**Kebugaran Jasmani yang berhubungan dengan keterampilan dan aktivitas permainan invasi**

1. **Komponen Kebugaran Jasmani yang terkait dengan keterampilan melalui aktivitas Invasi**

Permain invasi adalah adanya kontak fisik langsung dari seluruh pemain, baik dengan pemain dari regu sendiri atau dengan pemain dari regu lawan. Adanya permainan invasi adalah aktivitas menyerang untuk membuat suatu goal, dan ada aktivitas yang mencoba menghambat terjadinya goal tersebut (Suciati et al., 2019). Invasi adalah menguasai atau mempertahankan obyek permainan agar selalu ada pada regunya dengan jalan melakukan operan-operan (passing) atau membawa (dribbling), dan berusaha untuk mendapatkan obyek permainan dari regu lawan dengan jalan menghadang, menghambat atau merebutnya untuk mencegah atau membuat suatu goal. Beberapa penelitian menunjukkan manfaat selain mengembangkan kemampuan gerak dari permainan invasi seperti pengetahuan permainan, pengambilan keputusan dan ketrampilan teknik seperti pada permainan sepak bola bola basket atau bola tangan pada pembelajaran di sekolah Fernando dalam (Burstiando & Nurkholis, 2018)

1. **Komunikasi fairpaly Leadership dan teamwork dalam olahraga permainan**

Olahraga permainan harus memenuhi komponen komunikasi yakni Suatu proses penyampaian pesan dari satu pihak ke pihak lain, fairpaly yakni Sikap mental yang menunjukkan martabat kstaria pada olahraga, Leadership yakni Suatu cara untuk mengarahkan orang agar beebuat dengan sasaran yang ditetaokan. Gaya kepemimpinan menurut Tarwotjo dan Harmanti (2001:4) adalah norma perilaku yang digunakan oleh seseorang pada saat orang tersebut mencoba mempengaruhi perilaku orang lain. Gaya kepemimpinan merupakan ciri seseorang pemimpin dalam memberikan bimbingan, arahan, dan pengaruh kepada para pengikutnya didalam pencapaian tujuan bersama. Teamwork sebuah konsep tentang sekelompok melakukan tugas dalam mencapai tujuan secara bersama-sama.

1. **Konsep Bermain Bola basket/ Sepak bola/ bola tangan.**

Bola basket ialah cabang olahraga permainan yang menggunakan bola boleh di oper atau di lempar ke teman. Menurut Oliver (2009) dalam (Rubiana, 2017) untuk memperoleh hasil dribbling yang diinginkan sesuai dengan kebutuhannya dalam bermain bola basket dipengaruhi oleh faktor bakat dan kemauan, kekuatan otot tungkai, kecepatan, kelentukan, keseimbangan dan kelincahan

Teknik passing, harus bisa meorientasikan kondisi lawan dan lingkungan dengan koordinasi dan komunikasi yang baik antar para pemain. Teknik dribel, membawa bola mendekati dan memudahkan pemain menembakkan bola ke dalam ring dan mencetak angka. Teknik Shooting, akurasi ketepatan yang baik dengan faktor keseimbangan dan agility yang baik saat perpindahan gerakan sebelum nya ke gerakan shooting, akurasi ketepatan yang baik dengan faktor keseimbangan dan agility yang baik saat perpindahan gerakan sebelum nya ke gerakan shooting. Teknik Pivot, menggerakan salah satu kaki kesegala arah dengan kaki yang lain tetap ditempat sebagai poros.

Sepak bola, cabang olahraga yang menggunakan bola terbuat dari bahan kulit dengan permainan dua regu yang setiap regunya terdiri dari 11 pemain dan tujuan sepak bola memasukkan sebanyak mungkin bola ke gawang. (Aditya, 2016)

Teknik dalam Sepak Bola yakni teknik menendang, teknik menahan bola, teknik menggiring bola, gerak tipu, teknik menyundul bola, teknik merebut bola, teknik lemparan kedalam, teknik penjaga gawang. Bola tangan, memasukan atau menembak bola ke gawang sebanyak-banyaknya dan menciptakan angka atau nilai untuk regu sendiri juga mempertahankan gawang sendiri agar tidak memberikan nilai untuk lawan atau pula kemasukan. Teknik pengumpulan data aktivitas belajar teknik dasar passing bola basket dinilai oleh 2 observer yaitu guru penjasorkes SMP Negeri 4 Busungbiu dengan menggunakan lembar observasi aktivitas belajar teknik dasar passing bola basket(*Evaluasi Pembinaan Prestasi Olahraga Bola Basket Di Kabupaten Magetan*, 2017). caranya dengan mengamati secara langsung kegiatan yang dilakukan siswa saat proses pembelajaran berlangsung. Pada aspek psikomotor, permasalahan yang dialami yaitu pada sikap awal gerakan teknik dasar passing bola basket sikap awal saat memagang bola jari-jari tidak dibuka dan siswa masih merubah posisi badan (Karya, 2017)

**DAFTAR PUSTAKA**

Aditya, A. (2016). Sepak Bola. *Wikipedia*.

Burstiando, R., & Nurkholis, M. (2018). Permainan Invasi dan Permainan Netting untuk Meningkatkan Keterampilan Gerak Dasar Fundamental Siswa SD Negeri Se Kecamatan Mojoroto Kota Kediri. *SPORTIF*. https://doi.org/10.29407/js\_unpgri.v3i2.11892

*Evaluasi Pembinaan Prestasi Olahraga Bola Basket di Kabupaten Magetan*. (2017). https://doi.org/10.15294/miki.v7i1.9520

Karya, T. R. T. (2017). Penerapan Model Pembelajaran Kooperatif Tipe Numbered Head Together untuk Meningkatkan Aktivitas dan Hasil Belajar Teknik Dasar Passing Bola Basket. *Pendidikan Jasmani, Kesehatan, Dan Rekreasi*.

Rubiana, I. (2017). Pengaruh Pembelajaran Shooting Dengan Alat Bantu Rentangan Tali Terhadap Hasil Shooting (free throw) Dalam Permainan Bola Basket. *Jurnal Siliwangi*.

Suciati, Sumarti, & Sunarti, I. (2019). Media Pembelajaran Berbasis Webtoon untuk Menafsrikan Pandangan Pengarang Dalam Novel. *J-Simbol (Bahasa, Sastra, Dan Pembelajarannya)*.