

BAB II

KAJIAN TEORITIK

A. Konsep Penelitian Tindakan

Anas Salahuddin menyatakan bahwa penelitian adalah pencarian data dan fakta yang akan dijadikan bahan untuk menjawab dan/atau menyelesaikan permasalahan yang muncul di lapangan sesuai dengan tujuan yang hendak dicapai.¹

Penelitian tindakan cenderung termasuk jenis penelitian kualitatif yang menekankan proses yang dirancang untuk mencapai perbaikan praktik dalam situasi nyata. Perancangan proses akan tepat jika didasarkan pemahaman mendalam terhadap situasi ajang penelitian terkait. Maka penelitian tindakan akan mencapai hasil yang optimal jika dilakukan oleh praktisi terkait atau paling tidak melibatkan praktisi secara intensif dari awal sampai selesai.

Penelitian tindakan merupakan penelitian tentang hal-hal yang terjadi dimasyarakat atau kelompok sasaran dan hasilnya langsung dapat dikenakan pada masyarakat yang bersangkutan. Ciri atau karakteristik utama dalam penelitian tindakan adalah adanya partisipasi dan kolaborasi antara peneliti dengan anggota kelompok sasaran. Penelitian tindakan dapat dipergunakan untuk menyelesaikan sebuah permasalahan yang

¹ Anas Salahudin, *Penelitian Tindakan Kelas* (Bandung; CV Pustaka Setia, 2015) h. 15.

kronis untuk diberikan tindakan sampai keinginan yang diharapkan tercapai.

Penelitian tindakan khususnya dalam bidang pendidikan, menjadi salah satu jenis penelitian yang telah berkembang dengan pesat, karena jenis penelitian ini menawarkan cara dan proses baru untuk memperbaiki dan meningkatkan profesionalisme dalam pembelajaran kelas dengan melihat kondisi awal.² Hal ini sesuai dengan McNiff dalam buku karangan Supandi memandang penelitian tindakan sebagai penelitian reflektif dilakukan oleh pendidik sendiri dalam kurikulum, pengembangan sekolah, peningkatan prestasi belajar, pengembangan keahlian, dan lain sebagainya. Selanjutnya dapat ditegaskan dasar dari penelitian tindakan adalah untuk perbaikan yang terkait erat untuk konteks dan proses pembelajaran.³

Anas menyatakan penelitian tindakan atau *action research* merupakan model penelitian yang berpedoman pada pendekatan penelitian kualitatif, oleh karena itu penelitian tindakan tidak memerlukan analisis.⁴

H.E Mulyasa menyatakan penelitian tindakan adalah nama yang diberikan kepada suatu pergerakan yang secara umum semakin

² Suharsimi Arikunto, Suharjono, dan Supandi, *Penelitian Tindakan Kelas* (Jakarta: Bumi Aksara, 2010), h.102.

³ *Ibid.*, hh. 102-106.

⁴ Anas Salahudin, *op. cit.*, h. 19.

berkembang di dalam bidang penelitian pendidikan. Selain itu penelitian tindakan merupakan sebuah bentuk refleksi diri yang melibatkan guru.⁵

Penelitian tindakan bukan lagi mengetes sebuah perlakuan, tetapi sudah mempunyai keyakinan akan ampuhnya sebuah perlakuan, pada penelitian tindakan peneliti langsung menerapkan perlakuan tersebut dengan hati-hati, serasa mengikuti proses serta dampak perlakuan yang dimaksud, dengan demikian penelitian tindakan dapat dipandang sebagai tindak lanjut dari penelitian deskriptif maupun eksperimen.⁶ Hasil perlakuan penelitian tindakan dilakukan dengan melakukan evaluasi atau tes akhir pada setiap siklus, hasil tes digunakan untuk melihat perubahan yang diharapkan setelah proses tindakan dilakukan dan catatan selama tindakan merupakan gambaran untuk melakukan siklus berikutnya, mengingat peningkatan yang diharapkan adalah kualitas fisik, yang membutuhkan waktu cukup panjang untuk mengalami perubahan.

Tujuan PTK dirumuskan dengan topik atau masalah penelitian yang akan dipecahkan, sebagai jawaban terhadap masalah penelitian. Tujuan pTK merupakan keinginan peneliti atas hasil tindakan dengan mengetenahkan indikator-indikator yang hendak ditemukan, terutama yang berkaitan dengan variabel penelitian.⁷ Dengan kata lain, tujuan

⁵ H.E. Mulyasa, *Praktik Penelitian Tindakan Kelas* (Bandung; PT Remaja Rosdakarya, 2012), h. 3.

⁶ Suharsimi Arikunto, *op. cit.*, h. 56.

⁷ H.E. Mulyasa *op. Cit.*, h. 64

utama penelitian jenis ini adalah untuk mengubah perilaku penelitinya, perilaku orang lain, mengubah kerangka kerja organisasi atau struktur lain yang pada gilirannya menghasilkan perubahan pada perilaku peneliti, dan perilaku orang lain.

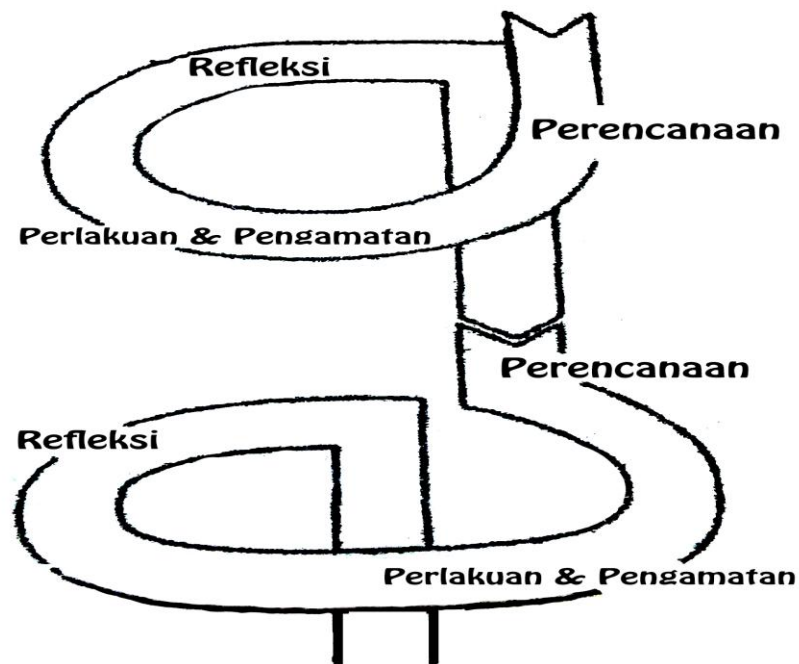
Penelitian tindakan berfungsi sebagai alat untuk meningkatkan kualitas pelaksanaan kerja. Menurut Anas Salahudin, manfaat penelitian tindakan dapat dilihat berikut ini sebagai berikut:

(1) Membuat guru peka dan tanggap terhadap dinamika pembelajaran dikelasnya. (2) guru menjadi refleksi dan kritis terhadap yang dilakukan oleh peserta. (3) meningkatkan kinerja guru. (4) Guru mampu memperbaiki proses pembelajaran melalui kajian yang dalam terhadap hal-hal yang terjadi di kelas (aktual ataupun faktual). (5) Penelitian tindakan kelas tidak mengganggu tugas pokok karena terintegrasi antara tugas pokok dalam proses pembelajaran dan kerja penelitian. (6) Peneliti tindakan kelas membuat guru lebih kreatif dan inovatif selalu memperhatikan kelemahan dan berupaya mencari solusi.⁸

Jadi, penelitian tindakan dimaksudkan untuk mengembangkan keterampilan atau pendekatan baru dan untuk memecahkan masalah dengan penerapan langsung pada ruang kelas atau ajang dunia kerja. Penelitian tindakan dimaksudkan untuk meningkatkan praktik tertentu dalam situasi kerja tertentu.

⁸ *Ibid.*, h. 35.

Model tindakan yang ada banyak sekali macamnya, diantaranya model penelitian tindakan Kurt Lewin, model Riel, model Kemmis dan Taggart dan model DDAER akan tetapi peneliti lebih cenderung dan tertarik pada model Kemmis dan Taggart, karena secara mendasar tidak ada perbedaan dengan model Kurt Lewin yang merupakan model dasar yang kemudian dikembangkan oleh peneliti lain, perencanaan, tindakan, observasi dan refleksi dikemas dalam satu bentuk spiral yang jumlah putarannya (siklus) tidak ditentukan karena indikator keberhasilan diukur dari kepuasan peneliti terhadap pencapaian hasil yang berupa perubahan perilaku subjek yang diteliti.



Gambar 2.1 Model Kemmis dan Taggart.

Sumber: Suharsimi Arikunto, *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktik* (Jakarta: PT Rineka Cipta, 2010), h.132.

Tindakan (*acting*), melaksanakan kegiatan pembelajaran berdasarkan perencanaan, melakukan pengamatan selama proses latihan dengan tindakan yang dipilih dan mengumpulkan data pelengkap lain yang mendukung proses latihan.

Pengamatan (*observing*), melakukan observasi terhadap aktivitas guru yang diisi oleh observer sesuai lembar pengamatan dan melakukan observasi terhadap aktivitas siswa diisi oleh observer sesuai lembar pengamatan.

Refleksi (*reflecting*), mengamati perubahan yang terjadi terhadap tindakan guru dan kegiatan siswa setelah diadakan tindakan kedua dan evaluasi tindakan dan dilanjutkan lagi ke perencanaan kembali (*replanning*) sebagai dasar untuk strategi pemecahan masalah. Hubungan antara keempat tahap dalam sistem ini dipandang sebagai satu siklus.

Jika pada siklus pertama belum menunjukkan hasil yang diharapkan, maka penelitian dilanjutkan pada siklus berikutnya, dengan perencanaan ulang yang mengacu pada hasil refleksi tindakan pada siklus pertama, dan dilakukan tindakan lagi sesuai perencanaan yang dibuat, serta pengamatan dan refleksi tindakan siklus kedua. Jika hasil yang diperoleh pada siklus kedua belum juga menunjukkan hasil yang diharapkan, maka penelitian dilakukan lagi pada siklus selanjutnya. Begitu seterusnya sampai didapatkan hasil yang diharapkan.

Penelitian tindakan ini peneliti sebagai pelaku utama dan sekaligus juga kolaborator, sedangkan guru sebagai mitra peneliti yang akan melaksanakan rancangan pembelajaran di dalam proses pembelajaran. Perencanaan tindakan berdasarkan permasalahan yang ada, implementasinya di lapangan sampai pada tahap evaluasi dan perumusan tindakan berikutnya.

B. Konsep Model Tindakan yang Dilakukan

Pendidikan penjaskes merupakan pendidikan yang dilakukan melalui aktivitas fisik sebagai media utama untuk mencapai tujuan. Bentuk-bentuk aktivitas fisik yang lazim digunakan oleh anak SMP kelas VIII. Untuk mencapai tujuan tersebut guru penjaskes harus merancang dan melaksanakan pembelajaran pendidikan jasmani sesuai dengan tahap-tahap perkembangan dan karakteristik siswa SMP. Memodifikasi sarana prasarana dan proses latihan merupakan salah satu upaya yang dapat dilakukan guru pendidikan jasmani di SMP, agar siswa dapat mengikuti pelajaran dengan senang dan aktif.⁹

1. Permainan (*Game*)

Permainan (*Game*) merupakan bagian dari bermain, semua *games* merupakan bentuk dari *play*, *games* memiliki semua karakteristik *play* akan tetapi semua itu diatur dalam peraturan yang sengaja dibuat dan

⁹ Husdarta H. J. S, *Belajar dan Pembelajaran* (Bandung: Alfabet, 2010), h.179.

harus ditaati bersama. Kompetisi merupakan ciri utamanya, sehingga hanya individu yang mempunyai standart ketrampilan yang tinggi yang akan berhasil.¹⁰

Mu'arifin menyatakan bahwa permainan adalah bagian dari bermain yang telah dibatasi oleh peraturan yang sengaja dikembangkan untuk ditaati agar permainan itu dapat berlangsung secara lancar, aman, dan adil.¹¹ Permainan yang telah dikondisikan dengan aturan resmi dalam kegiatan olahraga biasanya berbentuk kompetisi atau persaingan, baik berupa pertandingan maupun perlombaan yang berfungsi untuk menentukan keunggulan atau keberhasilan individu atau kelompok.

permainan adalah suatu aktifitas yang dibatasi dengan aturan-aturan sehingga dapat berjalan sesuai yang diharapkan dan aktifitas yang mempunyai karakteristik yaitu: menyenangkan, bersaing, dan berkompetisi.

Permainan dapat memainkan peran yang penting dalam mengembangkan dan memperhalus berbagai kemampuan gerak dasar, jika permainan secara tepat dimasukkan dalam program pengembangan pembelajaran.¹²

¹⁰ Wasis D. Dwiwogo. *Pengembngan Kurikulum Pendidikan Jasmani*. (Malang: Wineka Media, 2010), h. 217.

¹¹ Mu'arifin. *Dasar-dasar Pendidikan Jasmani dan Olahraga* (Malang: UM Press, 2009), h. 24.

¹² Furqon H., M. *Mendidik Anak dengan Bermain*. Surakarta: (Program Studi D-2 Pendidikan Jasmani Jurusan Pendidikan Olahraga dan Kesehatan Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Sebelas Maret, 2006), h. 5.

2. Permainan Futsal

Futsal (Futbol sala dalam bahasa Spanyol berarti sepakbola dalam ruangan) merupakan permainan sepakbola yang dilakukan di dalam ruangan. Dalam beberapa tahun terakhir futsal sangat marak dan menjelma menjadi salah satu olahraga yang sangat dikagumi dalam semua kalangan masyarakat.¹³

Aturan permainan yang dibuat dalam olahraga futsal berguna untuk melindungi para pemain, agar pemain yang ada di dalam lapangan tidak bermain dengan kasar dan atau keras. Dengan bermain futsal, pemain bisa mengembangkan kemampuan dengan baik. Peraturannya sangat ketat, yaitu pemain dilarang melakukan *tackling* dan *sliding* keras.¹⁴

Permainan futsal cenderung lebih dinamis dan cepat sehingga sering terjadi pelanggaran yang tidak dilihat oleh para wasit yang ada di lapangan. Dasar permainan futsal tidak jauh berbeda atau bahkan hampir sama dengan olahraga pendahulunya atau sepakbola (Football) seperti *passing, dribbling, control, heading, shooting*.¹⁵

Tenang menyatakan ada enam indikator yang dapat membantu pemain olahraga (atlet) dalam mengembangkan kemampuan tehnik dan

¹³ Muhammad Asriady Mulyono. *Buku Pintar Panduan Futsal*. (Cipayung: Laskar Aksara, 2014), h. 3.

¹⁴ John Tenang, D. *Mahir Bermain Futsal*. (Jakarta: DAR! Mizan, 2008). h. 25

¹⁵ Justinus Lhaksana,. *Taktik dan Strategi Futsal Modern*. (Jakarta: Be Champion, 2011) h. 5

taktik bermain bola dengan baik. Keenam indikator tersebut adalah sebagai berikut ini.¹⁶

1) Inteligensi. Futsal merupakan permainan yang mengalir begitu saja tanpa ada persiapan khusus. Artinya seorang pemain harus melakukan improvisasi untuk menghadapi situasi yang bakal berubah dalam pertandingan. 2) Keahlian teknik. Futsal lebih menekankan kemampuan (*skill*) dibandingkan dengan fisik. 3) Total Soccer. Jumlah pemain yang sedikit dalam sebuah tim futsal menjadi sangat krusial bagi seluruh pemain dalam bertahan dan menyerang. Tidak ada pembagian posisi, tapi seluruh pemain saling membantu dan harus memiliki mental serta karakter bertahan dan menyerang. Ini membantu pemain untuk menyesuaikan dengan segala posisi sesuai dengan tuntutan sepakbola modern dan mengatasi berbagai masalah taktik dan strategi permainan. Pemain sadar, mereka tidak boleh santai, tapi harus aktif, karena permainan futsal butuh peran aktif dari seluruh pemain. 4) Permainan Cepat. Dalam futsal, karena ruang gerak yang sempit, bola akan bergulir dengan cepat di antara kaki pemain. Ini akan membantu pemain untuk mengembangkan permainan cepat secara individu dan tim. 5) Hiburan. Futsal adalah permainan cepat dan *exciting*, ketika pemain terus bergerak ketimbang menunggu datangnya bola. Dengan kondisi lapangan yang kecil, maka sering terjadi gol dalam jumlah banyak yang dicetak atau dihasilkan oleh pemain berbeda. 6) Kemampuan Kiper. Kiper harus berperan aktif dan tidak hanya terpaku di bawah mistar gawang. Kiper perlu belajar memainkan bola, menjaga gawang, dan memperhatikan dengan seksama arah bola dari pojok. Mereka juga harus tahu cara beradaptasi dalam menyerang sebagai pemain kelima.

Dilihat dari perbedaan antara bermain futsal dan sepakbola,

Lhaksana menyatakan.¹⁷

Bermain futsal tidak jauh berbeda dengan sepakbola pada umumnya, butuh kekuatan stamina, mental dan strategi. Namun ada sedikit perbedaan mendasar dalam hal pola permainan dan pengaturan serangan. Pola permainan dalam futsal banyak didominasi permainan dari kaki ke kaki, pada saat menyerang lebih

¹⁶ John Tenang. *Loc. cit.*, h.h 18-22

¹⁷ Justinus Lhaksana. *Loc. cit.*, h.1.

banyak dilakukan dengan umpan-umpan pendek, mengingat ukuran lapangan yang lebih kecil dibandingkan dengan sepakbola.

Futsal adalah olahraga modern dan masih dianggap sebagai olahraga baru oleh masyarakat Indonesia. Futsal saat ini memiliki 17 pasal dan 3 tambahan. Perubahan yang dilakukan merupakan pembaharuan yang terhadap kejadian yang ada di lapangan dan juga adanya kemajuan teknologi. 17 pasal dan 3 tambahan tersebut meliputi.¹⁸

Pasal 1 Lapangan Permainan; Pasal 2 Bola; Pasal 3 Jumlah Pemain; Pasal 4 Perlengkapan Pemain; Pasal 5 Wasit; Pasal 6 Asisten Wasit; Pasal 7 Lamanya Pertandingan; Pasal 8 Memulai dan memulai kembali Permainan; Pasal 9 Bola di dalam dan di luar Permainan; Pasal 10 Cara Mencetak *Goal*; Pasal 11 *Offside*; Pasal 12 Pelanggaran dan Kelakuan Buruk; Pasal 13 Tendangan Bebas; Pasal 14 Tendangan Pinalti; Pasal 15 Tendangan ke Dalam; Pasal 16 Pembersihan Gawang; Pasal 17 Tendangan Sudut; Prosedur untuk menentukan pemenang; signal wasit dan posisi wasit.

Widiastuti mengatakan dalam permainan setiap permainan harus memiliki aspek kelentukan, adapun manfaat kelentukan dalam setiap permainan adalah sebagai berikut ini;¹⁹

- 1) mengurangi kemungkinan cedera;
- 2) membantu mengembangkan kecepatan, koordinasi dan kelincahan;
- 3) membantu mengembangkan keterampilan teknik;
- 4) membantu efisiensi gerakan, anak yang kelentukannya tinggi menggunakan energi lebih sedikit dengan anak yang kelentukannya rendah;
- 5) membantu memperbaiki sikap tubuh.

¹⁸ FIFA. *Futsal Laws of the Game*. (Zurich: FIFA, 2013) h. 5

¹⁹ Widiastuti. *Tes dan Pengukuran Olahraga*. (Jakarta: PT. Bumi Timur Jaya, 2011), h. 153

James Tangkudung mengatakan kelentukan adalah kemampuan untuk melakukan gerakan persendian melalui jangkauan gerak yang luas.²⁰

Berdasarkan pendapat di atas, dapat disimpulkan bahwa, aspek kelentukan sangat perlu diperhatikan dalam setiap permainan, terutama dalam permainan futsal. Karena dalam melakukan aspek-aspek dalam permainan futsal tubuh meliuk-liuk terutama dalam melakukan *dribbling*, hal tersebutlah yang membuat kelentukan itu penting.

Menurut Tangkudung lagi mengembangkan latihan kelentukan, dapat dilakukan terhadap metode : a) Peregangan dinamis, b) peregangan statis, c) perenggangan pasif, d) peregangan kontraksi relaktasi.²¹

Berikut ini dijelaskan secara rinci teknik dasar bermain futsal.

a) Menggiring Bola (*Dribbling*)

Menggiring bola adalah menendang bola terputus-putus atau pelan-pelan. Menggiring bola bertujuan untuk mendekati jarak ke saaran, melewati lawan dan menghambat permainan.²² Kaki yang digunakan dalam menggiring bola sama dengan kaki yang digunakan untuk menendang bola.

²⁰ James Tangkudung & Wahyuningtyas Puspitatorini. *Kepelatihan Olahraga "Pembinaan Prestasi Olahraga" Edisi II*. (Jakarta: Cerdas Jaya, 2012), h. 41

²¹ James Tangkudung. *Ibid*, h.68

²² Asmar Jaya, *Futsal: Gaya Hidup, Peraturan dan Tips-tips Permainan* (Yogyakarta: Pustaka Timur, 2008), h. 66.

Setiap pemain diharuskan menguasai segala teknik dalam permainan futsal, meski memang masing-masing pemain memiliki kemampuan *skill* yang berbeda-beda. Perbedaan itu barangkali disebabkan oleh pola latihan yang dijalani pemain. Pemain yang bersungguh-sungguh melatih kemampuan dalam penguasaan teknik futsal akan mampu menguasai teknik-teknik futsal lebih baik daripada pemain yang melakukan pola latihan dengan tidak bersungguh-sungguh.²³



Gambar 2.2 Gerakan Menggiring Bola dengan Telapak Kaki 1
Sumber: Andri Irawan, *Teknik Dasar Modern Futsal* (Jakarta: Pena Pundi Aksara, 2009), h.33.

Teknik menggiring bola disebut dengan kemampuan *dribbling*. Teknik *dribbling* ini harus dikuasai oleh parapemain agar sipemain mampu menguasai bola dengan baik saat bola berada dikakinya.²⁴

²³ Muhammad Asriady Mulyono, *op. cit*, h. 56.

²⁴ *Ibid.*, h. 54.



Gambar 2.3 Gerakan Menggiring Bola dengan Telapak Kaki 2
 Sumber: Andri Irawan, *Teknik Dasar Modern Futsal* (Jakarta: Pena Pundi Aksara, 2009), h.33.

Permainan futsal, *dribbling* sangat minim untuk dilakukan, karena pada dasarnya *dribbling* lebih menunjukkan kemampuan seseorang dalam mengolah bola menggunakan kaki, dan timingnya pun cukup lama serta menggunakan lapangan yang cukup luas. Berikut ini adalah cara mendribbling bola yang baik dan benar

a. Persiapan

- Berdiri di belakang bola dengan rileks.
- Pandangan mengarah pada arah bola yang akan digiring (*dribbling*)
- Tangan berada pada samping badan.

b. Pelaksanaan

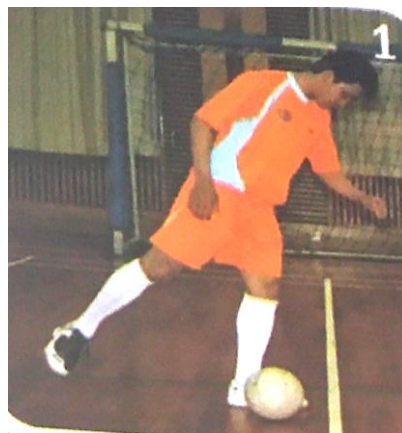
- Dorong bola menggunakan kaki bagian dalam.
- Gunakan kaki kanan dan kiri untuk membuat hasil *dribbling* lebih indah dan efektif.
- Untuk merubah arah gerakan gunakan kaki bagian luar.

c. Follow Trough

- Pandangan mengarah pada arah (rute) gerakan *dribbling*
- Bola selalu dekat dengan kaki saat menggiring bola.
- Berdiri dibelakang bola seperti pada posisi awal, kemudian berhenti dan badan kembali rileks.

b) Mengoper Bola (*Passing*)

Teknik dasar yang satu ini disebut dengan *passing*. Dalam permainan futsal maupun sepakbola, *passing* umumnya dilakukan dengan menggunakan kaki bagian dalam. Selain itu, *passing* juga dilakukan dengan menggunakan kaki bagian luar, tumit, serta ujung kaki.²⁵ Sedangkan menurut Sahda Halim mengatakan *passing* yang baik akan membuat teman Anda akan mudah untuk menerima bola²⁶.



Gambar 2.4 Gerakan Mengumpan dengan Kaki Bagian Dalam
 Sumber: Andri Irawan, *Teknik Dasar Modern Futsal* (Jakarta: Pena Pundi Aksara, 2009), h.25.

²⁵ Ibid., h. 53.

²⁶ Sahda Halim. *1 Hari Pintar Main Futsal*. (Jakarta: Media Presindo, 2009), h.75.

Tujuan dari mengoper bola (*passing*) adalah untuk menggulirkan bola dengan sebaik mungkin dan terkur sehingga memudahkan rekan/teman untuk menerimanya dengan baik.²⁷

Menendang bola pada bagain-bagian tertentu juga menjadi bagian dari seni saat memberikan atau mengumpun bola kepada lawan. Bahkan sebagian pecinta futsal dan atau sepakbola punya kriteria sendiri dalam menciptakan *passing* yang indah namun tetap pada akurasi yang tepat.

Seringkali pemain yang salah atau tidak tepat dalam melakukan *passing* kepada rekan. Diantaranya pemain melakukan umpan atau tendangan yang terlalu pelan (*hospital ball*) bisa mengecewakan rekan sendiri, karena mereka gagal menjangkaunya atau keburu direbut oleh lawan. Sebaliknya jika bola ditendang teralu keras dan tajam, rekan akan susah atau bahkan gagal untuk mengontrol atau menjangkau bola.²⁸

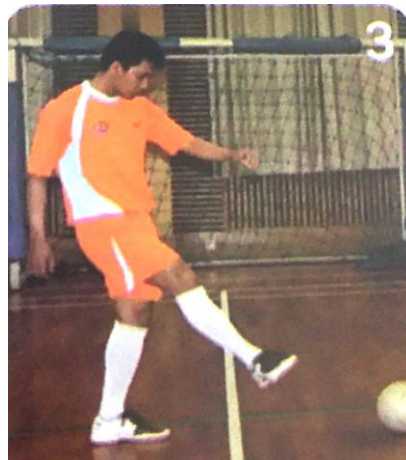
Menendang bola dengan pelan atau keras tergantung situasi. Jadi pemain harus bisa memperkirakan kekuatan yang akan digunakan untuk mengoper bola dengan tepat. Contoh, jika Andan dalam posisi ditekan lawan, Anda bisa langsung mengoper bola kepada rekan, tetapi harus pelan dan terarah.

²⁷ *Loc. cit.*, John D. Tenang. h. 83.

²⁸ *Ibid.* John D. Tenang. h. 83

Menendang bola pada sisi kiri, bola akan melengkung dan melaju ke bagian kanan. Begitupun sebaliknya, jika menendang bola pada bagian kanan, bola akan melengkung dan melaju pada bagian kiri.²⁹

Perlu diingat juga komponen terpenting yang tidak kalah penting dalam melaksanakan *passing* adalah penerima atau rekan yang akan kita umpan. Pemain yang akan menerima umpan dari kita sebisa mungkin mencari ruang terbuka agar mudah mendapat operan bola. Hal ini akan meudahkan tim dalam menguasai permainan.



Gambar 2.5 Gerakan Menggiring Bola dengan Telapak Kaki
Sumber: Andri Irawan, *Teknik Dasar Modern Futsal* (Jakarta: Pena Pundi Aksara, 2009), h.25.

Teknik memberikan bola kepada teman atau *passing* ini harus dikuasi oleh setiap pemain tanpa ada pengecualian, baik itu pemain bertahan ataupun pemain penyerang atau bahkan kiper. Selain itu, kemampuan seseorang dalam hal mengontrol bola juga harus

²⁹ *Ibid.* John D. Tenang h.h 57-58.

ditingkatkan seiring waktu. Dan bahkan seorang pemain dituntut untuk mempunyai kemampuan mengontrol bola dan atau *passing* menggunakan kepala karena pada posisi atau keadaan tertentu, pemain diharuskan untuk memberikan atau membagi bola kepada teman dengan menggunakan kepala. Berikut adalah cara melakukan passing yang baik dan benar.

a. Persiapan

- Badan rileks pandangan ke depan, kedua tangan berada disamping badan untuk menjaga keseimbangan badan.
- Lutut kaki tumpuan sedikit ditekuk.
- Kaki yang menendang berada di depan dengan posisi kaki yang menendang tegak lurus kaki tumpuan

b. Pelaksanaan

- Kaki untuk menendang ditarik ke belakang kemudian diayunkan sampai mengenai bola.
- Perlu diperhatikan saat kaki mengenai bola, perkenaan bola harus tepat ditengah bola atau sedikit ke atas, apabila terlalu kebawah bola dapat melambung dan lebih sulit dikuasai teman.
- Posisi tubuh sedikit membungkuk
- Pandangan luas ke depan
- Jika jarak terlalu jauh, gunakan kekuatan yang lebih besar.

c. Follow Trough

- Setelah terjadi benturan dilanjutkan dengan gerakan lanjutan.
- Pandangan tetap tertuju pada arah bola dan sasaran.
- Posisi tangan tetap terbuka disamping badan untuk menjaga keseimbangan badan.
- Posisi akhir, badan rileks kembali ke posisi semula.

Kesalahan dalam melakukan *passing* :

- Posisi kaki tumpu tidak sejajar dengan bola, sehingga laju bola tidak lurus dan laju bola cenderung liar
- Posisi kaki penendang tidak dikunci kuat sehingga laju bola tidak kencang dan lemah.
- Perkenaan dengan bola terlalu kebawah sehingga bola melambung
- Pandangan hanya kearah bola, sehingga tidak melihat sasaran

c) Menendang Bola (*Shooting*)



Gambar 2.6 Gerakan Menembak dengan Punggung Kaki 1
Sumber: Andri Irawan, *Teknik Dasar Modern Futsal* (Jakarta: Pena Pundi Aksara, 2009), h.34.

Seperti dalam sepakbola, kemampuan melakukan *shooting* juga menjadi elemen yang sangat penting dalam futsal. *Shooting* dengan akurasi yang baik diperlukan untuk menyelesaikan serangan yang sudah dibangun. Semakin bagus teknik *shooting* yang dimiliki pemain, akan semakin meningkatkan kemampuan finishing tim Anda.³⁰

Menendang bola tidak harus kencang, kecuali saat mencetak gol. Bola harus ditendang pelan atau *lazy pass*. Ini sesuai dengan karakteristik futsal sebagai olahraga yang mengutamakan *passing game*, yakni permainan dengan operan-operan pendek.³¹

Pemain yang memiliki teknik menendang dengan baik akan dapat bermain secara efisien. Tujuan menendang bola pada akhirnya untuk mengoper bola, menembak ke gawang, dan menyapu dan menggagalkan lawan.

Tenang mengatakan *shooting* adalah menendang bola dengan keras ke gawang, guna mencetak gol. Ini juga merupakan bagian tersulit karena perlu kematangan dan kecerdikan pemain dalam menendang bola agar tidak bisa dijangkau atau ditangkap oleh kiper.³²

³⁰ *Loc. cit.*, Sahda Halim. h. 83.

³¹ *Loc. cit.*, John D. Tenang. h. 74.

³² *Ibid.*, h. 84.

Menurut Asmar Jaya teknik menendang ada 3 teknik yaitu:³³

a) Menendang dengan kaki bagian dalam. Pada umumnya teknik menendang dengan kaki bagian dalam digunakan untuk mengoper jarak pendek (*shoot passing*); b) Menendang dengan punggung kaki. Pada umumnya menendang dengan punggung kaki digunakan untuk menembak ke gawang (*shooting at the goal*); c) Menendang dengan kaki bagian luar. Pada umumnya teknik menendang ini untuk menipu lawan, biasanya digunakan oleh pemain-pemain profesional, yang nantinya menghasilkan bola yang berputar (*spin*).

Ada beberapa poin yang harus diperhatikan oleh seorang pemain untuk memaksimalkan kemampuan dalam melakukan tendangan. Yakni:³⁴

1) Posisi kepala; Bukan hanya posisi kaki, seorang pemain futsal yang menginginkan kemampuan tendangan yang baik harus juga memerhatikan posisi kepala saat ia melakukan tendangan. 2) Posisi kaki; Hal ini juga harus diperhatikan karena posisi kaki menentukan laju bola. Jika posisi kaki berada di sisi belakang bola maka laju bola akan melambung tinggi. 3) Bagian bola yang akan ditendang; menendang bola pada bagian-bagian tertentu juga menjadi bagian dari seni menendang itu sendiri. 4) Kekuatan kaki; Kekuatan kaki ini akan berpengaruh pada kecepatan laju bola saat pemain melakukan tendangan. Dengan latihan rutin untuk menambah kekuatan kaki, si pemain dapat memaksimalkan tendangannya. 5) Posisi tubuh saat menendang; Posisi tubuh saat melakukan tendangan dengan menggunakan sisi dalam kaki yakni, posisi badan menghadap sasaran tepat di telakang bola.

³³ *Loc. cit.*, Asmar Jaya. hh. 61-63

³⁴ *Loc. cit.*, Andri Irawan hh. 56-58

Gambar 2.7 Gerakan Menembak dengan Punggung Kaki 2
Sumber: Andri Irawan, *Teknik Dasar Modern Futsal* (Jakarta: Pena Pundi Aksara, 2009), h.34.

Muhammad Asriady Mulyono menjelaskan posisi tubuh saat melakukan tendangan yakni:³⁵

1) Posisi tubuh saat melakukan tendangan dengan menggunakan sisi luar kaki yakni, posisi badan sejajar menyamping dengan bola, begitupun posisi kaki tumpuan yang sejajar dengan bola namun sedikit ditarik ke belakang. 2) Posisi tubuh saat melakukan tendangan dengan menggunakan punggung kaki yakni, posisi badan condong ke depan namun tetap berada di belakang bola. 3) Posisi tubuh saat melakukan tendangan dengan menggunakan punggung bagian dalam kaki yakni, posisi badan berada di belakang bola namun sedikit menyerong dari posisi bola. 4) Posisi tubuh saat melakukan tendangan dengan menggunakan ujung sepatu atau ujung kaki yakni, badan dan kaki tumpuan diposisikan dibelakang bola.

Tendangan yang sempurna dibutuhkan keimbangan dan kelenturan. Penempatan posisi kaki yang menjadi tumpuan dan kaki yang

³⁵ *Ibid.*, h. 66.

menendang sangat penting dan perlu diperhatikan baik penempatannya atau kekuatannya. Kaki yang menjadi tumpuan harus sesuai dengan gerakan untuk menendang atau mengumpan. Tubuh bagian atas jugamemiliki peranan saat menendang bola.³⁶

Menendang bola memang mudah, tapi harus dilakukan dengan cara yang benar. Perlu diperhatikan latihan yang rutin dan perlu adanya porsi latihan yang berbeda agar tidak salah.

Banyak cara untuk melakukan melakukan latihan *shooting* dimulai dari bola diam sampai bola yang bergulir ke depan, salah caranya adalah dengan pemain menggiring bola dengan kecepatan yang disesuaikan sebelum menendang bola ke gawang. Tendangan bisa dilakukan dengan berbagai cara. Bisa dengan cara tendangan volley, half volley atau menggusur tanah. Itu tergantung pada posisi, sudut tendangan, pergerakan serta saat sebelum menendang.³⁷ Secara umum cara melakukan tendangan sebagai berikut ini.

a. Persiapan

- Badan menghadap sasaran di belakang bola.
- Kaki tumpu berada disamping bola kurang lebih 15 cm.
- Tangan berada di sebelah badan dan rileks
- Pandangan mengarah pada sasaran.

³⁶ *Loc. cit.*, John D. Tenang. h. 82.

³⁷ *Ibid.*, h. 85.

b. Pelaksanaan

- Kaki melangkah mendekati bola
- Ayunkan kaki yang akan melakukan tendangan ke arah belakang untuk membuat awalan.
- Saat kaki dan bola terjadi benturan, tambahkan kekuatan dan arahkan bola ke arah target.

c. Follow trough

- Berat badan berpindah lebih banyak ke badan bagian depan.
- Kemudian lanjutkan gerakan kaki searah tendangan, jangan melakukan gerakan yang merubah arah secara mendadak.
- Kaki yang menendang mendarat satu sampai dua langkah dari posisi awal.
- Posisi kembali kesemula dan badan kembali rileks atau santai.

3. Kemampuan Motorik

Kemampuan Motorik adalah salah satu indicator kebugaran yang penting pada setiap individu yang erat kaitannya dengan pencapaian kualitas fisik dan kualiras keterampilan gerak.³⁸ Ada 5 prinsip utama perkembangan motorik menurut, Malina dan Bouchard dalam Montolalu dkk yaitu : kematangan, urutan, motivasi, pengalaman, dan praktik, selain kelima prinsip diatas ada juga kebutuhan yg harus dipenuhi yang

³⁸ Widiastuti, *op. cit.*, h. 191.

berkaitan dengan pengembangan motorik kasar, antara lain : ekspresi melalui gerakan, bermain, kegiatan yang berbentuk drama, kegiatan yang berbentuk irama.³⁹

Belajar motorik merupakan salah satu bentuk belajar yang menekankan pada sesuatu yang spesifik, yaitu untuk tujuan peningkatan kualitas gerak tubuh. Proses belajar gerak medianya adalah tubuh sehingga pokok bahasan yang mewadahnya adalah pendidikan jasmani dan olahraga.

Belajar motorik termasuk dalam ranah psikomotor yang intinya adalah gerakan. Proses belajar gerak dipengaruhi oleh kemampuan psikomotorik yaitu perpaduan antara kemampuan-kemampuan motorik dengan bagian utama tubuh, peredaran darah, pernapasan dan otot. Untuk itu dalam belajar motorik sangat diperlukan suatu konsep pembelajaran yang lebih optimal guna menghasilkan konsep pembelajaran yang tepat maka diperlukan tahapan-tahapan belajar motorik sebagai berikut : (1) Tahap kognitif, (2). Tahap Fiksasi, (3). Tahap Otomatisasi.

Domain kemampuan yang paling intensif keterlibatannya dalam belajar gerak adalah domain fisik dan domain psikomotor, namun bukan berarti bahwa domain kognitif dan domain afektif tidak terlibat. Domain

³⁹Esti Erlinda,A Ma Pengembangan Motorik Kasar Melalui Permainan “Melempar Dan Menangkap Bola” (Program Sarjana Kependidikan Basis Guru Dalam Jabatan Fakultas Keguruan Dan Ilmu Pendidikan Universitas Bengkulu 2014)

kognitif dan domain afektif terlibat, namun merupakan titik sentral di dalamnya. Sedangkan mengenai keterampilan di dalam belajar gerak adalah berupa peningkatan kualitas gerakan tubuh.

Di dalam belajar gerak, materi pelajaran yang diajarkan adalah pola-pola gerak keterampilan tubuh, proses belajarnya meliputi; mempelajari dan mengamati gerakan untuk dapat mengerti prinsip bentuk gerakannya, kemudian menirukan dan mencoba melakukannya berulang kali untuk kemudian menerapkan pola-pola gerak yang dikuasai di dalam kondisi-kondisi tertentu yang dihadapi dan akhirnya diharapkan mahasiswa bisa menciptakan gerakan-gerakan yang lebih efisien untuk menyelesaikan tugas-tugas gerak tertentu.

Keterampilan motorik yang telah disebutkan di atas dapat diperoleh melalui perencanaan gerakan (*motor planning*) dan belajar gerakan (*motor learning*) dimana keterampilan motorik dipengaruhi oleh banyak faktor seperti keseimbangan (*balance*), kecepatan, kekuatan, koordinasi, dan ketangkasan.⁴⁰

Mengembangkan kemampuan motorik merupakan bagian dalam pembentukan manusia Indonesia seutuhnya dan merupakan tugas para dosen pendidikan Jasmani di perguruan tinggi. Dengan mengetahui perkembangan kemampuan motorik, maka seorang dosen pendidikan

⁴⁰ Jurnal Olahraga Pendidikan, Volume 1, Nomor 1, Mei 2014, 32 - 46

jasmani akan mengetahui kemampuan mahasiswa dan tujuan kemampuan motorik dari tiap pertumbuhan dan perkembangan.

Kemampuan motorik merupakan kualitas hasil gerak individu dalam melakukan gerak, baik gerakan non-olahraga maupun gerakan dalam olahraga atau kematangan penampilan keterampilan motorik. Mempelajari aspek spesifik perkembangan motorik merupakan sesuatu yang penting dalam menjelaskan konsep umum perkembangan manusia.

Melalui tahapan-tahapan belajar gerak tersebut di atas, maka gaya mengajar serta kemampuan motorik akan menghasilkan keterampilan lempar lembing yang baik dan optimal.

Keterampilan yang kita pandang sebagai satu perilaku atau tugas, adalah merupakan sebuah indikator dari tingkat kemahiran. Beberapa terminologi di dalam belajar gerak berhubungan dengan istilah ketrampilan gerakan, dan tindakan. Jika suatu keterampilan dipandang sebagai aksi motorik atau pelaksanaan suatu tugas, maka keterampilan tersebut akan terdiri dari respon motorik dan persepsi yang diperoleh melalui belajar.

Kemampuan motoric (motor fitness) adalah sebagai suatu kapasitas dari seseorang yang berkaitan dengan pelaksanaan kemampuan fisik untuk dapat melaksanakan suatu gerakan ataupun dapat

pula didefinisikan bahwa kemampuan motoric adalah kapasitas penampilan seseorang dalam melakukan berbagai tugas gerak.⁴¹

Keterampilan motorik dapat dibedakan menjadi dua jenis, yaitu; keterampilan motorik halus dan keterampilan motorik kasar. Seperti yang dinyatakan oleh Singer bahwa keterampilan motorik dapat dikategorikan dengan keterampilan kasar dan keterampilan halus. Lebih lanjut dinyatakan bahwa: keterampilan olahraga hampir seluruhnya menggunakan keterampilan kasar.⁴² Untuk membedakan apakah suatu gerakan tersebut sebagai keterampilan kasar dan keterampilan halus dapat diketahui dari jenis otot apa yang aktif pada saat melakukan gerakan. Untuk keterampilan kasar yang bekerja adalah jenis otot-otot besar, sedangkan untuk keterampilan halus ditandai dengan otot-otot halus saja yang bekerja.

Coker menyatakan bahwa di dalam pengembangan pendidikan jasmani dan perkembangan gerak, keterampilan diklasifikasikan menjadi keterampilan halus dan keterampilan kasar.⁴³ Pengklasifikasian ini berdasar pada unsur ketepatan gerakan dan ukuran otot yang diperlukan dalam melakukan gerakan, 1). Keterampilan halus merupakan ketrampilan-ketrampilan yang disertai dengan gerakangerakan sangat

⁴¹ Widiastuti, *loc. cit.*, h. 191.

⁴² Robert N. Singer, *Motor Learning and Human Performance*, (New York : MacMilan Publishing Co.In, 1980), h. 13

⁴³ Cheryl A. Coker, *Motor Learning and Control for Practitioners*California:: Library of Congres Cataloging in Publication, 2004), h. 5.

tepat, dengan melibatkan kerja otot-otot halus (contoh: mencari ikan, spine pada saat memutar bola bowling). Sedangkan keterampilan kasar merupakan keterampilan yang melibatkan otot-otot yang lebih besar, lebih sedikit penekanan pada ketepatan dan pada umumnya hasil dari gerakan-gerakan beberapa anggota tubuh (contoh: berlari, berjalan, melempar, meloncat dan melompat), yang secara umum dikenal di dalam pendidikan jasmani sebagai ketrampilan-keterampilan gerak dasar.

Davis dan kawan-kawan juga menyatakan bahwa keterampilan dapat digolongkan dengan keterampilan terbuka dan keterampilan tertutup. Selanjutnya dikatakan bahwa; keterampilan tertutup adalah keterampilan yang tidak dipengaruhi oleh lingkungan sekitar atau gerakan-gerakan yang dapat diikuti tanpa (atau dengan sedikit) acuan dari lingkungan, sedangkan keterampilan terbuka adalah keterampilan yang dipengaruhi oleh lingkungan sekitarnya atau secara terus menerus gerakan menjadi bervariasi menurut apa yang terjadi di sekitar/lingkungan.⁴⁴ Pendapat Shumway mengenai keterampilan terbuka dan tertutup, dia lebih suka menggunakan kata tugas gerak. Tugas-tugas gerak tertutup ditandai oleh pola-pola kebiasaan yang sudah ditetapkan, dengan variasi gerakan yang sedikit dan dilaksanakan di dalam lingkungan-lingkungan secara relatif tetap. Sementara tugas-tugas gerak

⁴⁴ Bob Davis. et al, *Physical Education and the study of sport*, (London : Mosby, an imprint of Times Mirror International Publisher Ltd. 1997), h. 251

yang terbuka, pengulangan mencoba dan gagal sebagai jawaban atas berubah-ubahnya kondisi lingkungan.⁴⁵ Tugas-tugas gerak yang tertutup secara relatif ditiru, mempertunjukkan beberapa percobaan. Karena sifatnya yang meniru, tugas-tugas gerakan yang tertutup lebih mungkin memiliki pengolahan informasi lebih sedikit dan menuntut perhatian dibanding tugas-tugas gerak yang terbuka, permintaan tempat lebih besar pada sistem pemrosesan informasi. Belajar motorik itu sendiri menurut Schmidt adalah seperangkat proses yang bertalian dengan latihan atau pengalaman yang mengantarkan ke arah perubahan permanen dalam perilaku terampil.⁴⁶ Terdapat tiga tahapan dalam belajar motorik yaitu: 1) tahapan kognitif, 2) tahap asosiasi dan, 3) otomatisasi. Hal tersebut senada dengan yang dikenal dengan satu model yang populer yang diusulkan oleh Fitts dan Posner (1967) menyatakan bahwa peserta didik menjalani tiga langkah-langkah yang terpisah jelas dan dikenal dengan Fitts and Posner's Three-Stage Model. Langkah-langkah ini digambarkan kecenderungan tingkah laku peserta didik yang ditampilkan pada berbagai poin sepanjang proses pembelajaran yaitu;1). Tahap pertama atau cognitive stage, peserta didik pertama kali diperkenalkan dengan ketrampilan gerak yang baru dan pemahaman persyaratan gerakan

⁴⁵ Anne Shumway-Cook & Marjorie H. Woollacott, "Motor Control" Theoretical Applications, and Practical applications, (New York : Second Edition Walnut Street Philadelphia Pennsylvania, 2001), h. 5

⁴⁶ Richard A. Schmidt, Motor Learning & Performance, (Los Angeles: Human Kinetics Books, 1991, h. 153

tersebut, 2). Tahap yang kedua atau associative stage, ditandai oleh perbaikan-perbaikan gerakan. Setelah mencoba banyak gerakan yang mungkin dengan strategi gerakan, seorang mahasiswa pada tahap ini menjadi merasa terikat dan memilih pada pola gerakan tertentu. Gerakan menjadi lebih konsisten, dengan sedikit kesalahan, 3). Tahap ketiga atau otomatisasi, merupakan tahap yang memerlukan latihan dan waktu yang tak terbatas dan tahap akhir ini tidak semua mahasiswa akan mencapainya. Dalam tahap otomatisasi, penampilan mencapai tingkat kecakapan yang paling tinggi dan telah menjadi otomatis. Perhatian peserta didik selama tahap ini direlokasikan kepada pengambilan keputusan yang strategis. Sebagai tambahan, tugas-tugas ganda dapat dilaksanakan secara serempak. Akhirnya, mahasiswa di dalam tahap ini bersifat konsisten, merasa yakin percaya diri, membuat sedikit; kesalahan dan secara umum dapat mendeteksi dan mengoreksi kesalahan yang mereka lakukan.⁴⁷

Dari pendapat-pendapat di atas dapat diuraikan bahwa untuk mendapat suatu keterampilan yang dapat bertahan lama diperlukan sekali proses pembelajaran motorik. Proses belajar motorik itu sendiri harus melalui tahapan-tahapan, yang pertama adalah tahapan kognitif, dan pada tahapan ini peserta didik dalam hal ini mahasiswa, diberikan informasi tentang gerakan yang akan dilakukan sehingga pelaksanaan tugas gerak

⁴⁷ Cheryl A. Coker, *op.cit.*, h. 98

tersebut diawali dengan penerimaan informasi dan pembentukan program motorik. Tahap kedua adalah tahapan assosiatif, yaitu pada tahapan ini mahasiswa mulai melaksanakan apa yang telah tergambar dalam memorinya, yang ditandai oleh semakin efektifnya cara melaksanakan tugas gerak, dan dia mulai mampu menyesuaikan diri dengan keterampilan yang dilakukan. Tahap ketiga adalah tahapan otomatis, setelah mahasiswa berlatih beberapa lama, maka akan memasuki tahap otomatis, ini ditandai dengan keterampilan motorik yang dilakukannya terjadi secara otomatis

4. Pendidikan Jasmani

Wasis D. Dwiyo mendefenisikan pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan merupakan bagian integral dari pendidikan secara keeluruhan, bertujuan untuk mengembangkan aspek kebugaran jasmani, keterampilan gerak, keterampilan berfikir kritis, keterampilan sosial, penalaran, stabilitas emosional, tindakan moral, aspek pola hidup sehat dan pengenalan lingkungan bersih melalui pendidikan jasmani.⁴⁸

Maka dapat disimpulkan bahwa pendidikan merupakan usaha sadar, sengaja, dan secara positif yang dilakukan oleh orang dewasa/guru dalam arti yang utuh melalui upaya pengajaran dan pelatihan.

⁴⁸ Wasis D. Dwiyo. *Op. cit*, h..89.

Selanjutnya pendidikan yang dibahas di sini ialah mengenai penjas kes di sekolah.

Dikutip oleh Samsudin menurut Abdul Gafur pendidikan jasmani adalah:⁴⁹

Suatu proses pendidikan seseorang sebagai perorangan atau anggota masyarakat yang dilakukan secara sadar dan sistematis melalui berbagai kegiatan jasmani untuk memperoleh pertumbuhan jasmani, kesehatan dan kesegaran jasmani, kemampuan dan keterampilan, kecerdasan dan perkembangan watak serta kepribadian yang harmonis dalam rangka pembentukan manusia Indonesia berkualitas berdasarkan Pancasila.

Mengenai arti dari pada pendidikan jasmani ini sudah banyak diungkapkan oleh para ahli dibidang pendidikan jasmani dan dalam hal ini Samsudin mengemukakan pendidikan jasmani bukan hanya merupakan aktivitas pengembangan fisik secara terisolasi, akan tetapi harus berada dalam konteks pendidikan secara umum (*general Education*).⁵⁰

Cholik Mutohir menjelaskan pendidikan jasmani merupakan “proses pembelajaran melalui aktifitas jasmani”.⁵¹ Karena itu pula tujuannya bersifat mendidik. Dalam pelaksanaannya, aktivitas penjas dipakai sebagai wahana atau pengalaman belajar, melalui pengalaman itulah peserta didik tumbuh dan berkembang untuk mencapai pendidikan. Dengan kata lain pendidikan penjas adalah proses ajar melalui aktivitas

⁴⁹ Samsudin, *Desain Kurikulum pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan* (Jakarta: Litera Prenada Media Group, 2014), h.150.

⁵⁰ *Ibid.*, h. 150.

⁵¹ Samsudin, *ibid.*, h.151.

penjas dan sekaligus sebagai proses ajar untuk menguasai keterampilan penjas.

Seperti lazim kita lakukan dalam merumuskan tujuan instruksional, rumusannya selalu dalam bentuk kalimat dan ungkapan perilaku yang spesifik, dibandingkan menampilkan rumusan yang bersifat umum. Menurut Adang Suherman secara umum, dari berbagai versi perumusan tujuan pendidikan jasmani, tujuan yang paling lazim diketengahkan oleh para ahli dinyatakan sebagai berikut:⁵²

- a. Mengembangkan keterampilan pengelolaan diri dalam upaya pengembangan dan pemeliharaan kebugaran jasmani serta pola hidup sehat melalui berbagai aktivitas jasmani dan olahraga yang terpilih.
- b. Meningkatkan pertumbuhan fisik dan pengembangan psikis yang lebih baik.
- c. Meningkatkan kemampuan dan keterampilan gerak dasar.
- d. Meletakkan landasan karakter moral yang kuat melalui internalisasi nilai-nilai yang terkandung di dalam pendidikan jasmani.
- e. Mengembangkan sikap sportif, jujur, disiplin, bertanggungjawab, kerjasama, percaya diri dan demokratis.
- f. Mengembangkan keterampilan untuk menjaga keselamatan diri sendiri, orang lain, dan lingkungan.
- g. Memahami konsep aktivitas jasmani dan olahraga dilingkungan yang bersih sebagai informasi untuk mencapai pertumbuhan fisik yang sempurna, pola hidup sehat dan kebugaran, terampil, serta memiliki sikap yang positif.

⁵² Dini Rosdiani, *Perencanaan Pembelajaran Penjaskes* (Bandung: Alfabeta, 2013), hh. 143-144.

5. Belajar

Belajar merupakan salah satu kebutuhan setiap individu karena belajar dapat memahami dan menguasai sehingga dapat meningkatkan kemampuannya untuk mencapai tujuan tertentu. Belajar dapat berlangsung dimana saja tanpa adanya batasan yang menghalangi proses belajar. Skinner dalam Fathurrohman mengartikan belajar sebagai suatu proses adaptasi atau penyesuaian tingkah laku yang berlangsung secara progresif.⁵³

CT Morgan dalam Fathurrohman merumuskan belajar sebagai suatu perubahan yang relatif dalam menetapkan tingkah laku sebagai akibat atau hasil dari pengalaman yang lalu.⁵⁴ Belajar pada hakikatnya adalah perubahan yang terjadi di dalam diri seseorang setelah melakukan aktivitas tertentu.⁵⁵ Belajar bukan suatu tujuan tetapi merupakan suatu proses untuk mencapai tujuan. Jadi merupakan langkah-langkah atau prosedur yang ditempuh.⁵⁶

Belajar adalah modifikasi atau memperteguh kelakuan melalui pengalaman (*learning is defined on the modification or strengthening of*

⁵³ Pupuh Faturrohman dan M. Sobry Sutikno, *Strategi Belajar Mengajar* (Bandung: PT Refika Aditama, 2011), h.5

⁵⁴ *Ibid.*, h.6

⁵⁵ *Ibid* h.6

⁵⁶ Oemar Hamalik, *Proses Belajar Mengajar*, (Jakarta: PT Bumi Aksara, 2008), h.29

behavior through experiences).⁵⁷ Menurut pengertian ini, belajar merupakan suatu proses, suatu kegiatan dan bukan suatu hasil atau tujuan. Belajar bukan hanya, mengingat, akan tetapi lebih luas dari itu, yakni mengalami. Hasil belajar bukan suatu penguasaan hasil latihan melainkan perubahan kelakuan. Dari beberapa definisi tentang belajar, antara lain dapat diuraikan sebagai berikut; Cronbach memberikan definisi: *Learning is shown by a change in behavior as a result of experience*. Sejalan dengan Cronbach, Geoch juga mengatakan: *Learning is a change in performance as a result of practice*.⁵⁸ Dari definisi di atas, maka dapat diterangkan bahwa belajar itu senantiasa merupakan perubahan tingkah laku atau penampilan, dengan serangkaian kegiatan misalnya dengan membaca, mengamati, mendengarkan, meniru, dan lain sebagainya.

Belajar pada dasarnya adalah suatu proses perubahan manusia, dalam pengertian tersebut tahapan perubahan dapat diartikan sepadan dengan proses belajar. Belajar adalah suatu perilaku, pada saat orang belajar maka respon menjadi baik. Sebaliknya bila ia tidak belajar maka responnya menurun menurut Skinner dalam Dimiyati dan Mudjiono.⁵⁹

⁵⁷ *Ibid.*, h.27.

⁵⁸ Sardiman A.M, *Interaksi dan Motivasi Belajar Mengajar* (Jakarta: PT RajaGrafindo Persada, 2011), h.20

⁵⁹ Dimiyati dan Mudjiono, *Belajar dan pembelajaran* (Jakarta: PT Rineka Cipta 2006),h. 9.

Tujuan belajar ada tiga jenis: 1) untuk mendapatkan pengetahuan, hal ini ditandai dengan kemampuan berpikir, 2) penanaman konsep dan keterampilan, penanaman konsep atau merumuskan konsep, juga memerlukan suatu keterampilan, jadi soal keterampilan yang bersifat jasmani dan rohani, 3) pembentukan sikap, dalam menumbuhkan sikap mental, perilaku dan pribadi anak didik, guru harus lebih bijak dan hati-hati dalam pendekatannya.⁶⁰

Belajar merupakan kegiatan sehari-hari bagi siswa sekolah. Kegiatan belajar tersebut ada yang dilakukan di sekolah, di rumah, ditempat lain seperti: Perpustakaan atau museum. Belajar merupakan masalah setiap orang, sehingga tidak mengherankan bila belajar merupakan istilah yang tidak asing bagi kita.

Skinner dalam belajar dan pembelajaran mengatakan belajar adalah suatu proses adaptasi atau penyesuaian tingkah laku yang berlangsung secara progresif.⁶¹ Selanjutnya menurut Djamarah dan Azwan belajar adalah perubahan yang terjadi di dalam diri seseorang setelah berakhirnya melakukan aktivitas belajar.⁶²

Dari beberapa pendapat di atas dapat disimpulkan bahwa belajar adalah suatu proses usaha yang dilakukan individu untuk memperoleh

⁶⁰ Sardiman A.M, *op. cit.*, hh. 26-28

⁶¹ Skinner di dalam Sobry Sutikno, *Belajar dan Pembelajaran* (Lombok: Holistica, 2013), h. 3.

⁶² Djamarah, Aswan Zain, *Strategi Belajar Mengajar* (Jakarta: Rineka Cipta, 2010), h. 38.

suatu perubahan tingkah laku yang baru secara keseluruhan. Seseorang dikatakan belajar bila orang tersebut melakukan suatu proses kegiatan yang mengakibatkan suatu perubahan tingkah laku yang disertai dengan usaha, sehingga mampu melakukannya.

Makmun Khairani mendefinisikan belajar adalah suatu proses usaha yang dilakukan secara sadar dan terus menerus melalui bermacam-macam aktivitas dan pengalaman guna memperoleh pengetahuan baru sehingga menyebabkan perubahan tingkah laku yang lebih baik.⁶³

6. Hasil Belajar

Sobry mengatakan bahwa Hasil belajar adalah tercapainya tujuan pembelajaran khususnya materi yang telah dipelajari selama berlangsungnya proses pembelajaran.⁶⁴ Oleh karena itu hasil belajar di sekolah dipengaruhi oleh kemampuan siswa dan kualitas pengajar. Siswa yang berhasil dalam belajar adalah anak yang berhasil mencapai tujuan pembelajaran atau tujuan instruksional.

Sobry mengemukakan bahwa faktor-faktor yang mempengaruhi proses belajar mengajar siswa untuk berhasil ada dua yaitu:⁶⁵

- a) Faktor intern yang berasal dari dalam diri siswa itu sendiri, meliputi: 1) Faktor jasmaniah, yaitu keadaan kesehatan, keadaan

⁶³ Makmun Khairani, *Psikologi Belajar* (Yogyakarta: Aswaja Pressindo, 2013), h. 12.

⁶⁴ Sobry Sutikno, *loc. Cit.*, h. 25.

⁶⁵ *Ibid.*, hh. 15-24.

fisik. 2) Faktor psikologis, yaitu intelegensi, perhatian, minat, bakat, motivasi, kematangan dan kesiapan. 3) Faktor kelelahan, yaitu kelelahan jasmani dan rohani. b) Faktor eksternal yang berasal dari luar diri siswa, meliputi: 1) Faktor keluarga seperti cara orang tua mendidik, hubungan antar keluarga, suasana rumah, keadaan ekonomi, pengertian orang tua dan latar belakang kebudayaan. 2) Faktor sekolah seperti metode mengajar, relasi guru dengan siswa, disiplin, alat pengajaran (media) dan keadaan gedung. 3) Faktor masyarakat seperti keadaan siswa dalam masyarakat, media massa, teman bergaul dan bentuk kehidupan masyarakat.

Penjelasan di atas dikatakan bahwa hasil belajar keseluruhan yang diperoleh dari kegiatan belajar berupa pengetahuan, keterampilan dan sikap mampu mengakibatkan perubahan tingkah laku, dimana hasil belajar tersebut dilihat melalui suatu alat ukur yang dinamakan dengan evaluasi. Dari faktor-faktor tersebut di atas, maka pengetahuan, pemahaman, penerapan, perubahan perilaku seseorang dapat diketahui khususnya dalam hasil belajar futsal.

Eveline Siregar dan Hartini Nara mengemukakan bahwa hasil belajar adalah segala macam prosedur untuk mendapatkan informasi mengenai unjuk kerja (*performance*) siswa atau seberapa jauh siswa untuk mencapai tujuan-tujuan pembelajaran yang telah ditetapkan.⁶⁶ Selanjutnya, Ngalim Purwanto mengatakan bahwa hasil belajar adalah tes yang dipergunakan untuk menilai hasil-hasil pelajaran yang telah diberikan

⁶⁶ Eveline Siregar dan Hartini Nara, *Teori Belajar dan Pembelajaran* (Bogor: Graha Indonesia, 2010), h. 144.

oleh guru kepada murid-muridnya atau oleh dosen kepada mahasiswanya dalam jangka waktu tertentu.⁶⁷

Sardiman mengatakan adapun hasil belajar yang betul-betul baik, yaitu apabila memiliki ciri-ciri hasil itu tahan lama dan dapat digunakan dalam kehidupan oleh siswa, dan hasil itu merupakan pengetahuan asli atau otentik, dan dapat juga dikatakan pengetahuan itu bermakna.⁶⁸

Horward Kingsley dalam Nana Sudjana mengatakan bahwa hasil belajar merupakan kemampuan-kemampuan yang dimiliki siswa setelah ia menerima pengalaman belajarnya.⁶⁹. Hasil belajar dapat dibagi menjadi tiga macam hasil belajar yaitu, 1) keterampilan dan kebiasaan, 2) pengetahuan dan pengertian, 3) sikap dan cita-cita.

Pendapat ahli di atas dapat disimpulkan, hasil belajar merupakan hasil dari pengukuran, pengolahan, penafsiran yang diukur secara langsung untuk mengetahui sejauh mana pendidikan dan pengajaran yang dilakukan telah tercapai dan merupakan hasil dari jerih payah dari peserta didik itu sendiri. Dari hasil belajar ini juga dapat menggambarkan kemajuan dan kegagalan siswa, jenis dan tingkat kesulitan yang dialami

⁶⁷ Ngalm Purwanto, *Prinsip-Prinsip dan Teknik Evaluasi Pengajaran* (Bandung: PT Remaja Rosdakarya, 2006), h.33.

⁶⁸ Sardiman AM, *Interaksi dan Motivasi Belajar Mengajar* (Jakarta: Raja Grafindo, 2009), h. 39.

⁶⁹ Nana Sudjana. *Penilaian Hasil Proses Belajar Mengajar* (Bandung: PT. Remaja Rosdakarya, 2012), h. 22.

masing-masing siswa serta untuk mengetahui faktor penyebab kesulitan pada saat belajar.

Nana Sudjana bahwa ada beberapa faktor yang mempengaruhi hasil belajar yaitu:⁷⁰

1) Faktor internal (dari dalam diri individu yang belajar). Faktor utama yang mempengaruhi kegiatan belajar yaitu faktor psikologi siswa itu sendiri yang berupa motivasi, perhatian, pengamatan, tanggapan dan lain sebagainya. 2) Faktor eksternal (dari luar individu yang belajar). Faktor yang mempengaruhi hasil belajar siswa yang berasal dari luar yaitu mendapat pengetahuan, penanaman konsep dan keterampilan dan pembentukan sikap. Hal ini sangat berhubungan dengan sistem lingkungan belajar yang diciptakan harus kondusif.

Sedangkan menurut Sadirman bahwa ada beberapa faktor yang mempengaruhi hasil belajar yaitu:⁷¹

1) Faktor internal (dari dalam diri individu yang belajar). Faktor utama yang mempengaruhi kegiatan belajar yang meliputi minat, motivasi, IQ, dan bakat. 2) Faktor eksternal (dari luar individu yang belajar). Faktor yang mempengaruhi hasil belajar siswa yang berasal dari luar yaitu yang meliputi lingkungan keluarga, masyarakat dan fasilitas belajar yang dimiliki.

Dari pendapat ahli di atas, maka hasil belajar merupakan hasil dari pengukuran, pengolahan, penafsiran yang diukur secara langsung untuk mengetahui sejauh mana pendidikan dan pengajaran yang dilakukan telah tercapai dan merupakan hasil dari jerih payah dari peserta didik itu sendiri. Dari hasil belajar ini juga dapat menggambarkan kemajuan dan kegagalan

⁷⁰ *Ibid.*, h. 23.

⁷¹ Sadirman, op. Cit., h. 22.

siswa, jenis dan tingkat kesulitan yang dialami masing-masing siswa serta untuk mengetahui faktor penyebab kesulitan pada saat belajar.

Wahjoedi di dalam desain kurikulum mengemukakan terdapat enam jenjang kemampuan dalam aspek psikomotor yaitu:⁷²

- 1) Gerak reflek berarti kegiatan yang muncul tanpa sadar dalam menjawab stimulus.
- 2) Gerak dasar adalah perpaduan gerak reflek dan dasar-dasar dari keterampilan.
- 3) Kemampuan perseptual adalah merupakan interpretasi stimulus dengan berbagai cara yang memberi data kepada seseorang untuk melakukan penyesuaian dengan lingkungannya.
- 4) Kemampuan fisik merupakan karakteristik fungsional dari kekuatan organik yang esensial bagi perkembangan gerak yang sangat terampil.
- 5) Gerak terampil merupakan tingkat efisiensi pada saat melakukan tugas-tugas gerak kompleks yang didasarkan atas pola gerak intern.
- 6) Komunikasi non diskursif adalah komunikasi melalui gerakan tubuh, mulai dari ekspresi muka sampai gerakan koreografis yang rumit.

7. Model Pembelajaran

Rusman dalam bukunya yang mengutip Joyce & Weil mengatakan “model pembelajaran adalah suatu rencana atau pola yang dapat digunakan untuk membentuk kurikulum (rencana pembelajaran jangka panjang), merancang bahan-bahan pembelajaran, dan membimbing pembelajaran di kelas atau yang lain”.⁷³

Model dapat juga diartikan sebagai suatu rencana atau pola yang digunakan untuk menyusun kurikulum, mengatur materi pembelajaran dan

⁷² *Ibid.*, hh. 206-207.

⁷³ Rusman, *Model-model Pembelajaran* (Jakarta: Rajawali Persada, 2011), h. 133.

memberikan petunjuk kepada guru dalam hal pelaksanaan kegiatan belajar mengajar di sekolah. Konsep model pembelajaran memberikan kesempatan kepada siswa untuk berfikir dan terlibat langsung dalam proses pembelajaran, proses pembelajaran inilah yang menjadi inti dari kegiatan pembelajaran. Penerapan model pembelajaran dalam proses pembelajaran *shooting* futsal yang baik tentunya disesuaikan dengan karakteristik siswa dan lingkungannya, kondisi ini memberikan pengaruh yang penting untuk peningkatan hasil belajar *shooting* futsal.

Model Pembelajaran yang digunakan

A. *Dribbling*

1. Bersatu Teguh Bercerai Push Up

a. Tujuan

- Permainan ini melatih kemampuan *dribbling*, kekompakan dan konsentrasi

b. Alat dan Bahan

- Lapangan 12 x 8 meter atau $\frac{1}{2}$ lapangan futsal
- Bola 10 buah
- Peluit
- Stopwatch

c. Cara Melakukannya

- Siswa melakukan *dribbling* bebas ke mana arah yang diinginkan.

- Siswa bebas melakukan *dribbling* tidak lebih dari lapangan yang disediakan.
- Setelah beberapa saat melakukan *dribbling*, guru atau peneliti menginstruksikan seperti mengangkat 3 jari ke atas, yang artinya siswa membuat kelompok yang berisikan 3 siswa, atau 4 jari yang artinya membentuk kelompok yang isinya 4 orang. Atau bisa tergantung dari guru dalam menginstruksikan.

d. Hukuman

Bagi yang tidak mendapatkan kelompok maka akan dihukum push up dan tidak diperkenankan kembali ke lapangan.

2. Kejar Ekor Sapi

a. Tujuan

- Permainan ini melatih kemampuan *dribbling*, kekompakan dan konsentrasi

b. Alat dan Bahan

- Lapangan 12 x 8 meter atau $\frac{1}{2}$ lapangan futsal
- Bola 8 buah
- Peluit
- Stopwatch
- Rompi atau kaos kaki panjang

c. Pelaksana

- 1 Guru mata pelajaran
- 1 Kolaborator
- 1 Peneliti
- 8 Siswa

d. Cara Melakukannya

- Pertama, siswa dibuat kelompok bermain, dengan 8-12 siswa perkelompok.
- Letakkan rompi atau kaos kaki panjang pada bagian belakang tubuh, dengan cara dimasukkan sedikit pada celana bagian belakang.
- Siswa melakukan dribbling di lapangan yang telah disediakan.
- Kemudian, siswa satu dengan yang lainnya berusaha mengambil atau mencuri ekor yang terbuat dari rompi atau kaos kaki panjang yang ada di belakang badan siswa lainnya.
- Setiap siswa diharuskan untuk melindungi ekor masing-masing
- Setiap siswa tidak diperkenankan melindungi ekor dengan cara memegangnya.

e. Hukuman

Bagi siswa yang ekornya dicuri, harus menghentikan permainannya dan mendapatkan hukuman push up, selanjutnya siswa tersebut tidak diperkenankan kembali ke lapangan untuk bermain.

3. Tangkap “Aku”

a. Tujuan

- Permainan ini melatih kemampuan *dribbling*, kecepatan dan konsentrasi.

b. Alat dan Bahan

- Lapangan 12 x 8 meter atau $\frac{1}{2}$ lapangan futsal
- Bola 2 buah
- Peluit
- Cone

c. Cara Melakukannya

- Pertama, siswa dibuat kelompok bermain, dengan jumlah 2 siswa perkelompok.
- Permainannya seperti bermain kejar-kejaran di lapangan yang telah disediakan.
- Siswa A melakukan *dribbling* digaris atau lintasan yang telah disediakan, setelah siswa A mendribbling bola sejauh 2

meter, maka siswa B mengejanya dengan cara mendribbling bola juga.

- Siswa A melakukan *dribbling* dan berusaha mencapai garis *finish* tanpa disentuh atau didapatkan oleh siswa B.
- Sedangkan siswa B berusaha meraih siswa A dengan cara menepuk bahunya.
- Jika siswa A dapat *finish* tanpa disentuh oleh siswa B, maka siswa A yang juara. Akan tetapi, jika siswa B berhasil mendapatkan atau menyentuh siswa A, maka siswa B yang menjadi juara.

d. Hukuman

- Jika siswa A dapat mencapai garis finish dengan cepat, dan tanpa tersentuh, maka siswa A menjadi pemenang
- Jika siswa B dapat menyentuh siswa A maka, siswa B yang menjadi pemenang
- Hukuman bisa dilakukan seperti menggendong siswa yang menjadi pemenang atau bisa diganti menjadi *push up*.

4. Bisik-bisik Tetangga

a. Tujuan

- Permainan ini melatih kemampuan *dribbling*, kekompakan, daya ingat dan konsentrasi.

b. Alat dan Bahan

- Lapangan 25 x 15 meter atau lapangan futsal
- Bola 8 buah
- Peluit

c. Cara Melakukannya

- Pertama, siswa dibuat kelompok bermain, dengan 6-8 siswa perkelompok.
- Letakkan bola di depan siswa, dan jarak antara siswa satu dengan yang lainnya sejauh 5 meter.
- Siswa pertama dibisikkan perintah yang akan dilakukan kelompok tersebut.
 - o Misalnya:
 - Siswa pertama melakukan *dribbling* kaki kanan.
 - Siswa kedua melakukan *dribbling* menggunakan kaki kiri.
 - Siswa ketiga *dribbling* dengan kedua kaki.
 - Siswa keempat melakukan shooting ke depan.
- Perintah yang diberikan harus sama antara tim A atau tim B agar mudah dalam penilaian.
- Perintah yang diberikan bisa diolah atau modifikasi oleh pemberi informasi.
- Siswa pertama harus membisikkan informasi yang diberikan kepada siswa kedua, begitu terus seterusnya.

d. Hukuman

Bagi tim yang salah atau kalah cepat melakukan pergerakan apa yang telah diinstruksikan, seluruh anggota tim tersebut akan diberikan hukuman, seperti menggendong anggota tim yang menjadi pemenang.

5. Jalan Maut

a. Tujuan

- Permainan ini melatih kemampuan *dribbling* dan konsentrasi.

b. Alat dan Bahan

- Lapangan 12 x 8 meter atau $\frac{1}{2}$ lapangan futsal
- Bola 10 buah
- Peluit
- Stopwatch
- Kartu dengan warna merah, kuning, biru dan hijau

c. Cara Melakukannya

- Siswa melakukan *dribbling* digaris tepi lapangan.
- Siswa memperhatikan perintah yang diberikan oleh guru atau yang bertugas.
- Selanjutnya, siswa mengikuti apa yang telah diperintahkan.
- Guru atau petugas yang memberi perintah mengangkat salah satu kartu yang berwarna.

- Penggunaan kartu dan perintah bisa disepakati diawal permainan. Tujuannya untuk menyamakan persepsi.
- Perintah yang melaluikartu bisa berubah-ubah dalam setiap kesempatan bermain. Artinya dalam pelaksanaan ke 1 dan ke 2 bisa saja perintahnya berbeda.
- Contoh perintah yang diberikan
 - o Merah artinya stop atau berhenti
 - o Kuning artinya duduk jongkok
 - o Biru artinya dribbling menggunakan kaki kanan saja
 - o Hijau artinya arah *dribbling* berbalik 180°

d. Hukuman

- Hukuman diberikan kepada siswa yang salah atau telat melakukan gerakan yang diperintahkan.
- Hukuman bisa dilakukan seperti push up dan mengeluarkan siswa dari permainan.

B. Passing

1. Taka- Tiki-Tuku

a. Tujuan

- Permainan ini melatih kemampuan *passing*, kerjasama dan kecepatan.

b. Alat dan Bahan

- Lapangan 12 x 8 meter atau $\frac{1}{2}$ lapangan futsal
- Bola 1 buah
- Peluit

c. Cara Melakukannya

- Dalam permainan ini berjumlah 8 orang, 7 orang menjadi penjaga dan 1 orang menjadi pengejar.
- Penjaga diperbolehkan *passing* hanya satu kali sentuhan, artinya tanpa mengontrol terlebih dahulu.
- Penjaga tidak diperkenankan melakukan *passing* melebihi lapangan yang telah disediakan.
- Penjaga boleh bergerak kamanapun atau boleh menipu pengejar.
- Jika bola berhasil didapatkan atau dikuasai oleh pegejar sebelum 10x *passing*, maka penjaga yang melakukan *passing* terakhir akan menjadi pengejar, tetapi sebelumnya harus melakukan push up.
- Jika *passing* sudah terjadi 10x tanpa tersentuh atau dikuasai oleh pengejar, maka pengejar mendapatkan hukuman seperti push up. Selanjutnya menunjuk orang dari salah satu penjaga untuk bergantian menjadi pengejar.

d. Hukuman

- Jika bola berhasil didapatkan atau dikuasai oleh pegejar sebelum 10x *passing*, maka penjaga yang melakukan *passing* terakhir akan menjadi pengejar, tetapi sebelumnya harus melakukan push up.
- Jika *passing* sudah terjadi 10x tanpa didapatkan atau dikuasai oleh pengejar, maka pengejar mendapatkan hukuman seperti push up. Selanjutnya menunjuk orang dari salah satu penjaga untuk bergantian menjadi pengejar.

2. Move

a. Tujuan

- Permainan ini melatih kemampuan *passing*, kerjasama dan kecepatan.

b. Alat dan Bahan

- Lapangan 12 x 8 meter atau $\frac{1}{2}$ lapangan futsal
- Bola 1 buah
- Peluit

c. Cara Melakukannya

- Buatlah kelompok A dan B dengan jumlah 5-6 siswa perkelompok.

- Pemain dibariskan ke belakang, dan salah satu pemain yang memiliki kecepatan berlari dan *passing* yang paling baik berada di tengah.
- Pertama, pemain melakukan *passing* bola ke tengah dan pemain tengah mengembalikan bola tersebut dengan *passing* juga, selanjutnya pemain berlari mengambil balok dan memindahkannya pada garis tengah lapangan.
- Balok yang telah pindahkan tidak boleh dilempar, artinya harus ditata dan diletakkan dengan baik.
- Lakukan permainan tersebut dengan secepat mungkin.

d. Hukuman

- Tim yang dinyatakan menang adalah Tim yang paling cepat memindahkan balok dan dengan cara yang paling tepat.
- Hukuman diberikan kepada tim yang kalah.
- Hukuman diberikan bisa seperti push up atau menggendong tim lawan.

3. 4 Saudara

a. Tujuan

- Permainan ini melatih kemampuan *passing*, kerjasama dan kecepatan.

b. Alat dan Bahan

- Lapangan 20x15 meter atau lapangan futsal kemudian dibagi menjadi 2 tiga bagian
- Bola 1 buah
- Peluit

c. Cara Melakukannya

- Buatlah kelompok A (putih), B (abu-abu) dan C (merah) dengan jumlah 4 siswa perkelompok.
- Tim putih bermain vs tim abu-abu dengan jumlah timputih 4 dan tim biru 2 dan berada di lapangan I. Apabila tim putih berhasil melakukan 5 sampai 10 umpan tanpa direbut oleh tim B, bola diumpankan ke lapangan II, pemain B₃ dan B₄ berlari masuk ke kotak II dan berusaha merebut bola dari tim C (merah). Posisi B₃ dan B₄ digantikan B₁ dan B₂.
- Apabila B₁ dan B₂ berhasil merebut bola sebelum tim A (putih) melakukan 5 sampai 10 umpan maka 2 pemain dari tim putih harus keluar menggantikan B₃ dan B₄ yang masuk ke kotak I.

d. Hukuman

- Tim yang dinyatakan kalah adalah tim yang paling banyak meng sedikit merebut bola saat berjaga dan paling banyak dicuri bolanya saat menguasai bola.

- Hukuman diberikan kepada tim yang kalah.
- Hukuman diberikan bisa seperti push up.

4. Pas

a. Tujuan

- Permainan ini melatih kemampuan *passing*, kekompakan dan konsentrasi

b. Alat dan Bahan

- Lapangan 12 x 8 meter atau $\frac{1}{2}$ lapangan futsal
- Bola 6 buah
- Peluit
- Stopwatch

c. Cara Melakukannya

- Siswa melakukan *passing* ke kepada teman yang didepannya.
- Setelah beberapa saat melakukan *passing*, guru atau petugas menginstruksikan seperti mengangkat 3 jari ke atas, yang artinya siswa membuat kelompok yang berisikan 3 siswa, atau 4 jari yang artinya membentuk kelompok yang isinya 4 orang. Atau bisa tergantung dari guru dalam menginstruksikan.

d. Hukuman

Bagi yang tidak mendapatkan kelompok maka akan dihukum push up dan tidak diperkenankan kembali ke lapangan.

5. Jebakan Tali

a. Tujuan

- Permainan ini melatih kemampuan *passing*, kekompakan dan konsentrasi

b. Alat dan Bahan

- Lapangan 12 x 8 meter atau ½ lapangan futsal
- Bola 1 buah
- Peluit
- Stopwatch

c. Cara Melakukannya

- Buatlah lapangan menjadi 2 bagian, seperti pada gambar
- Kemudian pada pertengahan lapangan diambil garis lurus menggunakan tali tali dengan ketinggian 30 cm dari tanah, ikat ujung tali pada tepi-tepi lapangan.
- Siswa melakukan *passing* kepada lawan di seberang tali, *passing* bebas ke mana arah yang diinginkan, asalkan mengarah apada tepi belakang bukan ke samping.

- Siswa melakukan *passing* di dalam lapangan yang tujuannya menyusahkan lawan untuk mengambil atau mengontrol.
- Lakukan passing datar dan harus dibawah tali
- Dalam satu tim diwajibkan untuk melakukan 2 kali sentuhan. Artinya, jika bola datang yang harus dilakukan adalah mengontrol bola tersebut, kemudian pemain satunya melakukan passing ke daerah lawan.
- Lakukan penghitungan untuk melihat pemenangnya, penghitungannya bisa sama seperti sepak bola.
- Tim dinyatakan menang jika berhasil mengalahkan atau memiliki skor yang lebih banyak.

d. Hukuman

- Tim yang kalah akan diberikan hukuman.
- Hukuman bisa seperti push up, menggendong anggota tim yang menang, atau yang lain sebagainya, semua sesuai dengan kesepakatan dari awal.

C. Shooting

1. Kanan atau Kiri

a. Tujuan

- Permainan ini melatih kemampuan *shooting*, kerjasama dan konsentrasi, fokus.

b. Alat dan Bahan

- Lapangan 20 x 15 meter atau lapangan futsal
- Bola 10 buah
- Peluit

c. Cara Melakukannya

- Buatlah kelompok A dan B dengan jumlah 5-6 siswa perkelompok.
- Siswa di bariskan berhadapan antara tim A dan tim B. untuk memudahkan permainan, tim A dan tim B dipisahkan oleh garis tengah lapangan.
- Selanjutnya, guru atau petugas memainkan bola sebelum mengarahkan bola ke kanan atau ke kiri.
- Apabila bola yang ada di guru atau petugas mengarah ke kiri, maka tim yang ada di sebelah kiri petugas, langsung cepat berbalik arah untuk menendang bola yang ada dibelakang.
- Sedangkan tim yang berada di sebelah kanan tetap diam tanpa memberikan respon lari.

d. Hukuman

- Hukuman diberikan kepada tim yang salah satu anggotanya telat salah melakukan gerakan yang diperintahkan.
- Hukuman diberikan bisa seperti push up atau menggendong tim lawan.

2. Buah Jatuh

a. Tujuan

- Permainan ini melatih kemampuan *shooting* dan fokus.

b. Alat dan Bahan

- Lapangan 20 x 15 meter atau lapangan futsal
- Bola 1 buah
- Peluit

c. Cara Melakukannya

- Buatlah kelompok A dan B dengan jumlah 5-6 siswa perkelompok.
- Siswa di bariskan berhadapan antara tim A dan tim B. untuk memudahkan permainan, tim A dan tim B dipisahkan oleh garis tengah lapangan.
- Semua siswa baik dari tim A atau tim B duduk dilantai, dengan kaki ke depan (selonjor)
- Selanjutnya, guru atau petugas memainkan bola sebelum melemparkan ke tengah lapangan.
- Setelah bola dilemparkan ke tengah oleh guru atau petugas, siswa pertama dari tim A dan tim B berlari untuk merebutkan bola dan menendang (*shooting*) ke arah gawang.

d. Hukuman

- Tim yang menang adalah tim yang bisa memasukkan bola ke dalam gawang lebih banyak.
- Hukuman diberikan kepada tim yang kalah
- Hukuman diberikan bisa seperti push up atau menggendong tim lawan.

3. Tembak Domba

a. Tujuan

- Permainan ini melatih kemampuan *shooting*, kerjasama dan ketepatan.

b. Alat dan Bahan

- Lapangan 20 x 15 meter atau lapangan futsal
- Bola 5 buah
- Peluit
- Lingkaran dengan diameter 1,5 meter

c. Cara Melakukannya

- Buatlah kelompok A dan B dengan jumlah 5-6 siswa perkelompok. Dalam permainan ini ada tim yang menjadi “penembak” dan ada tim yang menjadi “domba”.
- Pertama, lakukan undian untuk menentukan tim yang menjadi penembak dan tim yang menjadi domba.
- Penembak berbaris di belakang batas garis. Sedangkan domba berkumpul di dalam lingkaran.

- Tim penembak melakukan *shooting* ke arah domba, dan domba yang berada di lingkaran dipersilahkan menghindar (bergerak, melompat) tetapi tetap dalam lingkaran.
- Tim penembak melakukan tembakan (*shooting*) ke arah domba, dan tembakan hanya mengarah pada bagian tungkai bawah (lutut ke bawah). Jika sampai terkena lutut ke atas, maka tim penembak akan dinyatakan kalah (diskualifikasi).
- Domba yang terkena tembakan, harus keluar dari permainan. Jika salah satu atau keseluruhan dari tim domba keluar dari lingkaran, maka tim tersebut dinyatakan kalah (diskualifikasi)
- Lakukan tembakan sampai domba habis. Pemenang dalam permainan ini ditentukan oleh waktu yang digunakan.

d. Hukuman

- Tim yang menang adalah tim yang bisa menembak keseluruhan domba dengan waktu tercepat.
- Hukuman diberikan kepada tim yang kalah.
- Hukuman diberikan bisa seperti push up atau menggendong tim lawan.

4. Tembak Cepat

a. Tujuan

- Permainan ini melatih kemampuan *shooting* dan kecepatan, kerjasama.

b. Alat dan Bahan

- Lapangan 20 x 15 meter atau lapangan futsal
- Bola 10 buah
- Peluit
- Lingkaran dengan diameter 1,5 meter

c. Cara Melakukannya

- Buatlah kelompok A dan B dengan jumlah 5 siswa perkelompok.
- Tim A dan Tim B berkumpul dan duduk berbaris dikelompoknya masing-masing. Didepan masing-masing anggota tim terdapat bola yang akan ditendang.
- Anggota pertama dari anggota tim A dan B memulai berlari mendekati bola dan menendang ke arah gawang (target).
- Setelah anggota pertama dari tim A dan B melakukan tendangan, maka dilanjutkan oleh anggota tim selanjutnya, begitu seterusnya.
- Penilaian dilakukan dengan cara menghitung bola yang masuk dalam target.

- Tim yang paling banyak memasukkan bola ke gawang dengan waktu tercepat, maka tim tersebut yang menjadi pemenang.
- Perlu diingat jarak antara bola 1 dengan yang kedua berjarak 2 meter, begitu juga sama seterusnya.

e. Hukuman

- Tim yang menang adalah tim yang paling banyak menendang bola ke arah target dan dengan waktu yang paling cepat.
- Hukuman diberikan kepada tim yang kalah.
- Hukuman diberikan bisa seperti push up atau menggendong tim lawan.

5. Lingkaran Maut

a. Tujuan

- Permainan ini melatih kemampuan *shooting* dan kecepatan, kerjasama.

b. Alat dan Bahan

- Lapangan 20 x 15 meter atau lapangan futsal
- Bola 10 buah
- Peluit
- Kertas warna-warni sebanyak 10 lembar dan warnanya disamakan lingkaran

- Target lingkaran berdiameter 60 cm seperti ban luar sepeda motor dan diberi warna sebanyak 10 buah.

c. Cara Melakukannya

- Permainan ini melombakan 2 orang.
- Setelah guru atau petugas memberikan kode atau isyarat seperti bunyi peluit untuk memulai permainan.
- Masing-masing pemain mengambil 1 lembar kertas dengan cara diacak (tidak melihat).
- Selanjutnya masing-masing pemain melakukan tembakan ke arah target (lingkaran) sesuai dengan warna kertas yang didapatkan.
- Lakukan hal tersebut sebanyak 5 kali.
- Pemain yang paling banyak mengenai target (lingkaran) sesuai dengan warna kartu yang didapatkan, maka pemain tersebut dikatakan pemenang.
- Jika hasilnya sama, maka pemenang ditentukan dari waktu yang digunakan.

d. Hukuman

- Pemain yang dinyatakan menang adalah pemain yang paling banyak menendang bola ke arah target dan dengan waktu yang paling cepat.
- Hukuman diberikan kepada tim yang kalah.

- Hukuman diberikan bisa seperti push up atau menggendong tim lawan.

Siklus II (*Dribbling*)

a. Permainan 1 (bersatu teguh bercerai *push up*)

- Pertama, bola yang awalnya adalah menggunakan bola futsal diganti dengan menggunakan bola yang ukurannya relatif lebih besar, dalam kesempatan kali ini bola yang digunakan adalah bola basket.
- Kedua, siswa atau subjek yang awalnya berjumlah 10 orang dalam setiap kelompok bermain dibagi atau dikurangi menjadi 5 orang, yang gunanya untuk meningkatkan efektifitas dalam proses permainan

b. Permainan 2 (kejar ekor sapi)

- Pertama, bola yang awalnya adalah menggunakan bola futsal diganti dengan menggunakan bola yang ukurannya relatif lebih besar, dalam kesempatan kali ini bola yang digunakan adalah bola basket.
- Kedua, siswa atau subjek yang awalnya berjumlah 10 orang dalam setiap kelompok bermain dibagi atau dikurangi menjadi 5 orang, yang gunanya untuk meningkatkan efektifitas dalam proses permainan

c. Permainan 3 (jalan maut)

- Pertama, bola yang awalnya adalah menggunakan bola futsal diganti dengan menggunakan bola yang ukurannya relatif lebih besar, dalam kesempatan kali ini bola yang digunakan adalah bola basket.
- Lapangan yang digunakan diganti menggunakan yang lebih besar, agar lebih efektif

d. Permainan 4 (race)

- Permainan ini adalah permainan pengganti dari permainan “kejar aku”. Peneliti menganggap permainan sebelumnya dianggap kurang tepat dan terlalu sukar jika diterapkan pada siswa SMP.

e. Permainan 5 (C.I.L)

- Permainan ini adalah permainan pengganti dari permainan “bisik-bisik tetangga”. Peneliti menganggap permainan sebelumnya dianggap kurang tepat dan terlalu sukar jika diterapkan pada siswa SMP.

Permainan 4 (Siklus II)

Race

a. Tujuan

- Permainan ini melatih kemampuan *dribbling*, kecepatan, konsentrasi dan kerjasama

b. Alat dan Bahan

- 1 Lapangan futsal
- Bola 2 buah
- Peluit
- Cone

c. Cara Melakukannya

- Pertama, siswa dibuat kelompok bermain, dengan jumlah 5 siswa perkelompok.
- Permainannya seperti bermain seperti balapan di lapangan yang telah disediakan.
- Jika siswa pertama telah mencapai finish, maka siswa kedua yang dalam satu tim melanjutkan *dribbling* atau balapan
- Permainan ini seperti permainan estafet.

d. Hukuman

- Tim yang dapat menyelesaikan estafet dengan cepat, tim tersebut yang menjadi pemenang.
- Hukuman bisa dilakukan seperti menggendong siswa yang menjadi pemenang atau bisa diganti menjadi *push up*.

Permainan 5 (Siklus II)

C.I.L

a. Tujuan

- Permainan ini melatih kemampuan *dribbling*, kecepatan, konsentrasi dan kerjasama

b. Alat dan Bahan

- 1 Lapangan futsal
- Bola 5 buah
- Peluit
- Cone
- *Stopwatch*

c. Cara Melakukannya

- Permainan ini membutuhkan kecepatan dalam mendribbling bola.
- Siswa dibariskan satu barisan kebelakang, seperti menunggu antrian.
- Siswa mendribbling bola dengan mengikuti huruf C.I.L.
- Siswa tidak perlu melakukan zig-zag pada cone yang berbentuk C.I.L untuk memudahkan permainan
- Siswa yang mendapat waktu paling lama adalah yang perlu diberikan hukuman.

d. Hukuman

Hukuman bisa dilakukan seperti *push up* atau bernyanyi untuk menghibur teman-temannya.

C. Penelitian Yang Relevan

Penelitian yang dilakukan oleh Joni Setiawan yang berhubungan dengan media pembelajaran, di mana dalam penelitiannya melakukan pengembangan materi pembelajaran *dribbling* futsal melalui pendekatan permainan pada siswa SMA N 1 Ponorogo kelas IX. Didapat kesimpulan bahwa: dengan pengembangan materi pembelajaran *dribbling* futsal melalui pendekatan permainan siswa dapat meningkatkan kemampuan hasil belajar *dribbling* futsal secara efektif dan efisien.⁷⁴

Penelitian yang berhubungan dengan penelitian tindakan pembelajaran *shooting* futsal sampai saat ini masih belum ada, hanya beberapa buku yang mengajarkan tentang permainan futsal baik *dribbling*, *heading*, *shooting* akan tetapi belum diujicoba atau belum ada hasil yang menunjukkan keefektifan dari pembelajaran tersebut baik secara kualitatif maupun kuantitatif.

⁷⁴ Joni Setiawan, *Pengembangan Materi Pembelajaran Dribbling Futsal Melalui Pendekatan Permainan Pada Siswa SMA N 1 Ponorogo kelas IX* (Jakarta: POR UNJ, 2009), h. 106.

D. Kerangka Berfikir

Siswa dikatakan berhasil dalam belajar apabila terdapat perubahan dalam diri siswa setelah mengikuti proses pembelajaran. Seorang guru berkewajiban menciptakan proses belajar mengajar yang efektif dan menarik sehingga dapat mencapai hasil belajar sesuai dengan yang diharapkan. Untuk itu, guru harus mampu menggunakan metode pembelajaran dan pendekatan-pendekatan yang sesuai dan dapat meningkatkan minat, kreatifitas, dan menghindarkan kejenuhan belajar pada siswa.

Pencapaian hasil belajar *shooting* futsal dengan penerapan media pembelajaran *shooting* futsal. Dalam mengajarkan penjas diperlukan media pembelajaran agar anak tidak merasa bosan dan jenuh dalam proses pembelajaran sehingga anak dapat menerima manfaatnya dari pendidikan jasmani. Dengan adanya media alat bantu pembelajaran khususnya dengan penerapan pada model-model pembelajaran yang bervariasi, anak akan lebih terangsang untuk mengikuti pembelajaran penjas. Dikarenakan adanya rasa penasaran untuk dapat melakukan hal yang akan diberikan guru kepada mereka.

Penerapan media pembelajaran *shooting* futsal, siswa yang dibimbing oleh guru akan menemukan bagaimana melakukan *shooting* futsal yang benar dalam proses pembelajaran *shooting* futsal. Berdasarkan prosedur percobaan yang diberikan oleh guru, maka siswa

akan menemukan, yaitu: sikap awalan, sikap kaki, kepala dan badan saat menendang, serta sikap akhir saat melakukan tendangan dan posisi tubuh saat berada di akhir gerakan. Bertitik *shooting* dari kerangka teoritis di atas diduga bahwa penerapan media pembelajaran *shooting* futsal akan memberi peningkatan terhadap hasil belajar *shooting* futsal.