

BAB II

UPAYA MENINGKATKAN KEMAMPUAN PASSING SEPAK BOLA

MENGGUNAKAN KAKI BAGIAN LUAR

A. Hakikat Permainan Sepak Bola

Sepak bola adalah salah satu olahraga yang sudah terkenal di masyarakat seluruh dunia. Olahraga sepak bola merupakan olahraga yang murah dan dapat dilakukan oleh siapapun dan dimanapun. Tidak jarang, sepak bola dilakukan di lapangan berlumpur, tanah liat, sawah, jalan, atau gang-gang sempit.

Permainan sepak bola awal mulanya berasal dari Negara Tiongkok pada masa Chun Qiu Zhan Guo atau pada musim semi musim gugur Negara-negara berperang. Catatan tertua mengenai sepak bola ditemukan pada masa Dinasti Tsin (225-206 Sebelum Masehi).

Permainan sepak bola itu diperoleh secara turun temurun sejak 5000 tahun sebelumnya. Pada zaman Tsin, permainan yang dinamai tsu chu ini awalnya dipakai untuk melatih fisik para prajurit kerajaan. Kemudian berkembang menjadi permainan yang menyenangkan kendati sulit untuk dilakukan. Permainannya tidak hanya anggota kerajaan tetapi seluruh rakyat cina pun ikut bermain olahraga.

Dalam permainan sepak bola tersebut, satu timnya terdiri dari enam orang yang berlomba memasukkan bola dari kulit binatang yang diisi rambut ke lubang jaring berdiameter 40 centimeter. Untuk jaringnya setinggi 10,5 meter yang ditancapkan di tengah lapangan yang dikelilingi tembok, mirip lapangan bola voli di zaman sekarang. Aturan permainannya pun sangat sederhana, yakni bola tidak boleh disentuh dengan

tangan dan tim yang menang adalah mereka yang paling banyak memasukan bola ke dalam lubang jaring.

Di Yunani permainan sepak bola telah dikenal 800 tahun sebelum masehi dengan nama episkyro dan harpastron. Kaisar Romawi Julius Caesar merupakan kaisar yang menyenangi permainan ini. Ia bermain bola tersebut sebagai latihan untuk menguatkan fisik.

Orang inggris mulai mengenal sepak bola sekitar abad ke-8. Namun permainan bola di Inggris jauh lebih brutal. Permainan ini dimainkan di lapangan yang luas atau jalanan yang berjarak 3 – 4 kilometer. Raja Edward II menyebutkan sepak bola sebagai permainan setan yang dibenci tuhan. Ia melarang rakyatnya untuk melakukan olahraga ini pada April 1314, terutama untuk kalangan ningrat, sepak bola dianggap kampungan karena menggunakan tengkorak manusia sebagai bola. Raja Inggris berikutnya adalah Ratu Elizabeth I yang melarang keras permainan sepak bola.

1) Perkembangan Sepak Bola Dunia

Pada tahun 1850, seseorang dari Italia bernama Brovani Bardi membukukan serentetan aturan permainan sepak bola. Hal ini merupakan awal baru persepak bolaan dunia yang modern.

Selain itu, Richard Mulcaster di Inggris melakukan hal yang serupa. Sehingga permainan sepak bola sedikit demi sedikit lebih tertib dan tidak berbahaya. Dua ratus tahun kemudian, Joseph Strutt menyempurnakan aturan tersebut. Beberapa aturan

tersebut di antaranya para pemain sepak bola harus terdiri dari dua tim dengan jumlah pemain yang sama. Kedua tim harus berebut bola untuk memasukkannya ke gawang lawan yang terpisah oleh jarak 70 – 90 meter.

Tahun 1863 merupakan tonggak sejarah sepak bola modern. Selain ada wasit, luas lapangan dan jumlah pemain yang dibatasi, sepak bola juga hanya memakai kulit binatang yang diisi oleh udara. Permainan ini kemudian menyebar ke Negara jajahan Inggris dan berkembang pesat dan kompleks sebagai budaya masa dalam abad modern.

Sepak bola mulai menyeberang dalam 30 tahun terakhir abad 19 dari Inggris ke Jerman. Olahraga ini awalnya hanya dimainkan di sekolah-sekolah menengah. Saat itu, berolahraga masih merupakan suatu kemewahan.

Adalah Konrad Koch, seorang profesor di sebuah sekolah menengah atas di kota Braunschweig yang pertama bersimpati pada olahraga ini. Beliau menerjemahkan aturan main sepak bola dari bahasa Inggris ke bahasa Jerman dan menjadikannya sebagai olahraga sore di sekolahnya tahun 1872. Ditahun 1874 berdiri sebuah klub sepak bola beranggotakan murid-murid sekolah, sekaligus menjadi perkumpulan bola resmi pertama di Jerman.

2) Sepak Bola di Indonesia

Sebelum kelahiran PSSI (Persatuan Sepak bola Seluruh Indonesia), masyarakat Indonesia telah mengenal permainan sepak bola. Baru setelah kelahiran PSSI persepakbolaan di Indonesia mulai teratur dan terorganisasi.

PSSI dibentuk pada tanggal 19 April 1930 di Yogyakarta. PSSI sebagai organisasi olahraga yang lahir pada masa penjajahan Belanda. Adalah Soeratin Sosrosoegondo

sebagai pendiri PSSI. Beliau adalah alumni mahasiswa sekolah teknik tinggi di Heckelenburg, Jerman. Sepulangnya dari Jerman tahun 1928, beliau bersama teman-temannya mendirikan PSSI. Soeratin melihat sepak bola merupakan wahana terbaik untuk mengenai nasionalisme di kalangan pemuda, sebagai tindakan untuk menentang Belanda.

B. Hakikat Passing Menggunakan Kaki Bagian Luar Sepak Bola

Dalam permainan sepakbola mengenal berbagai macam teknik dasar yang harus dikuasai oleh pemain sepakbola. Teknik tersebut dibagi menjadi 2 macam yaitu: teknik badan (*body technics*)/gerakan permainan sepakbola tanpa bola dan teknik dengan bola. Teknik badan secara umum terdiri dari kecepatan (*speed*), kekuatan (*strength*), daya tahan otot (*endurance*), kelincahan (*agility*), kelenturan (*flexibility*), dan secara khusus dalam permainan sepakbola adalah lari, melompat dan gerak tipu. Sedangkan teknik dengan bola antara lain adalah menendang bola, menerima bola (kontrol) bola, menyundul bola (*heading*), menggiring bola (*dribbling*), lemparan kedalam (*throw in*), merampas bola (*tackling*), gerak tipu dengan bola, dan teknik penjaga gawang (Hariyono, 1991:18-26).

Teknik menendang dalam sepakbola, menurut fungsinya dibedakan menjadi dua yaitu passing mengoper bola keteman dan *shooting* menendang dengan kuat kearah

gawang. Seluruh bagian kaki dapat digunakan untuk menendang bola dengan hasil yang berlainan pula. Berdasarkan hal itu menendang bola dapat dibedakan menjadi: menendang bola dengan menggunakan sisi dalam (*inside*), sisi luar kaki (*outside*) dan punggung kaki penuh (*instep*) (Muarifin, 2001:30).

Dalam melakukan gerakan passing dalam tingkat ketepatan umpan ke teman sangat besar, agar dapat mengirimkan bola dengan teliti kepada seorang kawan perlu dilatih terus dan perhatikan selalu kecermatan (Sneyers, 1989:83). Operan ini sering dipergunakan tim sepakbola yang mengandalkan kecepatan pemainnya untuk melakukan penyerangan maupun pertahanan. Teknik dasar *passing* ini dipergunakan untuk jenis operan datar, operan ini relatif lebih cepat dibandingkan operan lainnya. Secara umum teknik pelaksanaannya adalah berdiri dengan bahu menghadap sasaran, letakkan kaki tumpu disamping bola, letakkan kaki ayun menyamping dengan jari-jari kaki mengarah keatas, kemudian tendang bola tepat ditengahnya dengan menggunakan kaki bagian sisi ayun, lanjutkan gerakan tendangan ke arah depan dengan tetap menjaga posisi kaki.



Gambar 1. Passing menggunakan kaki bagian dalam



Gambar 2. Passing menggunakan kaki bagian luar



Gambar 3. Passing menggunakan bagian punggung kaki

C. Hakikat Strategi Mengajar Bagian Perbagian

Salah satu keputusan paling penting yang harus di ambil dalam menyusun strategi mengajar adalah menetapkan suatu strategi mengajar yang dinilai paling efektif dalam meningkatkan hasil proses belajar, dimana proses belajar penetapan itu harus didasarkan pada prinsip-prinsip yang mendasari proses belajar mengajar.

Penerapan pada prinsip itu tidak selamanya tidak dapat sepenuhnya tercapai. Oleh karena itu diperlukan suatu pendekatan yang secara umum menghasilkan kerangka kerja yang didalam proses mengajar menjadi salah satu strategi mengajar.

Strategi mengajar merupakan suatu kesatuan pengertian dari strategi mengajar. Strategi secara harfiah dapat diartikan sebagai menyiasati atau mengakali pelaksanaan belajar mengajar dengan tujuan agar proses belajar mengajar dapat tercapai dengan baik. Sedangkan menurut (Supandi) strategi merupakan operasi atau gerakan sebelum kegiatan belajar mengajar dilaksanakan. Berdasarkan strategi diatas, maka dapatlah dikatakan bahwa fungsi dari strategi adalah suatu cara atau siasat yang dirancang oleh seorang guru supaya tujuan belajar mengajar dapat tercapai.

Penggunaan strategi juga akan sangat membantu dalam penyampaian materi, hal ini akan membantu siswa dalam menerima pelajaran. Guru dalam memilih strategi mengajar harus memperhatikan karakteristik dari lingkungan yang dihadapinya, karena keberhasilan suatu strategi mengajar tidak terlepas dari beberapa faktor seperti yang dijelaskan Supandi (1985:17) bahwa:

Strategi yang baik tergantung dari beberapa faktor yang dapat mempengaruhi tujuan yang akan dicapai, keterampilan guru dalam menggunakan strategi, kemampuan siswa, besarnya kelompok yang akan diajar, waktu yang tersedia, fasilitas yang tersedia.

Dalam proses belajar mengajar, seorang guru mempunyai peranan penting dalam menciptakan kondisi belajar sehingga dapat tercapai apa yang dikehendaki. Tindakan seorang guru untuk menciptakan kondisi belajar dapat dikatakan dengan mengajar. Mengajar bisa juga dikatakan sebagai situasi yang disengaja dan direncanakan secara sistematis sehingga tercapai proses belajar. Hal ini dijelaskan oleh Aip Syarifudin (1994:4) yang menyatakan bahwa, mengajar adalah merupakan suatu upaya yang dilakukan secara sengaja untuk pengalaman belajar.

Sedangkan menurut Roestiyah NK (1986:15) berpendapat bahwa mengajar adalah aktifitas yang dilakukan oleh seseorang yang mencoba menolong, membimbing seseorang untuk mendapatkan, mengubah, atau mengembalikan skill atau cita-cita. Jadi yang dimaksud proses mengajar adalah merupakan upaya yang dilakukan secara sistematis oleh seseorang untuk membarikan pengalaman intelektual, psikomotor serta membantuk sikap yang sesuai dengan tujuan pendidikan yang sudah ditetapkan secara terencana.

Selain pendapat yang dikemukakan diatas ada pula yang mengatakan bahwa strategi mengajar mempunyai pengaruh besar terhadap hasil belajar siswa bersangkutan bahkan sangat menentukan. Dengan demikian strategi mengajar adalah suatu cara atau siasat yang dipergunakan oleh guru dalam menyajikan atau menyampaikan suatu bahan pelajaran kepada anak didik dalam usaha memperlancar kelangsungan proses belajar mengajar agar tercapai tujuan sesuai dengan yang diharapkan.

1) Strategi Mengajar Bagian Perbagian

Dalam penggunaan strategi mengajar bagian rencana pengajarannya disajikan melalui bagian demi bagian terkecil yaitu bagian-bagian gerakan disusun menjadi unit-

unit yang kecil sehingga setiap langkah pelajaran diharapkan dapat dikuasai karena gerakannya menjadi lebih sederhana.

Strategi ini merupakan suatu pendekatan dalam mengajar dimana untuk menguasai suatu rangkaian gerakan di ajarkan bagian demi bagian, sebagaimana yang telah di kemukakan oleh Sugiyanto (1993:35) :

Strategi bagian perbagian adalah cara pendekatan dalam mengajar dimana menguasai suatu rangkaian gerakan pada siswa diajarkan bagian demi bagian dari unsur – unsur rangkaian gerakan untuk dipraktekannya bagian demi bagian pula.

Pelaksanaan strategi mengajar bagian perbagian penyampaian materi pelajaran dilakukan secara bertahap, yaitu dengan cara membagi-bagi materi gerak menjadi bagian yang lebih kecil atau sederhana. Strategi ini biasanya di gunakan untuk mempelajari materi gerak keterampilan yang kompleks agar mudah di pelajarnya maka bahan-bahan itu dibagi menjadi bagian-bagian yang lebih sederhana.

Menurut Skinner bahwa kecakapan yang kompleks dapat dipelajari secara efektif jika hal yang kompleks tersebut diurai menjadi bagian – bagian yang lebih kecil dan sederhana. Penggunaan strategi bagian per bagian diharapkan siswa lebih mudah menerima maupun mempelajari materi pelajaran yang disampaikan. Diharapkan dengan menggunakan strategi mengajar bagian perbagian siswa lebih konsentrasi pada suatu aspek saja dari keterampilan gerak keseluruhan. Strategi mengajar juga lebih tepat jika digunakan pada siswa yang kurang pandai, hal ini seperti disampaikan oleh Sugiyanto (1993 :16)

Jika keterampilan gerak merupakan kemampuan untuk melakukan gerakan secara efisien dan efektif, merupakan perwujudan dari kualitas dan kordinasi dan control atas bagian – bagian tubuh yang terlibat dalam gerakan dan makin kompleks pola gerak yang

harus dilakukan, makin kompleks juga koordinasi dan control tubuh yang harus dilakukan dan ini berarti makin sulit juga untuk dilakukan.

Sedangkan menurut J. Matakupan bahwa : ketrampilan kompleks biasanya sukar untuk dikuasai sekaligus, kecuali bagi mereka yang tergolong pandai, untuk keperluan pembelajaran remedial yang disebabkan oleh kesulitan ini, maka penguraian keterampilannya itu menjadi bagian per bagian yang lebih sederhana merupakan strategi yang sering dipergunakan.

Pada strategi bagian per bagian siswa harus menguasai dahulu satu bagian, barulah dilanjutkan pada bagian yang lain dari yang mudah beralih ke yang sulit. Sehingga dapat diketahui bagian-bagian mana yang telah dikuasai dan bagian-bagian mana yang belum dikuasai oleh siswa, hal ini akan memudahkan guru dalam mengoreksi/menganalisa bagian gerakan yang salah. Misalnya seorang guru mengajarkan gerakan passing sepak bola, kepada siswa tidak langsung diajarkan gerakan passing sepak bola secara utuh. Mula-mula siswa diajarkan posisi awal sebelum melakukan passing, perkenaan bola ketika impact dengan bola, sehingga dalam melakukan koreksi juga per bagian gerakan tersebut.

Dari pernyataan-pernyataan di atas dapat ditarik kesimpulan bahwa strategi mengajar merupakan suatu cara mengajar dengan cara memberikan pemahaman kepada siswa bagian per bagian dari mulai yang mudah sampai ke tingkat yang lebih sulit.

Adapun pelaksanaan dari strategi mengajar bagian per bagian adalah sebagai berikut :

- Guru menjelaskan terlebih dahulu tujuan intruksional sebelum siswa melakukan gerakan tersebut.
- Guru mendemonstrasikan masing-masing elemen gerakan passing sepak bola
- Pembelajaran di mulai dengan penguasaan elemen gerakan passing dari elemen yang termudah hingga yang sulit, setelah dikuasai baru menuju keseluruhan rangkaian gerakan passing

- Koreksi dilakukan pada masing-masing elemen gerakan passing
- Hasil yang masih belum baik, lambat laun dilancarkan.

Penggunaan strategi mengajar bagian per bagian harus dipertimbangkan mengenai kompleksitas gerakan dan keamatan hubungan/rangkaian antar unsure gerakan. Semakin kompleks gerakan atau rumitnya unsur rangkaian gerakan, sangat cocok dengan menggunakan strategi mengajar bagian per bagian.

Dengan demikian, yang dimaksud strategi mengajar bagian per bagian dalam penelitian ini adalah penyampaian materi pelajaran dilakukan secara bertahap yaitu dengan hal yang lebih kecil dan sederhana, sehingga memudahkan guru dalam mengoreksi atau menganalisa bagian gerakan yang salah.

D. Tinjauan Umum Pelajaran Penjaskes Di Sekolah Dasar 16 Pontianak Timur

Tinjauan umum mata pelajaran Penjaskes akan dijelaskan secara singkat seperti yang tercantum dalam buku Standar Kompetensi Mata Pelajaran Penjaskes untuk Sekolah Dasar, yaitu meliputi: pengertian pelajaran Penjaskes, tujuan, ruang lingkup dan standar kompetensi pelajaran penjaskes.

1. Pengertian pelajaran Penjaskes

Pendidikan jasmani terdiri dari kata pendidikan dan jasmani, pendidikan adalah proses perubahan sikap dan tatalaku seseorang atau kelompok orang dalam usaha

mendewasakan manusia melalui upaya pengajaran dan latihan (KBRI,1989), jasmani adalah tubuh atau badan (fisik). Namun yang dimaksud jasmani di sini bukan hanya badan saja tetapi keseluruhan (manusia seutuhnya), karena antara jasmani dan rohani tidak dapat dipisahkan. Jasmani dan rohani merupakan satu keatuan yang utuh yang selalu berhubungan dan selalu saling berpengaruh. Pengertian pendidikan jasmani adalah suatu proses pendidikan seseorang sebagai perseorangan maupun anggota masyarakat yang dilakukan secara sadar dan sistematis melalui berbagai kegiatan jasmani dalam rangka memperoleh peningkatan kemampuan dan keterampilan jasmani, pertumbuhan kecerdasan dan pembentukan watak. Pengertian olahraga adalah suatu bentuk kegiatan jasmani yang terdapat didalam permainan, perlombaan dan kegiatan intensif dalam rangka memperoleh relevansi kemenangan dan prestasi optimal. Pengertian olahraga (Menpora Maladi) olahraga mencakup segala kegiatan manusia yang ditujukan untuk melaksanakan misi hidupnya dan cita-cita hidupnya dan cita-cita hidupnya, cita-cita nasional politik, social, ekonomi, cultural dan sebagainya. Olahraga rekreasi adalah jenis kegiatan olahraga yang dilakukan pada waktu senggang atau waktu-waktu luang.

2. Tujuan pelajaran Penjaskes

Pendidikan jasmani, olahraga, dan kesehatan bertujuan agar peserta didik memiliki kemampuan sebagai berikut .

- a.) Mengembangkan keterampilan pengelolaan diri dalam upaya pengembangan dan pemeliharaan kebugaran jasmani serta pola hidup sehat melalui berbagai aktifitas jasmani olahraga yang terpilih.
- b). Meningkatkan pertumbuhan fisik dan pengembangan psikis yang lebih baik

- c). Meningkatkan kemampuan dan keterampilan gerak dasar
- d). Meletakkan landasan karakter moral yang kuat melalui internalisasi nilai-nilai yang terkandung didalam pendidikan jasmani, olahraga dan kesehatan
- e). Mengembangkan sikap sportif, jujur, disiplin, bertanggung jawab, kerjasama, percaya diri dan demokratis
- f). Mengembangkan keterampilan untuk menjaga keselamatan diri sendiri, orang lain dan lingkungan.
- g). Memahami konsep aktifitas jasmani dan olahraga di lingkungan yang bersih sebagai informasi untuk mencapai pertumbuhan fisik yang sempurna, pola hidup sehat dan kebugaran, terampil, serta memiliki sikap yang positif.

3. Ruang Lingkup

Ruang lingkup mata pelajaran Pendidikan jasmani, olahraga dan kesehatan meliputi aspek-aspek sebagai berikut.

- a). Permainan dan olahraga meliputi : Olahraga tradisional, permainan, eksplorasi gerak, keterampilan lokomotor non-lokomotor, dan manipulatif, atletik, kasti, rounders, kippers, sepak bola, bola basket, bola voli, tenis meja, tenis lapangan, bulu tangkis, dan beladiri, serta aktifitas lainnya
- b). Aktifitas pengembangan meliputi : Mekanika sikap tubuh, komponen kebugaran jasmani, dan bentuk postur tubuh serta aktifitas lainnya.
- c). Aktifitas senam meliputi : Ketangkasan sederhana, ketangkasan tanpa alat, ketangkasan dengan alat, dan senam lantai, serta aktifitas lainnya

- d). Aktifitas ritmik meliputi : Gerak bebas, senam pagi, SKJ, dan senam aerobic serta aktifitas lainnya
- e). Aktifitas air meliputi : Permainan di air, keselamatan air, keterampilan bergerak di air, dan renang serta aktifitas lainnya
- f). Pendidikan luar kelas, meliputi : Piknik/karyawisata, pengenalan lingkungan, berkemah, menjelajah, dan mendaki gunung
- g). Kesehatan, meliputi penanaman budaya hidup sehat dalam kehidupan sehari-hari, khususnya yang terkait dengan perawatan tubuh agar tetap sehat, merawat lingkungan yang sehat, memilih makanan dan minuman yang sehat, mencegah dan merawat cidera, mengatur waktu istirahat yang tepat dan berperan aktif dalam kegiatan P3K dan UKS. Aspek kesehatan merupakan aspek tersendiri, dan secara implisit masuk ke dalam semua aspek.

4. Pelajaran Penjaskes Di Sekolah Dasar 16 Pontianak Timur

Pelajaran Penjaskes Di Sekolah Dasar 16 Pontianak Timur, seperti dijelaskan dalam Standar Kompetensi Mata Pelajaran Penjaskes untuk Sekolah Dasar, adalah : Standar Kompetensi Penjaskes merupakan seperangkat kompetensi penjaskes yang dibakukan dan harus ditunjukkan oleh siswa pada hasil belajarnya dalam mata pelajaran penjaskes. Standar ini dirinci dalam komponen kompetensi dasar beserta hasil belajarnya, indikator, dan materi pokok, untuk setiap aspeknya. Pengorganisasian dan pengelompokan materi aspek tersebut didasarkan menurut kemahiran atau kecakapan yang hendak ingin dicapai.