

## **BAB II**

### **KAJIAN TEORI**

#### **A. Tinjauan Pustaka**

##### **1. Pembelajaran**

Pembelajaran merupakan proses mengajar yang dilakukan oleh guru dan belajar yang dilakukan oleh siswa. Belajar merupakan peristiwa atau kejadian yang memberikan pengalaman belajar bagi siswa atau pembelajar. Yang dimaksud dengan pengalaman belajar, menurut mahardika (2009: 29) adalah, “seperangkat kejadian yang berisikan aktivitas dan kondisi belajar untuk memberi struktur terhadap pengalaman siswa dan kejadian tersebut terkait untuk pencapaian tujuan”.

Belajar merupakan proses perubahan yang terjadi pada diri seseorang sebagai hasil belajar. Belajar merupakan pengembangan kemampuan yang terdiri dari tiga aspek yaitu aspek kognitif, afektif dan psikomotor (Mahardika, 2009:30)

Keterampilan gerak merupakan perubahan yang diperoleh dari proses belajar motorik atau belajar gerak. Nugroho (2010:24) menyatakan bahwa, “belajar motorik adalah seperangkat proses yang bertalian dengan latihan atau pengalaman yang mengantarkan ke arah perubahan permanen dalam perilaku terampil”.

Tujuan utama proses belajar gerak adalah peningkatan keterampilan. Orang dikatakan memiliki keterampilan jika dirinya terampil melakukan suatu gerakan tertentu dengan baik. Nugroho (2010:28) menyatakan bahwa,

“keterampilan gerak dapat diartikan sebagai kemampuan untuk melaksanakan tugas-tugas gerak tertentu dengan baik. Semakin baik penguasaan gerak keterampilan, maka pelaksanaannya akan semakin efisien”. Keterampilan gerak dapat diartikan sebagai kemampuan untuk melaksanakan tugas-tugas gerak tertentu dengan baik yaitu efektif dan efisien. Gerakan yang terampil pada

dasarnya merupakan gerakan yang efisien. Efisiensi gerakan dapat dicapai apabila secara mekanis gerakan dilakukan dengan benar. Tujuan belajar keterampilan passing bawah yaitu agar pemain dapat melakukan gerakan passing bawah dengan gerakan yang benar secara mekanis.

## 2. Pembelajaran Sepak Bola

Sepak bola adalah suatu pembelajaran beregu yang masing - masing regu terdiri dari sebelas orang pemain termasuk penjaga gawang. Tujuan pembelajaran sepak bola adalah berusaha memasukan bola sebanyak - banyaknya ke gawang lawan dan juga mempertahankan gawangnya sendiri agar tidak kemasukan (Syaefuddin, 2007:2).

Sepak bola adalah suatu pembelajaran yang dilakukan dengan jalan menyepak bola, kebanyakan pemain sepak bola menggunakan kemahiran kakinya, kecuali penjaga gawang yang bebas menggunakan semua anggota badan (Kusyanto, 1995:22).

## 3. Keterampilan Bermain Sepak Bola

Keterampilan bermain sepak bola adalah menguasai teknik - teknik dasar bermain sepak bola dan mampu mengaplikasikannya ke dalam sebuah pembelajaran dengan efektif dan efisien. Sugiyanto (dalam Syaefuddin 2007:9) mengatakan, bahwa :

“Keterampilan gerak dasar bermain sepak bola merupakan kesanggupan dan kemampuan untuk melakukan gerakan - gerakan mendasar atau teknik dasar dalam pembelajaran sepak bola secara efektif dan efisien baik gerakan yang dilakukan tanpa bola maupun dengan bola. Teknik - teknik dalam bermain sepak bola merupakan gerakan yang sangat kompleks, sehingga membutuhkan proses latihan yang lama dan intensif agar seseorang dapat mahir dalam menguasai teknik - teknik tersebut.”

Dengan demikian dapat disimpulkan bahwa keterampilan bermain sepak bola adalah kemampuan serta kesanggupan seorang pemain dalam memahami dan menguasai teknik - teknik dasar sepak bola dan mengaplikasikannya ke dalam pembelajaran sepak bola dengan efektif dan efisien.

#### 4. Teknik Dasar Sepak Bola

Teknik dasar merupakan bagian yang paling penting untuk dapat bermain sepak bola. Menurut Sutrisno dkk (2010:2) menyatakan bahwa teknik dasar adalah fondasi dalam bermain sepak bola.

Untuk meningkatkan kualitas pembelajaran kearah prestasi maka masalah teknik dasar merupakan persyaratan yang menentukan. Dengan demikian seorang pemain sepak bola yang tidak menguasai teknik dasar dan keterampilan bermain sepak bola tidak akan menjadi pemain yang baik dan terkemuka. Semua pemain sepak bola harus menguasai teknik dasar dan keterampilan bermain sepak bola karena orang akan menilai sampai dimana teknik dan keterampilan para pemain.

Menurut Kusyanto (1995: 26-27) menyatakan bahwa :

“Teknik dasar bermain sepak bola terdiri dari teknik tanpa bola, diantaranya adalah lari, melompat, gerak tipu tanpa bola , gerakan khusus penjaga gawang. Sedangkan teknik dengan bola, diantaranya adalah menendang bola, menerima bola, menggiring bola, menyundul bola, melempar bola, gerak tipu dengan bola, merampas atau merebut bola, dan teknik - teknik khusus penjaga gawang.”

Pembelajaran sepak bola mencakup dua kemampuan dasar gerak atau teknik dasar yang harus dimiliki dan dikuasai oleh seorang pemain sepak bola, yaitu teknik badan tanpa bola dan teknik dengan bola (Kusyanto, 1995:25).

Menurut Kusyanto (1995:25), yang dimaksud dengan teknik badan disini adalah cara seorang pemain menguasai gerak tubuhnya dalam sebuah pembelajaran, yaitu bagaimana cara berlari, cara melompat, dan gerak tipu badan. Sedangkan teknik dengan bola adalah cara penguasaan bola dengan menggunakan berbagai bagian tubuh, seperti teknik menendang, menerima bola, menggiring bola, gerak tipu dengan

bola, menyundul bola, merebut bola, lemparan ke dalam, dan teknik penjaga gawang.

Teknik dasar dengan bola yang harus dimiliki pemain sepak bola menurut Kusyanto (1995:27) antara lain adalah :

- a. Menendang bola
- b. Menerima bola
- c. Menyundul bola (*heading*)
- d. Menggiring bola (*dribbling*).
- e. Gerak tipu (*feinting*) untuk melewati lawan.
- f. Merebut bola (*tackling*) saat lawan menguasai bola.
- g. Teknik menjaga gawang (*goal keeping*).

Sedangkan menurut Syaefuddin (2007:34), teknik - teknik yang harus dimiliki oleh seorang pemain sepak bola adalah menendang (*kicking*), menghentikan (*stopping*), menggiring (*dribbling*), menyundul (*heading*), merampas (*tackling*), lemparan ke dalam (*throw-in*), dan menjaga gawang (*goal keeping*).

#### 5. Teknik Dasar Menendang (*Shooting*) Menggunakan Punggung Kaki

Menendang bola adalah salah satu karakteristik pembelajaran Sepak bola yang paling dominan. Tujuan menendang bola adalah untuk mengumpan (*passing*), dan menembak ke gawang (*shooting at the goal*).

Menendang bola merupakan teknik dasar bermain sepak bola yang paling banyak digunakan dalam pembelajaran sepak bola. Maka teknik dasar menendang bola merupakan dasar dalam pembelajaran sepak bola. Seorang pemain sepak bola yang tidak menguasai teknik menendang bola dengan sempurna tidak akan menjadi pemain sepak bola yang baik (Syaefuddin, 2007:15).

Dilihat dari perkenaan bola dengan bagian kaki, menendang dapat dibedakan menjadi beberapa macam antara lain menggunakan kaki bagian dalam, kaki bagian luar, punggung kaki atau kura – kura kaki (Sutrisno dkk, 2010:2).

Pada umumnya menendang dengan punggung kaki digunakan untuk menembak ke gawang. Analisis gerak menendang dengan punggung kaki menurut Sucipto (dalam Syaefuddin, 2007:21) adalah sebagai berikut :

- a. Badan dibelakang bola sedikit condong ke depan, kaki tumpu diletakan disamping bola dengan ujung kaki menghadap ke sasaran, dan lutut sedikit ditekuk
- b. Kaki tendang berada dibelakang bola dengan punggung kaki menghadap ke sasaran
- c. Kaki tendang tarik kebelakang dan ayunkan kedepan, perkenaan kaki pada bola tepat pada punggung kaki penuh dan tepat pada tengah - tengah bola
- d. Setelah menendang kaki tetap mengayun kedepan mengikuti arah bola



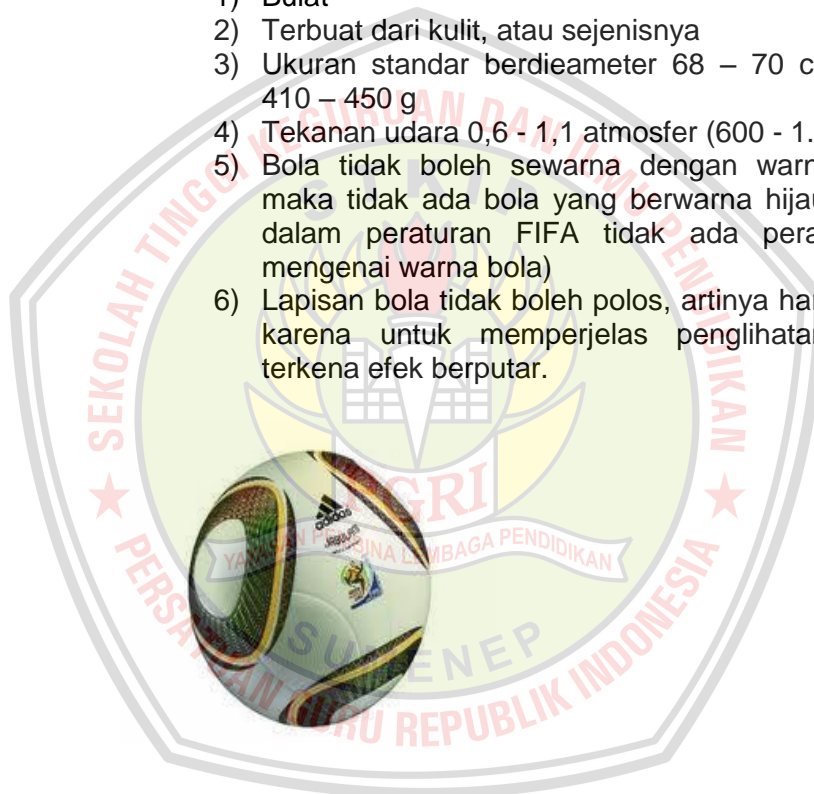
Gambar 2.1 Salah Satu Teknik Menendang Bola Dengan Menggunakan Punggung Kaki

## 6. Pembelajaran *Shooting* Menggunakan Bola Kulit Dan Bola Plastik

### a. Bola Kulit

Kulit merupakan bahan utama dari bola sepak bola pada umumnya. Bola berbahan kulit merupakan bola yang memenuhi syarat standart internasional. Selain itu juga bola kulit tidak mudah rusak. Menurut Afdhal (2012:2) standart bola yang resmi digunakan adalah sebagai berikut :

- 1) Bulat
- 2) Terbuat dari kulit, atau sejenisnya
- 3) Ukuran standar berdiameter 68 – 70 cm dan berat 410 – 450 g
- 4) Tekanan udara 0,6 - 1,1 atmosfer (600 - 1.100 g/cm<sup>2</sup>)
- 5) Bola tidak boleh sewarna dengan warna lapangan, maka tidak ada bola yang berwarna hijau. (meskipun dalam peraturan FIFA tidak ada peraturan resmi mengenai warna bola)
- 6) Lapisan bola tidak boleh polos, artinya harus bercorak, karena untuk memperjelas penglihatan jika bola terkena efek berputar.



Gambar 2.2 Gambar Bola Berbahan Kulit

Kelebihan pembelajaran shooting dengan menggunakan bola kulit adalah :

- 1) Dapat dilaksanakan di lapangan sepak bola dengan ukuran yang besar
- 2) Dapat menggunakan bola yang sesuai dengan bola asli *standart* internasional

- 3) Dapat memaksimalkan latihan *shooting* dengan baik.
- 4) Bola yang dipakai awet dan tahan lama.

Sedangkan kekurangan pembelajaran *shooting* dengan bola kulit adalah :

- 1) Biaya untuk membeli bola kulit lebih mahal
- 2) Berbahaya jika bola terkena barang tertentu disekitar lapangan
- 3) Memerlukan lokasi lapangan yang bisa dilaksanakan untuk pembelajaran *shooting* sepak bola.

#### b. Bola Plastik

Bola plastik merupakan bola yang terbuat dari bahan plastik. Biasanya bola plastik digunakan untuk bermain sepak bola bagi anak - anak sebagai pengganti bola berbahan kulit. Bola plastik juga biasa digunakan sebagai pembelajaran sepak bola di sekolah SD pada umumnya.

Bola plastik tidak memiliki syarat - syarat tertentu, yang jelas bola plastik ini jauh lebih ringan, tekanannya juga lebih kecil, mudah rusak, namun dalam segi ukuran bola plastik hampir sama dengan bola kulit.

Kelebihan pembelajaran dengan bola plastik adalah :

- 1) Biaya lebih murah dan bisa dilaksanakan walaupun lapangan yang kecil
- 2) Pembelajarannya lebih mudah dan aman karena berat dan bahannya lebih ringan dan tidak berbahaya

Kekurangannya pembelajaran dengan bola plastik adalah :

- 1) Pembelajaran yang dilaksanakan tidak sesuai dengan bola aslinya dalam pembelajaran sepak bola

- 2) Sulit dimainkan di lapangan yang besar sesuai ukuran *standart*.



Gambar 2.3 Gambar Bola Berbahan Plastik

## 7. Tes Menendang Bola (*Shooting*) Menggunakan Punggung Kaki

Tes keterampilan cabang olahraga bertujuan untuk mengukur keterampilan para siswa dalam suatu cabang olahraga. Tes ini mengungkapkan penguasaan keterampilan teknik dasar dalam cabang olahraga. Untuk kebutuhan data penelitian tes yang akan dilaksanakan menggunakan pedoman tes menendang dalam sepak bola menurut Nurhasan (2000:154).

Hal ini dengan pertimbangan bahwa pada tes ini lebih dikhususnya untuk mengukur kemampuan siswa dalam penguasaan keterampilan dalam cabang olahraga sepak bola. Adapun tes yang digunakan adalah mengukur keterampilan menembak bola yang diletakkan pada sebuah titik yang berjarak 16,5 m di depan gawang atau sasaran dengan menggunakan bola kulit dan bola plastik.

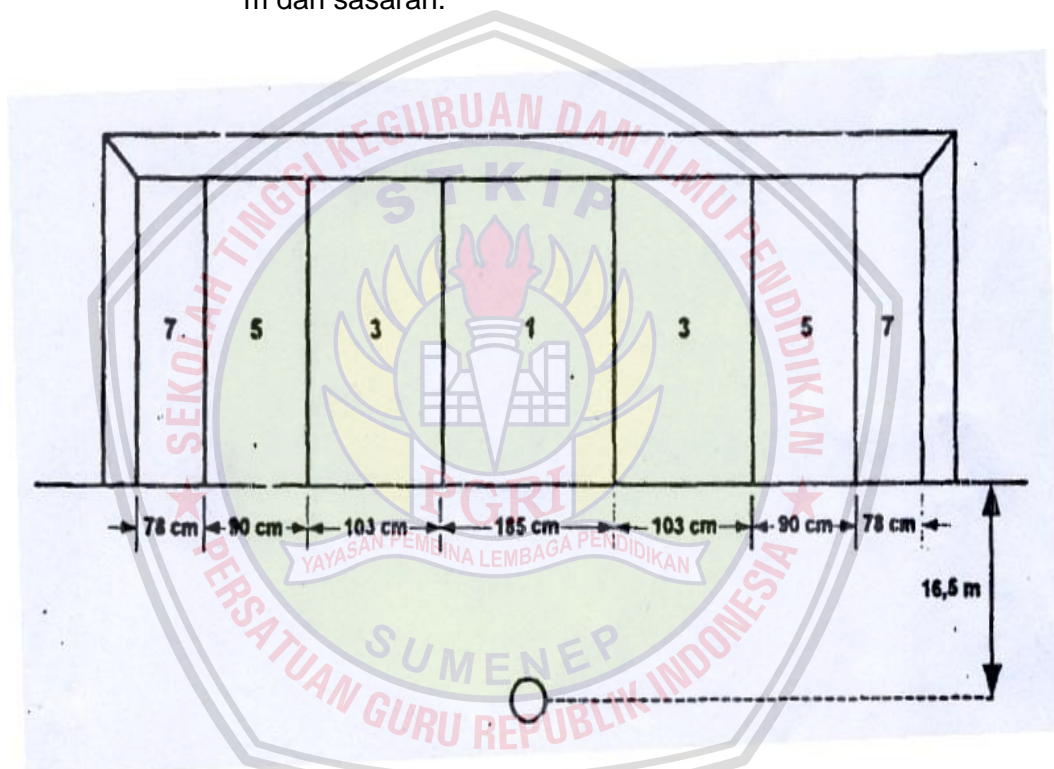
Alat yang digunakan:

- a. Bola kulit dan bola plastik
- b. Gawang
- c. Kertas angka
- d. Tali



Petunjuk pelaksanaan:

- Siswa berdiri di belakang bola yang diletakkan pada sebuah titik yang berjarak 16,5 m di depan gawang atau sasaran.
- Siswa diberi kesempatan *shooting* punggung kaki sebanyak 2 (dua) kali kesempatan *shooting*.
- Tes dinyatakan tidak gol atau gagal apabila bola keluar dari daerah sasaran dan menempatkan bola tidak pada jarak 16,5 m dari sasaran.



Gambar 2.4 Gambar Lapangan Tes Menembak Bola Ke Sasaran (Nurhasan, 2000:154).

Keterangan nilai :

Nilai 1 = 60

Nilai 3 = 70

Nilai 5 = 80

Nilai 7 = 90

Tidak gol = 50

## 8. Unsur Kondisi Fisik Yang Paling Berpengaruh Terhadap Hasil *Shooting*

### a. *Power*

Menurut Soegihardo (2000:74), *power* merupakan kombinasi kecepatan kontraksi dan kecepatan gerak. *Power* juga disebut dengan kekuatan elastis, karena diperlukan otot dapat bergerak cepat terhadap suatu tahanan. *Power* merupakan kombinasi yang penting dalam melakukan *shooting*.

### b. Akurasi

Akurasi adalah kemampuan untuk mengendalikan gerakan - gerakan bebas terhadap suatu sasaran, dapat berupa sasaran atau objek langsung yang harus dikenai oleh salah satu bagian tubuh (Ambarwati, 2013:7). Akurasi juga dibutuhkan untuk melakukan *shooting* agar bola tepat sasaran ke gawang .

### c. Kekuatan (*Strength*)

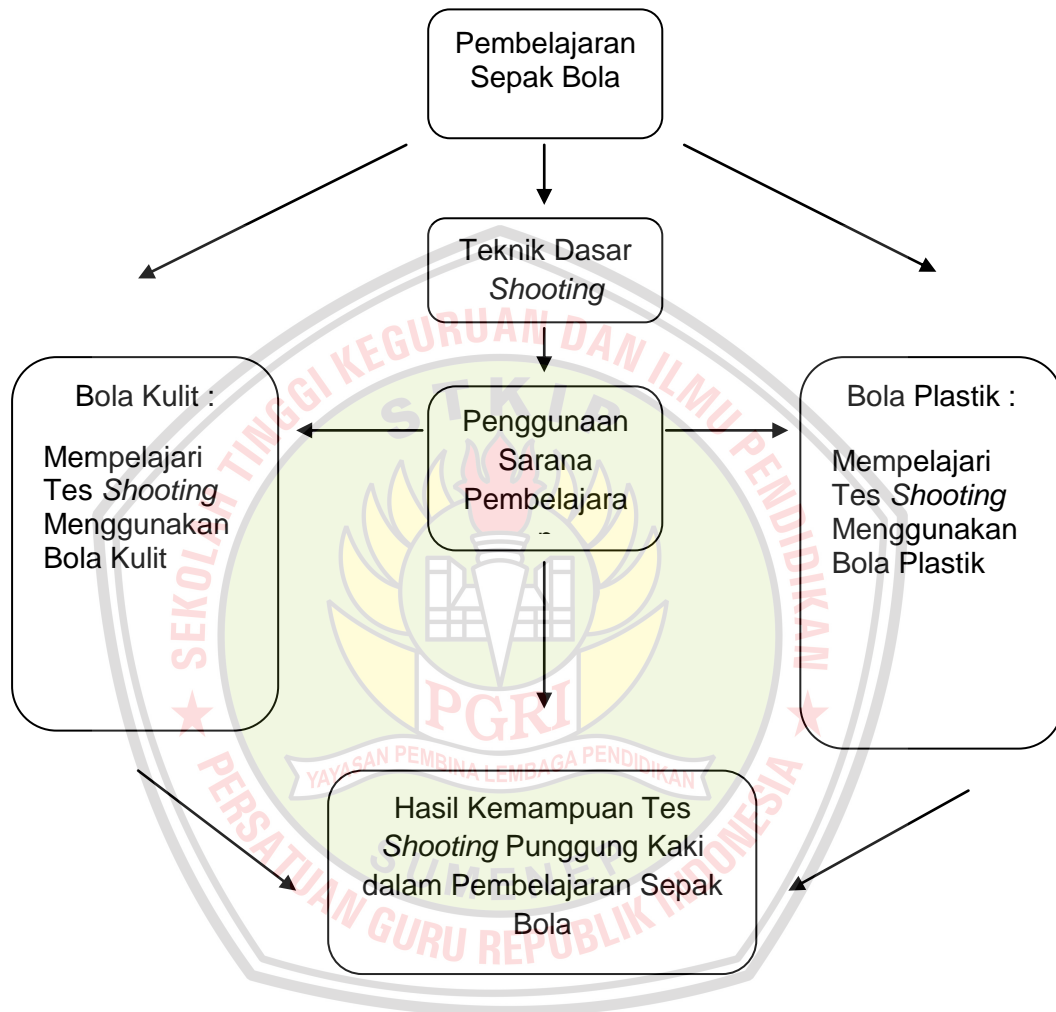
Menurut Soegihardo (2000:66), kekuatan secara umum adalah kemampuan otot atau sekelompok otot untuk mengatasi beban daya atau tahanan. Jadi dalam melakukan *shooting* menggunakan punggung kaki, sangat diperlukan kekuatan kaki agar bola yang ditendang mencapai titik kejauhan yang diinginkan.

### d. Kecepatan (*Speed*)

Kecepatan adalah kemampuan seseorang untuk melakukan gerakan yang sejenis secara berturut - turut dalam bentuk yang sama dalam waktu yang cepat (Soegihardo 2000:68). Dapat disimpulkan bahwa dalam melakukan *shooting*, kecepatan juga berpengaruh terhadap hasil *shooting* yang dicapai.

## B. Kerangka Berfikir

Berdasarkan tinjauan pustaka yang telah dikemukakan di atas dapat digambarkan skema kerangka pemikiran sebagai berikut :



Gambar 2.5 Gambar Skema Kerangka Pemikiran Penelitian

### C. Penelitian Yang Relevan

Penelitian yang relevan dilakukan oleh mahasiswa bernama : Nugroho Dwi Sujadmiko, mahasiswa Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan, Universitas Sebelas Maret Surakarta (2010), yang berjudul : “Perbandingan Pembelajaran Passing Menggunakan Bola Tidak Standart Dan Bola Standart Terhadap Hasil Belajar Passing Atas Dalam Pembelajaran Bolavoli Pada Siswa Putra Kelas IV Dan V SD Negeri I Gabungan Tanon Kabupaten Sragen Tahun Pelajaran 2009/2010”.

Penelitian tersebut menunjukkan bahwa hasil yang diperoleh adalah sebagai berikut: (1) Ada perbedaan pembelajaran *passing* menggunakan bola tidak *standart* dan menggunakan bola *standart* terhadap hasil belajar *passing* atas bola voli pada siswa putra kelas IV dan V SD Negeri I Gabungan Tanon Kabupaten Sragen tahun pelajaran 2009/2010, dengan nilai perhitungan  $t_{hit}$  sebesar 1.774 dan  $t_{tabel}$  sebesar 1,72 pada taraf signifikasi 5%. (2) Pembelajaran *passing* menggunakan bola tidak *standart* lebih baik terhadap hasil belajar *passing* atas bola voli pada siswa putra kelas IV dan V SD Negeri I Gabungan Tanon Kabupaten Sragen tahun pelajaran 2009/2010. Siswa yang melaksanakan pembelajaran *passing* atas dengan menggunakan bola yang tidak *standart* memiliki peningkatan sebesar 12.62136 %. Sedangkan menggunakan pembelajaran *passing* atas menggunakan bola *standart* memiliki peningkatan sebesar 2.657005 %.

### D. Hipotesis

Berdasarkan kajian teori yang telah disusun, maka hipotesis penelitian ini adalah : Ada perbedaan menggunakan bola kulit lebih baik dari pada menggunakan bola plastik terhadap hasil *shooting* punggung kaki dalam pembelajaran sepak bola pada siswa kelas X SMA Negeri 1 Batuan.