baju olahraga dan celana pendek dengan lapisan berwarna lain, pada siku dan pinggul untuk membedakannya dari pemain lain dan wasit. Para pemain tidak diperbolehkan menggunakan pelengkap pakaian lainnya yang dianggap wasit dapat membahayakan pemain lainnya, seperti, jam tangan, kalung atau bentuk-bentuk perhiasan lainnya.



Gambar 2.4
Perlengkapan Pemain (Andri Setiawan, 2007 : 7)



Gambar 2.5
Perlengkapan : kaos kaki, sepatu dan pelindung tulang kering
(Andri Setiawan (2007: 7))

1. Sepatu

Salah satu perlengkapan penting yang harus disiapkan untuk bermain sepakbola adalah sepatu. Dahulu sepatu sepakbola dibuat sedemikian rupa sehingga menyentuh mata kaki. Sepatu model seperti ini sudah pasti sangat berat terasa di kaki. Namun seiring dengan berjalannya waktu, perkembangan dan inovasi, sepatu sepakbola telah didesain sedemikian rupa sehingga tidak lagi mencapai mata kaki. Dengan desain demikian akan terasa leluasa di kaki, berbobot ringan. Sepatu yang terbuat dari kulit akan memberikan perlindungan yang lebih baik jika dibandingkan dengan sepatu yang terbuat dari bahan lainnya.

Sepatu anda adalah bagian yang paling penting dari perlengkapan permainan. Ukuran sepatu yang dipakai harus benar-benar pas. Olehnya itu periksa dengan teliti pada saat anda membeli sepatu. Sepatu dengan kualitas yang baik dan ukuran yang pas di kaki akan lebih terasa enak dan mendukung untuk mengontrol bola. Anda tidak mungkin bisa bermain dengan baik apabila kaki terasa sakit atau melepuh lantaran ukuran sepatu yang terlalu sempit, karenanya ukuran sepatu harus pas baik panjang maupun lebarnya. Hal yang biasa terjadi apabila sepatu kekecilan adalah jempol kaki akan kejang dan apabila sepatu terlalu besar maka tumit akan melepuh atau terluka karena tumit bergerak keatas dan kebawah sehingga terjadi gesekan dengan dinding sepatu.

Sebelum memilih, cobalah sepatu-sepatu dari berbagai macam merk atau pabrik. Untuk bisa merasakannya, anda harus berjalan keliling sedikit dengan sepatu baru itu untuk mencoba dan merasakan nyama tidaknya. Jika membeli sepatu untuk anak-anak muda yang masih mengalami masa

pertum
pertum
mempe
luka o
dengan
kaki tar
perlu c
membu
mencob
akan su



untuk
untuk
mudah
sepatu
kaos
tetapi
ering
jika
saran,

Gambar 2.6 Sepatu Sepak Bola

2. Kostum

Identitas sebuah tim seringkali dilihat dari karakter serta warna kostum yang dikenakan pada saat bertanding. Dewasa ini sering kita temukan sebutan untuk satu tim kesebelasan yang diambil berdasarkan corak dan warna kostum yang dikenakan. Kesebelasan Liverpool dari Inggris lazim dipanggil dengan sebutan *The Reds* atau Si Merah karena kostum kebesaran yang mereka kenakan sewaktu bertanding berwarna merah. Atau julukan *The Yellow Submarine* atau kapal selam kuning untuk klub Villareal dari Spanyol yang mempunyai kostum kebanggaan berwarna kuning.

Di Indonesia sendiri kita mengenal julukan tim Merah Putih untuk kesebelasan timnas Indonesia karena kostum yang mereka kebiasaannya menggunakan seragam kostum dengan motif warna merah dan putih sewaktu bertanding. Untuk para pemain pemula, kostum dengan warna dan model dari tim sepakbola favorit akan bisa membangun rasa bangga dan kepercayaan diri. Kaos ini bagus untuk latihan tetapi tidak

properti yang lain
menyebabkan pemain
dari tim yang dengan
benar-benar



Gambar 2.7

Kostum Sepak Bola

Seorang kiper harus mempunyai perhatian khusus mengenai kelengkapan peralatannya. Pakaian berlapis sangat penting karena akan melindungi pinggul, bahu dan siku. Kiper biasanya terlalu minim pergerakan dan lebih banyak berdiri dibanding pemain lain. Untuk itu kaos atasan yang hangat atau ekstra sweater sangat diperlukan bagi kiper ketika bermain dalam cuaca yang dingin.

Biasanya kiper memakai sarung tangan. Ada beberapa macam model sarung tangan yang tersedia dengan desai untuk telapak tangan dan jari-jari khusus untuk memberikan daya cengkram yang lebih kuat pada saat menangkap bola. Jangan sekali-kali membeli sarung tangan yang besar karena jika sarung tangan tersebut lepas dari tangan, maka secara otomatis bola juga akan lepas dari tangkapan.

Pada saat bermain jangan memakai sesuatu atau aksesoris yang mungkin bisa membahayakan diri sendiri dan pemain lain, seperti mengenakan jam tangan, gelang bahkan anting-anting.

Untuk tahap pemanasan dan menjaga badan agar tetap hangat sewaktu anda bermain dalam cuaca dingin, baik sebelum maupun sesudah permainan, kenakanlah pakaian yang hangat baik itu jenis sweater maupun jaket.

3. Pelindung Kaki (*Shin Guard*)

Kaki sebagai alat yang digunakan dalam bermain bola sangat memerlukan pelindung, hal ini tentu saja dibutuhkan agar pemain tidak ragu untuk mengeluarkan kemampuan terbaiknya sewaktu bertanding. Meskipun alat ini pada awalnya tidak digunakan dalam dunia sepakbola, namun seiring berjalannya waktu, permainan sepakbola menjadi begitu keras dan bahkan bisa mematahkan kaki lawan. Awalnya pelindung kaki terbuat dari besi yang kemudian dilapisi karet pada bagian dalamnya, namun seiring berjalannya waktu penggunaan besi digantikan oleh plastik ringan namun kuat, hal ini juga lebih nyaman untuk dipakai oleh pemain.

Federasi Sepakbola Internasional (FIFA) menyatakan dengan tegas bahwa pelindung kaki harus dipakai oleh semua pemain ketika bermain dalam pertandingan resmi. Peraturan ini bertujuan untuk melindungi kaki pemain. Dalam permainan sepakbola, kaki anda pasti beresiko mendapat tendangan maupun sambaran dari kaki lawan, dan pelindung tulang kering akan melindungi anda dari ancaman-ancaman seperti itu, serta melindungi dari rasa sakit dan memar sewaktu terjadi benturan.



Gambar 2.8
Alat Pelindung Kaki

4. Sarung Tangan Kiper

Sarung tangan merupakan salah satu perlengkapan penting untuk penjaga gawang, posisi ini adalah satu-satunya pemain yang boleh menyentuh bola dalam area gawangnya. Sarung tangan kiper ini

dibutuhkan agar supaya tangkapannya lebih lengket serta melindungi tangan dari terjangan kaki lawan. Sarung tangan untuk kiper jelas berbeda dengan sarung tangan biasa, karena sarung tangan ini khusus didesain untuk digunakan menangkap bola, jadi tidak boleh dipakai untuk hal lainnya. Itulah beberapa sarana dan prasarana umum yang digunakan saat bermain bola, tentunya dengan menggunakan semua perlengkapan tadi dan ditunjang oleh kondisi lapangan yang memadai akan membuat aktivitas sepakbola anda lebih menyenangkan. Selain itu, selain sebagai penunjang performa dilapangan, perlengkapan diatas juga dibutuhkan untuk meminimalisir cedera yang mungkin anda alami sewaktu bermain.



Gambar 2. 9

Sarung Tangan Kiper

c. Teknik Dasar Sepak Bola

Sepak bola adalah permainan beregu yang dimainkan oleh dua regu, masing-masing regu 11 orang pemain termasuk penjaga gawang. Untuk meningkatkan prestasi sepak bola, Sukatamsi (1997: 77) teknik bermain sepakbola ada dua teknik yang harus dikuasai oleh seorang pemain, yaitu semua gerakan-gerakan tanpa bola dan gerakan-gerakan dengan bola yang

diperlukan untuk bermain sepak bola. Untuk lebih jelasnya dari kedua teknik tersebut dapat diuraikan sebagai berikut :

1. Teknik tanpa bola, adalah semua gerakan-gerakan tanpa bola yang terdiri dari lari cepat dan merubah arah, melompat / meloncat, gerak tipu tanpa bola yaitu gerak tipu dengan badan, dan gerak khusus penjaga gawang.
2. Teknik dengan bola, adalah semua gerakan-gerakan dengan bola yang terdiri dari menendang bola, menghentikan bola, menggiring bola, menyundul bola, melempar bola, gerak tipu dengan bola, merampas atau merebut bola, dan teknik khusus penjaga gawang.

a. Menendang Bola

Menendang bola adalah hal yang terpenting dalam permainan sepakbola. Tujuan menendang bola adalah untuk mengoper (*passing*), menembak ke gawang (*shooting*), dan menyapu untuk menggagalkan lawan (*sweeping*).

- 1) Menendang dengan kaki bagian dalam pada umumnya digunakan untuk mengoper jarak pendek (*short passing*).
- 2) Menendang dengan kaki bagian luar pada umumnya digunakan untuk mengoper jarak jauh (*long passing*).
- 3) Menendang dengan punggung kaki pada umumnya digunakan untuk menembak ke gawang (*shooting at the goal*).

b. Menghentikan Bola

Menerima/menghentikan bola adalah hal sangat penting untuk menghentikan atau mengontrol bola dalam permainan sepakbola. Asmar Jaya (2008: 64) menerima/menghentikan bola adalah untuk mengontrol bola yang termasuk di dalamnya untuk mengatur tempo permainan, menghentikan laju permainan dan mempermudah untuk *passing*.

- 1) Menahan bola dengan telapak tangan
- 2) Menahan bola dengan kaki bagian dalam
- 3) Menahan bola dengan kaki bagian luar
- 4) Menahan bola dengan punggung kaki
- 5) Menahan bola dengan paha
- 6) Menahan bola dengan dada

- 7) Menahan bola dengan kepala
- 8) Menahan bola dengan perut

c. Menggiring Bola (*dribbling*)

Menggiring bola sangat penting dalam permainan sepakbola untuk mengecoh permainan lawan. Asmar jaya (2008: 66) menggiring bola adalah menendang bola terputus-putus atau pelan-pelan.

Menurut Subardi (2007: 18) Menggiring bola meliputi gerakan mengubah arah bola, melakukan gerak tipu dan melindungi bola. Marta Dinata (2007: 26) pelaksanaan menggiring bola adalah membawa bola dengan cepat ke depan dan umpan pendek serta kedua kaki silih berganti. Tujuan menggiring bola antara lain untuk mendekati jarak ke sasaran, melewati lawan, dan menghambat permainan (Sukatamsi,1997: 104).

Menggiring bola bertujuan untuk mendekati jarak dan sasaran, melewati lawan, dan menghambat permainan. Kaki yang digunakan dalam menggiring bola sama dengan kaki yang digunakan untuk menedang bola, antara lain:

- 1) Menggiring bola dengan kaki bagian dalam
- 2) Menggiring bola dengan kaki bagian luar
- 3) Menggiring bola dengan punggung kaki



Gambar 2.10 Menggiring Bola (Abdul Rohim, 2008 : 15)

d. Menyundul Bola

Menurut Asmar Jaya (2008: 66), menyundul bola dalam permainan sepakbola adalah untuk mengoper, mencetak bola dan mematahkan serangan lawan/membuang bola. Pemain saat melakukan menyundul

harus menggunakan dahi, bukan menggunakan ubun-ubun. Menyundul bola dapat dilakukan sambil berdiri dan sambil meloncat/melompat.

e. Melempar Bola (*Throw in*)

Lemparan kedalam terjadi karena bola meninggalkan lapangan dari garis samping. Gerakan lemparan ke dalam ini memerlukan kekuatan otot kedua tangan dan bola harus dilepas di atas kepala.

Ada dua cara berdiri dalam proses melempar bola, yaitu:

1. Posisi kaki sejajar/rapat
Posisi ini digunakan untuk gerakan lemparan ke dalam dengan jarak pendek
2. Posisi kaki melangkah/posisi kaki depan belakang
Posisi ini digunakan untuk melakukan lemparan kedalam dengan jarak jauh.

4. Teknik Dasar Passing Kaki bagian Dalam

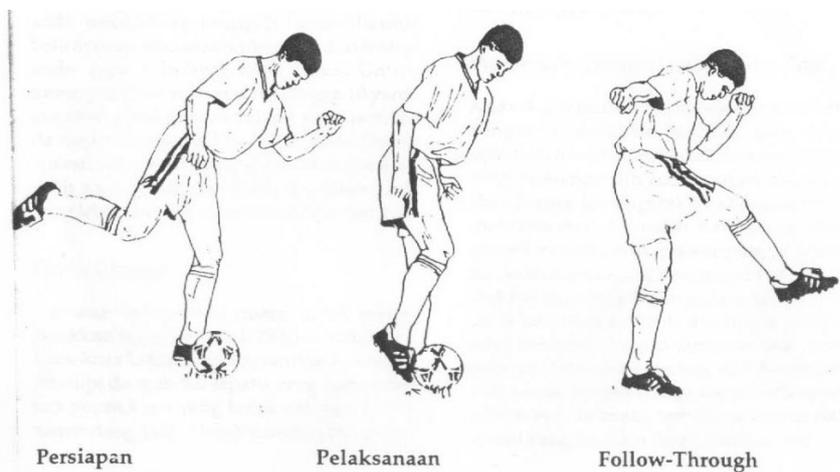
Passing kaki bagian dalam. Pada umumnya teknik ini digunakan untuk mengumpan jarak pendek. Analisis geraknya adalah sebagai berikut. Badan menghadap sasaran di belakang bola. Kaki tumpu berada disamping bola kurang lebih 15 cm, ujung kaki menghadap sasaran, lutut sedikit ditekuk. kaki tendang ditarik kebelakang, dan ayunkan ke depan setelah terjadi benturan dilanjutkan dengan Follow trow, (gerakanlanjutan)



Gambar 2.11 *passing* kaki bagian dalam

Sumber (LKS Cakrawala 2010:05)

Adapun teknik Analisis gerakanya sebagai berikut. Posisi badan dibelakang bola, kaki tumpu disamping belakang bola 25 cm, ujung kaki menghadap kesasaran, dan lutut sedikit ditekuk kaki tendang berada di belakang bola, dengan ujung kaki menghadap ke dalam. kaki tendang ditarik kebelakang dan ayunkan kedepan Perkenaan bola tepat di punggung kaki bagian dalam, dan tepat pada tengah–tengah bola Gerakan lanjutan kaki tendang diangkat serong kurang lebih 45 derajat menghadap sasaran.



Gambar 2.12 *passing* kaki bagian dalam

Sumber (LKS Cakrawala 2010:12)

5. Tahap-Tahap Belajar Gerak

Pada dasarnya belajar gerak (*motor learning*) merupakan suatu proses belajar yang memiliki tujuan untuk mengembangkan berbagai keterampilan gerak yang optimal secara efisien dan efektif, perubahan keterampilan gerak dalam belajar gerak merupakan indikasi terjadinya proses belajar gerak yang dilakukan oleh seseorang. Dengan demikian, keterampilan gerak yang diperoleh bukan hanya dipengaruhi oleh faktor kematangan gerak melainkan juga oleh faktor proses belajar gerak. Pengaruh dari belajar gerak tampak pada perbedaan yang nyata dari tingkat keterampilan gerak seorang anak yang mendapatkan perlakuan pembelajaran gerak intensif dengan yang tidak. Pada kelompok anak yang

mendapatkan perlakuan belajar gerak intensif menunjukkan kurva kenaikan progresif dan permanen, dalam pemerolehan keterampilan gerak dipengaruhi oleh beberapa faktor; (1) faktor individu subyek didik, (2) faktor proses belajar dan (3) faktor situasi belajar. Faktor individu subyek belajar dalam belajar gerak akan merujuk pada adanya perbedaan potensi yang dimiliki subyek didik. dalam proses pemerolehan keterampilan gerak, seseorang harus melalui beberapa tahapan, yaitu ; (1) tahap formasi rencana, (2) tahap latihan dan (3) tahap otomatisasi.(Rahantoknam, 1989:78)

a. Tahap Formasi Rencana

Tahap formasi rencana merupakan tahap di mana seseorang sedang menerima rangsangan pada alat-alat reseptor. nya sebagai masukan bagi sistem memorinya. Pada tahap ini, seorang yang sedang belajar gerak akan mengalami beberapa tahapan proses belajar, sebagai berikut; (1) tahap menerima dan memproses masukan, (2) proses kontrol dan keputusan dan (3) unjuk kerja keterampilan.

Dalam pembentukan sikap subyek didik, Ateng (1994:35) menegaskan tidak ada media pendidikan serealitas pendidikan gerak untuk menanamkan sikap sportif, seperti menghargai orang lain, bekerja sama, berjuang keras dan sebagainya.

Sehubungan dengan hal tersebut, perlu ditegaskan bahwa belajar gerak memiliki beberapa intensi yang meliputi perkembangan; (1) ranah psikomotor, (2) ranah kognitif dan (3) ranah afektif. Pada ranah psimotor intensi belajar gerak memuat dua tujuan utama; (1) kemampuan bergerak, (2) kemampuan fisik. Kemampuan bergerak memuat masing-masing; (1) kemampuan gerak lokomotor, (2) kemampuan gerak manipulasi dan (3) kemampuan gerak stabilisasi. Sedangkan kemampuan fisik memuat masing-masing; (1) kesegaran jasmani dan (2) kesegaran gerak.

b. Tahap Latihan

Rahantoknam (1989) menegaskan bahwa pada tahap ini dua hal yang perlu mendapatkan perhatian, yakni frekuensi pengulangan, intensitas, dan tempo. Frekuensi pengulangan pada dasarnya merujuk

pada berapa kali seorang melakukan pengulangan gerakan, baik yang dilakukan dalam satuan berkali belajar maupun yang berhubungan dengan jumlah pengulangan yang dilakukan dalam satu minggu.

c. Tahap Otomatisasi

Tahap ini merupakan tahap akhir dari rangkaian proses belajar. Gerakan otomatisasi merupakan hasil dari latihan yang dilakukan dengan efektif. Gerakan otomatisasi dapat terjadi karena terjadinya hubungan yang permanen antara reseptor dengan efektor. Gerakan otomatisasi dalam mekanismenya tidak lagi dikoordinasikan oleh sistem syaraf pusat melainkan pada jalur singkat pada sistem saraf otonom.

6. Otot-otot yang terlibat dalam pembelajaran passing

Daya otot adalah kemampuan seseorang untuk mempergunakan kekuatan maksimum yang dikerjakan dalam waktu yang sesingkat-singkatnya (M. Sajoto, 1995:8). Daya otot dipengaruhi oleh kekuatan otot, kecepatan kontraksi otot sehingga semua faktor yang mempengaruhi kedua hal-hal tersebut akan mempengaruhi daya otot. Jadi daya otot adalah kualitas yang memungkinkan otot atau sekelompok otot untuk melakukan kerja fisik secara tiba-tiba. Dalam permainan sepak bola diperlukan gerakan yang dilakukan secara tiba-tiba misalnya gerakan yang dilakukan pada saat merebut bola. Pemakaian daya otot ini dilakukan dengan tenaga maksimal dalam waktu singkat dan pendek. Orang yang sering melakukan aktifitas fisik membuat daya ototnya menjadi baik. Daya otot dipengaruhi oleh kekuatan otot dan kecepatan kontraksi otot sehingga semua faktor yang mempengaruhi kedua hal tersebut akan mempengaruhi daya otot.

Adapun otot yang terlibat dalam passing kaki bagian dalam pembelajaran sepak bola antara lain:

1. Pengerak Utama

- a. Musculus quadriceps femoris, biceps femoris dan musculus tibialis anterior, tibialis posterior: Dipakai dalam gerakan menendang.
- b. Musculus biceps femoris, dan musculus quadriceps femoris. Dipakai pada gerakan menendang, lari dan bertahan.
- c. Musculus biceps femoris. Dipakai pada saat passing, lari dan bertahan.

2. Penggerak Antagonis

Musculus bicep femoris, dan musculus quadriceps femoris. Terjadi pemendekan otot pada musculus bicep femoris dan pemanjangan otot pada musculus quadriceps femoris.

3. Pengerak Sinergis

Pada gerakan menendang, menahan dan menggiring yaitu:

- a. Musculus gluteus maximus.
- b. Musculus quadriceps femoris.
- c. Musculus bicep femoris, semitendinosus dan semimembranosus.
- d. Musculus tibialis anterior dan tibialis posterior.

4. Pengerak Stabilitas

- a. Musculus tensor fascia latae.
- b. Musculus gastrocnemius.
- c. Musculus tibialis anterior dan tibialis posterior.

B. Metode Inklusi

Gaya mengajar inklusi mengenalkan berbagai tingkat tugas. Sementara gaya komando sama dengan gaya periksa sendiri menunjukkan suatu standar tunggal dari penampilan, maka gaya inklusi memberikan tugas yang berbeda-beda tingkat kesulitannya. Dalam gaya ini siswa didorong untuk menentukan tingkat penampilannya. Suatu contoh yang menggambarkan gaya ini dapat dilihat pada penggunaan tali untuk melompat. Jika tali dipentangkan setinggi satu meter dari tanah, dan setiap siswa diminta untuk melompatinya, semua siswa akan berhasil. Akan tetapi keberhasilan tidak diperoleh semua siswa dengan tingkat kesulitan yang sama. Sebagian siswa akan melompatinya dengan mudah, sedang sebagian lagi harus mengerahkan kemampuannya untuk dapat melompati tali dengan ketinggian satu meter tadi. Jika ketinggian tali tadi dinaikkan, kesulitan dalam tugas akan meningkat dan akhirnya akan menyebabkan makin sedikit jumlah siswa yang akan berhasil penampilannya. Ini berarti kita memberikan standar tunggal bagi setiap siswa, dan banyak siswa yang akan dikeluarkan dengan menaikkan tingkat kesulitan dari tugas. Sekarang, jika tali dipentangkan miring seperti gambar berikut, dan para siswa diperintahkan untuk melompat, para siswa akan menyebarkan diri sepanjang

tali pada berbagai ketinggian. Hal ini akan memungkinkan untuk melibatkan para siswa dengan berbagai tingkat kemampuan. Ini juga akan memungkinkan para siswa untuk memilih di mana dia akan memulai tugasnya.

Pendidikan inklusi adalah pendidikan khusus bagi siswa yang mengalami kesulitan dalam proses pembelajaran karena kelainan fisik, emosional, mental, sosial, dan/atau memiliki potensi kecerdasan dan bakat istimewa. Pendidikan inklusi merupakan perkembangan terkini dari model pendidikan bagi anak berkebutuhan khusus. Pandangan layanan pendidikan bagi para penyandang cacat adalah layanan pendidikan dengan menggunakan pendekatan humanis (Garnida, 2015). Pandangan ini sangat menghargai manusia sebagai manusia yang sama dan memiliki kesempatan yang sama besarnya dengan manusia lainnya untuk mendapatkan pendidikan. Pendidikan inklusi sebagai wadah ideal yang diharapkan dapat mengakomodasi pendidikan bagi semua, terutama anak yang memiliki kebutuhan pendidikan khusus selama ini masih belum terpenuhi haknya untuk memperoleh pendidikan layaknya seperti anak yang tidak berkebutuhan secara khusus. Berdasarkan pedoman yang dikeluarkan Direktorat Pembinaan SLB, 2007 (dalam Garnida, 2015), sebagai wadah yang ideal pendidikan inklusi memiliki empat karakteristik makna, yaitu:

- a. Pendidikan inklusi adalah proses yang berjalan terus dalam usahanya menemukan cara-cara merespon keragaman individu anak.
- b. Pendidikan inklusi berarti memperoleh cara-cara untuk mengatasi hambatan-hambatan anak dalam belajar.
- c. Pendidikan inklusi membawa makna bahwa anak mendapat kesempatan untuk hadir (di sekolah), berpartisipasi dan mendapatkan hasil belajar yang bermakna dalam hidupnya.

Pendidikan inklusi secara formal ditegaskan dalam pernyataan Salamanca (dalam Garnida, 2015) pada konferensi dunia tentang pendidikan khusus tahun 1994 yang menyatakan bahwa “prinsip mendasar dari pendidikan inklusi adalah: selama memungkinkan, semua anak seyogyanya belajar bersama-sama tanpa memandang kesulitan ataupun perbedaan yang mungkin ada pada mereka”.

Menurut Havighurst (dalam Hurlock, 1980) tugas perkembangan pada anak-anak adalah sebagai berikut:

- a. Mempelajari keterampilan fisik yang diperlukan untuk permainan-permainan yang umum.
- b. Membangun sikap yang sehat mengenai diri sendiri sebagai makhluk yang sedang tumbuh.
- c. Belajar menyesuaikan diri dengan teman-teman seusianya.
- d. Mulai mengembangkan peran sosial pria atau wanita yang tepat.
- e. Mengembangkan ketrampilan-ketrampilan dasar untuk membaca, menulis, dan berhitung.
- f. Mengembangkan pengertian-pengertian yang diperlukan untuk kehidupan sehari-hari.
- g. Mengembangkan hati nurani, pengertian moral, serta tata dan tingkatan nilai.
- h. Mengembangkan sikap terhadap kelompok-kelompok sosial dan lembaga-lembaga.
- i. Mencapai kebebasan individu.

Dari beberapa pendapat tokoh tersebut, dapat disimpulkan bahwa pendidikan inklusi adalah pelayanan pendidikan bagi siswa berkebutuhan khusus tanpa memandang kondisi fisik, emosi, intelektual, dan kondisi lainnya, untuk bersama-sama siswa yang tidak berkebutuhan khusus dalam memperoleh pelayanan pendidikan di sekolah reguler.

A. Tujuan Pendidikan Inklusi

Pendidikan inklusi di Indonesia diselenggarakan dengan tujuan sebagai berikut (Garnida, 2015):

1. Memberikan kesempatan yang seluas-luasnya kepada semua siswa (termasuk siswa berkebutuhan khusus) mendapatkan pendidikan yang layak sesuai dengan kebutuhannya.
2. Membantu mempercepat program wajib belajar pendidikan dasar.
3. Membantu meningkatkan mutu pendidikan dasar dan menengah
4. Menciptakan sistem pendidikan yang menghargai keanekaragaman, tidak diskriminatif, serta ramah terhadap pembelajaran.

5. Memenuhi amanat UUD 1945, khususnya pasal 32 ayat 1 yang berbunyi “setiap warga negara berhak mendapat pendidikan”, dan ayat 2 yang berbunyi “setiap warga negara wajib mengikuti pendidikan dasar dan pemerintah wajib membiayainya”. UU nomor 20 tahun 2003 tentang SPN, khususnya pasal 5 ayat1 yang berbunyi “setiap warga negara mempunyai hak yang sama untuk memperoleh pendidikan yang bermutu”. UU nomor 23 tahun 2002 tentang Perlindungan Anak, khususnya pasal 51 yang berbunyi “anak yang menyandang cacat fisik dan/atau mental diberikan kesempatan yang sama dan aksesibilitas untuk memperoleh pendidikan biasa dan pendidikan luar biasa”.

Tujuan Gaya Inklusi

1. Melibatkan semua siswa
2. Penyesuaian terhadap perbedaan individu
3. Memberi kesempatan untuk memulai pada tingkat kemampuan sendiri
4. Memberi kesempatan untuk memulai bekerja dengan tugas-tugas yang ringan ke berat, sesuai dengan tingkat kemampuan setiap siswa.
5. Belajar melihat hubungan antara kemampuan merasa dan tugas apa yang dapat dilakukan oleh siswa.
6. Individualisasi dimungkinkan, karena memilih di antara alternatif tingkat tugas yang telah disediakan.

B. Karakteristik Pendidikan Inklusi

Pendidikan inklusi menempatkan siswa berkebutuhan khusus tingkat *ringan, sedang, dan berat secara penuh di kelas reguler*. Menurut *Sunardi* (dalam *Ilahi*, 2013), tujuan dari inklusi sendiri adalah layanan pendidikan bagi siswa berkebutuhan khusus pada waktu yang sama dengan siswa yang tidak berkebutuhan secara khusus. Karakter pendidikan inklusi yakni terbuka dan menerima tanpa syarat anak Indonesia yang berkeinginan kuat untuk mengembangkan kreativitas dan keterampilan mereka dalam satu wadah yang sudah direncanakan dengan matang. Pendidikan inklusi memiliki empat karakter makna menurut Direktorat Pendidikan Luar Biasa, 2004 (dalam *Garnida*, 2015), antara lain: (a) proses yang berjalan terus dalam usahanya menemukan cara merespon keragaman individu; (b) memperdulikan cara-cara untuk meruntuhkan

hambatan-hambatan siswa dalam belajar; (c) siswa yang hadir di sekolah, berpartisipasi dan mendapatkan hasil belajar yang bermakna dalam hidupnya; dan (d) diperuntukkan utamanya bagi siswa yang tergolong marginal, eksklusif, dan membutuhkan layanan pendidikan khusus dalam belajar.

C. Prinsip Dasar Pendidikan Inklusi

Prinsip-prinsip penyelenggaraan pendidikan inklusi adalah sebagai berikut (Suparno, 2010):

1. Humanisme artinya bahwa sistem pendidikan inklusi mengutamakan nilai kemanusiaan, menempatkan siswa sebagai manusia yang merupakan makhluk kodrati, bagian dari alam dan makhluk sosial dengan berbagai potensinya masing-masing.
2. Uniberalisme artinya bahwa sistem pendidikan inklusi menempatkan setiap siswa sebagai makhluk yang unik, sehingga setiap siswa diakui keberadaannya dengan segala kondisi dan potensinya, dan hal ini merupakan kesempurnaan mereka masing-masing, sehingga mereka harus mendapatkan layanan pendidikan sesuai dengan kondisi dan potensinya.
3. Pluralisme dan non diskriminatif artinya bahwa setiap individu adalah berbeda antara yang satu dengan yang lain. Pendidikan inklusi menyelenggarakan proses pembelajaran bersama tanpa mendiskriminasikan individu atas dasar suku/etnis/ras, agama, latar belakang sosial, ekonomi, politik, jenis kelamin, kemampuan fisik dan atau mental.
4. Demokratis artinya sistem pendidikan inklusi menempatkan siswa sebagai partisipan pendidikan yaitu bahwa siswa menjadi pelaku aktif dan ikut dalam proses pengambilan keputusan tentang hal yang akan mereka lakukan. Proses pembelajaran juga merupakan implementasi dari partisipasi dan keputusan bersama antara guru, administrator sekolah, siswa, orang tua, serta masyarakat lingkungan sekitar.
5. Menghormati hak asasi manusia artinya sistem pendidikan inklusi memberikan kesempatan kepada semua anak bangsa tanpa

membedakan dan bahkan memfasilitasi setiap individu dengan memperhatikan perbedaan kondisi dan potensinya.

6. Pendidikan untuk semua artinya setiap anak berhak untuk mengakses dan mendapatkan fasilitas pendidikan yang layak.
7. Belajar hidup bersama dan bersosialisasi setiap anak berhak untuk mendapatkan perhatian yang sama sebagai peserta didik.
8. Integrasi pada lingkungan artinya setiap anak berhak menyatu dengan lingkungannya dan menjalin kehidupan sosial yang harmonis.
9. Penerimaan terhadap perbedaan artinya setiap anak berhak dipandang sama dan tidak mendapatkan diskriminasi dalam pendidikan.

D. Fungsi Pendidikan Inklusi

Layanan pendidikan inklusi membantu untuk memastikan bahwa anak-anak dengan dan tanpa mengalami hambatan dapat hidup dan tumbuh bersama.

Sesuai disiplin ilmu, fungsi pendidikan khusus dibagi menjadi 3 menurut Alimin (dalam Garnida, 2015), yaitu:

1. Fungsi Preventif

Melalui pendidikan inklusif guru melakukan upaya pencegahan agar tidak muncul hambatan-hambatan yang lainnya pada siswa berkebutuhan khusus.

2. Fungsi Intervensi

Pendidikan inklusif menangani siswa berkebutuhan khusus agar dapat mengembangkan potensi yang dimilikinya.

3. Fungsi Kompensasi

Pendidikan inklusif membantu siswa berkebutuhan khusus untuk menangani kekurangan yang ada pada dirinya dengan menggantikan dengan fungsi lainnya.

Guru menjadi subjek dalam penerapan fungsi pendidikan inklusi bagi siswa berkebutuhan khusus. Oleh sebab itu, guru diharapkan untuk benar-benar mamahami dan mampu menerapkan fungsi pendidikan inklusi dalam proses pembelajaran sehingga guru di sekolah inklusi dapat

membantu siswa berkebutuhan khusus untuk tumbuh dan mengembangkan potensi yang dimilikinya.

E. Anatomi Gaya Inklusi

Pra pertemuan

Dalam pertemuan

Pasca pertemuan

1. Peranan Guru

- a. Membuat keputusan-keputusan pada pra pertemuan
- b. Harus merencanakan seperangkat tugas-tugas dalam berbagai tingkat kesulitan yang disesuaikan dengan perbedaan individu dan yang memungkinkan siswa untuk beranjak dari tugas yang mudah ke tugas yang sulit.

2. Keputusan-keputusan Siswa

- a. Memilih tugas-tugas yang tersedia
- b. Melakukan penafsiran sendiri dan memilih tugas awalnya.
- c. Siswa mencoba tugasnya
- d. Sekarang siswa menentukan untuk mengulang, memilih tugas yang lebih sulit atau lebih mudah, berdasarkan berhasil atau tidaknya, sesuai dengan tugas awal.
- e. Mencoba tugas berikutnya
- f. Siswa menilai/menaksir hasil-hasilnya
- g. Prosesnya dilanjutkan.

A. Pelaksanaan Gaya Inklusi

1. Menjelaskan gaya ini kepada siswa. Satu demonstrasi dengan menggunakan tali yang miring akan memberikan ilustrasi yang sangat bagus.
2. Siswa disuruh memulai
3. Amati dan memberi waktu bagi siswa untuk melakukan gaya ini
4. Memberi umpan balik kepada siswa tentang peranan siswa dalam pengambilan keputusan dari penampilannya dalam tugas:
 - a. Tanyakan bagaimana mereka memilih tugas-tugas

- b. Fokuskan perhatian pada penggunaan umpan balik yang netral, agar siswa mengambil keputusan mengenai taraf tugas yang sesuai dengan kemampuannya.
- c. Amati kesalahan-kesalahan dalam penampilan siswa dan kriteria yang menyangkut penampilan dalam tugasnya.

B. Implikasi Gaya Inklusi

1. Salah satu keuntungan yang sangat penting dari gaya ini adalah memperhatikan perbedaan individu dan memperhatikan kemungkinan-kemungkinan untuk maju dan berhasil.
2. Memungkinkan siswa untuk melihat ketidaksesuaian antara aspirasi atau pengetahuan mereka dengan kenyataan. Mereka akan belajar untuk mengurangi kesenjangan antara kedua hal ini.
3. Fokus perhatian ditujukan kepada individu dan apa yang dia dapat lakukan dari pada membandingkannya dengan yang lain.
4. Siswa mengembangkan konsep mereka sendiri yang berkaitan dengan penampilan fisik.

C. Belajar dan Pembelajaran

Teori merupakan serangkaian bagian atau variabel, definisi, dan dalil yang saling berhubungan yang menghadirkan sebuah pandangan sistematis mengenai fenomena dengan menentukan hubungan antar variabel, dengan menentukan hubungan antar variabel, dengan maksud menjelaskan fenomena alamiah. Menurut Slavin dalam Catharina Tri Anni (2004), belajar merupakan proses perolehan kemampuan yang berasal dari pengalaman. Menurut Gagne dalam Catharina Tri Anni (2004), belajar merupakan sebuah sistem yang didalamnya terdapat berbagai unsur yang saling terkait sehingga menghasilkan perubahan perilaku. Sedangkan menurut Bell-Gredler dalam Udin S. Winataputra (2008) pengertian belajar adalah proses yang dilakukan oleh manusia untuk mendapatkan aneka ragam competencies, skills, and attitude. Kemampuan (competencies), keterampilan (skills), dan sikap (attitude) tersebut diperoleh secara bertahap dan berkelanjutan mulai dari masa bayi sampai masa tua melalui rangkaian proses belajar sepanjang hayat. Dengan demikian belajar dapat disimpulkan rangkaian kegiatan atau aktivitas yang dilakukan secara sadar oleh seseorang dan mengakibatkan

perubahan dalam dirinya berupa penambahan pengetahuan atau kemahiran berdasarkan alat indera dan pengalamannya. Oleh sebab itu apabila setelah belajar peserta didik tidak ada perubahan tingkah laku yang positif dalam arti tidak memiliki kecakapan baru serta wawasan pengetahuannya tidak bertambah maka dapat dikatakan bahwa belajarnya belum sempurna. Adapun yang dimaksud pembelajaran Menurut Gagne, Briggs, dan wagner dalam Udin S. Winataputra (2008) adalah serangkaian kegiatan yang dirancang untuk memungkinkan terjadinya proses belajar pada siswa. Sedangkan menurut UU Nomor 20 tahun 2003 tentang Sisdiknas, pembelajaran adalah proses interaksi peserta didik dengan pendidik dan sumber belajar pada suatu lingkungan belajar.

Jadi pembelajaran merupakan proses interaksi peserta didik dengan pendidik dan sumber belajar pada suatu lingkungan belajar. Pembelajaran merupakan bantuan yang diberikan pendidik agar dapat terjadi proses pemerolehan ilmu dan pengetahuan. Jadi dapat dikatakan Teori belajar merupakan upaya untuk mendeskripsikan bagaimana manusia belajar, sehingga membantu kita semua memahami proses inhern yang kompleks dari belajar.