
MODEL PEMANASAN DALAM BENTUK BERMAIN PADA PEMBELAJARAN SEPAKBOLA BAGI SISWA SEKOLAH DASAR

Yudanto

Universitas Negeri Yogyakarta, Jl. Kolombo No. 1, Karangmalang Yogyakarta 55281

Email: yudanto@uny.ac.id

Abstract

This study aims to produce a model of warming up in the form of football played on learning for elementary school students. This research is development. Model development in this study, a procedural model that is descriptive, as outlined in this study or using the steps that must be followed to produce a model of warming up in the form of football played on learning for elementary school students. Procedures or steps that are used in this study using five major steps or procedures, namely: 1) to analyze the product to be developed, 2) develop the initial product, 3) test the expert validation and reliability testing of products, 3) pilot-scale small and wide, and 5) revision of the product. Validation test using a content validation and reliability tests use Rough Suitability Index (Index Crude Agreement), the results of reliability test results of 0.75 coefficients. Small-scale and large-scale trials are conducting at Gantiwarno Elementary School Muhammadiyah, Klaten. Small-scale trials are using as many as 16 students in grade 5 students and large-scale trials using Grade 4 and 5 by the number of 54 students. The final results in this study of eight (8) warming up model in the form of football played on learning for elementary school students. The heating model names as follows: copy the mine, catch me, shoot me, kick sequence, follow me, do not hit me, pulled up stakes and take my ball.

Keyword: Warming up Model, Soccer, Elementary School

Abstrak

Penelitian ini bertujuan untuk menghasilkan produk yang berupa model pemanasan dalam bentuk bermain pada pembelajaran sepakbola bagi siswa sekolah dasar. Penelitian ini merupakan penelitian pengembangan. Model pengembangan dalam penelitian ini, berupa model prosedural yang bersifat deskriptif, karena dalam penelitian ini menggariskan atau menggunakan langkah-langkah yang harus diikuti untuk menghasilkan produk yang berupa model pemanasan dalam bentuk bermain pada pembelajaran sepakbola bagi siswa sekolah dasar. Prosedur atau langkah-langkah yang digunakan dalam penelitian ini menggunakan lima langkah atau prosedur yang utama, yaitu: 1) melakukan analisis produk yang akan dikembangkan, 2) mengembangkan produk awal, 3) uji validasi ahli dan uji reliabilitas produk, 3) uji coba skala kecil dan luas, dan 5) revisi produk. Uji validasi menggunakan validasi isi dan uji reliabilitas menggunakan Indeks Kesesuaian Kasar (Crude Index Agreement), hasil uji reliabilitas memperoleh hasil koefisien sebesar 0,75. Uji coba skala kecil dan skala luas dilaksanakan di Sekolah Dasar Muhammadiyah Gantiwarno, Klaten. Uji coba skala kecil menggunakan siswa kelas 5 sebanyak 16 siswa dan uji coba skala luas menggunakan siswa kelas 4 dan 5 dengan jumlah 54 siswa. Hasil akhir dalam penelitian ini berupa delapan (8) model pemanasan dalam bentuk bermain pada pembelajaran sepakbola bagi siswa sekolah dasar. Adapun nama-nama model pemanasan sebagai berikut: tirukan saya, kejar aku, tembaklah aku, tendangan berurutan, ikuti saya, jangan tabrak aku, pindah tempat dan ambil bolaku.

Kata Kunci: Model Pemanasan, Pembelajaran Sepakbola, Sekolah Dasar

PENDAHULUAN

Pendidikan Jasmani, Olahraga dan Kesehatan termasuk salah satu upaya untuk mewujudkan manusia seutuhnya yang diselenggarakan di sekolah, baik dari jenjang pendidikan dasar

sampai menengah. Pendidikan Jasmani, Olahraga dan Kesehatan merupakan bagian integral dari pendidikan secara keseluruhan, yang bertujuan untuk mengembangkan aspek kebugaran jasmani, keterampilan gerak, keterampilan berpikir kritis,

keterampilan sosial, penalaran, stabilitas emosional, tindakan moral, aspek pola hidup sehat dan pengenalan lingkungan bersih melalui aktivitas jasmani, olahraga dan kesehatan terpilih yang direncanakan secara sistematis dalam rangka mencapai tujuan pendidikan nasional. Pendidikan sebagai suatu proses pembinaan manusia yang berlangsung seumur hidup, Pendidikan Jasmani, Olahraga dan Kesehatan yang diajarkan di sekolah memiliki peranan sangat penting, yaitu memberikan kesempatan kepada peserta didik untuk terlibat langsung dalam berbagai pengalaman belajar melalui aktivitas jasmani, olahraga dan kesehatan yang terpilih serta dilakukan secara sistematis. Pembekalan pengalaman belajar itu diarahkan untuk membina pertumbuhan fisik dan pengembangan psikis yang lebih baik, sekaligus membentuk pola hidup sehat dan bugar sepanjang hayat.

Pencapaian tujuan Pendidikan Jasmani, Olahraga dan Kesehatan di sekolah dasar sebaiknya mempertimbangkan tujuan pembelajaran, kemampuan siswa, metode, materi, sarana dan prasarana, aktivitas belajar serta kesenangan siswa. Unsur-unsur tersebut di atas harus diperhatikan, agar proses pembelajaran dapat berjalan dengan baik dan sukses, sehingga tujuan yang diharapkan akan tercapai. Cabang olahraga permainan merupakan salah satu isi kurikulum yang cukup mendominasi dalam mata pelajaran Pendidikan Jasmani, Olahraga dan Kesehatan di sekolah dasar. Olahraga permainan tersebut diantaranya permainan bola kecil dan permainan bola besar. Permainan bola kecil yang diajarkan di sekolah dasar diantaranya: *kasti*, *kippers*, *rounders*, *softball*, dan *baseball*, sedangkan untuk permainan bola besar yang diajarkan di sekolah dasar diantaranya: sepakbola, bola voli, dan bola basket.

Materi permainan sepakbola yang diajarkan dalam mata pelajaran Pendidikan Jasmani, Olahraga dan Kesehatan, merupakan sarana yang digunakan dalam proses pendidikan. Materi permainan sepakbola yang diajarkan di sekolah dasar, harus disesuaikan dengan tahap pertumbuhan dan perkembangan anak. Materi permainan sepakbola bagi siswa sekolah dasar, harus diberikan dalam bentuk yang berbeda. Bentuk permainan sepakbola yang diberikan bagi siswa sekolah dasar, tidak boleh disamakan dengan

bentuk materi permainan sepakbola bagi orang dewasa. Menurut Harsono (2000: 68) menyatakan bahwa sebelum memberikan aktivitas fisik atau olahraga yang sesuai bagi anak usia dini (6-14 tahun), sebaiknya harus mengetahui dan disesuaikan dengan karakteristik pertumbuhan dan perkembangan anak, baik pertumbuhan fisik, maupun mental emosionalnya. Lebih lanjut menurut Agus Mahendra (2003) menyatakan bahwa ruang lingkup pendidikan jasmani yang ditawarkan di sekolah dasar semestinya dikembangkan berdasarkan kebutuhan anak-anak, serta memperhatikan beberapa pertimbangan diantaranya: 1) dasar-dasar pengembangan program, 2) pola pertumbuhan dan perkembangan anak, 3) dorongan dasar anak-anak, dan 4) karakteristik serta minat anak. Permainan sepakbola yang diberikan bagi anak-anak atau siswa sekolah dasar seharusnya diberikan dalam bentuk permainan yang dimodifikasi. Lebih lanjut menurut Gusril (2004: 45) menyatakan bahwa modifikasi olahraga dalam Pendidikan Jasmani sangat diperlukan khususnya bagi anak-anak, hal ini dikarenakan anak-anak (siswa) secara fisik dan emosional belum matang, jika dibandingkan dengan orang dewasa.

Pada dasarnya dalam setiap proses pembelajaran cabang olahraga baik dalam cabang olahraga senam, atletik, maupun permainan, selalu diawali dengan pemanasan. Pemanasan berguna untuk menghangatkan suhu otot, melancarkan aliran darah dan memperbanyak masuknya oksigen ke dalam tubuh, memperbaiki kontraksi otot dan kecepatan gerak refleks, juga untuk mencegah kejang otot. Pemanasan merupakan awal kegiatan dalam setiap pembelajaran olahraga. Setiap pembelajaran, pemanasan memberikan peranan penting untuk membawa anak atau menanamkan kesan pertama kepada siswa tentang apa yang akan dilakukan pada inti pembelajaran.

Pembelajaran permainan sepakbola di sekolah dasar, tidak ada salahnya seorang guru memberikan pemanasan pada siswanya dalam bentuk pemanasan lari mengelilingi lapangan, kemudian dilanjutkan gerakan peregangan (gerakan statis), dan gerakan dinamis. Bentuk pemanasan seperti ini tentu memberikan kesan pada siswanya. Menurut Joe Luxbacher (2004: 1) menyatakan

bahwa pemanasan dalam sepakbola seperti bentuk pemanasan di atas, akan terasa kurang menimbulkan gereget/minat dalam mengikuti latihan. Kondisi semacam ini haruslah dihindari, agar selama proses pembelajaran sepakbola dapat diikuti oleh siswa dengan penuh keseriusan tidak bosan, sehingga tujuan pembelajaran yang diinginkan dapat tercapai.

Berdasarkan uraian di atas, sangat diperlukan upaya yang nyata untuk membuat siswa dalam mengikuti pembelajaran permainan sepakbola khususnya di sekolah dasar agar merasa senang, tidak bosan, membuat aktif bergerak dan dapat menunjang peningkatan keterampilan serta kebugaran jasmani siswa. Oleh karena itu diperlukan pengembangan model pemanasan dalam bentuk bermain pada pembelajaran sepakbola bagi siswa sekolah dasar.

KAJIAN PUSTAKA

Pembelajaran Permainan Sepakbola di Sekolah Dasar

Permainan sepakbola merupakan salah satu materi yang terdapat dalam kurikulum mata pelajaran Penjasorkes di Sekolah Dasar. Materi permainan sepakbola di sekolah dasar mulai diajarkan di kelas IV sampai kelas VI. Menurut Sisdiknas (2003) pembelajaran merupakan proses interaksi peserta didik dan sumber belajar pada suatu lingkungan belajar. Di dalam pembelajaran sepakbola khususnya di sekolah dasar harus disesuaikan dengan pertumbuhan dan perkembangan peserta didik. Proses pembelajaran yang dilaksanakan harus dapat mengupayakan siswa agar bisa secara maksimal dan aktif selama mengikuti pembelajaran.

Salah satu upaya yang dapat dilakukan agar bisa memaksimalkan belajar adalah dengan mengorganisir permainan. Menurut Yoyo Bahagia (2000: 32) menyatakan ada tiga (3) pertimbangan yang dapat dilakukan oleh seorang guru dalam mengorganisir permainan agar siswa belajar secara maksimal diantaranya: 1) organisasi harus berhubungan dengan permainan yang sebenarnya, 2) formasi pembelajaran merupakan formasi yang paling baik untuk memaksimalkan siswa dalam belajarnya, dan 3) kemajuan belajar dapat

digambarkan melalui perubahan situasi permainan yang statis ke dinamis (permainan yang sebenarnya).

Sasaran atau tujuan pembelajaran untuk peningkatan kesehatan fisik, perkembangan psikis dan emosional harus diperhatikan. Menurut Mary Duquin (1988) yang dikutip oleh Siedentop (2004: 15) menyarankan bahwa pengalaman yang didapat dalam pendidikan olahraga agar dapat meningkatkan kesehatan fisik, perkembangan psikis dan emosional harus dapat menciptakan suasana sebagai berikut: 1) menyenangkan dan nyaman bagi para peserta, 2) memberikan tujuan yang aman untuk mengembangkan keterampilan aktivitas, 3) membantu perkembangan moral dan kepedulian, 4) mewujudkan kesenangan dan keindahan keterampilan gerak, (5) melatih semangat kreativitas, petualangan dan penemuan, dan 6) menginspirasi sebuah perasaan dalam kelompok.

Untuk dapat bermain sepakbola dengan baik, sangat perlu mempelajari teknik-teknik dasar bermain sepakbola. Menurut Soewarno KR, (2001: 7) pada dasarnya teknik dasar sepakbola dibagi menjadi dua, yaitu teknik dasar tanpa bola dan teknik dasar dengan bola. Teknik dasar tanpa bola meliputi: lari dan merubah arah, meloncat/melompat dan gerak tipu tanpa bola/gerak tipu badan. Selanjutnya, untuk teknik dasar dengan bola meliputi: menendang bola, menerima bola, menyundul bola, menggiring bola, gerak tipu, merebut bola, lemparan ke dalam, dan teknik menjaga gawang.

Hakikat Pemanasan

Pemanasan merupakan tahapan kegiatan yang dilakukan anak-anak dalam suatu pembelajaran olahraga. Pemanasan memiliki peran yang sangat penting bagi anak-anak, sebelum masuk dalam kegiatan inti ketika mengikuti pembelajaran. Menurut Joe Luxbacher (2004:1) menyatakan bahwa pemanasan berguna untuk menghangatkan suhu otot, melancarkan peredaran aliran darah dan memperbanyak aliran oksigen ke dalam tubuh, memperbaiki kontraksi otot dan kecepatan gerakan refleks, dan juga untuk mencegah kejang otot.

Pemanasan dalam permainan sepakbola dapat dilakukan melalui lari keliling lapangan, melakukan persegangan otot dengan gerakan statis dan dinamis. Bentuk-bentuk pemanasan tersebut di atas,

tidak ada salahnya digunakan dalam pembelajaran permainan sepakbola bagi siswa di sekolah dasar, akan tetapi bentuk-bentuk gerakan pemanasan tersebut akan terasa tidak menarik atau bahkan anak-anak menjadi bosan. Pemanasan yang menarik dalam permainan sepakbola, sangatlah tepat diberikan bagi anak-anak di sekolah dasar. Bentuk-bentuk pemanasan yang menarik dapat dikemas dalam sebuah permainan. Menurut Agus Mahendra (2001: 128) menyatakan bahwa ketika anak-anak melakukan pemanasan yang menarik, dapat diduga bahwa secara fisik dan mental anak akan siap untuk mengikuti pembelajaran. Kesiapan mereka ditandai oleh semangat mereka yang meningkat naik akibat kegiatan pemanasan.

Pemanasan dalam bentuk permainan biasanya mengandung unsur gerak yang cepat, baik yang berbasis lari atau melompat, maupun yang berbasis gerakan melempar maupun menangkap (Agus Mahendra, 2001: 130). Oleh karena itu, permainan apapun yang dilakukan akan menuntut pesertanya untuk bergerak cepat dan bersifat terus menerus. Pengaruh yang ditimbulkan oleh si anak, akan berkembangnya kemampuan dalam hal kecepatan dan kekuatannya, serta tidak kalah pentingnya adalah kelincahan dan daya tahannya, termasuk daya tahan kecepatan (*speed endurance*).

Pelaksanaan pemanasan dalam setiap pembelajaran, harus memperhatikan petunjuk pelaksanaan pemanasan. Menurut Agus Mahendara (2001: 130-131) menyatakan bahwa untuk pemanasan hendaknya mengikuti pedoman sebagai berikut: 1) pemanasan cukup dilakukan sekitar 10 menit, 2) pilihlah kegiatan yang mudah di atur dan melibatkan semua anak dalam waktu yang sama, 3) variasikan setiap kegiatan pemanasan dengan memperkenalkan satu atau beberapa kegiatan baru, dan 4) berhentilah pada puncak kegiatan sehingga peserta akan kembali antusias pada pelajaran berikutnya.

Prinsip-prinsip Pemilihan Permainan

Pemilihan permainan yang akan diberikan kepada anak hendaknya perlu memperhatikan beberapa pertimbangan. Menurut Pangrazi (1989: 487) apabila seorang guru dalam memilih dan mengevaluasi sebuah permainan yang akan diberikan kepada anak, perlu memperhatikan

beberapa hal diantaranya: keterampilan yang diperlukan, jumlah anak yang ikut atau berpartisipasi, kompleksitas, panjangnya/lamanya permainan, dan kemajuan. Anak harus menerima umpan balik yang positif dari pengalaman permainan yang dilakukan. Apabila dalam melakukan permainan, anak merasa bosan dan tidak senang, maka evaluasi segera dilakukan untuk mengetahui kelemahan dan kekurangan permainan tersebut. Selanjutnya menurut Gabbard (1987: 368) menyatakan bahwa dalam memilih sebuah permainan, perlu memperhatikan poin-poin yang harus diterapkan. Poin-poin tersebut diantaranya: 1) permainan harus bersifat menyenangkan, 2) permainan harus menyediakan aktivitas untuk semua anak secara maksimal, 3) meningkatkan pengembangan keterampilan gerak yang dibutuhkan, dan atau mengembangkan serta memelihara kebugaran, dan 4) mencakup keseluruhan peserta dan bukan pengurangan peserta permainan. Gabbard (1987: 368) menyatakan bahwa diperlukan beberapa tambahan sebagai petunjuk dan pertimbangan dalam memilih permainan, yang diantaranya: 1) penggunaan kemajuan permainan, dari bentuk permainan yang kecil kemudian ke sebuah tim permainan, 2) ketika melakukan pemilihan permainan, diperlukan peningkatan / kemajuan jumlah dan kompleksitas peraturan serta strategi, 3) menggunakan situasi permainan untuk evaluasi dan meningkatkan perilaku afektif dan juga kecakapan keterampilan gerak, 4) keamanan harus sebagai dasar yang harus dipertimbangkan, 5) tempatkan anak ke dalam sebuah formasi dan buatlah petunjuk bila dimungkinkan, 6) meskipun partisipasi sangat ditekankan, jika partisipasi anak perlu dikurangi, disarankan hanya satu atau dua putaran, dan 7) hindari penekanan yang berlebihan dalam sebuah kompetisi.

Karakteristik Anak Sekolah Dasar

Anak sekolah dasar termasuk dalam masa anak besar. Anak besar adalah anak yang berusia antara 6 sampai dengan 10 atau 12 tahun, (Sugiyanto, 1991: 101). Perkembangan fisik yang terjadi pada masa ini menunjukkan adanya kecenderungan yang berbeda dibanding pada masa sebelumnya dan juga pada masa sesudahnya. Kecenderungan perbedaan ini terjadi dalam hal kepesatan dan pola pertumbuhan

yang berkaitan dengan proporsi ukuran bagian-bagian tubuh.

Karakteristik anak usia sekolah dasar menurut Harsono (2000: 68-70) adalah sebagai berikut: Periode umur 5-8 tahun, diantaranya: 1) pertumbuhan tulang-tulang lambat, 2) mudah terjadi kelainan postur tubuh, 3) koordinasi gerak masih terlihat jelek atau kurang baik, 3) sangat aktif, main sampai penat, rentang perhatian atau konsentrasi sempit, 4) dramatis, imajinatif, imitatif, peka terhadap suara-suara dan gerak ritmis, 5) kreatif, rasa ingin tahu, senang menyelidiki dan belajar melalui aktivitas, 6) senang membentuk kelompok-kelompok kecil, laki-laki dan perempuan mempunyai minat sama, 7) mencari persetujuan orang dewasa (orang tua, guru, kakak dan lain-lain), dan 8) mudah gembira karena pujian, tetapi mudah sedih karena dikritik. Periode umur 9-11 tahun, diantaranya: 1) dalam periode pertumbuhan yang tetap, otot-otot tumbuh cepat dan membutuhkan latihan, postur tubuh cenderung buruk, oleh karena itu dibutuhkan latihan-latihan pembentukan tubuh, 2) penuh energi, akan tetapi mudah lelah, 3) timbul minat untuk mahir dalam suatu keterampilan fisik tertentu dan permainan-permainan yang terorganisir, tetapi belum siap untuk mengerti peraturan yang rumit, rentang perhatian lebih lama, 4) senang dan berani menantang aktivitas yang agak keras, 5) lebih senang berkumpul dengan lawan sejenis dan sebaya, 6) menyenangi aktivitas yang dramatis, kreatif, imajinatif, dan ritmis, 7) minat untuk berprestasi individual, kompetitif, dan punya idola, 8) saat yang baik untuk medidik moral dan perilaku sosial, dan 9) membentuk kelompok-kelompok dan mencari persetujuan kelompok. Periode umur 11-13 tahun, diantaranya: 1) memasuki periode transisi dari anak ke pradewasa, perempuan biasanya lebih dewasa (*mature*) daripada laki-laki, akan tetapi laki-laki memiliki daya tahan dan kekuatan yang lebih, 2) Pertumbuhan tubuh yang cepat, tetapi kurang teratur, sering menyebabkan keseimbangan tubuh terganggu, karena gerakan-gerakannya cenderung kaku, dan dapat berlatih sampai penat, 3) lebih mementingkan keberhasilan kelompok/tim, dibanding individu, lebih menyenangi permainan dan pertandingan yang menggunakan peraturan resmi dan lebih terorganisir, ingin diakui dan diterima sebagai anggota kelompok, 4) adanya minat dalam

aktivitas yang dapat meningkatkan kemampuan dan keterampilannya, mulai adanya minat untuk latihan fisik, 5) senang berpartisipasi dalam kegiatan rekreasi aktif, perlu ada bimbingan dan pengawasan dalam pergaulannya dengan lawan jenis, 6) kesadaran diri mulai tumbuh, demikian pula emosi, meskipun masih kurang terkontrol/terkendali, dan mencari persetujuan orang dewasa, 7) peduli akan prosedur-prosedur demokratis dan perencanaan tim, semakin kurang dapat menerima sikap otoritas dan otokrasi orang lain.

Tujuan Pengembangan

Penelitian ini bertujuan untuk menghasilkan produk yang berupa model pemanasan dalam bentuk bermain pada pembelajaran sepakbola bagi siswa sekolah dasar.

METODE PENELITIAN

Penelitian ini merupakan penelitian pengembangan, sesuai dengan pendapat Borg dan Gall (1983: 772) bahwa penelitian dan pengembangan adalah suatu proses yang digunakan untuk mengembangkan atau memvalidasi produk-produk yang digunakan dalam pendidikan dan pembelajaran. Lebih lanjut Wasis D. Dwiyo (2004: 4) menyatakan bahwa penelitian dan pengembangan merupakan jenis penelitian yang berorientasi pada produk. Melalui penelitian ini diharapkan dapat menjembatani kesenjangan penelitian yang lebih banyak menguji teori ke arah menghasilkan produk-produk yang dapat digunakan langsung oleh para pengguna.

Prosedur pengembangan merupakan langkah-langkah yang harus diikuti sebelum menghasilkan sebuah produk. Borg dan Gall (1983) menyatakan pada dasarnya prosedur penelitian dan pengembangan terdiri dari dua tujuan utama, yaitu mengembangkan produk (sebagai fungsi pengembangan) dan menguji keefektifan produk dalam mencapai tujuan (fungsi validasi). Prosedur atau langkah-langkah penelitian dan pengembangan tidak harus menggunakan langkah-langkah baku yang harus diikuti, tetapi setiap pengembang dapat memilih dan menentukan langkah yang paling tepat bagi penelitiannya berdasarkan kondisi dan kendala yang dihadapinya.

Prosedur atau langkah-langkah yang digunakan dalam penelitian ini menggunakan lima langkah atau prosedur yang utama, yaitu: 1) melakukan

analisis produk yang akan dikembangkan, 2) mengembangkan produk awal, 3) uji validasi ahli dan uji reliabilitas produk, 3) uji coba skala kecil dan lapangan, dan 5) revisi produk.

HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

Hasil Penelitian

Konsep yang Mendasari Pengembangan Produk

Pemanasan merupakan tahapan kegiatan yang dilakukan anak-anak dalam suatu pembelajaran olahraga. Pemanasan memiliki peran yang sangat penting bagi anak-anak, sebelum masuk dalam kegiatan inti ketika mengikuti pembelajaran. Menurut Joe Luxbacher (2004:1) menyatakan bahwa pemanasan berguna untuk menghangatkan suhu otot, melancarkan peredaran aliran darah dan memperbanyak aliran oksigen ke dalam tubuh, memperbaiki kontraksi otot dan kecepatan gerakan reflek, dan juga untuk mencegah kejang otot.

Pemanasan dalam permainan sepakbola dapat dilakukan melalui lari keliling lapangan, melakukan peregangan otot dengan gerakan statis dan dinamis. Bentuk-bentuk pemanasan tersebut di atas, tidak ada salahnya digunakan dalam pembelajaran permainan sepakbola bagi siswa di sekolah dasar, akan tetapi bentuk-bentuk gerakan pemanasan tersebut akan terasa tidak menarik atau bahkan anak-anak menjadi bosan. Pemanasan yang menarik dalam pembelajaran sepakbola, sangatlah tepat diberikan bagi anak-anak di sekolah dasar. Bentuk-bentuk pemanasan yang menarik dapat dikemas dalam sebuah permainan. Menurut Agus Mahendra (2001: 128) menyatakan bahwa ketika anak-anak melakukan pemanasan yang menarik, dapat diduga bahwa secara fisik dan mental anak akan siap untuk mengikuti pembelajaran. Kesiapan mereka ditandai oleh semangat mereka yang meningkat akibat kegiatan pemanasan. Pemanasan yang baik, menyesuaikan dengan materi pembelajaran yang akan diajarkan. Pada pembelajaran sepakbola, pemanasan disesuaikan dengan materi yang akan diberikan. Materi pembelajaran sepakbola di sekolah dasar diantaranya: 1) teknik dasar sepakbola tanpa bola, yang meliputi: berlari, melompat, meloncat, 2)

teknik dasar dengan bola, yang meliputi: *passing*, *shooting*, menggiring bola, dan lemparan ke dalam.

Upaya mengembangkan model pemanasan dalam bentuk bermain pada pembelajaran sepakbola bagi siswa sekolah dasar sangat diperlukan. Pengembangan model pemanasan pada pembelajaran sepakbola dapat dilakukan dengan bermain. Hal ini juga sesuai dengan masa anak sekolah dasar merupakan masa-masa bermain. Untuk itulah, model pemanasan dalam bentuk bermain pada pembelajaran sepakbola bagi siswa sekolah dasar perlu dikembangkan sebagai wujud dalam upaya meningkatkan motivasi dan kesiapan siswa dalam berpartisipasi pada pembelajaran sepakbola.

Definisi Operasional

Berdasarkan konsep mengenai pengembangan model pemanasan dalam bentuk bermain pada pembelajaran sepakbola bagi siswa sekolah dasar, maka secara operasional yang dimaksud dengan pengembangan model pemanasan dalam bentuk bermain pada pembelajaran sepakbola bagi siswa sekolah dasar adalah bentuk-bentuk pemanasan dalam bentuk bermain yang digunakan dalam pembelajaran sepakbola yang dihubungkan dengan keterampilan / materi yang akan diajarkan atau berpedoman pada teknik dasar sepakbola yang akan diajarkan, serta disusun secara sistematis berdasarkan tingkat kesulitan tertentu yang disesuaikan dengan tahap pertumbuhan dan perkembangan siswa sekolah dasar

Pengembangan Produk

Pengembangan produk awal tentang model pemanasan dalam bentuk bermain pada pembelajaran sepakbola bagi siswa sekolah dasar disusun berdasarkan definisi secara operasional. Dimensi atau unsur-unsur yang akan dikembangkan adalah sebagai berikut:

Tabel 1. Dimensi dan Unsur-unsur yang Dikembangkan untuk Pemanasan

No	Dimensi	Bentuk Aktivitas untuk Pemanasan
1.	Teknik dasar tanpa bola	Berjalan, berlari, melompat, dan meloncat
2.	Teknik dasar dengan bola	Menggiring bola, menendang bola, dan melempar bola

Uji Validasi Ahli dan Uji Reliabilitas Produk

Validasi yang digunakan dalam uji validasi ahli adalah berdasar pada validitas isi. Pada dasarnya validitas isi menunjuk kepada cakupan materi atau bahan sesuai dengan ruang lingkup materi yang diajarkan atau mengukur tujuan khusus tertentu yang relevan dengan materi atau isi yang akan diberikan, (Nurhasan, 2001: 34). Model pemanasan dalam bentuk bermain pada pembelajaran sepakbola bagi siswa sekolah dasar telah disusun secara sistematis sesuai dengan langkah-langkah penyusunan yang mengacu kepada kajian teori. Penyusunan dilakukan mulai dari penjabaran konsep yang kemudian dirumuskan menjadi definisi operasional. Langkah berikutnya adalah merumuskan dimensi teknik dasar sepakbola yang akan dijadikan sebagai pedoman untuk mengembangkan model pemanasan dalam bentuk bermain pada pembelajaran sepakbola bagi siswa sekolah dasar. Langkah-langkah yang telah dilakukan tersebut di atas, telah mengarah pada validitas isi.

Untuk mengetahui apakah isi dan substansi model pemanasan yang digunakan telah mewakili muatan yang akan diukur atau dituju, maka dilakukan validasi oleh pakar yang memiliki keahlian dalam bidang sepakbola dan Pendidikan Jasmani. Disamping itu, juga melibatkan guru Pendidikan Jasmani untuk memberikan masukan terkait dengan model yang akan dikembangkan. Dua orang yang memvalidasi model pemanasan dalam bentuk bermain pada pembelajaran sepakbola bagi siswa sekolah dasar adalah Noerhadi Santosa, M.Pd. dan Fathan Nurcahyo, M.Or, serta Agung Widodo, S.Pd. Jas, selaku guru Pendidikan Jasmani. Dengan demikian, secara isi dan substansi dari butir-butir aktivitas jasmani yang telah disusun dapat dikatakan telah memenuhi persyaratan sebagai suatu model yang valid.

Reliabilitas instrumen menunjuk pada tingkat keterandalan sesuatu. Reliabel artinya dapat dipercaya dan diandalkan, (Suharsimi Arikunto: 1997: 170). Disamping itu, reliabilitas menunjuk pada konsistensi suatu alat ukur dalam mengukur gejala-gejala yang sama, yang artinya bahwa setiap pengukuran harus memiliki kemampuan untuk memberikan hasil pengukuran yang konsisten.

Pengujian reliabilitas model pemanasan dalam bentuk bermain pada pembelajaran sepakbola bagi siswa sekolah dasar menggunakan reliabilitas pengamatan atau dengan mencari koefisien kesepakatan diantara para pengamat. Pengujian reliabilitas pengamatan menunjuk pada pengertian bahwa menentukan reliabilitas instrumen dengan menggunakan kesepakatan diantara beberapa pengamat atau juri. Untuk mencari reliabilitas dengan cara mencari Indeks Kesesuaian Kasar (*Crude Index Agreement*), dengan rumus sebagai berikut:

$$IKK = n : N$$

Keterangan:

IKK : Indeks Kesesuaian Kasar

n : Jumlah kode yang sama

N : Banyaknya objek yang diamati

Sumber: Suharsimi Arikunto, (1997: 202).

Hasil pengujian reliabilitas model pemanasan dalam bentuk bermain pada pembelajaran sepakbola bagi siswa sekolah dasar didapatkan koefisien sebesar 0,75. Berdasarkan hasil pengujian reliabilitas dan validitas, dapat disimpulkan bahwa model pemanasan dalam bentuk bermain pada pembelajaran sepakbola bagi siswa sekolah dasar telah memenuhi syarat valid dan reliabel untuk dapat digunakan pada sampel yang sesungguhnya.

Revisi Produk sebelum Uji Coba

Model pemanasan dalam bentuk bermain pada pembelajaran sepakbola bagi siswa sekolah dasar, pada tahap uji validasi ahli terdapat beberapa masukan dan saran untuk revisi atau perbaikan model. Beberapa masukan dan saran yang telah didapatkan dari ahli dan guru Pendidikan Jasmani adalah sebagai berikut: 1) pada permainan "Tembaklah Aku" sasaran adalah lutut ke bawah dan bola yang digunakan menggunakan bola plastik dan pada permainan "Tirukan Saya" gerakan yang akan dilakukan disesuaikan dengan instruksi guru.

Uji Coba Skala Kecil

Uji coba skala kecil dilakukan, setelah model dilakukan uji validasi dan diikuti dengan revisi dari para ahli dan guru Pendidikan Jasmani. Uji coba skala

**Model Pemanasan Dalam Bentuk Bermain pada Pembelajaran Sepakbola
Bagi Siswa Sekolah Dasar**

kecil dilakukan di Sekolah Dasar Muhammadiyah, Gantiwarno, Klaten pada kelas 5 dengan jumlah 16 siswa. Uji coba skala kecil ini dilakukan untuk mendapatkan informasi apakah model tersebut dapat dilaksanakan serta dapat mengumpulkan informasi masukan-masukan mengenai model pemanasan dalam bentuk bermain pada pembelajaran sepakbola bagi siswa sekolah dasar.

Berdasarkan uji coba skala kecil tersebut dapat disimpulkan bahwa produk model pemanasan dalam bentuk bermain pada pembelajaran sepakbola bagi siswa sekolah dasar dapat diujicobakan pada sampel sesungguhnya yaitu siswa kelas 5 Sekolah Dasar Muhammadiyah, Gantiwarno, Klaten.

Revisi Produk setelah Uji Coba Skala Kecil

Revisi produk model pemanasan dalam bentuk bermain pada pembelajaran sepakbola bagi siswa sekolah dasar, setelah dilakukan uji coba skala kecil perlu dilakukan. Masukan dan saran yang didapatkan setelah melakukan uji coba skala kecil, berupa penambahan gambar pada masing-masing permainan, untuk memperjelas petunjuk pelaksanaan permainan yang dilakukan.

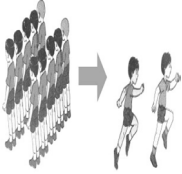
Uji Coba Skala Luas

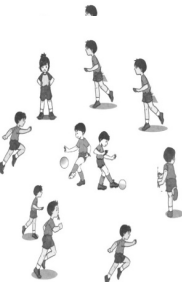
Uji coba skala luas merupakan uji coba akhir sebelum model pemanasan dalam bentuk bermain pada pembelajaran sepakbola bagi siswa sekolah dasar benar-benar dapat digunakan. Uji coba skala luas dilaksanakan pada siswa kelas 4 dan 5 Sekolah Dasar Muhammadiyah, Gantiwarno, Klaten dengan jumlah 54 siswa.

Hasil Pengembangan Model


Hasil pengembangan berupa model pemanasan dalam bentuk bermain pada pembelajaran sepakbola bagi siswa sekolah dasar dihasilkan delapan (8) model pemanasan, yang disesuaikan dengan tahap pertumbuhan dan perkembangan siswa. Adapun model pemanasan dalam bentuk bermain pada pembelajaran sepakbola bagi siswa sekolah dasar, sebagai berikut:

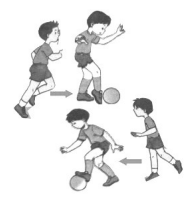
1.	Nama	: Tirukan Saya	Gambar
	Menit	: 10 menit	
	Alat dan Fasilitas	: Lapangan, Peluit	
	Prosedur	: Siswa disuruh berpasangan, secara bergantian siswa yang satu mengikuti dan menirukan semua gerakan yang dilakukan oleh pasangannya. Gerakan yang harus dilakukan meliputi berjalan, berlari, melompat dan meloncat. Gerakan yang akan dilakukan sesuai dengan instruksi guru. Aktivitas dimulai setelah mendapatkan perintah dari guru.	


2.	Nama	: Kejar Aku	Gambar
	Menit	: 10 Menit	
	Alat dan Fasilitas	: Lapangan, Peluit	
	Prosedur	: Siswa disuruh berpasangan dengan teman yang seimbang kemampuannya. Siswa disuruh tos untuk menentukan siapa yang mengejar dulu. Siswa yang memenangkan tos dikejar dulu oleh pasangannya. Siswa mulai dikejar pasangan, setelah siswa menepuk pundak sebelah kanan atau kiri pasangannya. Apabila tertangkap, maka bergantian peran yang dimainkan.	


3.	Nama	: Tembakhlah Aku	Gambar
	Menit	: 10 Menit	
	Alat dan Fasilitas	: Lapangan, Peluit, Bola Plastik	
	Prosedur	: Siswa disuruh membuat lingkaran. Sejumlah siswa membawa bola dan berada dalam lingkaran. Siswa yang membentuk lingkaran berlari searah dan kebalikan jarum jam (sesuai perintah guru). Siswa yang menguasai bola berusaha menembak atau menendang bola diarahkan ke siswa yang berlari. Siswa yang terkena bola pada bagian lutut ke bawah, dianggap mati dan menggantikan posisi siswa yang mengemainya. Bola ditendang setelah mendengar bunyi peluit dari guru. Bola yang digunakan adalah bola plastik.	

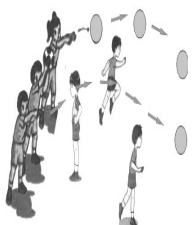
Yudanto

4.	Nama	:	Tendangan Berurutan	Gambar
	Menit	:	10	
	Alat dan Fasilitas	:	Lapangan, Peluit, Bola Plastik	
	Prosedur	:	Siswa berhitung sesuai dengan jumlah yang ada. Siswa nomer urut pertama menguasai bola. Setelah ada aba-aba mulai dari guru, semua siswa bergerak atau berlari. Siswa yang menguasai bola menggiring bola, kemudian bola dioperkan kepada siswa yang mendapatkan nomer urut dua. Bola yang dikuasai oleh siswa yang mendapatkan nomer urut dua, kemudian mengoperkan bola ke siswa yang mendapatkan nomer urut tiga, dan seterusnya sampai bola kembali ke siswa yang mendapatkan nomer urut satu.	

5.	Nama	:	Ikuti Saya	Gambar
	Menit	:	10 Menit	
	Alat dan Fasilitas	:	Lapangan, Bola Plastik, Peluit	
	Prosedur	:	Siswa disuruh berpasangan, secara bergantian siswa mengikuti dengan menggiring bola kemana saja pasangannya berlari. Aktivitas dimulai setelah ada perintah dari guru dan dilakukan secara bergantian.	

6.	Nama	:	Jangan Tabrak Aku	Gambar
	Menit	:	10 Menit	
	Alat dan Fasilitas	:	Lapangan, Bola Plastik, Peluit	
	Prosedur	:	Siswa disuruh berada di dalam lingkaran yang telah dibuat. Masing-masing siswa menguasai bola. Apabila guru membunyikan peluit, semua siswa menggiring bola. Ketika menggiring bola diusahakan tidak menabrak siswa yang lain dan tidak keluar dari lingkaran.	

7.	Nama	:	Pindah Tempat	Gambar
	Menit	:	10 Menit	
	Alat dan Fasilitas	:	Lapangan, Bola Plastik, Peluit	
	Prosedur	:	Siswa disuruh membuat lingkaran. Beberapa siswa memegang bola. Siswa yang memegang bola melemparkan bola tersebut ke teman yang lain dengan menggunakan kedua tangan dari atas kepala dan kedua kaki tidak boleh diangkat. Sebelum melempar didahului dengan memanggil siswa yang akan dituju. Lemparan tidak boleh diberikan kepada temannya yang berada di samping kiri dan kanannya. Siswa yang telah melempar, dengan segera berlari menuju teman yang dituju. Siswa yang telah menangkap bola, dengan segera melemparkan bola tersebut ke teman yang lainnya.	

8.	Nama	:	Ambil Bolaku	Gambar
	Menit	:	10 Menit	
	Alat dan Fasilitas	:	Lapangan, Peluit, Bola Plastik	
	Prosedur	:	Siswa disuruh berpasangan dan melakukan tos. Siswa yang kalah dalam tos diberi nama Si Hijau, dan siswa yang menang diberi nama Si Hitam. Apabila guru menyebutkan nama Si Hijau maka Si Hitam melempar bola yang dipegang sejauh mungkin. Lemparan dilakukan dengan menggunakan kedua tangan dari atas kepala dan kedua kaki tidak boleh diangkat. Siswa yang menjadi pasangannya atau Si Hijau mengambil bola yang dilempar dengan berlari cepat. Bola yang sudah diambil dikembalikan pada pasangannya.	

Pembahasan

Pemanasan merupakan bagian yang penting dalam melakukan olahraga atau pembelajaran Pendidikan Jasmani di sekolah. Pemanasan merupakan awal kegiatan yang dilakukan dalam setiap pembelajaran Pendidikan Jasmani.

Pembelajaran sepakbola, merupakan salah satu materi Pendidikan Jasmani yang diajarkan di sekolah dasar. Pemberian pemanasan dalam pembelajaran sepakbola, memberikan peranan penting untuk mempersiapkan anak baik secara fisik dan psikis. Disamping itu, pemanasan juga akan memberikan kesan pertama pada anak pada inti pembelajaran yang akan dilakukan.

Pemanasan dalam pembelajaran sepakbola, sebenarnya dapat diberikan dalam bentuk peregangan statis dan dinamis. Bentuk pemanasan tersebut, memberikan kesan tersendiri pada siswa. Kesan yang dimungkinkan terjadi pada siswa, bisa berupa rasa tidak tertarik atau kurangnya minat dalam mengikuti pembelajaran. Kondisi semacam ini haruslah dihindari, agar selama proses pembelajaran sepakbola dapat diikuti oleh siswa dengan penuh keseriusan tidak bosan, sehingga tujuan pembelajaran yang diinginkan dapat tercapai.

Pemanasan yang memiliki kesan yang menarik pada siswa sangat diperlukan. Bentuk pemanasan yang menarik bagi siswa dapat berupa bentuk pemanasan yang dikemas dalam bermain. Lebih lanjut dijelaskan oleh Agus Mahendra (2001: 128) bahwa ketika anak-anak melakukan pemanasan yang menarik, dapat diduga bahwa secara fisik dan mental anak akan siap untuk mengikuti pembelajaran. Kesiapan mereka ditandai oleh semangat mereka yang meningkat akibat kegiatan pemanasan. Model pemanasan dalam bentuk bermain pada pembelajaran sepakbola bagi siswa sekolah dasar merupakan alternatif sebagai upaya untuk meningkatkan motivasi siswa dalam mengikuti pembelajaran sepakbola. Model ini telah disusun melalui beberapa tahapan yang ada. Meskipun model ini telah tersusun, bukan berarti model tersebut telah sempurna. Beberapa perbaikan dan penyesuaian harus dilakukan agar model yang telah tersusun ini lebih sesuai dan bermanfaat bagi siswa.

KESIMPULAN DAN SARAN

Berdasarkan hasil penelitian yang telah diuraikan sebelumnya, dapat diambil kesimpulan bahwa telah tersusun model pemanasan dalam bentuk bermain pada pembelajaran sepakbola bagi siswa sekolah dasar. Model tersebut terdiri dari delapan

(8) model pemanasan yang bermuara pada teknik dasar sepakbola tanpa bola dan dengan bola. Model tersebut disusun dengan menyesuaikan tahap pertumbuhan dan perkembangan siswa kelas bawah sekolah dasar. Adapun nama-nama model pemanasan sebagai berikut: tirukan saya, kejar aku, tembaklah aku, tendangan berurutan, ikuti saya, jangan tabrak aku, pindah tempat dan ambil bolaku.

Saran yang dapat disampaikan berkaitan dengan keperluan pemanfaatan produk adalah: 1) bagi guru Pendidikan Jasmani di sekolah dasar, dapat menggunakan model ini di sekolah, sebagai upaya meningkatkan motivasi siswa dalam mengikuti pembelajaran sepakbola, 2) peneliti mengharapkan berbagai masukan bagi para pengguna, untuk penyempurnaan model lebih lanjut apabila masih diperlukan perbaikan, dan 3) bagi peneliti lain, diharapkan dapat mengembangkan model pemanasan dalam bentuk bermain pada pembelajaran sepakbola bagi siswa sekolah dasar atas dalam bentuk bermain yang lebih menarik.

DAFTAR PUSTAKA

- Agus Mahendra. (2003). *Falsafah Pendidikan Jasmani*. Jakarta: Depdiknas, Dirjen Pendidikan Dasar dan Menengah, Pendidikan Luar Biasa, Bagian Proyek Pendidikan Kesehatan Jasmani Pendidikan Luar Biasa.
- _____. (2001). *Pembelajaran Senam di Sekolah Dasar Sebuah Pendekatan pembinaan Pola Gerak Dasar Dominan*. Jakarta: Depdiknas.
- Borg, Walter R. dan Gall, Meredith, Damien. 1983. *Educational Research: An Introduction Fourth Edition*. New York: Longman Inc.
- Gabbard, Carl. et al. 1987. *Physical Education for Children: Building the Foundation*. New Jersey: Prentice-Hall, Inc.
- Gusril. 2004. *Efektivitas Ancangan Modifikasi Olahraga ke dalam Penjas*. Jurnal Nasional Penjas dan Ilmu Keolahragaan. Volume 3, Nomor 1, April.
- Harsono. (2000). *Pemanduan dan Pembinaan Bakat Usia Dini*. Jakarta: KONI.
- Joe Luxbacher. (2004). *Sepakbola: Taktik dan Teknik Bermain*. Jakarta: Raja Grafindo Persada.
- Nurhasan. (2001). *Tes dan Pengukuran dalam Pendidikan Jasmani: Prinsip-Prinsip dan*

- Penerapannya*. Jakarta: Depdiknas, Ditjen Pendidikan Dasar dan Menengah, Ditjen Olahraga.
- Pangrazi, Daur P. dan Daur, Victor P. 1989. *Dynamic Physical Education for Elementary School Children. (Nine Edition)*. USA: Macmillan Publishing Company.
- Siedentop, Daryl, et al. 2004. *Complete Guide to Sport Education*. USA: Human Kinetics.
- Soewarno KR. 2001. *Sepakbola: Gerakan Dasar dan Teknik Dasar*. Yogyakarta: PKO, FIK, UNY.
- Sisdiknas. (2003). *UU RI Nomor 20 Tahun 2003: Sistem Pendidikan Nasional*. Jakarta: Wacana Intelektual Press.
- Sugiyanto. (1991). *Perkembangan Gerak*. Jakarta: Depdikbud, Proyek Penataran Guru, Bagian Proyek Penataran Guru Penjas.
- Suharsimi Arikunto. (1997). *Prosedur Penelitian suatu Pendekatan Praktek. Edisi IV*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Wasis D Dwiyoogo. 2004. *Konsep Penelitian dan Pengembangan*. Malang: Lemlit UNM.
- Yoyo Bahagia dan Adang Suherman. 2000. *Prinsip-Prinsip Pengembangan dan Modifikasi Cabang Olahraga*. Jakarta: Depdikbud, Dirjen Pendidikan Dasar dan Menengah, Bagian Proyek Penataran Guru SLTP Setara D-III.