

BAB II

KAJIAN PUSTAKA

A. Kajian Teori

1. Hakikat Pendidikan Jasmani

Pendidikan jasmani adalah suatu proses pembelajaran yang didesain untuk meningkatkan kebugaran jasmani, mengembangkan keterampilan motorik, pengetahuan dan perilaku hidup aktif, dan sikap sportif melalui kegiatan jasmani. Lingkungan belajar diatur secara seksama untuk meningkatkan pertumbuhan dan perkembangan seluruh ranah, jasmani, psikomotor, kognitif, dan afektif setiap siswa. Pengalaman belajar yang disajikan akan membantu siswa untuk memahami mengapa manusia bergerak dan bagaimana cara melakukan gerakan secara aman, efisien, dan efektif.

Pengalaman tersebut dilaksanakan secara terencana, bertahap, dan berkelanjutan agar dapat meningkatkan sikap positif bagi diri sendiri sebagai pelaku, dan menghargai manfaat aktivitas jasmani bagi peningkatan kualitas hidup seseorang, sehingga akan terbentuk jiwa sportif dan gaya hidup aktif. Manusia perlu memahami hakikat kebugaran jasmani dan resep latihan yang benar. Olahraga merupakan bentuk lanjut dari bermain dan merupakan bagian yang tak terpisahkan dari kehidupan keseharian manusia, agar manusia dapat melaksanakan kegiatan olahraga dengan benar, perlu dibekali dengan pengetahuan dan keterampilan olahraga yang memadai. Pendidikan jasmani diyakini dapat memberikan kesempatan yang memadai bagi siswa untuk berpartisipasi dalam kegiatan olahraga.

Menurut Husdarta (dalam Ahmad Fauzan Amin 2017: 9) ‘pendidikan jasmani bukan semata-mata berurusan tentang pembentuk badan, tetapi dengan manusia seutuhnya’. Melalui pendidikan jasmani

yang teratur, terencana, terarah dan terbimbing diharapkan dapat tercapai seperagkat tujuan yang meliputi pembentukan dan pembinaan bagi pertumbuhan dan perkembangan jasmani dan rohani. Tujuan pendidikan jasmani dan kesehatan di sekolah baik ditingkat SD, SMP dan SMA antara lain untuk meningkatkan kebugaran jasmani. Pendidikan jasmani merupakan suatu bidang studi yang tidak dapat dipisahkan dari bidang studi lain dalam proses pendidikan secara keseluruhan. Hal ini terbukti dengan adanya mata pelajaran pendidikan jasmani dari mulai tingkat dasar sampai dengan sekolah tingkat lanjutan dan juga disertai pula penyempurnaan kurikulum pendidikan jasmani semakin baik. Pendidikan jasmani sangat penting diberikan di sekolah dalam rangka meningkatkan kemampuan siswa melalui pemberian proses pembelajaran keterampilan gerak guna mencapai peningkatan kualitas pengetahuan, keterampilan, dan sikap. Tujuan pendidikan jasmani diajarkan di sekolah sangat luas, maka tidak mungkin tercapai tujuan-tujuan tersebut jika dalam proses pembelajaran pendidikan jasmani tidak dilakukan secara terencana, sistematis, terukur, menggunakan alat yang tepat dan metode pembelajaran yang tepat untuk pendidikan jasmani.

Adapun menurut Achmad Paturusi (2012: 4) "Arti pendidikan jasmani secara umum dapat di definisikan sebagai berikut: Pendidikan jasmani adalah proses pendidikan melalui aktivitas jasmani dan permainan yang terpilih untuk mencapai tujuan pendidikan". Pendidikan jasmani merupakan salah satu aktivitas fisik ataupun fisikis dalam suatu pembelajaran yang berguna untuk menjaga dan meningkatkan kualitas kesehatan siswa setelah pembelajaran. Dari pengertian ini, mengukuhkan bahwa pendidikan jasmani merupakan bagian tak terpisahkan dari pendidikan umum.

Sedangkan Dini Rosdiani (2015: 1) bahwa "Pendidikan jasmani adalah proses pendidikan melalui penyediaan pengalaman belajar kepada siswa berupa aktivitas jasmani, bermain dan berolahraga yang

direncanakan secara sistematis guna merangsang pertumbuhan dan perkembangan fisik, keterampilan, motorik, keterampilan berfikir, emosional, sosial, dan moral, pembekalan pengalaman belajar itu diarahkan untuk membina, sekaligus membentuk gaya hidup sehat dan aktif sepanjang hayat”.

Berdasarkan penjelasan para ahli di atas maka dapat disimpulkan bahwa “pendidikan jasmani adalah proses pendidikan melalui aktivitas jasmani yang dipilih untuk mencapai tujuan pendidikan, alat yang digunakan untuk mendidik”. Dapat didefinisikan bahwa pendidikan jasmani merupakan bagian tak terpisahkan dari pendidikan umum, karena diharapkan dalam pendidikan jasmani perkembangan motorik, perkembangan afektif dan perkembangan kognitif anak dapat berjalan dengan seimbang.

2. Hakikat Gaya Mengajar

Gaya mengajar adalah pedoman khusus untuk struktur episode belajar atau pembelajaran, dalam hal ini seorang guru dituntut untuk berperan bagaimana mengaktifkan siswa-siswi dalam belajar dan mengidentifikasi tujuan-tujuan yang akan dicapai dalam proses belajar mengajar tersebut. Situasi yang demikian ini disebut dengan gaya belajar sebagaimana dikemukakan oleh Mosston dan Ashworth (2011: 95) “bahwa gaya mengajar sebagai upaya menjembatani antara pokok bahasan dan belajar”. Menurut Husdarta & Yudha (dalam Ahmad Fauzan Amin 2017: 13) ‘gaya mengajar merupakan interaksi yang dilakukan oleh guru dengan siswa dalam proses belajar mengajar agar materi yang disajikan dapat diserap oleh siswa’. Menurut Rusli Lutan (dalam Ahmad Fauzan Amin 2017: 13) ‘strategi mengajar adalah siasat untuk menggiatkan partisipasi siswa untuk melaksanakan tugas-tugas ajar’. Salah satu cara materi gerak agar dapat berhasil dengan baik antara lain dengan cara menggunakan gaya mengajar. Karena gaya mengajar merupakan pedoman khusus untuk struktur tahapan pelajaran.

Mosston and Ashworth (2018: 175-176) “*the spectrum consists of a continuum of 11 landmark styles. The styles can be clustered into either reproduction or production. The reproduction styles include the command style, practice style, reciprocal style, self-check style, and inclusion style. The production styles include the guided discovery style, convergent discovery style, divergent discovery style, individual program, learner-initiated style, and self-teaching style.*” Spektrum terdiri dari 11 gaya landmark. Gaya dapat dikelompokkan ke dalam reproduksi atau produksi. Gaya reproduksi mencakup gaya perintah, gaya latihan, gaya timbal balik, gaya periksa diri, dan gaya inklusi. Gaya produksi termasuk gaya penemuan terbimbing, gaya penemuan yang konvergen, gaya penemuan yang berbeda, program individual, gaya yang diinisiasi oleh pelajar, dan gaya mengajar mandiri.

Berdasarkan uraian diatas dapat disimpulkan bahwa gaya mengajar adalah pedoman khusus untuk struktur episode belajar atau pembelajaran, gaya mengajar adalah keputusan-keputusan yang dibuat oleh guru dan siswa didalam peristiwa belajar yang menentukan proses dan hasil belajar dari peristiwa belajar itu sendiri, disini guru wajib berperan untuk mengaktifkan siswa dalam proses pembelajaran. Beberapa gaya mengajar yang tertera di atas maka dalam penelitian ini dipilih satu gaya mengajar dan dijadikan bahan penelitian yaitu gaya mengajar komando.

3. Hakikat Gaya Mengajar Komando

Menurut Mosston dan Ashworth (2011: 93) gaya mengajar komando adalah peran guru membuat semua keputusan dan peran siswa untuk mengikuti keputusan tersebut. Menurut Rusli Lutan (2000: 31) “gaya komando adalah pendekatan mengajar yang paling bergantung pada guru”. Guru menyiapkan segala aspek pengajaran, guru sepenuhnya bertanggung jawab dan berinisiatif terhadap pengajaran dan memantau kemajuan belajar. Hal yang terpenting dalam komando adalah penjelasan harus disampaikan dengan singkat dan langsung bertujuan pada tekanannya adalah pemberian kesempatan kepada siswa untuk berlatih sebanyak mungkin. Proses ini

melibatkan keputusan pra musim, selama pertemuan dan setelah pertemuan.

a. Set pra pertemuan

Tujuan ini dari keputusan pra pertemuan adalah untuk merencanakan. Selama merencanakan semua keputusan dalam gaya mengajar komando membuat keputusan yang spesifik guru mempertimbangkan dengan benar dengan membuat keputusan yang objektif untuk tugas dan lingkungan.

b. Set selama pertemuan

Selama pertemuan ini, waktu penerapan berlangsung berhadapan. Tujuan dalam membuat keputusan selama pertemuan adalah untuk menyusun pembelajaran agar aktif berpartisipasi dan untuk memberikan keputusan selama pertemuan berlangsung.

c. Set setelah pertemuan

Keputusan setelah pertemuan adalah untuk memberikan umpan balik kepada pengajar mengenai bagaimana yang telah diajarkan dan bagaimana siswa mengikuti yang telah diajarkan.

1) Sasaran gaya komando

- a) Respon langsung petunjuk yang diberikan
- b) Penampilan yang sama/seragam
- c) Mengikuti model yang telah ditentukan
- d) Ketepatan dan kecermatan respon
- e) Meningkatkan semangat kelompok
- f) Penggunaan waktu secara efisien

2) Penerapan gaya komando

- a) Ingin diajarkan keterampilan khusus atau khas
- b) Menangani kelas yang sulit dikendalikan
- c) Ingin mencapai kemajuan yang cepat
- d) Sekelompok anak yang memerlukan bantuan khusus

Pendekatan proses pembelajaran dalam metode komando sepenuhnya didominasi guru. Peran guru yang membuat tentang

bentuk, tempo, urutan, intensitas, penilaian, dan tujuan proses belajar mengajar untuk setiap tahap proses belajar mengajar. Pada dasarnya, teori yang mendasari metode ini adalah belajar stimulus dan respon, yaitu stimulus (perangsang) X akan menghasilkan respon (reaksi perilaku) Y. Guru adalah yang memproduksi rangsangannya, jadi guru adalah subjek. Stimulus itu direncanakan dan diberikan sepenuhnya oleh guru itu sendiri dan siswa meresponnya secara berulang-ulang.

Menurut Ega Trisna R. (2013: 150) “Pada umumnya prosedur metode gaya mengajar komando ini mengikuti langkah-langkah sebagai berikut:

- 1) Guru menyiapkan seperangkat kegiatan belajar mengajar yang pada umumnya berkenaan dengan bentuk, tempo, urutan frekuensi, intensitas, penilaian dan tujuan pembelajaran.
- 2) Guru menetapkan bentuk aba-aba atau komando berupa bentuk lambang. Yaitu yang termasuk lambang adalah bendera, tepuk tangan, peluit.
- 3) Pada saat guru mendemonstrasikan kegiatan belajarnya baik berupa gerakan maupun aba-abanya. Demonrasi ini dapat dilakukan oleh guru sendiri atau metode yang diambil dari siswa yang pandai atau orang lain. Guru menyiapkan siswanya untuk menerima aba-aba melakukan gerakan sesuai dengan komando guru. Gerakan dilakukan berulang-ualang.
- 4) Guru menghentikan pembelajaran bila menganggap bahwa siswa telah menguasai gerakan yang diharapkan.
- 5) Sangat efektif bila ingin membina keseragaman dan keserentakan gerakan sesuai dengan bentuk yang diinginkan guru, mempertinggi disiplin dan kepatuhan”.

Perlu disadari bahwa setiap gaya mengajar tentu memiliki kelebihan dan kelemahan. Demikian halnya dengan gaya komando juga memiliki kelebihan dan kelemahan. Berdasarkan pengertian gaya komando diatas, gaya mengajar ini dapat diidentifikasi kelebihan dan kelemahannya (Ega Trisna R, 2013: 158). “kelebihan mengajar *long pass* dengan gaya komando antara lain:

- a) Keseragaman gerak.

- b) Jika dilakukan oleh banyak orang dapat membuat suasana menyenangkan.
- c) Mengembangkan perilaku disiplin.
- d) Menghasilkan tingkat yang tinggi.
- e) Bila waktu yang tersedia pendek, gaya komando memberikan hasil kesegaran jasmani dan perkembangan motorik dari pada gaya mengajar yang lain.
- f) Untuk keberhasilannya, tidak memerlukan pengetahuan yang mendalam.
- g) Guru dapat mengontrol proses belajar sehingga tidak ada kemungkinan timbul sesuatu yang tidak diharapkan sesuai dengan gagasan siswa.

Sedangkan kelemahan mengajar long pass menggunakan gaya komando antara lain:

- a) Kurang mengembangkan penalaran.
- b) Kurang mengembangkan pembentukan sifat.
- c) Tidak demokratis.
- d) Penyaluran aspek sosial, emosional, dan kognitif sangat terbatas.
- e) Tidak peka terhadap keperluan dan perbedaan perorangan.
- f) Menghambat perkembangan kreativitas dan individualitas.
- g) Tidak membangkitkan gairah untuk berlatih di luar jam pelajaran”.

Menurut Victoria University (2016: 104) *“results also revealed that the teachers self perceived ability was highest for command style use and their perceived benefits of the styles for their students were highest for the practice approach.”* Hasil juga mengungkapkan bahwa kemampuan yang dirasakan oleh guru sendiri paling tinggi untuk penggunaan gaya komando dan manfaat yang mereka rasakan dari gaya ini untuk siswa adalah yang tertinggi untuk pendekatan praktik.

Berdasarkan uraian di atas dapat disimpulkan bahwa pengertian gaya mengajar komando dalam pendekatan mengajar paling bergantung pada guru. Guru menyiapkan segala aspek pengajaran, guru sepenuhnya bertanggung jawab dan berinisiatif terhadap pengajaran dan memantau kemajuan belajar. Gaya komando bertujuan mengarahkan siswa dalam melakukan tugas gerak secara akurat dan dalam waktu yang singkat.

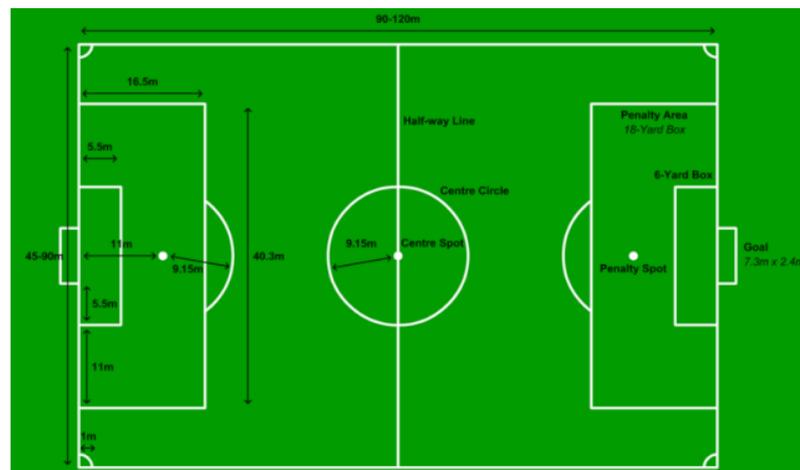
4. Hakikat Permainan Sepakbola

Pada hakikatnya permainan sepakbola merupakan permainan beregu yang menggunakan bola sepak. Sepakbola dimainkan dilapangan rumput oleh dua regu yang saling berhadapan dengan masing-masing regu terdiri dari sebelas pemain. Tujuan permainan ini dimainkan adalah untuk memasukkan bola ke gawang lawan sebanyak-banyaknya dan berusaha mempertahankan gawang sendiri dari serangan lawan. Ada pun karakteristik yang menjadi ciri khas permainan ini adalah memainkan bola dengan menggunakan seluruh anggota tubuh kecuali lengan.

Witono Hidayat (2017: 6) “mengemukakan bahwa sepakbola merupakan salah satu cabang olahraga yang dimainkan di luar ruangan”. Olahraga ini dimainkan di atas sebuah kawasan yang lapang oleh dua kelompok yang disebut tim. Setiap tim memiliki kotak yang dilengkapi dengan jaring. Mereka saling berhadapan dengan tujuan untuk memasukan bola ke dalam kotak dengan jaring di masing-masing lawan. Dalam sebuah pertandingan sepakbola, durasi waktu yang dimainkan adalah 2 x 45 menit, ditambah waktu istirahat 15 menit. Menurut Luxbacher (2008: 2) “menyatakan bahwa pertandingan sepakbola dimainkan oleh dua tim yang masing-masing beranggotakan 11 orang”. Masing-masing tim mempertahankan gawang dan berusaha menjebol gawang lawan. Setiap tim memiliki kiper yang mempunyai tugas untuk menjaga gawang. Menurut Durai Arokiaraj dan Suganthi J (2013: 271) “*considering the skills mostly used in the game of soccer, the following skills such as short pass, long pass, foot receiving and passing, thigh receiving and passing, chest receiving and passing, dribbling, defensive heading, attacking heading and shooting.*” Mengingat keterampilan yang banyak digunakan dalam permainan sepakbola, keterampilan-keterampilan berikut seperti umpan pendek, umpan panjang, penerimaan kaki dan umpan, penerimaan paha dan umpan, penerimaan dada dan umpan, menggiring bola, menyundul pertahanan, menyundul penyerangan dan menembak.

Menurut Ina Hasanah (2009: 24-25) “agar berhasil dalam permainan sepakbola, harus dipersiapkan lapangan sepakbola dan perlengkapannya, lapangan sepakbola memiliki bentuk persegi panjang dengan ukuran sebagai berikut:

1. Panjang lapangan : 90-110 m
2. Lebar lapangan : 45-90 m
3. Tinggi gawang : 2,44 m
4. Lebar gawang : 7,23 m
5. Lebar garis : 12 cm
6. Daerah gawang : 18,32 x 5,5 m
7. *Penalty area* : 40,39 x 16,5 m
8. Jari-jari lingkaran tengah : 9,15 m
9. Jarak titik tendangan penalti : 11 m



Gambar 2.1 Lapangan Sepakbola

(Witono Hidayat, 2017: 8)

Pengertian diatas dapat disimpulkan bahwa sepakbola adalah permainan antara dua regu yang masing-masing regu terdiri dari 11 orang dan dimainkan dengan kaki, kecuali penjaga gawang, boleh menggunakan tangan dan lengan. Setiap tim berusaha untuk memasukkan bola ke gawang lawan sebanyak-banyaknya dan menjaga

gawangnya dari kemasukan bola oleh serangan lawan dan permainan ini dilakukan selama 2x45 menit.

5. Hakikat *Long Pass*

Menurut Ina Hasanah (2009: 49) “*Passing* adalah teknik memindahkan momentum bola dari satu pemain ke pemain lainnya dalam permainan sepakbola”. Menurut Herwin (2004: 30) “menendang bola atas (*long pass*) atau melambung sering dilakukan saat terjadi pelanggaran di lapangan tengah, tendangan gawang dan tendangan sudut, hanya dapat dilakukan dengan sikap awal kedua kaki dan arah tubuh yang baik”.

Menurut Joseph A. Luxbacher (2011: 23), “kunci keberhasilan operan *long chip* adalah sebagai berikut:

- a. Tahap Persiapan
 1. Dekati bola dari sudut yang tipis
 2. Letakkan kaki yang menahan keseimbangan di bagian samping dan sedikit di belakang bola
 3. Tekukkan kaki yang menahan keseimbangan
 4. Tarik kaki yang akan menendang ke belakang
 5. Luruskan kaki tersebut
 6. Rentangkan tangan ke samping untuk menjaga keseimbangan
 7. Kepala tidak bergerak
 8. Pusatkan perhatian pada bola
- b. Pelaksanaan
 1. Tempatkan lutut kaki yang akan menendang sedikit di belakang bola
 2. Miringkan tubuh sedikit ke belakang
 3. Luruskan bahu dengan target
 4. Masukkan *instep* ke sepertiga bagian bawah bola
 5. Jaga kaki tersebut tetap kuat
 6. Tangan bergerak ke depan
 7. Berikan sedikit *backspin* pada bola
- c. *Follow-Through*
 1. Sentakan kaki lurus ke depan

2. Berat badan dipindahkan ke depan di atas bantalan kaki yang menahan keseimbangan
3. Sempurnakan gerakan akhirnya kaki yang menendang naik setinggi pinggang atau lebih tinggi lagi”.

Berdasarkan kajian teori diatas dapat disimpulkan bahwa *long pass* adalah memindahkan momentum bola dari satu pemain ke pemain lainya dengan cara melambungkan bola dan biasanya *long pass* dilakukan ketika akan menerobos pertahanan lawan atau ketika pelanggaran ditengah lapangan, tendangan gawang, dan tendangan sudut. Untuk dapat melakukan *long pass* yang baik maka harus memiliki sikap awal yang baik agar keberhasilan dari *long pass* semakin besar.



Gambar 2.2 *Long Pass*

(Peneliti, 2018)

6. Hasil Belajar

Menurut Sudjana (2016: 3) “mendefinisikan hasil belajar siswa-siswi pada hakikatnya adalah perubahan tingkah laku sebagai hasil belajar dalam pengertian yang lebih luas mencakup bidang kognitif, afektif, psikomotorik”. Menurut Dimiyati dan Mudjiono (2010: 3-4) “hasil belajar merupakan hasil dari suatu interaksi tindak

belajar dan tindak mengajar”. Dari sisi guru, tindak mengajar diakhiri dengan proses evaluasi hasil belajar. Dari sisi siswa-siswi, hasil belajar merupakan berakhirnya pengajaran dari puncak proses belajar.

Sudjana (2016: 22) “membagi hasil belajar ke dalam tiga ranah, yakni ranah kognitif, ranah afektif, dan ranah psikomotorik:

- a. Ranah kognitif berkenaan dengan hasil belajar intelektual yang terdiri dari enam aspek, yakni pengetahuan atau ingatan, pemahaman, aplikasi, analisis, sintesis, dan evaluasi.
- b. Ranah afektif berkenaan dengan sikap yang terdiri dari lima aspek, yakni penerimaan, jawaban atau reaksi, penilaian, organisasi, dan internalisasi.
- c. Ranah psikomotorik berkenaan dengan hasil belajar keterampilan dan kemampuan bertindak. Ada enam aspek ranah psikomotorik, yakni gerakan refleks, keterampilan gerakan dasar, kemampuan perceptual, keharmonisan atau ketepatan, gerakan keterampilan kompleks, dan gerakan ekspresif dan interpretatif”.

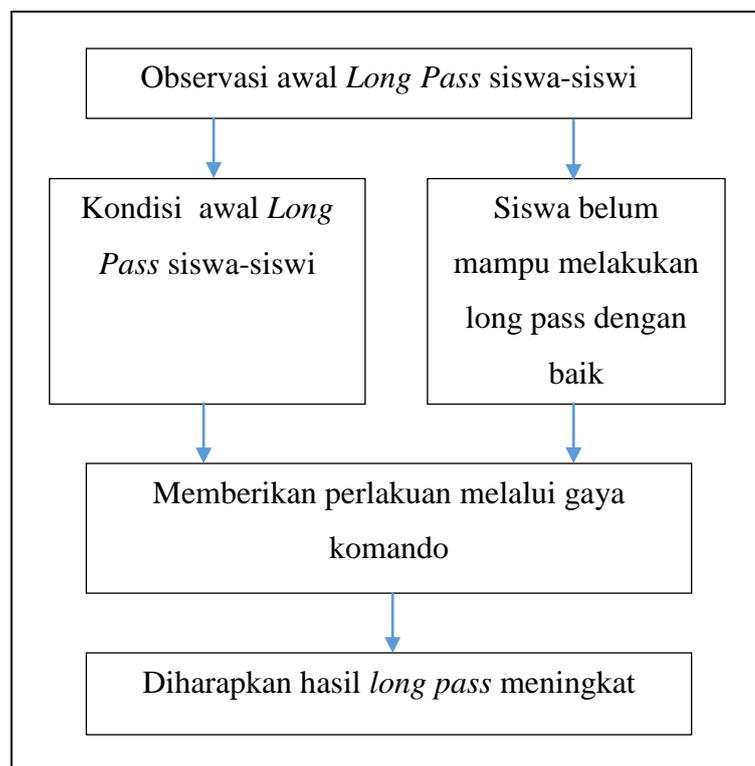
Berdasarkan pendapat dari para ahli tersebut dapat disimpulkan bahwa hasil belajar adalah kemampuan yang diperoleh anak setelah melalui kegiatan belajar yang berupa kognitif, afektif, dan psikomotorik. Dalam penelitian ini hasil belajar pada proses pembelajaran *long pass* sepakbola lebih ditekankan pada aspek psikomotorik yang diukur melalui instrumen tes dan dinyatakan dalam bentuk angka.

B. Kerangka Berpikir

Proses kegiatan belajar yang dilaksanakan di SMP PGRI Cikembar Kabupaten Sukabumi belum menunjukkan hasil yang maksimal. Berdasarkan pengamatan menunjukkan masih banyak siswa-siswi yang belum mampu melakukan melakukan *long pass* dengan baik, sehingga hasil belajar *long pass* masih kurang. Hal tersebut membuat guru harus melakukan remedial atau pengulangan pada proses pembelajaran *long pass* sepakbola. Memilih gaya mengajar yang sesuai dan serasi untuk mencapai tujuan pengajaran merupakan hal yang tidak mudah dilakukan, adakalanya

alternatif yang sudah dianggap paling tepat pada suatu saat justru menyebabkan kurang berkembangnya kebugaran jasmani dan kognitif siswa, untuk mencapai tujuan pengajaran guru berusaha mengembangkan gaya mengajar yang efektif dan efisien.

Salah satu gaya mengajar yang dapat diterapkan dalam proses pembelajaran *passing* bawah antara lain gaya komando. Gaya mengajar komando adalah pendekatan mengajar yang paling bergantung pada guru. Guru mempunyai tugas menyampaikan semua aspek pengajaran, bertanggung jawab dan berinisiatif terhadap pengajaran, serta memantau kemajuan belajar.



Gambar 2.3 Kerangka Berpikir

C. HIPOTESIS PENELITIAN

Menurut V. Wiratna Sujarweni (2014: 62) “hipotesis merupakan pernyataan tentatif tentang hubungan antara beberapa variable atau lebih”. Menurut Sukardi (2003: 41) “hipotesis adalah alat yang mempunyai

kekuatan dalam proses inkuiri. Karena hipotesis dapat menghubungkan dari teori yang relevan dengan kenyataan yang ada atau fakta, atau dari kenyataan dengan teori yang relevan”. Menurut Suharsimi Arikunto (2010: 110) “hipotesis dapat diartikan sebagai suatu jawaban yang bersifat sementara terhadap permasalahan penelitian, sampai terbukti melalui data yang terkumpul dari hasil penelitian”. Berdasarkan kajian teori diatas bisa disimpulkan bahwa hipotesis merupakan dugaan sementara dari jawaban rumusan masalah penelitian. Adapun hipotesis penelitian ini yaitu, Ada Pengaruh yang signifikan Gaya Mengajar Komando Terhadap Hasil Belajar *Long Pass* Sepakbola SMP PGRI Cikembar Kabupaten Sukabumi.