

## **BAB II**

### ***SHOOTING SEPAK BOLA MELALUI MODIFIKASI MEDIA PEMBELAJARAN***

#### **A. Landasan Teori**

##### **1. Sepak Bola**

###### **a. Hakikat Sepak Bola**

Permainan sepak bola merupakan permainan yang paling populer di seluruh dunia. Sepak bola ialah suatu permainan yang dilakukan dengan cara menyepak bola untuk diperebutkan di antara pemain-pemain dengan tujuan untuk memasukan bola ke gawang lawan dan mempertahankan gawang tersebut agar tidak kemasukkan bola. Di dalam memainkan bola, setiap pemain diperbolehkan menggunakan seluruh anggota badan kecuali tangan dan lengan. Penjaga gawang yang diperbolehkan memainkan bola dengan kaki dantangan.

Sepak bola merupakan permainan beregu yang sepak bola adalah salah satu olah raga yang sangat populer di dunia. Dalam pertandingan, olahraga ini dimainkan oleh dua kelompok berlawanan yang masing-masing berjuang untuk memasukan bola ke gawang kelompok lawan. Masing-masing kelompok beranggotakan sebelas pemain, dan karenanya kelompok tersebut juga dinamakan kesebelasan.

Dua tim yang masing-masing terdiri dari 11 orang bertarung untuk memasukan sebuah bola bundar ke gawang lawan''mencetak gol''. Tim yang mencetak lebih banyak gola dalah sang pemenang biasanya dalam jangka waktu 90 menit, tetapi ada cara lainnya untuk menentukan pemenang jika hasilnya seri, maka akan diadakan penambahan waktu 2x15 menit dan apa bila dalam penambahan waktu hasilnya masih seri akan diadakan adu penalty yang setiap timnya akan diberikan lima kali kesempatan untuk menendang bola ke

arah gawang dari titik penalty yang berada di dalam daerah kiper hingga hasilnya bisa ditentukan.

Peraturan terpenting dalam mencapai tujuan ini adalah para pemain (kecuali penjaga gawang) tidak boleh menyentuh bola dengan tangan mereka selama masih dalam permainan.

### **b. Sejarah Sepak Bola**

Olahraga sepak bola telah dikenal sejak ribuan tahun lalu. Bukti ilmiah memperlihatkan, di Cina sejak Dinasti Han ada semacam sepak bola yang disebut “*tsu chu*” untuk melatih fisik tentaranya. Bentuk latihannya adalah menendang bola kulit dan memasukannya ke dalam jaring kecil yang diikatkan di bambu panjang. Pemain hanya boleh menggunakan kaki, dada, punggung, serta bahu sambil menahan serangan lawan.

Di Jepang dikenal semacam “*tsu chu*” sejak 500 (lima ratus) tahun yang lalu. Di Yunani dikenal dengan nama “*epyskiros*”, dan di Romawi dengan nama “*harpastum*”. yaitu permainan dengan bola kecil, Permainan umumnya berbentuk menggiring bola ke suatu tempat (gawang).

Ada dugaan bahwa orang-orang Romawi membawa permainan sepak bola ke Inggris. Tidak jelas dengan pasti apakah *harpastum* mainan serupa dengan nama “*hurling*”. Namun yang pasti, Inggris lah negara yang pertama kali memperkenalkan dan menyebarluaskan permainan sepak bola.

Pada tanggal 26 Oktober 1863 didirikan sebuah badan yang disebut “English Football Assosiation”. Kemudian, tanggal 8 Desember 1863 lahirlah peraturan permainan sepak bola moderen yang disusun oleh badan tersebut yang dalam perkembangannya mengalami perubahan.

Pada tanggal 21 Mei 1904, atas inisiatif Guerin (Prancis), berdirilah federasi sepak bola internasional dengan nama “*Federation International De Football Assosiation*”

”(FIFA). Pada tahun 1930, atas inisiatif Jules Rimet, diselenggarakan kejuaraan dunia sepak bola yang pertama di Montevideo. Uruguay, karena jasanya, mulai tahun 1946 piala dunia tersebut dinamakan “*Jules Rimet Cup*”. Kejuaraan tersebut jadi milik Brasil, sebab negara ini telah berhasil memenangkan piala tersebut sebanyak tiga kali berturut-turut.

Di Indonesia sendiri, pada tanggal 19 April 1930, dibentuk persatuan Sepak Bola Seluruh Indonesia (PSSI) di Yogyakarta dengan dukungan seluruh bond-bond (perserikatan). Pengurus PSSI pertama kali di ketuai Ir. Soeratin dalam upaya membina dan mempertahankan berdirinya PSSI maka mulai tahun 1966 diadakan kejuaraan sepak bola tingkat taruna remaja dengan nama “Piala Soeratin” (Soeratin Cup).

## **2. Teknik Dasar Sepak Bola**

Teknik sepak bola ialah pengolahan bola gerak tubuh dalam bermain. Teknik sepak bola terdiri dari bermacam-macam gerakan. Keahlian seorang dalam memainkan bola sangatlah berguna untuk suatu pertandingan yang berkualitas.

Teknik sepak bola dengan bola, antara lain (1) teknik menggiring bola (*dribbling*), (2) teknik mengoper bola (*passing*), (3) teknik menembak bola (*shooting*), (4) teknik dasar menghentikan bola (*stopping*), (5) teknik menyundul bola (*heading*), (6) teknik merebut bola (*tackling*), (7) teknik lemparan kedalam (*throw-in*), dan (8) teknik penjaga gawang.

### **1. Teknik Dasar Menggiring Bola (*Dribbling*)**

Menggiring bola ialah gerakan membawa bola yang dilakukan dengan menggunakan kaki untuk menuju dan menerobos daerah tim lawan. Menggiring bola termasuk skill individu yang mesti dikuasai oleh setiap pemain. Ketika dalam permainan kamu tidak mendapatkan teman yang dapat dioper, kamu harus menggiring

atau men-*dribble* bola tersebut begitu juga ketika kalau kamu memberikan operan akan menyebabkan *offside*, kamu mungkin saja harus menggiringnya sendiri.

dalam permainan sepak bola, setidaknya ada 3 teknik atau cara menggiring bola yang harus kamu kuasai, yaitu menggiring bola menggunakan punggung kaki bagian luar dan menggiring bola dengan punggung kaki.

- a) Teknik menggiring bola dengan kakai bagian dalam.  
Sesuai dengan namanya, teknik ini menggunakan kaki bagian dalam sebagai titik perkenaan kaki dengan bola ketika menggiring bola.
- b) Teknik menggiring bola dengan kaki bagian luar.  
Menggiring bola menggunakan kaki bagian luar pada dasarnya sama dengan gerak dasar menggiring bola dengan kaki bagian dalam. Yang membedakannya adalah titik perkenaan kaki dengan bola, dimana titik perkenaan kaki dengan bola yaitu bagian luar kaki.
- c) Teknik menggiring bola dengan punggung kaki  
Yaitu dimana kita menggiring bola dengan menggunakan punggung kaki sebagai titik perkenaan bola.

## 2. Teknik mengoper(*passing*) Bola.

Passing adalah teknik mengoper atau memindahkan momentum bola dari satu pemain ke pemain lainnya dalam pertandingan sepak bola. Teknik *passing* sangat-sangat perlu dikuasai oleh pemain bola agar pola permainan yang diinginkan bisa berhasil baik dalam menyerang atau bertahan.

Dalam teknik mengoper atau *passing* ada tiga cara untuk melakukannya yaitu: a) *passing* dengan menggunakan kaki bagian dalam. b) *passing* dengan menggunakan punggung kaki. Dan yang terakhir c) *passing* dengan menggunakan kaki bagian luar.

### 3. Teknik Menembak (*shooting*) Permainan Sepak Bola

*Shooting* adalah salah satu teknik dasar dalam permainan sepak bola. Dimana tujuan dalam *shooting* adalah untuk memasukan bola ke gawang lawan sebanyak-banyaknya dan untuk memenangkan pertandingan.

Dimana *shooting* merupakan faktor terpenting dan utama dalam permainan sepak bola. Untuk menjadi seorang pemain sepak bola yang sempurna, seorang pemain harus mengembangkan kemahiran *shooting* dengan menggunakan kedua kakinya.

Ada empat cara dalam *shooting* bola, antara lain:

a. *Shooting* dengan menggunakan kaki bagian dalam (*inside-foot*)

Cara melakukannya *shooting* kaki bagian dalam :

- 1) Kaki tumpu ditempatkan sejajar dan dekat dengan bola, lutut sedikit dibengkokkan.
- 2) Kaki tendangan dari arah belakang, dengan lutut berputar arah keluar. Kaki(sepatu) membentuk sudut 90 derajat dengan kaki tumpu, pada saat terjadi kontak antara kaki dengan kaki tendangan dengan bola.
- 3) Posisi badan berada diatas bola(menutup).
- 4) Tangan membentang ke samping untuk menjaga keseimbangan tubuh.
- 5) Bola ditendang pada bagian tengah-tengah bola. Bagian kaki yang menyentuh bola adalah tengah-tengah kaki bagian dalam.

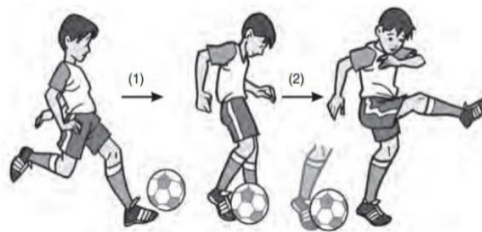


Gambar 2.1 *Shooting* dengan kaki bagian dalam  
Sumber : Moh Gilang (2007:3).

b. *Shooting* dengan menggunakan punggung kaki(*instep-foot*)

Cara melakukannya:

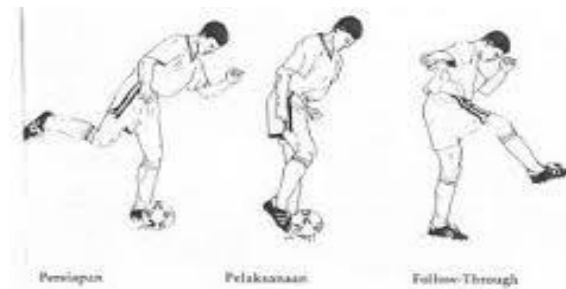
- 1) Kaki tumpu diletakan di samping dan sejajar dengan bola, lutut sedikit di tekuk/bengkok.
- 2) Kaki tendangan diayun dari belakang. Saat perkenaan kaki dengan bola, ujung sepatu mengarah ke tanah dan harus ditegangkan. Bagian kaki yang mengenai bola adalah punggung kaki atau bagian yang terdapat tali sepatu.
- 3) Gerakan kaki tendangan terutama datang dari persendian lutut. Lutut dari kaki tendangan pada saat perkenaan, berada diatas bola.
- 4) Setelah tendangan, kaki tendangan masih terus mengikuti gerakan(*follow-through*).



Gambar 2.2 Cara *Shooting* dengan punggung kaki.  
Sumber : Moh Gilang (2007:3).

c. *Shooting* dengan menggunakan punggung kaki bagian dalam(*inside instep*) Cara melakukannya:

- 1) Kaki tumpu diletakan disamping bola
- 2) Kaki tendangan diayun dari belakang, tenaga datang mulai dari paha.
- 3) Perkenaan bagian kaki adalah daerah batas antara kaki depan dan kaki bagian dalam.
- 4) Pandangan mata pada bola
- 5) *Follow through* dari kaki tendangan

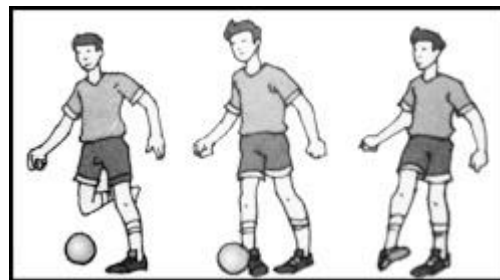


Gambar. 2.3 Cara *Shooting* dengan punggung kaki bagian dalam.

Sumber : Moh Gilang (2007:3).

d. *Shooting* dengan menggunakan punggung kaki bagian luar (*outside-instep*) Cara melakukannya:

- 1) Kaki tumpu dengan bola diletakan disamping atau sedikit di belakangnya.
- 2) Kaki tendangan diayun dari belakang dan pada saat menyentuh bola,ujung sepatu(ujung kaki) diputar kearah dalam.
- 3) Gerakan kaki tendangan terutama pada sendi lutut.
- 4) Tangan direntangkan.
- 5) Mata tertuju pada bola.
- 6) *Follow through* dari kaki yang menendang bola.



Gambar 2.4 Cara *Shooting* dengan punggung kaki bagian luar.

Sumber : Moh Gilang (2007:4).

## 5. Teknik Dasar Menghentikan Bola (*Stopping*)

Menghentikan bola adalah salah satu teknik dasar dalam permainan sepak bola yang penggunaannya bersamaan dengan teknik menendang bola. Tujuan dari menghentikan bola adalah untuk mengontrol bola, yang di dalamnya juga termasuk untuk mengatur tempo permainan, mengalihkan laju permainan, dan mempermudah untuk melakukan *passing*.

Ada beberapa cara untuk menghentikan bola. Yaitu dengan kaki bagian dalam, luar, telapak kaki, punggung kaki, dengan dada, paha, dan dengan perut.

#### **6. Teknik Dasar Menyundul Bola (*Heading*)**

Tujuan menyundul bola dalam permainan sepak bola adalah untuk mengoper, mencetak gol, mematahkan serangan lawan, atau membuang bola. Banyak gol tercipta dalam permainan sepak bola dari hasil sundulan kepala. Dalam melakukan *heading* atau menyundul bola pemain harus memakai dahi, bukan dengan ubun-ubun kepala.

Dan dalam teknik menyundul bola dalam permainan sepak bola ada dua yaitu *jump heading* dan *drive heading*.

#### **7. Teknik Dasar Merebut Bola (*Intercepting*).**

Merebut bola adalah usaha untuk menguasai bola atau menghadang bola dari penguasaan lawan. Teknik ini penting dikuasai oleh seorang pemain bola terutama pemain bertahan, pemain yang kurang dapat merebut bola dari lawan akan dengan mudah dilewati oleh pemain musuh.

Adapun teknik merebut bola dapat dibedakan menjadi:

1. Merebut bola dari posisi depan
2. Merebut bola dari posisi samping
3. Merebut bola dengan teknik meluncur (*tackling*).



4. Merebut bola dengan menggunakan bahu.
5. Merebut bola dengan menyundul bola.

Dan ada berapa hal yang harus diperhatikan dalam merebut bola oleh seorang pemain:

1. Konsentrasi dan pandangan selalau mengarah pada bola.
2. Saat menghadapi bola, dibuthukan ketenangan dan keseimbangan.
3. Dibutuhkan ketepatan dalam merampas bola.
4. Ketika saat melakukan perebutaan bola usahakan jangan melakukan pelanggaran.

## **8. Teknik Dasar Lemparan ke Dalam**

Lemparan ke dalam terjadi kalau ketika permainan sepak bola sedang berlangsung, bola keluar dari lapangan permainan melewati daerah sisi lapangan. Kalau lemparan ini sudah dilakukan, permainan bisa dilanjutkan kembali.

Lemparan ke dalam dilakukan oleh pemain dari tim yang tidak menyentuh bola terakhir ketika bola keluar lapangan.

Berikut ketentuan lemparan ke dalam pada permainan sepak bola:

1. Bola dilempar oleh kedua tangan dan harus melewati atas kepala.
2. Kedua kaki harus tetap menempel atau menjinjit di tanah saat melempar.

## **9. Teknik Dasar Menangkap Bola (*Goal Keeping*)**

Teknik dasar menangkap bola hanya berlaku untuk kiper. Sudah pasti karena dalam permainan sepak bola, pemain tidak boleh menyentuh bola dengan tangan, kecuali penjaga gawang. Dalam teknik dasar menangkap bola yaitu ada 6 cara yang dilakauakan: 1) tangkapan bola melayang. 2) tangkapan bola yang mengarah diatas kepala. 3) teknik menangkap bola menyusuri tanah. 4) teknik menepis bola 5) teknik menangkap bola dengan menjatuhkan badan. 6) teknik tangkap terbang.

### c. Sarana Dan Perasarana Sepak Bola

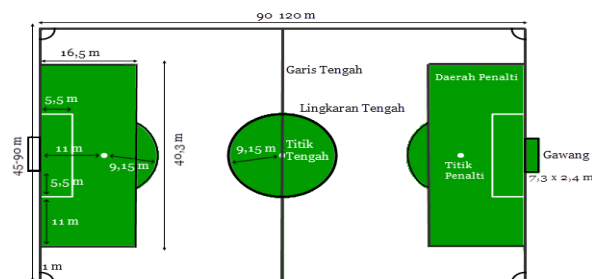
Sarana dan peralatan yang di gunakan dalam permainan ini adalah sebagai berikut :

#### 1. Lapangan Sepak Bola

perhatikan gambar lapangan sepak bola ini.

- 1) Panjang garis samping : 90-120 meter
- 2) Lebar : 45-90 meter
- 3) Jari-jari lingkaran tengah : 9,15 meter
- 4) Daerah gawang : 18,3 X 5,5 meter
- 5) Daerah penalti : 40,3 X 16,5 meter

Jarak titik tendangan hukuman penalty dengan garis-garis gawang 11 meter.



Gambar 2.5 Ukuran lapangan sepak bola.

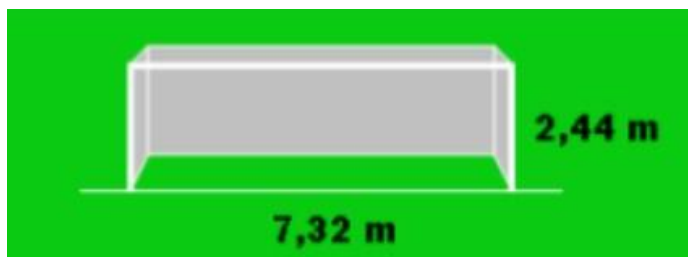
Sumber : Roji(2007:2).

#### 2. Gawang

Gawang yang digunakan memiliki ketentuan sebagai berikut.

Gawang sepak bola di buat dari kayu atau besi dengan di cat berwarna putih

- 1) Tinggi gawang berukuran : 2,4 meter
- 2) Lebar gawang berukuran : 7,3 meter



Gambar 2.6 Gawang  
Sumber :Roji (2007:2).

### 3. Bola

Bola yang di gunakan untuk permainan sepak bola memiliki ketentuan sebagai berikut.

- 1) Bola terbuat dari bahan lain yang dapat di gunakan
- 2) Keliling bola : 68-71 cm
- 3) Tekanan udara : 0,60-0,70 atm
- 4) Berat bola :396-453 gram.



Gambar 2.7 Bola  
Sumber : Agus Salim (2008:26).

## 2. Modifikasi Media Pembelajaran

### 1. Media Pembelajaran

#### a. Pengertian Media Pembelajaran

Media dalam proses pembelajaran cenderung diartikan alat-alat grafik, foto grafik/elektronis untuk menangkap, merespon, dan menyusun kembali informasi pisiul/verbal. Menurut Daryanto (2009:419) media adalah segala sesuatu yang dapat di pakai untuk memberikan rangsangan sehingga terjadi intraksi belajar mengajar

dalam rangka mencapai intruksional tetentu. Selanjutnya media menurut Yoyo bahagia (2011:3) media berasal dari bahasa latin merupan bentuk jamak dari “*Medium*” yang secara harpiah berarti “prantara” atau “ pengantar” yaitu prantara atau pengantar sumber pesan dengan penerima pesan. Perantara disini yaitu gawang yang digunakan untuk melakukan sepak bola.

Dari pendapat di atas dapat di simpulkan media adalah sebuah alat yang berpungsi untuk menyampaikan pesan pembelajaran. Secara umum media mempunyai kegunaan dapat memperjelas atau mempermudah pesan agar tidak terlalu perbal. Dengan media akan menimbulkan gairah belajar dan berlatih. Jadi media pembelajaran adalah alat atau prantara yang digunakan dalam menyampaikan pesan kepada siswa dalam mencapai tujuan pembelajaran.

#### **b. Manfaat Media Pembelajaran**

Media dapat digunakan dalam proses belajar mengajar dengan dua arah yaitu sebagai alat bantu mengajar dan sebagai media belajaryang dapat digunakan sendiri oleh siswa media yang dipakai sebagai alat bantu mengajar disebut dengan *idenvendent* media.

Media dirancang dan susun secara sistematik serta dapat menyalurkan informasi secara terarah untuk mencapai tujuan intruksional, media dirancang dan disusun secara sistematik, serta dapat menyalurkan informasi secara terarah untuk mencapai tujuan instruksional tertentu. Media hendaknya mengambil peralatan yang mudah, murah, menarik dan tidak membahayakan bagi anak.

## **2. Pengertian Modifikasi**

Menurut Yoyo bahagia (2011:13) mengemukakan modifikasi adalah suatu upaya melakukan perubahan dalam penyesuaian-penyesuaian baik dalam segi fisik material pasilitas dan perlengkapan

maupun dalam tujuan dan cara (metode, gaya, pendekatan, aturan, serta penilaian).

Adang Suherman (2000:1) Modifikasi adalah menganalisis sekaligus mengembangkan materi pelajaran dengan cara membentuknya dalam aktivitas belajar yang potensial sehingga dapat mempelancar siswa dalam belajarnya. Cara ini dimaksudkan untuk menuntun, mengarahkan, dan membelajarkan siswa yang tadinya tidak bisa menjadi bisa, yang tadinya kurang terampil menjadi terampil.

Dari pendapat tersebut dapat diartikan bahwa pendekatan modifikasi dapat digunakan sebagai suatu alternatif dalam pembelajaran pendidikan jasmani. Karena pendekatan ini mempertimbangkan tahap-tahap perkembangan dan karakteristik anak, sehingga anak akan mengikuti pelajaran pendidikan jasmani dengan senang dan gembira. Dengan melakukan modifikasi, guru penjas akan menyajikan materi pelajaran yang sulit menjadi lebih mudah dan disederhanakan tanpa harus takut kehilangan makna dan apa yang akan diberikan. Anak akan lebih leluasa bergerak dalam berbagai situasi dan kondisi yang dimodifikasi.

#### 1) Modifikasi Gawang

Lutan (2003:3) menyatakan modifikasi dalam proses pembelajaran diperlukan dengan tujuan agar memperoleh kepuasan dalam mengikuti pembelajaran, meningkatkan kemungkinan keberhasilan dalam berpartisipasi dan dapat melakukan pola gerak secara benar.

Adapun modifikasi yang dilakukan dalam pembelajaran ini adalah modifikasi media pembelajaran gawang yang terbuat dari bambu dan rotan, tali rafia dan ukuran gawangnya pun di modifikasi lebih kecil dari gawang yang aslinya. Adapun penjelasannya sebagai berikut:

### 1. Bambu/Rotan

Bambu/rotan ini di buat setengah lingkaran menjadi gawang yang sesungguhnya, akan tetapi gawang ini di perkecil dengan ukuran 60 cm x 30 cm sehingga mempermudah dan membuat siswa lebih konsentrasi untuk melakukan *Shooting* dalam sepak bola.



Gambar 2.8 Bambu dan Rotan.  
Dokumentasi pribadi.

### 2. Tali Rapia

Tali rapia di buat untuk menjadi jaring gawang sehingga dalam melakukan *Shooting* dalam permainan sepak bola tersebut tidak akan melebar atau keluar dari gawang sehingga mempermudah siswa melakukan *Shooting* dalam permainan sepak bola.

Dengan modifikasi media pembelajaran melalui modifikasi gawang (bambu/rotan dan tali rapia) ini dapat mempermudah siswa dalam melakukan *Shooting* dalam permainan sepak bola, sehingga menarik bagi siswa.



Gambar 2.9 Tali Rapia  
Dokumentasi Pribadi

### 3. Gawang Yang Sudah Dimodifikasi

Gawang yang telah dimodifikasi dengan menggunakan rotan/bambu yang dibentuk setengah lingkaran dengan jaringnya yang dibuat dari tari rapia.



Gambar 2.10 gawang yang sudah dimodifikasi.  
Dokumentasi Pribadi.

### 4. Modifikasi Lapangan Permainan Dan Peraturan Permainan Kucing-kucingan Bola

Lapang yang digunakan dalam permainan ini di perkecil yaitu dengan ukuran 25mx15m. Dan modifikasi permainan yang dilakukan dalam pembelajaran ini dimana para siswa membuat formasi barisan melingkar dengan diameter 5-10 meter, Setelah itu para siswa melakukan permainan menendang bola dengan punggung kaki secara terus menerus dengan pelan dan bola tetap bergulir di tanah saat mereka bergerak. Peraturan dalam permainan ini para siswa hanya diperbolehkan menendang bola dengan punggung kaki bila ada yang melanggar maka akan dikenakan sanksi yaitu berupa *pushup*.

### 5. Bola Yang Dimodifikasi Dengan Bola Plastik

Sedangkan bola yang dipergunakan dalam permainan ini yaitu bola plastik untuk menggantikan bola yang sesungguhnya.

### **3. Langkah-langkah Pembelajaran Menggunakan Modifikasi Media**

#### **1. Siklus I**

##### **1) Pertemuan satu dan dua**

Pelaksanaan pertemuan I dan 2 pada siklus I adalah sebagai berikut:

##### **Kegiatan Pendahuluan**

- (a) Siswa dibariskan dengan rapi.
- (b) Siswa berdoa bersama dilanjutkan dengan absensi
- (c) Pemanasan statistik dan dinamis
- (d) Memberi motivasi dan menarik perhatian siswa dengan sejumlah pertanyaan tentang keadaan siswa.
- (e) Menjelaskan tentang manfaat *shooting* dalam permainan sepak bola dalam permainan sepak bola kepada siswa dan mempraktikkan cara melakukan *shooting* dalam permainan sepak bola dengan benar.

##### **Kegiatan Inti**

- (a) Menjelaskan tentang teknik *shooting* yang ada dalam permainan sepak bola (awalan, pelaksanaan, dan sikap akhir) dengan koordinasi yang baik.
- (b) Menjelaskan dan memperatekan teknik dasar *shooting* dengan punggung kaki dalam permainan sepak bola dengan menggunakan modifikasi media pembelajaran yaitu gawang yang dimodifikasi dari bambu/rotan yang dibuat setengah lingkaran dengan diameter 60x30 cm dan tali rafia sebagai jaringnya sebagai sasaran *shooting* (awalan, pelaksanaan, dan sikap akhir) dengan koordinasi yang baik.
- (c) Memberikan kesempatan kepada siswa untuk melakukan teknik dasar *shooting* dengan punggung kaki. Siswa dibariskan menjadi dua



berbanjar menurut absen masing-masing siswa dan menghadap sesuai dengan posisi gawang yang dimodifikasi menggunakan bambu atau rotan yang dibuat setengah lingkaran dengan ukuran 60x30 cm untuk menjadi gawang dan tali rafia sebagai jaringnya yang akan dipraktekan. Dengan demikian peneliti dan guru kolaborator dapat melihat perkembangan siswa setelah mempraktikan tehnik dasar *shooting* dalam permainan sepak bola dengan modifikasi media pembelajaran yang diberikan.

- (d) Melakukan tes/pengambilan nilai pada masing-masing siswa Staregi pelaksanaannya adalah siswa dibariskan menjadi dua berbanjar menghadap gawang dan dipanggil satu-satu sesuai absen untuk melakukan tes *shooting* dengan punggung kaki ke gawang yang sudah dimodifikasi dari bambu/rotan.

### **Kegiatan Penutup**

- a) Pendinginan yaitu dengan pelepasan, setelah melakukan olahraga salah satunya dengan cara berpasangan saling memegang bahu temannya kemudian di pijit dan memijit bahu temannya.
- b) Evaluasi, diskusi dan tanya jawab mengenai proses pembelajaran yang telah dipelajari serta melihat perkembangan hasil belajar siswa.
- c) Berbaris dan berdoa.

## **1. Siklus II**

### **2) Pertemuan 3 dan 4**

#### **Kegiatan Pendahuluan**

- (a) Siswa dibariskan dengan rapi.
- (b) Siswa berdoa bersama dilanjutkan dengan absensi
- (c) Pemanasan statistik dan dinamis

- (d) Memberi motivasi dan menarik perhatian siswa dengan sejumlah pertanyaan tentang keadaan siswa.
- (e) Menjelaskan tentang manfaat *shooting* dalam permainan sepak bola dalam permainan sepak bola kepada siswa dan mempraktikkan cara melakukan *shooting* dalam permainan sepak bola dengan benar.

### **Kegiatan Inti**

- (e) Menjelaskan tentang teknik *shooting* yang ada dalam permainan sepak bola (awalan, pelaksanaan, dan sikap akhir) dengan koordinasi yang baik.
- (f) Menjelaskan dan memperatekan teknik dasar *shooting* dengan punggung kaki dalam permainan sepak bola dengan menggunakan modifikasi media pembelajaran yaitu gawang yang dimodifikasi dari bambu/rotan yang dibuat setengah lingkaran dengan diameter 60x30 cm dan tali rafia sebagai jaringnya sebagai sasaran *shooting* (awalan, pelaksanaan, dan sikap akhir) dengan koordinasi yang baik.
- (g) Memberikan kesempatan kepada siswa untuk melakukan teknik dasar *shooting* dengan punggung kaki. Siswa dibariskan menjadi dua berbaris menurut absen masing-masing siswa dan menghadap sesuai dengan posisi gawang yang dimodifikasi menggunakan bambu atau rotan yang dibuat setengah lingkaran dengan ukuran 60x30 cm untuk menjadi gawang dan tali rafia sebagai jaringnya yang akan dipraktikkan. Dengan demikian peneliti dan guru kolaborator dapat melihat perkembangan siswa setelah mempraktikkan teknik dasar *shooting* dalam permainan sepak bola dengan modifikasi media pembelajaran yang diberikan.
- (h) Menambahkan modifikasi permainan dengan buat lingkaran dengan jarak 5-10 meter, Setelah itu para siswa melakukan permainan menembak bola dengan punggung kaki secara terus menerus dengan pelan dan bola tetap bergulir di tanah saat mereka bergerak. Peraturan dalam permainan ini para siswa hanya diperbolehkan menembak bola

dengan punggung kaki bila ada yang melanggar maka akan dikenakan sanksi dan bola yang digunakan untuk permainan ini yaitu bola plastik.

- (i) Melakukan tes/pengambilan nilai pada masing-masing siswa Staregi pelaksanaannya adalah siswa dibariskan menjadi dua berbanjar menghadap gawang dan dipanggil satu-satu sesuai absen untuk melakukan tes *shooting* dengan punggung kaki ke gawang yang sudah dimodifikasi dari bambu/rotan.

### **Kegiatan Penutup**

- (a) Pendinginan yaitu dengan pelepasan, setelah melakukan olahraga salah satunya dengan cara berpasangan saling memegang bahu temannya kemudian di pijit dan memijit bahu dan lengan temannya.
- (b) Evaluasi, diskusi dan tanya jawab mengenai proses pembelajaran yang telah dipelajari serta melihat perkembangan hasil belajar siswa.
- (c) Berbaris dan berdoa.

### **Alat dan Sumber Belajar**

1. Alat Pembelajaran :
  - (a) Lapangan
  - (b) Bola
  - (c) Gawang
  - (d) Bambu
  - (e) Peluit
  - (f) Jam tangan
2. Penilaian
  - (a) Tehnik
  - (b) Tes
  - (c) Bentuk
  - (d) Tes keterampilan
  - (e) Instrumen
3. Kisi-kisi tes keterampilan

### **B.Kajian Yang Relevan**

1. Sekundus Irvan NIM:421100393 (2016:3) yang berjudul “Upaya Meningkatkan Kemampuan *Shooting* Dalam Permainan Sepak Bola Melalui Media Pembelajaran Menggunakan Bola Pelastik Dan Kotak Sasaran Tembak Pada Siswa Kelas VIII A Sekolah Menengah Nertama Negeri 1 Beduai Kabupaten Sanggau” subjek penelitian yaitu siswa SMP kelas VIII yang berjumlah 30 siswa. Metode pengumpulan datayang digunakan yaitu tes dan observasi, hasil penelitian menunjukkan bahwa siswa lebih aktif karena adanya motivasi untuk melakukan gerak teknik *shooting* dengan tepat. Hasil deskriptif dapat dilihat dari hasil *shooting* dengan media modifikasi yang menunjukkan dari hasil pra tindakan siklus I peningkatannya sebesar 22,84% dengan nilai rata-rata 70,79, peningkatan dari pra iplementasi ke siklus II sebesar 44,16% dengan nilai rata-rata 83,28.
2. Arip Saputro NIM:421000028 (2014:4) yang berjudul “Peningkatan Hasil Belajar *Shooting* Sepak Bola Melalui Modifikasi Alat Pada Siswa Kelas VIII Madrasah Tsanawiyah Hidayahatul Muhsinin Kecamatan Sungai Kakap Kabupaten Kuburaya” subjek dalam penelitian ini adalah 24 orang siswa. Teknik pengumpulan data menggunakan tes dan obeservasi dimana metode yang digunakan pada penelitian ini adalah penelitian diskritif dengan bentuk penelitian kelas sedangkan alat pengumpul data untuk mengukur tes *shooting* dalam permainan sepak bola yaitu dilakukan secara deskriptif kualitatif. Penerapan pembelajaran *shooting* sepak bola melalui modifikasi alat terbukti dapat meningkatkan hasil belajar *shooting* sepak bola, yaitu pada siklus I dengan peningkatan sebesar 57,47% sedangkan pada siklus II terjadi peningkatan sebesar 78,8%.