

STRATEGI PEMBELAJARAN DALAM MENINGKATKAN *HEADING* DALAM PERMAINAN SEPAK BOLA

Safarudin, Victor Simanjuntak, Andika Triansyah

Pendidikan Jasmani Kesehatan Dan Rekreasi FKIP UNTAn, Pontianak

Email; safarudin23@gmail.com

Abstrak : Tujuan dari penelitian ini adalah untuk meningkatkan *heading* bola dengan strategi bertahap pada siswa kelas V sdn 30 sungai kakap Bentuk penelitian yang digunakan adalah penelitian tindakan kelas. Subjek dalam penelitian ini adalah guru berkolaborasi dengan siswa kelas V Sekolah Dasar Negeri 30 Sungai Kakap Kabupaten Kuburaya yang berjumlah 26 siswa Pembelajaran siklus I siswa yang baru lulus berjumlah 18 siswa atau 69, %. sedangkan siswa yang belum lulus berjumlah 9 siswa atau 31 % maka dilanjutkan ke siklus II agar siswa memiliki kesempatan untuk perbaikan bermain secara terus menerus untuk melatih keberanian pada saat *heading* dan akhirnya siswa mampu melakukan pergerakan permainan sepakbola dengan lancar dan mudah baru siswa lulus semua dari 26 siswa dan siswa yang belum lulus atau tuntas tidak ada.

Kata Kunci: *Heading* bola, Bermain Sepakbola

Abstract: The purpose of this research is to improve heading the ball with strategy phased in class V river snapper sdn 30 Form of research is classroom action research . Subjects in this study were teachers collaborate with fifth grade students of State Elementary School District 30, River snapper Kuburaya totaling 26 students learning first cycle of students who have recently graduated students were 18 or 69 , % . while students who have not passed amounted to 9 students , or 31 % , then proceed to the second cycle so that students have the opportunity to repair play continuously to exercise courage during heading and eventually students move a football game smoothly and easily new siswa pass all of 26 students and students who have not graduated or completed no

Keywords: *Heading*, Play Soccer

Sepak bola adalah salah satu cabang olahraga yang menuntut ketrampilan yang tinggi dalam permainannya. Gerakan-gerakan yang terjadi dalam permainan sangat kompleks. Untuk dapat bermain sepak bola dengan baik dipengaruhi oleh banyak faktor. Faktor fisik, teknik, taktik dan mental menjadi tuntutan yang harus dipenuhi oleh setiap pemain. Faktor fisik, teknik, taktik dan mental merupakan komponen-komponen yang saling berkaitan dan mempengaruhi dalam meraih suatu prestasi. Untuk meraih prestasi, maka komponen-komponen tersebut harus dilatih dan dikembangkan secara maksimal. Dalam permainan sepak bola bila kita amati secara seksama maka yang paling sering dilakukan adalah teknik heading bola.

Salah satu komponen mendasar yang harus dikuasai agar dapat bermain sepak bola dengan baik adalah menguasai teknik dasar bermain sepak bola. "Teknik bermain merupakan kelengkapan yang fundamental sebagai dasar bermain, disamping pembinaan yang lain" (Soekatamsi, 1995: 14). Hal ini menunjukkan bahwa menguasai teknik dasar bermain sepak bola merupakan langkah awal yang harus ditempuh agar dapat bermain sepak bola, disamping melatih fisik, taktik dan mental. Berkaitan dengan teknik M. Furqon H. (1995 : 115) mengemukakan "Dalam dua tahap awal proses belajar, siswa tidak harus dibebani secara mental dan fisik. Oleh karena itu, belajar teknik tetap diberikan pada bagian pertama atau permulaan sesi latihan".

Sebagai tahap awal agar dapat bermain sepak bola adalah berlatih teknik dasar. Teknik dasar bermain sepak bola merupakan faktor fundamental yang harus dikuasai oleh setiap pemain. Komponen-komponen teknik dasar bermain sepak bola harus dikuasai. Dengan menguasai teknik dasar bermain sepak bola, maka seorang pemain akan memiliki ketrampilan teknik bermain sepak bola. Ketrampilan teknik bermain sepak bola merupakan penerapan teknik dasar bermain sepak bola. Ketrampilan teknik bermain sepak bola merupakan hasil latihan yang sistematis, terus-menerus dan berkelanjutan, sehingga menghasilkan kerja sama antara sekumpulan otot-otot untuk pembentukan gerak yang baik dan harmonis.

Dalam permainan sepak bola bila kita amati secara seksama maka yang paling sering dilakukan adalah teknik heading bola. *Heading* bola merupakan gerakan mengontrol bola dengan kepala. *Heading* Atau biasa yang kita sebut kopen bola, nah teknik ini biasa di pakai oleh para pengegol sepak bola yang menghasilkan gol-gol yang cantik. Gol menggunakan heading kerap sekali jarang bisa di tangkap oleh penjaga gawang, karena memang dengan heading bola begitu tiba tiba menyerang, kita contohkan saja pada permainan sepak bola ketika terjadi tendangan sudut yang melambungkan bola keatas, nah disaat inilah heading menggeolkan bola.

Akan tetapi permasalahan yang kemudian muncul dibenak kita adalah bagaimana kita mengajarkan teknik ini dengan tepat dan benar, padahal kenyataan yang kita lihat baik di sekolah dasar banyak kekuarangan fasilitas olahraga. Seperti kita ketahui bersama bahwa anggaran yang dibutuhkan untuk mengadakan fasilitas olahraga tersebut sangatlah besar. Satu contoh yang sederhana adalah bola, mungkin bola yang disediakan sangatlah terbatas. Dan kondisi semacam itu

menjadi kendala saat proses kegiatan belajar mengajar berlangsung, maka seorang guru penjas/pelatih dituntut untuk mempunyai kreatifitas dalam memberikan materi latihan/pelajaran penjas, khususnya dalam hal ini heading bola.

Salah satu solusi yang dapat ditempuh adalah strategi pembelajaran menggunakan bola plastic. Maka dalam latihan heading bola ini dapat dilakukan dengan strategi memodifikasi bola. Pertama, menggunakan bola standar terus menerus akan tetapi tiap tiga siswa menggunakan satu bola standar saja. Kedua, setiap siswa menggunakan satu bola tetapi bergantian dengan siswa yang lain antara heading bola standar dan bola plastik sesuai dengan jumlah bola standar dan jumlah siswanya. Dari kedua macam latihan diatas belum diketahui secara pasti latihan mana yang memberikan hasil yang lebih baik dan secara efektif meningkatkan kemampuan heading bola.

Heading bola merupakan gerakan mengontrol bola dengan kepala. Heading Atau biasa yang kita sebut kopen bola, nah teknik ini biasa di pakai oleh para pengegol sepak bola yang menghasilkan gol-gol yang cantik. Gol menggunakan heading kerap sekali jarang bisa di tangkap oleh penjaga gawang, karena memang dengan heading bola begitu tiba tiba menyerang, (atiq 2009 : 28) heading sentuhan dengan kening dimana kedua mata harus terbuka dan menyambut perubahan bola yang datang dengan cepat.kita contohkan saja pada permainan sepak bola ketika terjadi tendangan sudut yang melambungkan bola keatas, nah disaat inilah heading mengegolkan bola.

Keterampilan teknik dasar bermain sepak bola adalah semua gerakan-gerakan yang dibutuhkan dalam permainan sepak bola, terlepas sama sekali dari permainannya. Maksudnya adalah pemain melakukan gerakan-gerakan dengan bola dan gerakan-gerakan tanpa bola. Dengan demikian setiap pemain dapat dengan mudah memerintah bola dan memerintah badan atau anggota badan sendiri dalam semua situasi bermain. Setiap pemain sepak bola dengan mudah dapat memerintah bola dengan kakinya, dengan tungkainya, dengan badannya, dengan kepalanya, kecuali dengan kedua lengan dan tangannya yang dilakukan dengan cepat dan cermat. Dengan demikian setiap pemain telah memiliki gerakan yang otomatis atau *ball feeling* yang sempurna serta peka terhadap bola.

Penguasaan keterampilan yang baik dapat diperoleh melalui usaha pengkajian terhadap peserta didik, bentuk dan modal pembelajaran serta faktor-faktor yang menunjang pada cabang olahraga yang bersangkutan. Pembentukan keterampilan olahraga pada umumnya banyak berhubungan dengan tindakan yang menyangkut gerakan-gerakan koordinasi otot. Koordinasi gerakan dipengaruhi oleh fungsi saraf dan diperoleh dari hasil belajar Oleh karena itu untuk memperoleh tingkat keterampilan gerak yang tinggi diperlukan belajar dalam jangka waktu yang lama agar fungsi sistem saraf dapat terkoordinasi dengan sempurna yang menuju pada otomatisasi gerakan. Pyke (1980:61), menyatakan bahwa : “Tanpa belajar atau latihan suatu keterampilan tidak akan tercapai”.

Teknik dasar bermain sepak bola merupakan semua gerakan-gerakan yang diperlukan untuk bermain sepak bola. Kemudian untuk bermain ditingkatkan menjadi keterampilan teknik bermain sepak bola yaitu penerapan teknik dasar bermain ke dalam permainan. Teknik dasar bermain sepak bola meliputi teknik

tanpa bola dan teknik dengan bola. Teknik tanpa bola merupakan semua gerakan-gerakan tanpa bola yang terdiri dari lari cepat, mengubah arah, melompat dan meloncat, gerak tipu dengan badan dan gerakan-gerakan khusus penjaga gawang. Sedangkan teknik dengan bola meliputi mengenal bola, menendang bola, mengontrol bola, mengiring bola, *heading*, melempar bola. Beberapa teknik dasar yang perlu dipelajari menurut Sneyyer (1988:11), yaitu:

Mengendalikan bola dengan kaki, paha, dada dan kepala, meneruskan bola tanpa ditahan, *dribbling*, tendangan sambil salto, *pass* pendek dan panjang, melempar bola, tendangan langsung dan tidak langsung, tendangan sudut pendek dan yang panjang, menyundul bola, memberi efek pada bola dan sebagainya.

Sedangkan menurut Fuchs (1981:48), adalah: “Keterampilan teknis bermain sepak bola terdiri dari menendang, *trapping*, *dribbling*, *volleying*, *heading* dan *throw-in*”. Selanjutnya disebutkan secara garis besarnya keterampilan teknis bermain sepak bola yang harus dikuasai oleh setiap pemain sepak bola meliputi : menendang (*instep kick*, *inside foot kick*, *outside foot kick*, *heel kick*, *trapping* atau menghentikan bola (*sole of the foot trap*, *foot trap*, *body trap*). Tiap bagian dapat diajarkan secara terpisah-pisah sesuai dengan kebutuhan bahan atau materi pembelajaran.

Salah satu solusi yang dapat ditempuh adalah strategi pembelajaran menggunakan bola plastik. Maka dalam latihan heading bola ini dapat dilakukan dengan strategi memodifikasi bola. Pertama, menggunakan bola standar terus menerus akan tetapi tiap tiga siswa menggunakan satu bola standar saja. Kedua, setiap siswa menggunakan satu bola tetapi bergantian dengan siswa yang lain antara heading bola standar dan bola plastik sesuai dengan jumlah bola standar dan jumlah siswanya. Dari kedua macam latihan diatas belum diketahui secara pasti latihan mana yang memberikan hasil yang lebih baik dan secara efektif meningkatkan kemampuan heading bola.

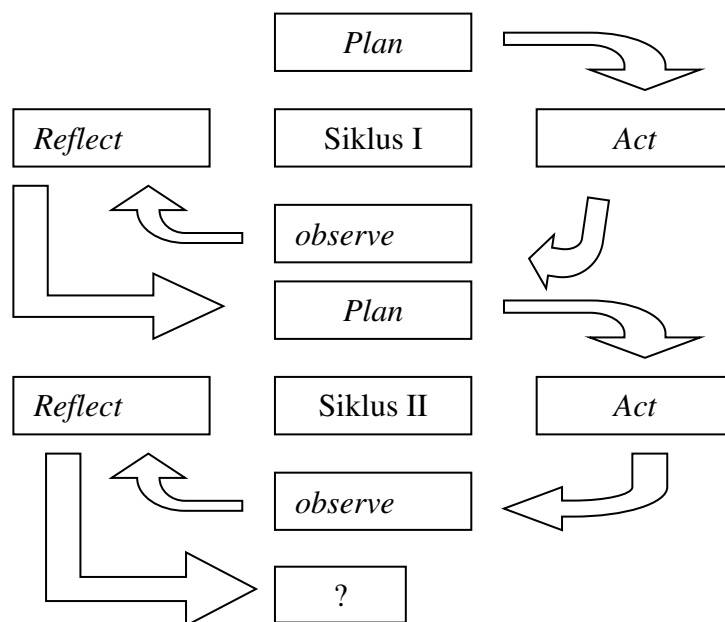
Sedangkan teknik dengan bola meliputi mengenal bola, menendang bola, mengontrol bola, mengiring bola, *heading*, melempar bola kelincahan atau *agility* sering diartikan sebagai “Kemampuan seseorang untuk merubah posisi di arena tertentu”. (M. Sajoto, 1988: 17) Berdasarkan latar belakang yang dikemukakan di atas, maka penulis akan melakukan penelitian dengan judul “Strategi Pembelajaran Menggunakan Bola Plastik Untuk Meningkatkan Heading Dalam Permainan Sepak Bola Pada Siswa Kelas V SDN 30 Sungai Kakap”.

METODE

Penelitian ini dilaksanakan dengan pendekatan Penelitian Tindakan Kelas (PTK). Istilah dalam bahasa Inggris adalah (*Classroom Action Research*). Dari namanya sudah menunjukkan isi yang terkandung di dalamnya, yaitu sebuah kegiatan penelitian yang dilakukan di kelas. Menurut Suharsimi Arikunto, Dkk. (dalam bukunya yang berjudul *Penelitian Tindakan Kelas*, 2006: 58) mengemukakan bahwa “Penelitian Tindakan Kelas adalah penelitian tindakan

(*action research*) yang dilakukan dengan tujuan memperbaiki mutu praktek pembelajaran di kelasnya”. dalam bukunya Pelatihan.PTK Sebagai Sarana Peningkatan Mutu Pembelajaran bahwa “Kegiatan penelitian berangkat dari permasalahan riil yang dihadapi oleh guru dalam proses belajar mengajar, kemudian direfleksikan alternatif pemecah masalahnya dan ditindaklanjuti dengan tindakan-tindakan nyata yang terencana dan terukur”.

Hal penting dalam PTK adalah tindakan nyata (*action*) yang dilakukan oleh guru (dan bersama pihak lain) untuk memecahkan masalah yang dihadapi dalam proses belajar mengajar. Tindakan – tindakan itu harus direncanakan dengan baik dan dapat diukur tingkat keberhasilannya dalam pemecahan masalah tersebut. apabila ternyata program tersebut belum dapat memecahkan masalah yang ada, maka perlu dilakukan penelitian siklus berikutnya (siklus kedua) untuk mencoba tindakan lain (alternative pemecahan lain sampai permasalahan yang dihadapi dapat diatasi) Ada beberapa ahli yang mengemukakan model penelitian tindakan dengan bagan yang berbeda, namun secara garis besar terdapat 4 tahapan yang lazim dilalui, yaitu (1) Perencanaan, (2) Pelaksanaan, (3) Pengamatan, dan (4) Refleksi. Adapun model dan penjelasan untuk masing-masing tahap adalah sebagai berikut :



Keterangan :

- Plan* (perencanaan tindakan) : akan membantu siswa dengan strategi pembelajaran menggunakan rintangan untuk meningkatkan kemampuan lompat jauh gaya jongkok.

- b. *Act* (pelaksanaan tindakan) : pelaksanaan strategi media pembelajaran menggunakan rintangan dalam meningkatkan kemampuan lompat jauh gaya jongkok.
- c. *Observe* (observasi dan interpretasi) : mengamati proses penerapan strategi pembelajaran menggunakan rintangan
- d. *Reflect* (analisis dan refleksi) : mengidentifikasi kelemahan dan keunggulan model pembelajaran bermain yang telah dilakukan pada siklus I – Siklus II dst.

Penelitian ini merupakan penelitian tindakan kelas (*classroom action research*) yang menggunakan pendekatan kualitatif karena menggunakan sumber data langsung sebagai latar ilmiah, data deskriptif berupa kata-kata atau kalimat, dibatasi oleh focus. Analisis data dilakukan secara induktif dan lebih mementingkan proses daripada hasil. Jenis penelitian yang digunakan adalah *participatori action research*, peneliti terlibat secara langsung dari awal hingga akhir penelitian. Dalam penelitian ini, kehadiran peneliti di lapangan untuk menyusun rencana kegiatan, melaksanakan tindakan pembelajaran, mengobservasi pelaksanaan pembelajaran, mengadakan wawancara dengan subyek penelitian, dan melaporkan hasilnya.

Subjek dalam penelitian ini adalah siswa kelas V SDN 30 Sungai Kakap. Jumlah keseluruhan siswa kelas adalah sebanyak 26 siswa, terdiri dari 16 siswa putra dan 10 siswa putri

HSAIL DAN PEMBAHASAN

Hasil

Pembelajaran olahraga khususnya pada kemampuan Sepak Bola pada peserta didik menggunakan rintangan sebenarnya sangat menyenangkan karena anak didik lebih kreatif, aktif dan menemukan dunia sesungguhnya yang tadi di kurung di kelas ketika melihat halaman sekolah khususnya Sepak Bola menjadi sangat berbeda. Ada beberapa faktor yang menyebabkan hasil belajar Sepak Bola tergolong rendah, tiga faktor yaitu, 1) guru menyampaikan pembelajaran yang selalu monoton dengan metode ceramah (tanpa mensimulasikan gerakan) dan pemberian tugas (peserta didik bermain sendiri), 2) kurangnya peserta didik dalam penguasaan teori dan teknik Sepak Bola sehingga mereka sulit untuk mempraktekkannya, 3) karena peserta didik kurang aktif melakukan pembelajaran sendiri. Menindaklanjuti dengan adanya faktor tersebut, maka peneliti mencoba untuk meningkatkan kemampuan peserta didik dengan menggunakan alat peraga sebagai solusinya dengan harapan dapat mengubah peserta didik menjadi semangat belajar peserta didik, melibatkan peserta didik secara aktif yang pada akhirnya mampu meningkatkan kemampuan dan prestasi peserta didik.

Pembahasan

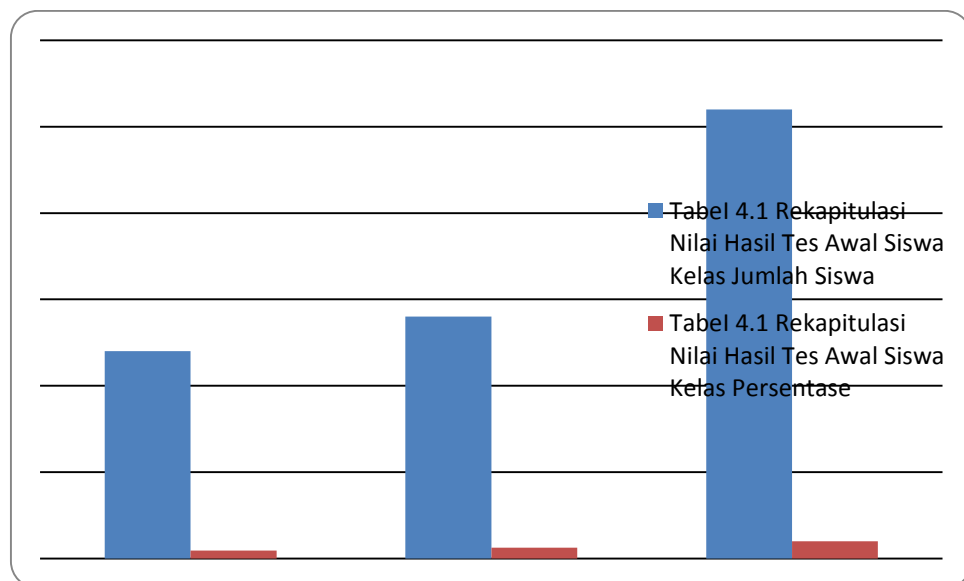
Adapun data hasil tes Pre-Implementasi Sepak Bola. Agar memudahkan dalam melihat data hasil belajar tersebut, akan ditunjukkan pada tabel di bawah ini:

Tabel .1
Rekapitulasi Nilai Hasil Tes Awal Peserta didik Kelas

Ketuntasan	Jumlah Peserta didik	Persentase
Tuntas	12	46 %
Belum Tuntas	14	64 %
Jumlah	26	100 %

Melihat dari Tabel 1 yang telah ditampilkan, data tersebut menunjukkan bahwa ketuntasan peserta didik hanya sebesar 46 % (12 peserta didik), peserta didik yang belum tuntas 64 % (14 peserta didik) tentunya hal ini masih jauh dari indikator keberhasilan belajar minimal 75% dari jumlah peserta didik yang mencapai KKM = 75 %.

Berdasarkan tabel diatas dapat dibuatkan grafik ketuntasan hasil belajar sebagai berikut:



Grafik 1
Pra Siklus Sepak Bola

Grafik 1 menunjukkan bahwa peserta didik yang tuntas hanya sebanyak 12 peserta didik dan belum tuntas sebanyak 14 peserta didik. Hal ini menandakan bahwa terdapat masalah serius yang perlu ditindaklanjuti oleh guru secara mendalam untuk meningkatkan kemampuan Sepak Bola yang harus dipecahkan untuk mengatasi permasalahan dan guru dituntut untuk dapat mencari jalan keluarnya. Untuk itu, peneliti menindaklanjuti permasalahan tersebut dengan solusi melalui pembelajaran tehnik seperti hop, step, jump dengan beberapa rintangan seperti botol aqua, kardus, ban, bola dan lain lain secara berulang ulang untuk memperbaiki atau meningkatkan ketuntasan hasil belajar Sepak Bola .

Untuk mengetahui peningkatan kemampuan Sepak Bola pada peserta didik Kelas V SDN 30 Sungai Kakap menggunakan beberapa rintangan seperti bola, ban , kardus dan alat lainnya sebagai solusi untuk memperbaiki dan meningkatkan kemampuan Sepak Bola, maka perlu diketahui data tersebut dalam bentuk tertulis.

Tabel .2
Siklus 1 Sepak Bola

Ketuntasan	Jumlah Peserta didik	Persentase
Tuntas	18	69 %
Belum Tuntas	9	31 %
Jumlah	26	100 %

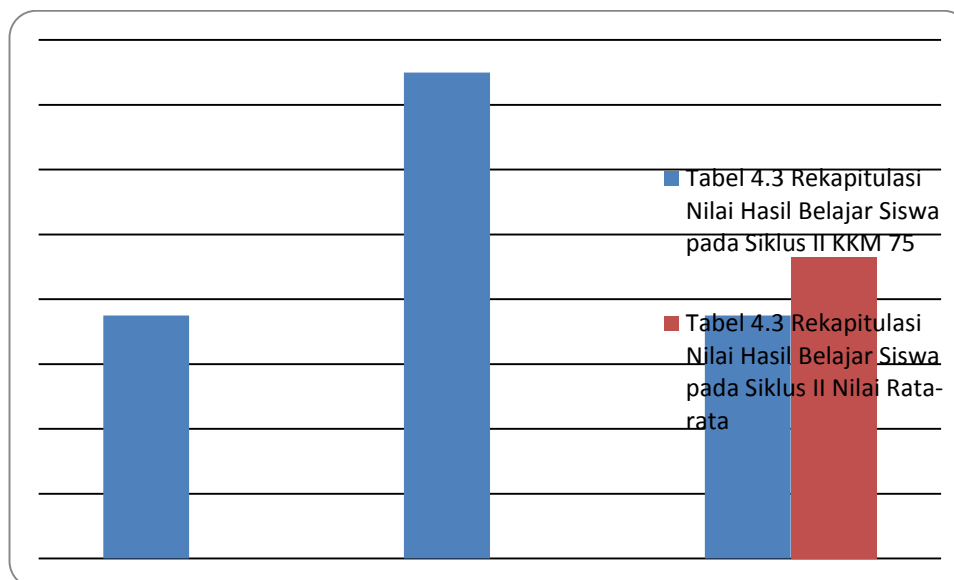
Melihat dari tabel 2 di atas, menunjukkan bahwa sebanyak 18 peserta didik sudah termasuk pada kolom tuntas yang belum tuntas masih 9 peserta didik yang menandakan hal positif dari tindakan yang dilakukan dimana melalui permainan kelincahan dan kecepatan dapat memperbaiki masalah hasil belajar Sepak Bola. Walaupun dalam hasil akhirnya pada siklus I ini masih terdapat peserta didik yang nilainya belum memenuhi dari ketercapaian hasil tes yaitu 75.

Tabel .3
Rekapitulasi Nilai Hasil Belajar Peserta didik pada Siklus II

Keberhasilan	Jumlah Peserta	%	KKM	Nilai
Tuntas	26	100%	75	Rata-rata
Belum Tuntas	0	0%	75	
Jumlah	26	100%	150	
Rata-rata	-	-	75	82

Tabel di atas menunjukkan bahwa secara umum terjadi peningkatan yang luar biasa terhadap kemampuan Sepak Bola pada peserta didik kelas V SDN 30 Sungai Kakap pada Siklus II, yaitu nilai persentase rata-rata dari siklus I sebesar

70 % menjadi 100% pada siklus II. Jadi dapat disimpulkan bahwa pada Siklus II terjadi peningkatan sebesar 30%.



Grafik 2
Ketuntasan Hasil Belajar Peserta didik pada Siklus II

Grafik 2, ini menunjukkan bahwa dimana jumlah peserta didik yang termasuk dalam kategori sangat baik sebanyak 20 peserta didik, sedangkan peserta didik yang termasuk dalam kategori baik sebanyak 6. Jadi keseluruhan dari peserta didik yang mengikuti pembelajaran Sepak Bola tuntas sebesar 100%, berarti tidak terdapat peserta didik yang tidak tuntas. Hasil ini sudah mencapai rata-rata standar ketuntasan (KKM) yang telah dibuat yaitu sebesar 75% dari jumlah keseluruhan peserta didik yang mengikuti proses pembelajaran.

Peningkatan hasil belajar Sepak Bola peserta didik dari Siklus I dan Siklus II ditandai dengan tidak adanya penurunan nilai peserta didik. Hal ini menunjukkan bahwa peserta didik bisa memahami dan mudah melakukan gerakan-gerakan Sepak Bola melalui pendekatan dengan rintangan seperti tali, kardus dan ban bekas dapat meningkatkan semangat belajar, melibatkan peserta didik secara aktif dan meningkatkan kemampuan peserta didik khususnya pada pembelajaran Sepak Bola pada peserta didik.

SIMPULAN DAN SARAN

Simpulan

Pembelajaran Sepak Bola menggunakan alat rintangan memberikan dampak positif pada peserta didik saat belajar Sepak Bola, dengan demikian pembelajaran siklus I peserta didik yang baru lulus atau tuntas berjumlah 18 peserta didik atau 69 % sedangkan peserta didik yang belum lulus berjumlah 9 peserta didik atau 31% maka dilanjutkan ke siklus II agar peserta didik memiliki

kesempatan untuk perbaikan Sepak Bola dengan demikian bisa dikategorikan lulus atau tuntas semua dengan jumlah 26 peserta didik.

Saran

Pendidik harus selalu respon terhadap keinginan peserta didik dalam proses pembelajaran khususnya Sepak Bola dengan banyak variasi penggunaan permainan lompat katak buat agar peserta didik selalu senang dalam melakukan gerakan – gerakan dasar Sepak Bola .Sebaiknya pendidik selalu membuat sertategi – setrategi yang bisa memberikan daya keinginan kepada peserta didik untuk selalu bermain dikarenakan bahwa memang dunia anak sebenarnya bermain melalui bermain lompat katak peserta didik lebih senang.

Implikasi

Perlu diperhatikan pertumbuhan dan perkembangan anak didik pada saat belajar sesungguhnya peserta didik hanya perlu di berikan leluasan dalam proses pembelajaran sesuai dengan pengayaan gerak atau peserta didik selalu hebat dalam banyaknya gerak dasar yang ingin di dapatkan khususnya Sepak Bola.

DAFTAR RUJUKAN

Arikunto, Suharsimi. (2010). **Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktik.**

Jakarta : PT. Rineka Cipta.

Atiq Ahmad 2009 **Tehnik Dasar Sepakbola** Untan Press.

M. Sajoto 1988 **Permainan Sepakbola** Bandung