

BAB II

***SHOOTING* DALAM PERMAINAN SEPAK BOLA MENGGUNAKAN PENDEKATAN BERMAIN**

A. Deskripsi teori

1. Permainan Sepak bola

a. Sejarah Singkat Sepak Bola

Cabang olahraga sepak bola muncul pada abad ke-2 dan ke-3 Sebelum Masehi dan bermula di daratan Cina. Saat itu, mereka menggunakan sebuah benda berbahan kulit dan berbentuk bulat dimainkan dengan cara ditendang ke arah sebuah wadah berjaring. Selain di Cina, olahraga ini juga dimainkan di Jepang, yang kemudian diikuti oleh Italia pada abad ke-16. Perkembangan olahraga sepak bola semakin menunjukkan eksistensinya. Pada awal abad ke-19, dibentuk sebuah asosiasi olahraga sepak bola yang bernama FIFA. Dengan adanya FIFA, keberadaan cabang olahraga ini semakin diakui di mata dunia dan menjadi sangat berkelas karena masuk ke dipertandingkan di ajang olahraga terbesar Salah satunya yang terjadi di Olimpiade London pada tahun 2012 yang lalu.

Olahraga sepak bola menjadi salah satu olahraga yang paling dinanti oleh banyak penggemarnya. Pertandingan sepak bola di Olimpiade London ini diselenggarakan di Stadion Wembley dan hanya memper mana tandingan tim-tim dari negara yang tergabung dalam asosiasi FIFA, hanya pemain berusia 23 tahun saja yang dapat merumput di Olimpiade ini. Jumlah pemain yang bertanding dari seluruh negara berjumlah hingga 504 pemain dengan jumlah 2 set medali emas yang akan diperebutkan.

Selain stadion kebanggaan warga London, Wembley, juga terdapat beberapa stadion lainnya yang digunakan untuk penyelenggaraan Olimpiade, khususnya cabang olahraga, seperti Stadion Inggris Tengah, Wales, dan Inggris Timur. Terdapat beberapa informasi mengenai penyelenggaraan cabang olahraga sepak bola dalam ajang

Olimpiade yang diselenggarakan di London pada tahun 2012 yang lalu. Cabang olahraga sepak bola merupakan cabang olahraga tertua yang dipertandingkan di Olimpiade, dibandingkan dengan kejuaraan dunia lainnya, seperti Piala Dunia. Olimpiade tahun 2012 yang lalu tidak dihadiri oleh tim dari Negara Argentina yang merupakan juara bertahan sebanyak dua kali, setelah ditundukkan oleh Uruguay dalam babak kualifikasi. Sementara tim dari Negara Inggris berhasil kembali menjajal kemampuan dalam Olimpiade.

b. Sarana dan Prasarana Sepak Bola

Fasilitas dan Peralatan permainan sepak bola terdiri dari beberapa alat, yaitu :

1) Lapangan permainan

Ukuran lapangan sepak bola Yang kita ketahui sepak bola lapangan bola berukuran sebagai berikut :

- a) Panjang Lapangan : 100 - 110 m
- b) Lebar Lapangan : 64 - 75 m
- c) Jari-Jari Titik Tengah : 9,15 m



Gambar 2.1 Lapangan Sepak Bola
Sumber: (Muhajir, 2017:19)

Lapangan permainan sepak bola beralaskan rumput, boleh rumput alami atau rumput sintetis. Jika memakai rumput sintetis, warnanya harus hijau.

Ukuran panjang lapangan sepak bola berdasarkan peraturan FIFA adalah antara 100 hingga 110 meter. Sedangkan lebarnya antara 64 hingga 75 meter. Ukuran stadion sepak bola di berbagai negara tidak selalu sama. Namun meski berbeda-beda ukurannya, semua lapangan sepak bola internasional tetap berada pada range yang telah ditentukan oleh FIFA di atas. Lapangan sepak bola dibelah oleh garis tengah hingga menjadi dua bagian dengan ukuran yang sama. Lingkaran tengah lapangan (kick off area). Lingkaran tengah lapangan sepak bola memiliki jari-jari 9,15 meter. Lingkaran tersebut berada tepat di tengah lapangan. Di tengah lingkaran tersebut terdapat titik yang digunakan untuk memulai pertandingan atau kick off.

2) Bola yang Dipakai

Kriteria bola yang dipakai dalam permainan sepak bola sebagai berikut:

- a. Bola yang digunakan dalam sepak bola berbentuk bulat,berbahan kulit atau bahan lain yang dianggap cocok.
- b. Keliling bola tidak lebih dari 70 cm dan tidak kurang dari 68 cm.
- c. Berat bola tidak lebih dari 450 gram dan tidak kurang dari 410 gram.Tekanan bola antara 0,6-1,1 atmosfer (600–1100g/cm²) di atas permukaan laut.
- d. Lambungan bola adalah 1000 cm pada pantulan pertama.



Gambar 2.2 Bola
Sumber: (Muhajir, 2017:19)

3) Perlengkapan Permainan

Bola sepak bola berbentuk bulat dan terbuat dari kulit atau bahan lainnya yang disetujui. Bola FIFA yang resmi berdiameter 68 centimeter hingga 70 centimeter dan beratnya antara 410 gram hingga 450 gram. Perlengkapan yang dibutuhkan dalam permainan sepakbola (selain kiper) mencakup baju kaos atau baju olahraga, celana pendek, kaos kaki, pelindung tulang kering dan sepatu bola. Kiper menggunakan baju olahraga dan celana pendek dengan lapisan berwarna lain untuk membedakan dari pemain lain dan wasit. Para pemain tidak diperbolehkan untuk menggunakan pelengkap pakaian yang dianggap dapat membahayakan pemain lainnya, seperti: jam tangan, kalung atau bentuk-bentuk perhiasan lainnya (Luxbacher 2008:3).

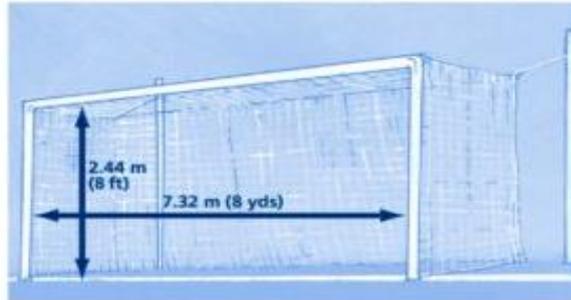


Gambar 2.3 Perlengkapan Sepak bola
Sumber: (Harris Iskandar, 2017:33)

4) 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.2.4 Gawang Sepak Bola
Sumber: Andri Setiawan, (2007:6)

c. Teknik Dasar Permainan Sepak Bola

Menjadi pemain sepak bola yang andal seperti Christian Ronaldo, perlu melakukan beberapa latihan teknik dasar berikut dengan baik dan benar, serta ketekunan dalam berlatih, seperti teknik menendang, mengontrol dan menghentikan bola, menyundul, dan menggiring bola, serta teknik lainnya, seperti lemparan ke dalam dan teknik dasar menjaga gawang.

1) Menendang bola (*shooting*)

Menendang bola bertujuan untuk melakukan *shooting* bola kepada teman satu tim yang kemudian dilanjutkan dengan berusaha memasukkan bola ke dalam gawang . Teknik menendang juga terdiri dari tiga cara, yaitu menendang dengan menggunakan kaki bagian dalam, menendang dengan menggunakan kaki bagian sebelah luar, dan menendang dengan menggunakan punggung kaki.

Berdasarkan dua pendapat di atas menunjukkan bahwa, pada dasarnya teknik dasar sepak bola terdiri atas teknik tanpa bola dan teknik dengan bola. Kedua teknik tersebut saling berkaitan dalam pelaksanaan bermain sepak bola. Untuk dapat bermain sepak bola dengan terampil, maka teknik-teknik tersebut harus dikuasai dengan baik dan benar. Kedua teknik dasar tersebut dimainkan atau dilakukan menurut kebutuhan atau situasi yang dihadapi dalam permainan.

2) Mengontrol bola (Menghentikan bola)

Teknik ini merupakan teknik yang tidak kalah penting dari teknik dasar sepak bola lainnya. Karena dengan melatih teknik mengontrol bola, pemain dapat mengatur tempo permainan. Melakukan kontrol bola yang baik dapat memudahkan memasukkan bola ke dalam gawang dan mencetak kemenangan. Sementara pada saat akan menghentikan bola dapat dilakukan dengan menggunakan dada, paha, dan punggung kaki.

Teknik mengontrol bola adalah teknik yang harus dikuasai oleh setiap pemain sepak bola, supaya bisa menguasai bola pada saat mendapat umpan dari tim. Biasanya bagian tubuh yang bisa Anda gunakan saat menggunakan teknik mengontrol bola adalah paha, kaki, dada dan juga perut.

3) Menyundul bola (*heading*)

Teknik ini biasanya digunakan pemain pada saat memberikan operan atau tendangan sudut dan bertujuan untuk memasukkan bola ke dalam gawang atau untuk menghindari gawang dari kemasukan bola yang dioper lawan.

Menyundul bola dengan tinggi memberi waktu pemain belakang dapat kembali mengatur ulang pertahanan. Sedangkan menyundul bola dengan tujuan menyerang/ ofensif, memiliki fokus pada bagian bawah. Hal itu bertujuan untuk mengincar gawang demi mencetak gol. Bagian kepala yang tepat bersentuhan dengan bola dalam menyundul bola adalah bagian dahi.

4) Menggiring bola (*dribbling*)

Teknik ini harus dilakukan dengan baik dan tenang. Menggiring bola sama seperti melakukan tendangan pendek, namun bola berada dekat kaki. Biasanya, teknik ini dilakukan untuk mendekati sasaran atau target dengan melewati beberapa lawan yang siap menghadang.

Menggiring bola adalah menggerakkan bola oleh satu pemain sambil bergerak ke arah tertentu, menghindari upaya pemain bertahan

untuk mencegat bola. Dribel yang sukses akan membawa bola melewati pemain bertahan secara legal dan menciptakan peluang untuk mencetak gol.

2. Teknik Dasar *Shooting*

a. Pengertian *shooting*

Shooting merupakan sasaran utama dari serangan untuk mencetak gol ke gawang lawan, walaupun gol merupakan hasil usaha kerja tim, pemain yang memberikan sentuhan terakhir pada serangan yang sukseslah yang menerima tepuk tangan, dan mereka memang pantas mendapatkannya. Keberhasilan Anda sebagai seorang pencetak gol tergantung pada beberapa faktor. Kemampuan untuk melakukan tembakan dengan kuat dan akurat dalam menggunakan kedua kaki adalah faktor yang paling penting.

Kualitas seperti antisipasi, kemantapan, dan ketenangan di bawah tekanan lawan juga tak kalah pentingnya. Sedikit keberuntungan juga tidak merugikan, tapi seperti kata pepatah, "Keberuntungan yang baik adalah saat di mana persiapan bertemu dengan kesempatan". Bersiap-siaplah untuk mengambil keuntungan dari kesempatan mencetak gol dengan mempraktikkan keterampilan menembak pada situasi yang menyimulasikan kondisi permainan yang sebenarnya. Belajarlah untuk memvariasikan tembakan Anda tergantung pada apakah bola sedang menggelinding, memantul, atau jatuh dari udara. Keterampilan menembak yang dasar mencakup tembakan instep drive, full football, half football, side football dan swerving atau menikung, Joseph A. Luxbacher (2012:105).

Menembak bola (*shooting*) adalah tendangan ke arah gawang dengan tujuan untuk memasukan bola ke gawang lawan. Tendangan ke arah gawang atau *shooting* menurut Sugiyanto SD (1997:17) adalah:

- 1) Ada awalan sebelum tendangan.
- 2) Posisi pemain membentuk sudut kurang lebih 30 derajat disamping bola.

- 3) Penempatan kaki tumpu sesaat setelah shooting disamping hampir sejajar dengan bola.
- 4) Sesaat akan menendang, kaki ayun menarik ke belakang dan selanjutnya gerakan melepas ke depan.
- 5) Perkenaan bola adalah kaki punggung bagian dalam juga dapat menggunakan punggung kaki.
- 6) Pandangan mata sesaat impact melihat bola selanjutnya mengikuti arah sasaran.
- 7) Setelah melepas tendangan masih ada gerakan–gerakan lanjutan (follow trough) agar diperhatikan tidak putus.

Pada umumnya shooting bertujuan untuk memasukan bola ke gawang lawan. Adapun bagian kaki yang digunakan untuk shooting adalah menggunakan kaki bagian punggung. Menurut Sucipto, dkk. (2000:20), analisis gerak shooting dengan punggung kaki adalah sebagai berikut:

- 1) Badan di belakang bola sedikit condong ke depan, kaki tumpu diletakkan di samping bola dengan ujung kaki menghadap ke sasaran dan lutut sedikit di tekuk.
- 2) Kaki tendang berada di belakang bola dengan punggung kaki menghadap ke sasaran.
- 3) Kaki tendang ditarik ke belakang dan ayunkan ke depan sehingga mengenai bola.
- 4) Perkenaan kaki pada bola tepat pada punggung kaki penuh dan tepat pada tengah-tengah bola dan pada saat mengenai bola pergelangan kaki di tegangkan.
- 5) Gerak lanjut kaki tendang diarahkan dan diangkat ke arah sasaran.
- 6) Pandangan mengikuti jalannya bola dan ke sasaran

b. Pelaksanaan *Shooting*

Passing bawah merupakan satu pola gerakan yang di rangkaiakan secara baik dan harmonis agar *shooting* yang dilakukan menjadi lebih baik dan sempurna. Untuk mencapai hal tersebut seorang siswa harus

menguasai teknik *shooting* bawah. Mekanisme menendang hampir sama dengan yang digunakan pada operan instep kecuali terdapat gerakan akhir yang lebih jauh pada kaki yang menendang. Dekati bola dari belakang pada sudut yang tipis. Letakkan kaki yang menahan keseimbangan disamping bola dengan lutut sedikit ditekukkan. Jaga kepala agar tidak bergerak dan fokuskan perhatian pada bola. Tarik kaki yang akan menendang dan luruskan.

Pada poin ini, lutut harus tepat berada di atas bola. Sentakkan kaki lurus dan tendang bagian tengah bola dengan instep Anda. Kaki harus kokoh dan mengarah ke bawah saat menendang bola. Luruskan bahu dan pinggul dengan target. Gunakan gerakan akhir yang penuh untuk menghasilkan tenaga yang maksimum pada tendangan. Joseph A. Luxbacher (2012:106), teknik pelaksanaan *shooting* bawah adalah sebagai berikut :

1) Sikap persiapan

Dekati bola dari belakang pada sudut yang tipis letakkan kaki yang menahan keseimbangan disamping bola tekukkan lutut kaki tersebut rentangkan tangan kesamping untuk menjaga keseimbangan buat tarik kaki yang akan menendang ke belakang luruskan kaki tersebut kepala tidak bergerak fokuskan perhatian pada bola.



Gambar 2.5 Sikap saat persiapan *shooting*
(Sumber: Joseph A. luxbacher (2012:106))

2) Sikap saat pelaksanaan

Luruskan bahu dan pinggul dengan target tubuh di atas bola sentakkan kaki yang akan menendang sehingga lurus jaga agar kaki tetap kuat tendang bagian tengah bola dengan instep.



Gambar 2.6 Sikap saat pelaksanaan *shooting*
(Sumber: Joseph A. luxbacher (2012:106))

3) Sikap akhir

Daya gerak ke depan melalui poin kontak sempurnakan gerakan akhir dari kaki yang menendang kaki yang menahan keseimbangan terangkat dari permukaan lapangan.



Gambar 2.7 Sikap saat pelaksanaan *shooting*
(Sumber: Joseph A. luxbacher (2012:106))

c. Pembelajaran teknik dasar *shooting*

Pembelajaran teknik dasar permainan sepak bola merupakan suatu kondisi yang diciptakan oleh Pendidik/guru sedemikian rupa untuk mencapai tujuan pembelajaran. Banyak ragam dan macam yang dapat dilakukan pendidik untuk menciptakan suasana belajar yang berdampak positif terhadap proses dan hasil belajar yang diharapkan. Metode belajar yang dapat diterapkan menggunakan Discovery learning (metode penemuan), dan pendekatan metode saintifik. Namun pada postingan ini saya tidak akan membahas tentang metode tadi, namun lebih pada cara melakukan latihan gerak dasar yang ada dalam permainan sepak bola. Baiklah untuk menyingkat waktu mari kita kupas tentang Pembelajaran Teknik Dasar Permainan Sepak Bola . Teknik dalam permainan sepak bola dapat diartikan sebagai cara memainkan bola dengan efisien dan efektif sesuai dengan peraturan permainan yang berlaku untuk mencapai suatu hasil yang optimal. Teknik dasar permainan sepak bola yang harus ditingkatkan keterampilannya antara lain: menendang bola (*shooting*), mengontrol bola, menggiring bola (*dribbling*), melempar bola (*throwing*). Teknik-teknik dasar permainan sepak bola tersebut akan diuraikan berikut ini: Pembelajaran Teknik Dasar *Shooting* adalah usaha maupun upaya seorang pemain menggunakan teknik tertentu yang bertujuan untuk mencetak gol ke gawang lawan yang dilakukan di lapangan lawan. Sedangkan *shooting* merupakan teknik dasar yang paling penting dalam permainan sepak bola karena *shooting* adalah sasaran utama dari usaha untuk mengakhiri serangan.

Pembelajaran Teknik *Shooting* Cara melakukan *shooting* adalah sebagai berikut:

- 1) Dekati bola dari belakang pada sudut yang tipis
- 2) Letakkan kaki yang menahan keseimbangan di samping bola
- 3) Tekukkan lutut kaki tersebut
- 4) Rentangkan tangan kesamping untuk menjaga
- 5) keseimbangan buat

- 6) Tarik kaki yang akan menendang ke belakang luruskan kaki tersebut
- 7) Kepala tidak bergerak fokuskan perhatian pada bola
- 8) Luruskan bahu dan pinggul dengan target
- 9) Tubuh di atas bola
- 10) Sentakkan kaki yang akan menendang sehingga lurus
- 11) Jaga agar kaki tetap kuat
- 12) Tendang bagian tengah bola dengan instep
- 13) Daya gerak ke depan melalui poin kontak
- 14) Sempurnakan gerakan akhir dari kaki yang menendang
- 15) Kaki yang menahan keseimbangan terangkat dari permukaan lapangan

Pembelajaran Teknik Dasar Permainan Sepak Bola selanjutnya dengan menggunakan variasi-variasi latihan *shooting* berpasangan, baik satu pasang maupun satu orang berpasangan dengan beberapa orang/teman. Hal ini dimaksudkan agar penguasaan terhadap teknik *shooting* semakin baik.

3. Tahap-Tahap Belajar Gerak

Pada dasarnya belajar gerak merupakan suatu proses belajar yang memiliki tujuan untuk mengembangkan berbagai keterampilan gerak yang optimal secara efisien dan efektif. Seiring dengan itu, Singer dikutip oleh Aep Rohendi (2018:53), menegaskan bahwa belajar gerak menekankan pada kondisi yang berkaitan dengan perbaikan dalam pembelajaran gerak sehingga terjadinya perubahan tingkah laku karena latihan. Sedangkan Schmid (2002:34), menegaskan bahwa belajar gerak merupakan suatu rangkaian asosiasi latihan atau pengalaman yang dapat mengubah kemampuan gerak ke arah kinerja keterampilan gerak tertentu.

Sehubungan dengan hal tersebut, perubahan keterampilan gerak dalam belajar gerak merupakan indikasi terjadinya proses belajar gerak yang dilakukan oleh seseorang. Dengan demikian, keterampilan gerak diperoleh bukan hanya dipengaruhi oleh faktor kematangan gerak melainkan juga oleh faktor proses belajar gerak. Di sisi lain, pengaruh dari belajar gerak

tampak pada perbedaan yang nyata dari tingkat keterampilan gerak seseorang anak yang mendapatkan perlakuan pembelajaran gerak intensif dengan yang tidak. Pada kelompok anak yang mendapatkan perlakuan gerak intensif menunjukkan kurva kenaikan progresif dan permanen.

a. Tahap Belajar Gerak

Menurut Schimd (2007:2), tahap belajar gerak merupakan rangkaian proses yang berhubungan dengan latihan atau pengalaman yang mengarah pada terjadinya perubahan yang relative permanen dalam kemampuan seseorang untuk menampilkan gerakan-gerakan yang terampil. Rahantoknam (1989:132), menegaskan bahwa pada tahap ini dua hal yang perlu mendapatkan perhatian, yakni frekuensi pengulangan, intensitas, dan tempo.

Menurut Susanto (2012:48), Ada tiga tahapan belajar yang harus dilalui oleh siswa untuk dapat mencapai tingkat keterampilan yang sempurna (otomatis). Tiga tahapan belajar gerak ini harus dilakukan secara berurutan. Apabila ketiga tahapan belajar gerak ini tidak dilakukan oleh guru pada saat mengajar pendidikan jasmani, maka guru tidak boleh berharap banyak dari apa yang selama ini mereka lakukan, khususnya untuk mencapai tujuan pendidikan jasmani yang ideal. Tahapan belajar gerak yang dimaksud adalah:

- 1) Tahap Kognitif, Pada tahap ini guru akan memulai mengajarkan suatu keterampilan gerak, pertama kali yang harus dilakukan adalah memberikan informasi untuk menanamkan konsep-konsep tentang apa yang akan dipelajari oleh siswa dengan benar dan baik. Setelah siswa memperoleh informasi tentang apa, mengapa, dan bagaimana cara melakukan aktifitas gerak yang akan dipelajari, diharapkan di dalam benak siswa telah terbentuk motor-plan, yaitu keterampilan intelektual dalam merencanakan cara melakukan keterampilan gerak. Apabila tahap kognitif ini tidak mendapatkan perhatian oleh guru dalam proses belajar gerak, maka sulit bagi guru untuk menghasilkan

anak yang terampil mempraktekkan aktivitas gerak yang menjadi prasyarat tahap belajar berikutnya.

- 2) Tahap Asosiatif/Fiksasi, Pada tahap ini siswa mulai mempraktekkan gerak sesuai dengan konsep-konsep yang telah mereka ketahui dan pahami sebelumnya. Tahap ini juga sering disebut sebagai tahap latihan. Pada tahap latihan ini siswa di harapkan mampu mempraktekkan apa yang hendak dikuasai dengan cara mengulang-ulang sesuai dengan karakteristik gerak yang di pelajari. Apakah gerak yang di pelajari itu gerak yang melibatkan otot kasar atau otot halus atau gerak terbuka atau gerak tertutup. Apabila siswa telah melakukan latihan keterampilan *shooting* dengan benar dan baik dan dilakukan secara berulang baik di sekolah maupun di luar sekolah maka pada akhir tahap ini siswa diharapkan telah memiliki keterampilan *shooting* memadai
- 3) Tahap Otomatis, Pada tahap ini siswa telah dapat melakukan aktivitas secara terampil karena siswa telah memasuki tahap gerakan otomatis, artinya siswa dapat merespon secara cepat dan tepat terhadap apa yang di tugaskan oleh guru untuk di lakukan tanda tanda keterampilan *shooting* gerak telah memasuki tahapan otomatis adalah bila seorang siswa dapat mengerjakan tugas gerak tanpa berfikir lagi terhadap apa yang akan dan sedang di lakukan dengan hasil yang baik dan benar.

b. Kemampuan Gerak Dasar

Kemampuan gerak dasar adalah kemampuan siswa dalam melakukan aktivitas guna meningkatkan kualitas hidup, aktivitas tersebut merupakan aktivitas yang mampu dilakukan oleh anak. Oleh karena itu, dalam melakukan aktivitas gerak seorang anak memerlukan pendamping untuk memandu setiap gerakan yang akan dipelajari sehingga setiap kesalahan gerak yang terjadi pada seorang anak sebisa mungkin dapat dikoreksi sejak dini. Dengan demikian, kesalahan yang dilakukan oleh anak tidak bersifat menetap dan mudah untuk diubah demi kelancaran, efisien, penampilan, prestasi anak dan dapat menurunkan kemungkinan

terjadinya cidera. Pada anak usia Sekolah Menengah Atas yang diantara 15-18 tahun laku karakteristik berupa penghalusan keterampilan gerak, penggunaan dasar gerak dalam arti dan tujuan tertentu, dan kegiatan permainan maupun olahraga bersifat rekreasi atau kompetitif.

Husdarta (2011:73), mengemukakan “Ruang lingkup pendidikan jasmani salah satunya adalah pembentukan gerak, yang meliputi keinginan untuk bergerak, menghayati ruang waktu dan bentuk termasuk perasaan irama, mengenal kemungkinan gerak diri sendiri, memiliki keyakinan gerak dan perasaan sikap (kinestik) dan memperkaya kemampuan gerak”. Sedangkan Ma'mun dan Toto (2004:20), menyatakan ”Kemampuan gerak dasar merupakan kemampuan yang biasa siswa lakukan guna meningkatkan kualitas hidup”. Selanjutnya Ma'mun dan Toto (2004:21), menyatakan bahwa kemampuan gerak dasar dibagi menjadi tiga kategori yaitu:

a) Kemampuan Lokomotor

Kemampuan lokomotor digunakan untuk memindahkan tubuh dari satu tempat ke tempat lain atau untuk mengangkat tubuh ke atas seperti lompat dan loncat. Kemampuan gerak lainnya adalah berjalan, berlari, skipping, melompat, meluncur dan lari seperti kuda berlari (gallop).

Keterampilan gerak lokomotor bisa berkembang dari hasil tingkat kematangan perkembangan tertentu. Namun, latihan secara rutin dan pengalaman juga memiliki peran penting untuk mencapai kecakapan lokomotor seseorang.

b) Kemampuan Non Lokomotor

Kemampuan non lokomotor dilakukan di tempat. Tanpa ada ruang gerak yang memadai kemampuan non lokomotor terdiri dari menekuk dan meregang, mendorong dan menarik, mengangkat dan menurunkan, melipat dan memutar, melingkar dan melambungkan dan lain-lain.

Keterampilan non lokomotor merupakan jenis keterampilan yang dilakukan dengan menggerakkan anggota badan yang melibatkan sendi dan otot dalam keadaan badan si pelaku menetap, statis, kaki tetap menumpu pada bidang tumpu atau tangan tetap berpegang pada pegangan.

c) Kemampuan Manipulatif

Kemampuan manipulatif dikembangkan ketika anak tengah menguasai macam-macam objek. Kemampuan manipulatif lebih banyak melibatkan tangan dan kaki, tetapi bagian lain dari tubuh kita juga dapat digunakan. Manipulasi objek jauh lebih unggul dari pada koordinasi mata-kaki dan tangan-mata, yang mana cukup penting untuk item: berjalan (gerakan langkah) dalam ruang. Bentuk-bentuk kemampuan manipulatif terdiri dari:

- (1) Gerakan mendorong (melempar, memukul, menendang)
- (2) Gerakan menerima (menangkap) objek adalah kemampuan penting yang apat diajarkan dengan menggunakan bola yang terbuat bantalan karet (bola medis) atau macam bola yang lain.
- (3) Gerakan memantul-mantulkan bola atau *shooting* bola.

4. Pendekatan Bermain

Pendekatan bermain merupakan bentuk pembelajaran yang dikonsept dalam bentuk permainan. Menurut Wahjoedi (1999:121), bahwa "pendekatan bermain adalah pembelajaran yang diberikan dalam bentuk atau situasi permainan". Bermain merupakan kegiatan yang menyenangkan bagi semua orang. Bermain banyak dilakukan oleh anak-anak bahkan orang dewasa juga masih senang bermain. Selanjutnya menurut Sukintaka (1998:8), mengemukakan bahwa rasa senang dalam kegiatan bermain dapat menegemukakan bahwa rasa senang dalam kegiatan bermain dapat digunakan sebagai wahana untuk mencapai tujuan Pendidikan. Karena dengan rasa senang spontan memunculkan potensi yang berbentuk peran, sikap, dan perilaku.

Menurut Milan Rianto (2002:114), pendekatan bermain adalah suatu cara penyajian bahan keilmuan pembelajaran melalui pola permainan. Lebih lanjut menurut Milan Rianto (2002:114), suatu permainan dimana para pemainnya berperan sebagai pembuat keputusan, bertindak seperti jika mereka terlibat dalam situasi yang sebenarnya, berkompetisi untuk mencapai tujuan tertentu sesuai dengan peran yang ditentukan.

Pendapat lain dikemukakan Beltasar Tarigan (2001:17) pengajaran melalui pendekatan bermain adalah meningkatkan tampilan bermain siswa, dengan melibatkan kombinasi dari kesadaran bermain siswa, dengan melibatkan kombinasi dari kesadaran bermain dan penerapan keterampilan Teknik dasar kedalam bentuk yang sebenarnya.

Berdasarkan pendapat para ahli tersebut dapat disimpulkan bahwa, pendekatan bermain merupakan bentuk pembelajaran yang dikonsepsi dalam bentuk permainan. Dalam pelaksanaan pembelajaran bermain menerapkan suatu Teknik cabang olahraga ke dalam bentuk permainan. Melalui permainan, diharapkan akan meningkatkan motivasi dan minat siswa untuk belajar menjadi lebih tinggi, sehingga akan diperoleh hasil belajar yang optimal.

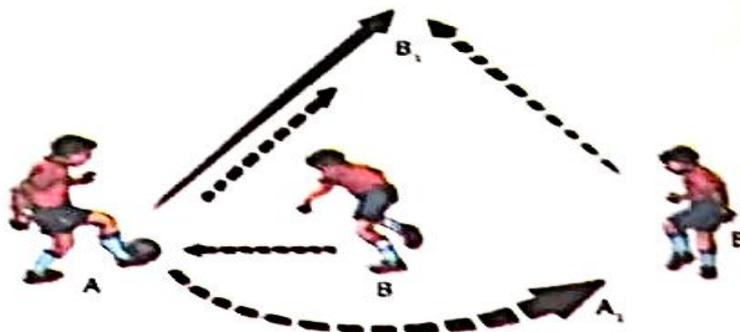
Pada penelitian ini saya menggunakan buku Muhajir, (2017:19). Menguasai berbagai gerak spesifik tersebut di atas, sangat berguna untuk memenangkan suatu pertandingan atau menampilkan permainan yang berkualitas. Tanpa penguasaan berbagai gerak spesifik yang baik, pemain sepak bola tidak mungkin dapat menguasai atau mengontrol bola dengan baik pula. Tanpa kemampuan menguasai bola dengan baik, tidak mungkin dapat menciptakan kerja sama dengan pemain satu regu. Kerja sama dalam permainan sepak bola merupakan inti atau prinsip dalam permainan sepak bola. Sebelum siswa mempelajari gerak spesifik permainan sepak bola, siswa diminta untuk bermain sepak bola yang dimodifikasi. Dalam bermain sepak bola yang dimodifikasi sederhana, siswa diharapkan dapat pula menunjukkan nilai-nilai sikap seperti: disiplin sportifitas, kerja sama, dan sungguh-sungguh. Sambil bermain siswa diminta untuk mengaman dan

merasakan gerakan menendang bola dengan kaki yang mana mudah dilakukan.

a) Bermain 2 Lawan 1

Cara melakukannya adalah sebagai berikut.

- a. Pemain A dan B berada pada jarak 10 meter.
- b. Pemain C yang merupakan lawan bertugas merebut bola yang dimainkan pemain A dan B.
- c. Pemain A menguasai bola. Pemain C datang menyerang ke arah A. Pemain yang bebas bergerak mencari tempat ke B1
- d. Melihat gerakan B, pemain A *shooting* bola ke arah B,. Pemain C kemudian menghadang B. Pemain A berlari ke A, untuk dapat menerima bola dari pemain B.
- e. Jika C berhasil merebut bola dalam waktu yang cukup lama, posisi digantikan oleh salah seorang pemain yang mempunyai bola.



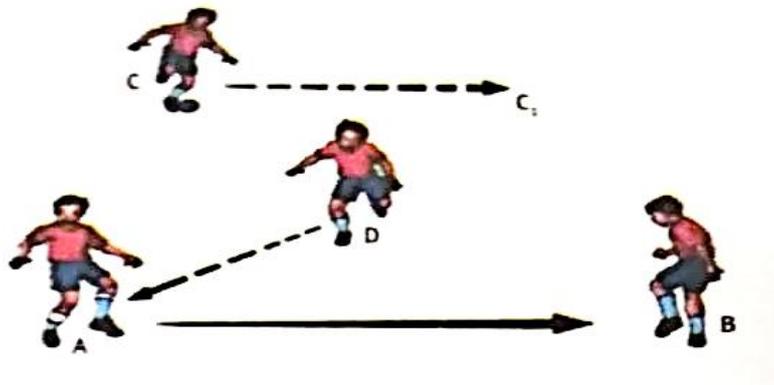
Gambar 2.8 Variasi bermain sepak bola 2 lawan 1
Sumber. Muhajir (2017:28)

b) Bermain 3 Lawan 1

Cara melakukannya adalah sebagai berikut:

- 1) Pemain A, B, dan C membentuk segitiga yang cukup luas, sedangkan seorang pemain lagi, yaitu D sebagai lawan yang akan merebut bola.
- 2) Ketiga pemain saling *shooting* bola, sedangkan pemain D berusaha merebut bola tersebut.

- 3) Formasi segitiga yang dibentuk oleh ketiga pemain tersebut dapat berubah bentuk. Lalu, dibentuk lagi untuk memberi kemungkinan bagi pemain yang menguasai bola agar *shooting* bola ke dua arah.
- 4) Pada saat pemain A *shooting* bola pada B, pemain C segera bergerak dari posisi pertama ke D. Dengan demikian, pemain B mempunyai dua kemungkinan untuk *shooting* bola, yaitu kepada C atau kembali ke pemain A



Gambar 2.9 Variasi bermain sepak bola 3 lawan 1
Sumber. Muhajir (2017:29)

c) Bermain 3 atau 4 Pemain

Cara melakukannya adalah sebagai berikut:

- 1) Permainan di luar kotak penalti.
- 2) permainan di daerah penalti tersebut menggunakan gawang yang standar dan juga penjaga gawang, maksud dan tujuan di adakan pejaga gawang supaya siswa tidak merasa jenuh karena ada tantangan untuk pemain untuk melakukan *shooting*.
- 3) Tim yang terdiri dari 4 pemain, bermain seperti biasa dan masing-masing tim berusaha untuk *shooting* bola dimainkan luar kotak penalti.
- 4) Pemain dilarang memasuki kotak penalti. Tim yang paling banyak mencetak gol waktu tertentu dinyatakan sebagai pemenang.

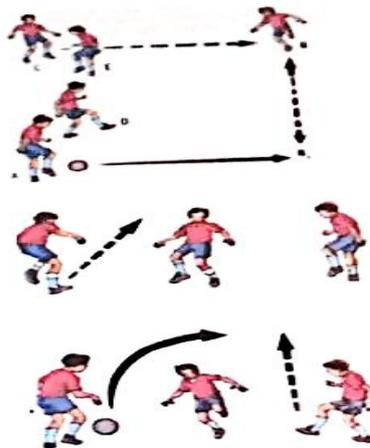


Gambar 2.10 variasi berermain 3 Lawan 4 Pemain
 Sumber. Muhajir (2017:31)

d) Bermain 3 Lawan 2 atau 4 Lawan 2 Pemain

Cara melakukannya adalah sebagai berikut:

- 1) Prinsip pemain sama dengan sebelumnya, yaitu melatih *shooting* untuk melatih gerakan *shooting* agar benar.
- 2) Permainan ini dilakukan dalam lapangan dengan batas ukuran sekitar 15 meter persegi dan dilakukan dengan gerakan bebas.
- 3) Pemain yang menguasai bola berusaha untuk tetap menguasainya dengan melakukan *shooting* kepada sesamanya sambil berusaha untuk mencari posisi. Pemain lawan mencoba untuk merebut bola.



Gambar 2.11 variasi berermain 3 Lawan 2 atau 4 Lawan 2 Pemain
 Sumber. Muhajir (2017:30)

B. Kajian Penelitian Yang relevan

Penelitian yang relevan sangat diperlukan untuk mendukung kerangka berpikir, sehingga dapat dijadikan sebagai patokan dalam pengajuan hipotesis penelitian. Penelitian yang relevan dengan penelitian ini adalah:

1. Penelitian suratin (2016) yang berjudul “Upaya Meningkatkan Hasil Pembelajaran Passing. Sepak bola Melalui Pendekatan Permainan Bolbum pada siswa kelas V SD Negeri Lesanpuro Kajoran Tahun Pelajaran 2015/2016.” Metode yang digunakan dalam penelitian ini yaitu penelitian tindakan kelas, subjek dalam penelitian ini adalah siswa kelas V SD Negeri Lesanpuro Kajoran sebanyak 12 siswa. Instrumen yang dalam penelitian ini adalah unjuk kerja keras, tes, lembar observasi dan tes lisan. Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan terjadi peningkatan nilai rata-rata hasil belajar. Aspek psikomotor dari kondisi awal 66,67, pada siklus I 76,75 dan siklus II 83,92. Aspek afektif dari kondisi awal 69,58, siklus I 79,00 siklus II 85,58. Aspek kognitif dari kondisi awal 70,83, siklus I 77,50 siklus II 85,00. Sedangkan ketuntasan hasil belajar kelas dari kondisi awal tuntas 4 siswa (33,33%), pada siklus I tuntas 7 siswa (58,33%), dan pada siklus II tuntas 11 siswa (91,67%) dari 12 siswa. Berdasarkan hasil penelitian tersebut, maka dapat disimpulkan bahwa melalui pendekatan permainan bolbum dapat meningkatkan hasil pembelajaran sepak bola kelas V SD Negeri Lesanpuro Kajoran Tahun Pembelajaran 2015/2016.
2. Penelitian yang dilakukan oleh Yohanes Susanto (2015), Dengan judul “Upaya Meningkatkan Hasil Belajar *Shooting* Sepak Bola Melalui Metode Bermain Pada Siswa Kelas IX B Sekolah Menengah Pertama Negeri 1 Sengah Temila Kabupaten Landak Hasil penelitian membuktikan bahwa adanya peningkatan pembelajaran *Shooting* melalui gaya mengajar metode bermain yang mana terlihat peningkatan dalam setiap siklusnya. Yaitu prasiklus ketuntasan siswa hanya mencapai 30% kemudian siklus 1 terjadi meningkat menjadi 56% dan siklus kedua meningkat menjadi 78%. Sehingga dikatakan penelitian ini berhasil.

3. Penelitian yang dilakukan oleh Feri Zulfian (2015). Dengan judul "Upaya Meningkatkan hasil belajar shooting melalui metode bermain Pada Siswa Kelas XI IPS Sekolah Menengah Atas Negeri Pinyuh Hasil penelitian membuktikan bahwa adanya peningkatan pembelajaran *shooting* melalui gaya mengajar metode bermain yang mana terlihat peningkatan dalam setiap siklusnya. Yaitu prasiklus ketuntasan siswa hanya mencapai 30% kemudian. siklus 1 terjadi meningkat menjadi 56% dan siklus kedua meningkat. menjadi 78%. Sehingga dikatakan penelitian ini berhasil.

C. Hipotesis Penelitian

Hipotesis merupakan suatu jawaban sementara terhadap masalah dan sub masalah penelitian yang masih harus dibuktikan kebenarannya melalui penelitian dilapangan. Sugiyono (2010: 160), hipotesis adalah suatu pernyataan mengenai keadaan populasi (parameter) yang akan diuji kebenarannya berdasarkan data yang diperoleh dari sampel penelitian (statistik). Dalam suatu penelitian, perumusan hipotesis sangat diperlukan guna untuk memberikan asumsi atau jawaban yang bersifat sementara terhadap masalah yang dimunculkan. Menurut Margono (2005:67) menyatakan bahwa "Hipotesis adalah jawaban sementara terhadap masalah penelitian yang secara teoritis dianggap paling mungkin atau paling tinggi tingkat kebenarannya". Dari pendapat di atas dapat disimpulkan bahwa hipotesis adalah jawaban yang sifatnya sementara terhadap masalah penelitian yang sebenarnya harus dibuktikan kebenarannya melalui data yang terkumpul dan harus diuji secara empiris.

Hipotesis tindakan dalam penelitian ini adalah menggunakan pendekatan bermain dapat meningkatkan hasil belajar *shooting* siswa kelas VII Sekolah Menengah Pertama Budi Baik Pontianak.

Menggunakan pendekatan bermain dapat meningkatkan mutu pembelajaran demi tercapainya tujuan pembelajaran, mengidentifikasi, menentukan solusi dan mengatasi masalah pembelajaran agar bermutu, menguji coba gagasan, pemikiran, cara dan strategi dalam pembelajaran, mengeksplorasi pembelajaran yang selalu berwawasan atau berbasis penelitian

agar pembelajaran dapat bertumpu pada realistik empiris kelas, bukan semata-mata pada kesan umum dan asumsi. penelitian yang dilakukan oleh guru dalam kelasnya sendiri melalui mengoreksi diri dengan tujuan untuk memperbaiki kinerjanya sebagai guru, sehingga hasil belajar siswa menjadi meningkat.