

**BAB II**  
**MINAT BELAJAR MATA PELAJARAN PENJASORKES SUB**  
**MATERI PERMAINAN SEPAK BOLA**

**A. Kajian Teori**

**1. Minat Siswa**

**a. Hakekat Minat**

Dalam kehidupan sehari-hari manusia melakukan aktivitas, tujuannya untuk memperoleh sesuatu atau memenuhi kebutuhan hidup. Manusia dalam melakukan aktivitas sudah pasti didorong oleh rasa ketertarikan dan keinginan yang tinggi demi mendapatkan tujuan sesuai yang diinginkan. Suatu kegiatan atau aktivitas yang tidak didorong oleh keinginan dan ketertarikan yang tinggi atau paksaan tidak akan menghasilkan sesuatu yang sesuai dengan harapan.

Minat merupakan salah satu unsur kepribadian yang memegang peran penting dalam mengambil keputusan masa depan. Minat yang tidak sesuai dengan bakat, kebutuhan, kecakapan, dan tidak sesuai dengan tipe-tipe khusus anak, banyak menimbulkan problem pada diri anak tersebut. Siswa yang kurang berminat terhadap bahan pelajaran maka, akan muncul kesulitan belajar. Dan kalau seseorang tidak berminat untuk mempelajari sesuatu, maka tidak dapat diharapkan bahwa dia akan berhasil dengan baik, sebaliknya kalau siswa belajar dengan penuh minat maka dapat diharapkan bahwa hasilnya akan lebih baik. Minat mengarahkan individu terhadap suatu objek atas dasar rasa senang atau rasa tidak senang. Dan perasaan senang atau tidak senang merupakan dasar suatu minat.

Kegiatan dalam hal ini adalah ekstrakurikuler, ekstrakurikuler yang tidak dilakukan dengan rasa ketertarikan dan dorongan yang tinggi bagi siswa, tidak akan menghasilkan apa-apa, ekstrakurikuler akan berjalan dengan baik apabila didukung dengan besarnya ketertarikan dan minat siswa terhadap ekstrakurikuler tersebut.

Menurut Slameto (2010: 57), minat adalah kecenderungan yang tetap untuk memperhatikan dan mengenang beberapa kegiatan. Kegiatan yang diminati seseorang, di perhatikan terus-menerus yang di sertai dengan rasa senang. Jadi berbeda dengan perhatian, karena perhatian sifatnya sementara (tidak dengan waktu yang lama) dan belum diikuti dengan perasaan senang, sedangkan minat selalu diikuti dengan perasaan senang dan dari situ di peroleh kepuasan. Minat adalah suatu rasa ingin melakukan kegiatan yang positif, menurut Sumadi Suryabrata (2002: 70), minat yaitu keadaan dalam pribadi seseorang yang mendorong individu untuk melakukan aktifitas-aktifitas tertentu guna mencapai tujuan tertentu. Sedangkan menurut Hurlock (2004: 114), minat adalah merupakan sumber motivasi yang mendorong seseorang untuk melakukan apa saja yang mereka inginkan jika mereka bebas memilih.

Minat adalah kesadaran seseorang bahwa suatu obyek, suatu soal atau situasi mengandung sangkut paut dengan dirinya. Minat berarti pula kecenderungan jiwa yang tepat kejurusan. Sesuatu yang berharga bagi orang. Sesuatu yang berharga bagi seseorang ada yang sesuai dengan kebutuhannya. Menurut deolori (dalam Azhari) minat itu adalah pernyataan suatu kebutuhan yang tidak terpenuhi. Minat itu sendiri dapat dibedakan menjadi minat primitif dan minat cultural. Minat primitif berkisar pada makan dan kebebasan aktivitas sedangkan minat cultural meliputi pemenuhan kepuasan yang lebih tinggi lagi yang hanya bisa dicapai melalui belajar. (Akyas Azhari, 1996:74)

Syaiful, (2008:166) berpendapat bahwa minat adalah kecenderungan yang menetapkan untuk memperhatikan dan mengenang beberapa aktivitas seseorang terhadap suatu aktivitas akan memperhatikan aktivitas itu secara consistent dengan rasa senang.

Slameto, (1995:180) mengatakan bahwa minat adalahh suatu rasa lebih suka dan rasa ketertarikan pada suatu hal atau aktivitas, tanpa ada yang menyuruh. Minat pada dasarnya adalah penerima akan suatu hubungan

antara diri sendiri dengan suatu di luar diri, semakin kuat atau dekat hubungan tersebut semakin besar minat.

Menurut Kamus Lengkap Psikologi minat (interest) adalah (1) suatu sikap yang berlangsung terus menerus yang menolakan perhatian seseorang, sehingga membuat dirinya jadi selektif terhadap obyek minat, (2) perasaan yang menyatakan bahwa suatu aktivitas, pekerjaan atau obyek itu berharga atau berarti bagi individu, (3) suatu keadaan motivasi, atau suatu set motivasi, yang menuntun tingkah laku menuju suatu arah sasaran tertentu. Menurut Crow & Crow minat adalah sesuatu yang berhubungan dengan daya gerak yang mendorong kita cenderung atau merasa tertarik pada orang, benda, kegiatan ataupun bisa berupa pengalaman yang efektif yang dirangsang oleh kegiatan itu sendiri.

Yudrik jahja (2011:63) mengatakan minat adalah suatu dorongan yang menyebabkan terikatnya perhatian individu pada objek tertentu seperti pekerjaan, pelajaran, benda dan dorongan orang. Minat berhubungan dengan aspek kognitif, afektif, dan motorik dan merupakan sumber motivasi untuk melakukan apa yang diinginkan.

Minat berhubungan dengan sesuatu yang menguntungkan dan dapat menimbulkan kepuasan bagi dirinya. Kesenangan merupakan minat yang sifatnya sementara. Adapun minat yang bersifat tetap (*persistent*) adalah unsur yang memenuhi kebutuhan dan memberikan kepuasan. Semakin sering minat diekspresikan dalam kegiatan akan semakin kuat minat tersebut, sebaliknya minat akan pupus maka tidak ada kesempatan untuk mengekspresikannya.

Berdasarkan pendapat para ahli diatas dapat disimpulkan bahwa minat adalah suatu proses kejiwaan yang bersifat abstrak yang dinyatakan oleh seluruh keadaan aktivitas, ada objek yang dianggap bernilai sehingga diketahui dan diinginkan sehingga proses jiwa menimbulkan kecenderungan perasaan terhadap sesuatu, gairah atau keinginan sesuatu.

Bisa dikatakan pula bahwa minat menimbulkan keinginan yang kuat terhadap sesuatu. Keinginan ini disebabkan adanya rasa dorongan untuk meraih sesuatu yang berupa benda, kegiatan dan sebagainya, baik itu yang membahagiakan atau menakutkan.

#### **b. Bentuk-bentuk Minat**

Menurut M. Buchori (dalam Ahmad Muhajir, 2007: 8), minat dapat dibedakan menjadi dua macam yaitu:

##### 1) Minat Primitif

Minat primitif disebut minat yang bersifat biologis, seperti kebutuhan makan, minum, bebas bergaul dan sebagainya. Jadi pada jenis minat ini meliputi kesadaran kebutuhan yang langsung dapat memuaskan dorongan untuk mempertahankan organisme.

##### 2) Minat Kultural

Minat kultural dapat disebut juga minat sosial yang berasal atau diperoleh dari proses belajar. Jadi minat kultural disini lebih tinggi nilainya dari pada minat primitif.

Unsur – Unsur Minat Seseorang dikatakan berminat pada sesuatu bila individu itu memiliki beberapa unsur antara lain :

##### 1) Perhatian

Seseorang dikatakan berminat apabila individu disertai adanya perhatian, yaitu kreatifitas jiwa yang tinggi yang semata – mata tertuju pada suatu objek. Jadi seseorang yang berminat pada sesuatu objek yang pasti perhatiannya akan memusat terhadap objek tersebut. Dalam hal ini perhatian ditujukan pada objek ekstrakurikuler olahraga.

##### 2) Kesenangan

Perasaan senang pada suatu objek baik orang atau suatu benda akan menimbulkan minat pada diri seseorang, orang merasa tertarik kemudian pada gilirannya timbul keinginan yang dikehendaki agar objek tersebut menjadi miliknya. Dengan demikian maka individu yang bersangkutan berusaha untuk mempertahankan objek tersebut.

### 3) Kemauan

Kemauan yang dimaksud adalah dorongan yang terarah pada tujuan yang dikehendaki oleh akal pikiran. Dorongan ini akan melahirkan timbulnya suatu perhatian terhadap suatu objek sehingga dengan demikian akan memunculkan minat individu yang bersangkutan.

#### c. Faktor – Faktor Yang Mempengaruhi Minat

Minat kepada hakikatnya merupakan sebab akibat dari pengalaman. Minat berkembang sebagai hasil dari pada suatu kegiatan dan akan menjadi sebab akan dipakai lagi dalam kegiatan yang sama (Crow – Crow, 1973:22) faktor – faktor tersebut adalah sebagai berikut:

1. *The factor inner urge (faktor dorongan dari dalam)* : rangsangan yang datang dari lingkungan sesuai dengan keinginan atau kebutuhan seseorang akan mudah menimbulkan minat. Misalnya kecenderungan terhadap belajar, dalam hal ini seseorang mempunyai hasrat ingin tahu terhadap ilmu pengetahuan.
2. *The factor of social motive (faktor motif sosial)* : minat seseorang terhadap obyek atau sesuatu hal. Di samping itu juga dipengaruhi oleh faktor dari dalam diri manusia dan oleh motif sosial, misal seseorang berminat pada presentasi tinggi agar dapat status soail yang tinggi pula.
3. *Emosional factor (faktor emosional)* : fakta perasaan dan emosi ini mempunyai pengaruh terhadap obyek misalnya perjalanan sukses yang dipakai individu dalam suatu kegiatan tertentu dapat pula membangkitkan perasaan senang dan dapat menambah semangat atau kuatnya minat dalam kegiatan tersebut. Sebaiknya kegagalan yang dialami akan menyebabkan minat seseorang berkembang. Menurut Milton (1961:397) minat dibagi menjadi dua yaitu:
  - a) Minat suyektif : perasaan yang menyatakan bahwa pengalaman-pengalaman tertentu yang bersifat menyenangkan.

- b) Minat obyektif : reaksi yang merangsang kegiatan-kegiatan dalam lingkungannya.

Slameto (2015: 54) juga mengungkapkan Dalam hal ini faktor yang menjadi indikator minat siswa terhadap belajar adalah :

#### 1. Faktor Dari Dalam(Instrinsik)

##### a) Jasmani

###### i. Kesehatan

Sehat bearti dalam keadaan baik segenap badan berserta bagian-bagiannya/bebas dari penyakit. Kesehatan adalah keadaan atau hal sehat. Kesehatan seseorang berpengaruh terhadap belajarnya.

Proses belajar seseorang akan terganggu jika kesehatan seseorang terganggu, selain itu juga ia akan cepat lelah, kurang bersemangat, mudah pusing,ngantuk jika badannya lemah,kurang darah atau gangguan-gangguan /kelainan-kelainan fungsi alat indicatornya.

###### ii. Cacat Tubuh

Cacat tubuh adalah sesuatu yang menyebabkan kurang baik atau kurang sempurna mengenai tubuh/badan.

Keadaan cacat tubuh juga mempengaruhi belajar. Siswa yang cacat belajar nya juga terganggu. Jika hal ini terjadi, hendaknya ia belajar pada lembaga pendidikan khusus atau mengurangi pengaruh kecacatannya itu.

##### b) Psikologi

Sekurang-kurangnya ada tujuh faktor yang tergolong ke dalam faktor psikologis yang mempengaruhi belajar adalah inteligensi, perhatian, minat, bakat, motif, kematangan, dan kelelahan.

###### i. Inteligensi

Inteligensi adalah kecakapan yang terdiri tiga jenis yaitu kecakapan untuk menghadapi dan menyesuaikan ke dalam

situasi yang baru dengan cepat dan efektif, mengetahui/menggunakan konsep-konsep yang abstrak secara efektif, mengetahui relasi dan mempelajarinya dengan cepat.

Inteligensi besar pengaruhnya terhadap kemajuan belajar. Dalam situasi yang sama, siswa yang mempunyai tingkat inteligensi yang tinggi akan lebih berhasil daripada yang mempunyai tingkat inteligensi yang rendah. Walaupun begitu siswa yang mempunyai tingkat inteligensi yang tinggi belum pasti berhasil dalam belajarnya. Hal ini disebabkan karena belajar adalah suatu proses yang kompleks dengan banyak faktor yang mempengaruhinya, sedangkan inteligensi adalah salah satu faktor di antara faktor yang lain. Jika faktor lain itu bersifat menghambat/berpengaruh negatif terhadap belajar, akhirnya siswa gagal dalam belajarnya. Siswa yang mempunyai tingkat inteligensi yang normal dapat berhasil dengan baik dalam belajar.

ii. Perhatian

Perhatian menurut Gazali adalah keaktifan jiwa yang dipertinggi, jiwa itu pun semata-mata tertuju kepada suatu obyek (benda/hal) atau sekumpulan obyek. Untuk mendapat menjamin hasil belajar yang baik, maka siswa harus mempunyai perhatian terhadap bahan yang dipelajarinya, jika bahan pelajaran tidak menjadi perhatian siswa, maka timbullah kebosanan, sehingga ia tidak suka lagi belajar.

iii. Minat

Minat besar pengaruhnya terhadap belajar, karena bila bahan pelajaran yang dipelajari tidak sesuai dengan minat siswa, siswa tidak akan belajar dengan sebaik-baiknya, karena tidak ada daya tarik baginya. Ia segan-segan untuk belajar, ia tidak memperoleh kepuasan dari pelajaran itu. Bahan pelajaran yang menarik minat siswa, lebih mudah dipelajari dan

disimpan, karena minat menambah kegiatan belajar.

iv. Bakat

Jika bahan pelajaran yang dipelajari siswa sesuai dengan bakatnya, maka hasil belajarnya lebih baik karena ia senang belajar dan pastilah selanjutnya ia lebih giat lagi dalam belajarnya.

v. Motif

Dalam proses belajar haruslah diperhatikan apa yang dapat mendorong siswa agar dapat belajar dengan baik atau padanya mempunyai motif untuk berpikir dan memusatkan perhatian, merencanakan dan melaksanakan kegiatan yang berhubungan atau menunjang belajar.

vi. Kematangan

Kematangan adalah suatu tingkat/fase dalam pertumbuhan seseorang, dimana alat-alat tubuhnya sudah siap untuk melaksanakan kecakapan baru. Belajarnya akan lebih berhasil jika anak sudah siap (matang). Jadi kemajuan baru untuk memiliki kecakapan itu tergantung dari kematangan dan belajar.

vii. Kesiapan

Kesiapan adalah kesediaan untuk member response atau bereaksi. Kesediaan itu timbul dari dalam diri seseorang dan juga berhubungan dengan kematangan, karena kematangan berarti kesiapan untuk melaksanakan kecakapan. Kesiapan ini perlu diperhatikan dalam proses belajar, karena jika siswa belajar dan padanya sudah ada kesiapan, maka hasil belajarnya akan lebih baik.

c) Kelelahan

Kelelahan dibedakan menjadi dua macam, yaitu: kelelahan jasmani dan kelelahan rohani (psikis). Kelelahan jasmani terlihat dengan lemah lunglainya tubuh dan timbul kecenderungan untuk

membaringkan tubuh. Kelelahan rohani dapat dilihat dengan adanya kelesuan dan kebosanan, sehingga minat dan dorongan untuk menghasilkan sesuatu hilang.

## 2. Faktor Dari Luar (Ekstrinsik)

### 1) Keluarga

#### i. Cara orang tua mendidik

Cara orang tua mendidik adalah upaya yang dilakukan orang tua dalam memperlakukan dan membelajarkan sang anak. Cara mendidik orang tua besar pengaruhnya terhadap belajar anak. Orang tua yang kurang atau tidak memperhatikan pendidikan anaknya seperti acuh terhadap belajar anak, tidak mengatur waktu belajarnya, tidak memperhatikan kepentingan dan kebutuhan sang anak dalam belajar akan menimbulkan kesukaran-kesukaran dalam belajar sang anak sehingga mengalami ketertinggalan dan akhirnya anak malas belajar. Jika orang tua selalu memberikan dorongan yang positif, ramah dan lembut namun mempunyai aturan terhadap tingkah laku anak, lebih banyak memberikan masukan dan bukan mengkritik maka akan membuat anak termotivasi untuk belajar dan berprestasi.

#### ii. Relasi antar anggota keluarga

Relasi antar anggota keluarga merupakan hubungan dan komunikasi yang dimiliki anak baik dengan orang tua, saudaranya, atau dengan anggota keluarga lain. Relasi yang kurang antara anak dan orang tua akan membuat sifat acuh tak acuh diantaranya. Komunikasi antara anak dan orang tua sangat diperlukan agar setiap keluarga mengetahui masalah setiap anggota keluarga, kebutuhan dan juga kesulitan yang sedang dihadapi. Hubungan yang baik adalah hubungan yang penuh pengertian dan kasih sayang, disertai dengan bimbingan dan bila perlu hukuman untuk mensukseskan belajar anak.

iii. Suasana rumah

Suasana rumah adalah situasi atau kejadian yang sering terjadi di keluarga dimana anak berada dan belajar. Suasana rumah hendaknya menciptakan situasi yang nyaman dan tenang sehingga ketika seorang anak belajar akan menjadi lebih fokus. Suasana rumah yang tidak kondusif yaitu suasana rumah yang tegang, ribut, dan sering terjadi pertengkaran, jumlah keluarga relatif banyak dan ramai. Kondisi ini dapat membuat belajar anak akan terganggu dan anak menjadi bosan berada dirumah. Ketika anak sedang belajar sebaiknya orang tua dan anggota yang lain menghargai dan menciptakan suasana yang kondusif.

iv. Keadaan ekonomi keluarga

Keadaan ekonomi keluarga erat hubungannya dengan belajar anak. Kondisi ekonomi keluarga yang mencukupi akan membuat anak bersemangat untuk belajar, karena kebutuhan belajar akan dipenuhi oleh orang tua mereka. Ketersediaan fasilitas belajar seperti ruang untuk belajar, rak buku, alat tulis dan perelengkapan lainnya akan menumbuhkan motivasi anak untuk belajar, hal ini dapat dipenuhi jika orang tua mereka memiliki cukup dana.

v. Pengertian orang tua

Pengertian orang tua merupakan sikap yang ditunjukkan oleh orang tua ketika sang anak belajar. Orang tua juga harus memberikan dorongan kepada anaknya ketika belajar dirumah, jangan mengganggu anak jika sedang belajar dengan membebaskan tugas-tugas rumah. Membantu sebisa mungkin kesulitan yang sedang dialami oleh anak dalam hal belajar, dengan seperti itu anak akan merasa diperhatikan dan bersemangat belajar.

vi. Latar belakang kebudayaan

Latar belakang tradisi atau kebudayaan keluarga merupakan kebiasaan-kebiasaan yang diciptakan oleh anggota keluarga. Latar belakang orang tua sangat berpengaruh terhadap sikap seorang anak, baik dari tingkat pendidikan orang tua maupun kebiasaan-kebiasaan yang dilakukan orang tua yang berdampak pada tingkah laku dan perbuatan belajar. Orang tua harus menanamkan kebiasaan yang baik khususnya dalam hal belajar kepada sang anak agar mereka terdorong menjadi anak yang bersemangat untuk belajar dan berprestasi.

Jadi dapat disimpulkan bahwa indikator dalam menilai baik atau tidaknya lingkungan keluarga yaitu dari cara orang tua mendidik, relasi antar anggota, suasana rumah, keadaan ekonomi keluarga, dan latar belakang kebudayaan. Lingkungan keluarga harus berupaya untuk memperhatikan unsur-unsur tersebut agar anak dapat belajar di rumah dengan semangat dan nyaman.

2) Sekolah

a) Metode mengajar

Metode belajar adalah suatu cara/jalan yang harus dilalui di dalam mengajar. Didalam lembaga pendidikan, orang lain yang disebut di atas disebut sebagai murid/siswa dan mahasiswa, yang dalam proses belajar agar dapat menerima, menguasai dan lebih-lebih mengembangkan bahan pelajaran itu, maka cara-cara mengajar serta cara mengajar haruslah setepat-tepatnya dan seefisien serta seefektif mungkin.

b) Kurikulum

Kurikulum diartikan sebagai sejumlah kegiatan yang di berikan kepada siswa. Kegiatan itu sebagai besar adalah menyajikan bahan pelajaran agar siswa menerima, menguasai dan mengembangkan bahan pelajaran itu.

Kurikulum yang tidak baik itu misalnya kurikulum yang

terlalu padat, di atas kemampuan siswa, tidak sesuai dengan bakat, minat dan perhatian siswa.

c) Relasi guru dengan siswa

Proses tersebut juga dipengaruhi oleh relasi yang ada dalam proses itu sendiri.

Di dalam relasi guru dengan siswa yang baik, siswa akan menyukai gurunya, juga akan menyukai mata pelajaran yang diajarkan sehingga siswa berusaha mempelajari sebaik-baiknya.

d) Relasi siswa dengan siswa

Guru yang kurang mendekati siswa dan kurang bijaksana, tidak akan melihat bahwa di dalam kelas ada grup yang saling bersaing secara tidak sehat.

Siswa yang mempunyai sifat-sifat atau tingkah laku yang kurang menyenangkan teman lain, mempunyai rasa rendah diri atau sedang mengalami tekanan-tekanan batin, akan diasingkan dari kelompok.

e) Disiplin sekolah

Kedisiplinan sekolah erat hubungannya dengan kerajinan siswa dalam sekolah dan juga dalam belajar. Kedisiplinan sekolah mencakup kedisiplinan guru dalam mengajar dengan melakukan tata tertib, kedisiplinan pegawai/karyawan dalam pekerjaan administrasi dan kebersihan/keteraturan kelas, gedung sekolah, halaman dan lain-lain kedisiplinan kepala sekolah dalam menelolah seluruh staf beserta siswa-siswanya, dan kedisiplinan tim BP dalam pelayanan kepada siswa.

f) Alat pelajaran

Alat pelajaran erat hubungannya dengan cara belajar siswa, karena alat pelajaran yang dipakai oleh guru pada waktu belajar dipakai pula oleh siswa untuk menerima bahan yang diajarkan itu. Alat pelajaran yang lengkap dan tepat akan memperlancar penerimaan bahan pelajaran yang diajarkan kepada

siswa. Jika siswa mudah menerima pelajaran dan menguasainya, maka belajar akan menjadi lebih giat dan lebih maju.

g) Waktu sekolah

Waktu Sekolah Waktu sekolah ialah waktu pelaksanaan proses belajar mengajar di sekolah, waktu itu dapat pagi hari siang, sore / malam hari, Waktu sekolah juga mempengaruhi belajar siswa. Jika terjadi siswa masuk sekolah di hari, sebenarnya kurang dapat dipertanggungjawabkan. Di mana siswa harus beristirahat, tetapi udah masuk sekolah, hingga mereka mendengarkan pelajaran sambil mengantuk dan sebagainya.

h) Standar pelajaran di atas ukuran

Guru berpendirian untuk mempertahankan wibawanya, perlu memberi pelajaran di atas ukuran standar. Akibatnya siswa merasa kurang mampu dan takut kepada guru. Bila banyak siswa yang tidak berhasil dalam mempelajari mata pelajarannya. guru itu semacam merasa senang. Tetapi berdasarkan teori belajar, mengingat perkembangan psikis dan kepribadian siswa yang berbeda-beda, hal tersebut tidak boleh terjadi. Guru dalam menuntut penguasaan materi harus sesuai dengan kemampuan siswa masing-masing. Yang penting tujuan yang telah dirumuskan dapat tercapai.

i) Keadaan gedung

Dengan jumlah siswa yang banyak serta variasi karakter mereka masing-masing menuntut keadaan gedung dewasa ini harus memadai di setiap kelas.

j) Metode belajar

Banyak siswa cara belajar yang salah. Dalam hal ini perlu pembinaan dari guru. Dengan cara belajar yang tepat akan efektif pula hasil belajar siswa itu. Juga dalam pembagian waktu untuk belajar. Kadang-kadang siswa belajar tidak teratur, atau terus-menerus, karena besok akan tes. Dengan belajar demikian siswa

akan kurang istirahat, bahkan mungkin dapat jatuh sakit. Maka perlu belajar teratur setiap hari, dengan pembagian waktu yang baik, memilih cara belajar yang tepat dan cukup istirahat akan meningkatkan hasil belajar.

k) Tugas rumah

Waktu belajar terutama adalah di sekolah, di samping untuk belajar waktu di rumah biarlah digunakan untuk kegiatan-kegiatan lain. Maka diharapkan guru jangan terlalu banyak memberi tugas yang harus dikerjakan di rumah, sehingga anak tidak mempunyai waktu lagi untuk kegiatan yang lain.

3) Masyarakat

a) Kegiatan siswa dalam masyarakat

Kegiatan siswa dalam masyarakat dapat menguntungkan terhadap perkembangan informasi. Tetapi jika siswa ambil bagian dalam kegiatan masyarakat yang terlalu banyak, misalnya berorganisasi, kegiatan-kegiatan sosial, keagamaan dan lain-lain, belajarnya akan terganggu, lebih-lebih jika tidak bijaksana dalam pembantuan.

b) Mas media

Mas media yang memberi pengaruh yang baik terhadap siswa dan juga terhadap belajarnya. Malah media massa yang jelek juga berpengaruh jelek terhadap siswa. Sebagai contoh, siswa yang suka nonton film atau membaca cerita-cerita detektif, pergaulan bebas, percabulan, akan muncul kecenderungan untuk berkembang seperti tokoh yang dikagumi dalam cerita itu, karena pengaruh dari jalan ceritanya. Jika tidak ada kontrol dan pembinaan dari orang tua (bahkan pendidik). Pastilah semangat belajarnya menurun.

c) Teman bergaul

Pengaruh-pengaruh dari teman bergaul lebih cepat masuk dalam jiwanya siswa yang kita duga. Teman bergaul yang baik akan berpengaruh baik terhadap diri siswa, begitu juga sebaliknya, teman bergaul yang jelek pasti mempengaruhi yang buruk juga.

Teman bergaul yang tidak baik misalnya yang suka begadang, keluyuran, pecandu rokok, film, minum-minum, lebih-lebih lagi teman bergaul lawan jenis yang amoral, pejinah, pemabuk dan lain-lain, pastilah akan terlihat siswa ambang bahaya dan pastilah belajarnya jadi berantakan.

d) Bentuk kehidupan masyarakat

Kehidupan masyarakat di sekitar siswa juga berpengaruh terhadap belajar siswa. Masyarakat yang terdiri dari orang-orang yang tidak terpelajar, penjudi, suka menelan dan mempunyai kebiasaan yang tidak baik, akan berpengaruh jelek kepada anak (siswa) yang berada di situ. Anak / siswa tertarik untuk ikut peduli seperti yang dilakukan orang-orang di sekitarnya. Akibatnya belajarnya terganggu dan bahkan anak / siswa telah kehilangan semangat belajar karena perhatiannya semula terpusat pada perilaku-perbuatan yang selalu dilakukan orang-orang di sekitarnya yang tidak baik-baik saja. Malah jika lingkungan anak adalah orang-orang yang terpelajar yang baik-baik, mereka mendidik dan menyekolahkan anak-anaknya, antusias dengan cita-cita yang luhur akan masa depan anaknya, anak / siswa bergantung juga ke hal-hal yang dilakukan oleh orang-orang lingkungannya, sehingga akan peduli seperti orang-orang yang ada di lingkungannya. Pengaruh itu dapat mendorong semangat anak / siswa untuk belajar lebih giat lagi.

#### **d. Faktor – Faktor Yang Menimbulkan Minat**

Minat timbul bila ada perhatian dengan kata lain minat merupakan sebab akibat dari perhatian. Seseorang yang mempunyai perhatian terhadap sesuatu yang dipelajari maka ia punya sikap yang positif dan merasa senang terhadap hal tersebut,

1

### **B. Permainan Sepak Bola**

#### **1. 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 memperlakukan 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 Landon 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. Kujuaran 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 andCaribbean Association Football*). Selanjudnya OFC (*Oceania FootballConfederation*) 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. Oleh 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).

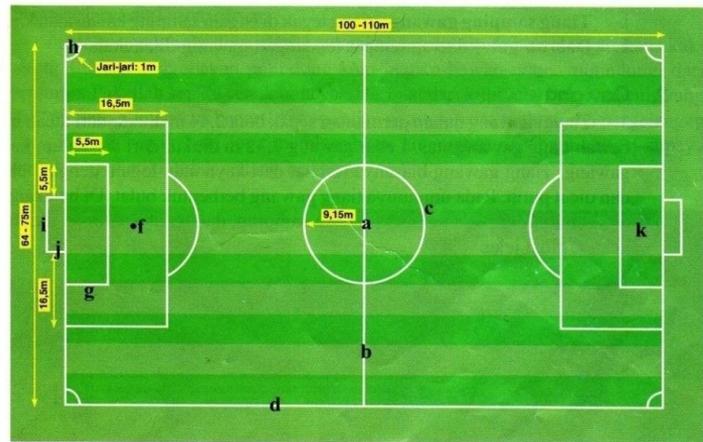
Pada masa awal setelah berdirinya PSSI, yakni pada tahun 1936 juga berdiri satu badan yang mengurus olahraga di Indonesia. Badan ini bernama NIVU (*Nederlandsh Indische Voetbal Unie*) yang merupakan badan olahraga sepakbola yang didukung oleh pemerintah Kolonial Belanda. Dan setelah proklamasi kemerdekaan,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

## **2. Sarana dan Prasarana Sepak Bola**

### **a. Lapangan Sepak Bola**

Bentuk dan ukuran lapangan yang sudah di standarkan 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 11m - 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).

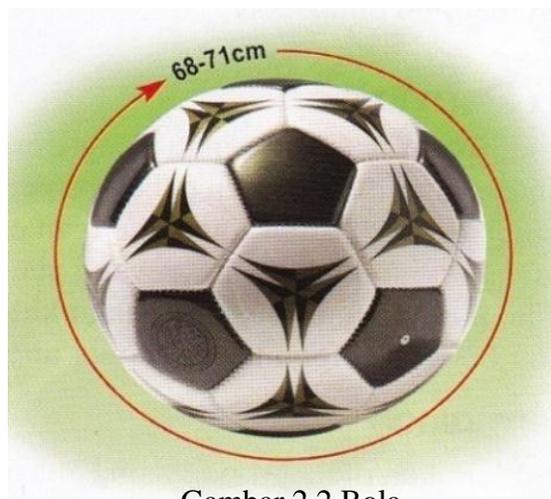
- 1) **Titik tengah**, di titik ini permainan dimulai (dengan melakukan *kick off*) di awal setiap babak, dan dimulai lagi setelah terjadi gol.
- 2) **Garis tengah**, membagi lapangan menjadi dua daerah permainan yang berukuran sama. Para pemain harus berada di daerahnya sebelum tendangan *kick off*.
- 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 samping gawang**, tiang tegak di bagian samping kanan atau kiri gawang
- 11) **Daerah gol**, daerah tempat tendangan gawang dilakukan.



Gambar.2.1 Lapangan Sepakbola  
Andri Setiawan (2007: 5)

### b. Bola

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.

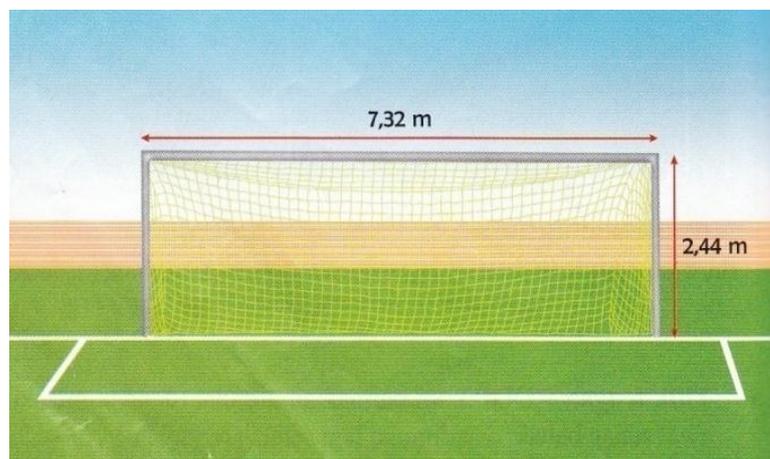


Gambar.2.2 Bola  
Andri Setiawan (2007: 7)

### 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.

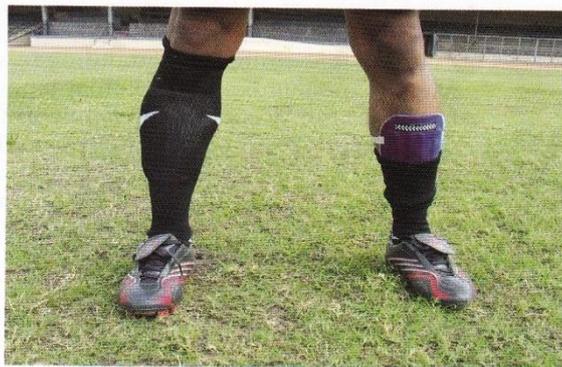


Gambar.2.3 Gawang Sepak Bola  
Andri Setiawan (2007: 6)

#### 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

### 3. Teknik Dasar Sepak Bola

Sepakbola 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 bolayang 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*). Menendang dengan kaki bagian luar pada umumnya digunakan untuk mengoper jarak jauh (*long passing*).

- 2) 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 perminan (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 2.6

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.

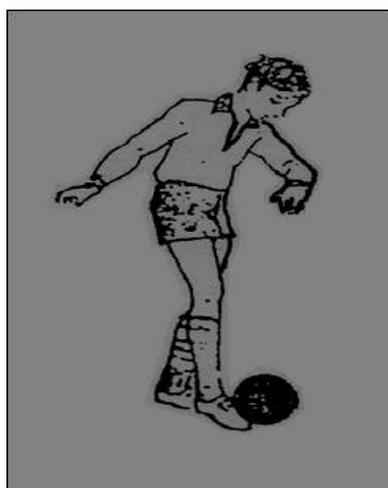
Ada dua cara berdiri dalam proses melempar bola, yaitu:

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

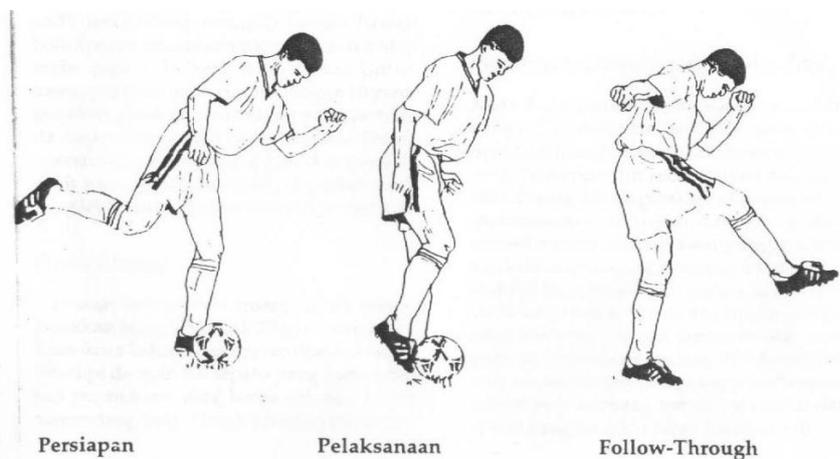
*Passing* kaki bagian dalam pada umumnya teknik ini digunakan untuk mengumpan jarak pendek. Analisis gerakanya adalah sebagai berikut: Badan menghadap sasaran di belakang bola. Kaki tumpu berada disamping bola kurang lebih 15 cm, ujung kaki menghadap sasaran, lutut sedikit ditekuk. kaki tendang ditarik kebelakang, dan ayunkan ke depan setelah terjadi benturan dilanjutkan dengan Follow trow. Sukatamsi (2002: 35).



Gambar 2.4 *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 2.5 *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) kesegeran jasmani dan (2) kesegeran 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 biceps femoris, dan musculus quadriceps femoris. Terjadi pemendekan otot pada musculus biceps 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 biceps femoris, semitendinosus dan semimembranosus.
- d. Musculus tibialis anterior dan tibialis posterior.

## 4. Pengerak Stabilitas

- a. Musculus tensor fasciae latae.
- b. Musculus gastrocnemius.**