

## UPAYA PENINGKATKAN HEADING DALAM PERMAINAN SEPAK MELALUI BOLA GANTUNG PADA SISWA KELAS V

**Saharis, Ahmad Atiq, Edi Purnomo**

Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi FKIP Untan, Pontianak

*Email: Saharissenju@yahoo.co.id*

**ABSTRAK** : Permasalahan yang dibahas dalam penelitian ini adalah Bagaimanakah peningkatan kemampuan Heading dengan Menggunakan Media bola gantung pada Sekolah Dasar Negeri 22 Jaba Kabupaten Melawi. Tujuan penelitian ini adalah Untuk mengetahui adanya peningkatan Kemampuan Heading dengan menggunakan media bola gantung pada siswa Kelas V SDN 22 Jaba Kabupaten Melawi. Penelitian dilakukan dengan metode penelitian ini adalah Penelitian Tindakan. Populasi dalam penelitian ini adalah siswa Sekolah Dasar Negeri 22 Jaba Kabupaten Melawi sebanyak 19 siswa, pengambilan sampel menggunakan metode *total sampling*, yang artinya pengambilan sampel dengan diambil semua, dengan jumlah sampel 19 siswa. Teknik penelitian ini menggunakan tes proses pelaksanaan heading yaitu penilaian pada aspek dalam melakukan gerakan Heading. Analisis data menggunakan rumus presentase. Hasil penelitian ini menunjukkan Penerapan Metode Media bola gantung terbukti dapat meningkatkan kemampuan Heading.

**Kata Kunci:** Heading, Sepak Bola, Media bola gantung

**Abstract:** About problem which is worked through in this research is How Heading with ability step-up Utilize ball Media hangs on Country Elementary School 22 Jaba Melawi's Regencies. To the effect this research is subject to be know to mark sense Heading with ability step-up Utilize hang for student ball Media brazes v SDN 22 Jaba Melawi's Regencies. Research is done with pe's method this nelitian is Observational Action. Population in observational it is Country Elementary School student 22 Jaba Melawi's Regencies as much 19 students, sample take utilizes to methodic *total sampling*, with the meaning taking sample by taken all, with sample amount 19 students. This observational tech utilizes to essay heading's performing process which is estimation on aspect in do Heading's movement. Analisis is data utilizes presentase's formula. This observational result menunjukkan Implement Methodics ball Media hang evident can increase Heading's ability.

**Keywords:** Heading, Foot Ball, Media serves a ball to hang

Olahraga sepakbola merupakan olahraga paling populer di dunia dan olahraga paling digemari oleh banyak orang khususnya di Indonesia. Semua

kalangan baik tua dan muda bahkan tanpa membedakan laki-laki dan perempuan sangat menggemari olahraga ini. Sama halnya di Indonesia olahraga ini sangat mendominasi dan menjadi suatu hobi bagi sebagian besar anak laki-laki. Di Indonesia banyak perkumpulan sepakbola atau yang lebih kita kenal dengan SSB (Sekolah Sepak Bola), tidak hanya di SSB yang mempunyai perkumpulan sepakbola tetapi sekarang banyak sekolah-sekolah yang mempunyai kegiatan ekstrakurikuler sepakbola. Banyaknya kegiatan ekstrakurikuler sepakbola di sekolah, khususnya di sekolah menengah pertama maupun menengah atas diharapkan mampu meningkatkan dan menampung minat dan bakat anak-anak dalam berprestasi, khususnya pada olahraga sepakbola.

Minat dan bakat anak-anak pada olahraga sepakbola telah memunculkan SSB maupun kegiatan ekstrakurikuler sepakbola di sekolah, yang diharapkan mampu menjadi wadah minat anak-anak untuk menjadi seorang pemain sepakbola. Betapa besarnya minat anak-anak untuk menjadi pemain sepakbola yang handal terlihat dari banyaknya suatu sekolah mempunyai kegiatan ekstrakurikuler sepakbola pada setiap sekolah SD hingga SMA.

Dalam pembinaan sepakbola di sekolah yang lebih kita kenal dengan ekstrakurikuler yang merupakan salah satu jembatan untuk menjadi pemain sepakbola yang handal dan profesional, anak-anak perlu di ajarkan teknik-teknik dasar dengan benar dan baik, karena untuk menjadi seorang pemain sepakbola yang profesional pemberian teknik dasar perlu di berikan dari awal. Oleh karena itu, sejak usia dini para pemain harus menguasai teknik permainan sepakbola. Setiap jenis teknik yang di ajarkan harus diikuti oleh program latihan yang konsisten dan berkelanjutan agar teknik tersebut dapat dikuasai dan berubah menjadi keterampilan, yaitu kemampuan menggunakan teknik permainan yang dapat digunakan dalam setiap kondisi dan kendala yang ada pada setiap pertandingan (Koger, 2007).

*Heading* bola sambil berdiri dilakukan manakala datangnya bola maksimal setinggi kepala. Sukatamsi menjelaskan beberapa hal teknik dasar *heading* bola yaitu: 1) lari menjemput datangnya bola dengan pandangan mata terarah ke bola. 2) otot leher dikuatkan/dikencangkan, untuk *heading* bola gunakan perkenaan dahi, 3) badan digerakan atau ditarik kebelakang melengkung pada daerah pinggang kemudian dengan menggerakkan seluruh tubuh yang terdiri dari daya ledak otot perut, dorongan panggul dan kaki (lutut bengkok lalu diluruskan) badan diayunkan atau dihentakan kedepan sehingga dahi tepat mengenai bola (Sukatamsi, 1984).

Sebelum melakukan *heading*, badan harus siap dalam keadaan yang dapat mendukung pelaksanaan *heading*. Posisi badan tegak, kedua kaki dibuka selebar bahu atau salah satu kaki maju kedepan (Sucipto. dkk, 2000) Posisi kedua kaki juga akan berpengaruh terhadap jauhnya *heading*, apakah kedua kaki sejajar

selebar bahu atau salah satu kaki maju kedepan. Walaupun tergantung pada kenyamanan pemain tersebut untuk melakukan persiapan *heading*.

*Heading* bola dengan berdiri sebagai upaya persiapan sebelum melakukan *heading* ada dua cara yang dapat dilakukan, yaitu dengan kedua kaki sejajar dibuka selebar bahu (gambar 1). Hal ini berhubungan dengan kenyamanan dan mungkin akan berpengaruh terhadap kekuatan atau jauhnya sundulan.

Adapun fungsi dan tujuan *heading* bola antara lain: 1) untuk member umpan kepada teman, 2) untuk membuat gol, 3) untuk menghentikan bola (hanya kalau sangat perlu). (Djawad, 1981). Berorientasi pada pelaksanaan *heading* bola yang dilakukan dengan posisi berdiri tersebut diatas, kelentukan togok, kekuatan otot leher dan kekuatan otot perut sangat penting sebagai upaya persiapan pelaksanaan.

Hariyono dan Yunus M (1990) mengemukakan bahwa latihan didasarkan kepada gerakan yang pernah diajarkan serta intensitasnya disesuaikan dengan tujuan, kebutuhan regu atau perorangan. Agar menjadi pemain sepakbola yang andal maka teknik-teknik dasar dalam permainan sepakbola seperti, menggiring bola, menendang, passing, shooting ke gawang, menyundul, melempar serta mengontrol bola harus dikuasai dengan baik dan benar.

Keberhasilan dan mutu permainan suatu team atau kesebelasan dapat di ukur dari kerjasama team yang bagus dan bisa ditentukan oleh penguasaan teknik dasar. Sneyers (dalam Haris, 1989) mengemukakan bahwa semakin terampil seorang pemain dengan bola, akan semakin mudah ia dapat (tanpa kehilangan bola) meloloskan diri dari suatu situasi, sehingga memberi peluang untuk membuat gol. Tetapi, titik tolak tetap bahwa keterampilannya itu adalah demi kepentingan seluruh team.

Tidak hanya olahraga sepakbola saja yang memerlukan penguasaan teknik dasar, tetapi semua cabang olahraga memerlukan penguasaan teknik dasar. Teknik dasar itu merupakan kemampuan dasar yang harus dimiliki oleh setiap olahragawan atau setiap individu pemain. Karena teknik dasar ini menjadi modal dan sangat diperlukan di dalam suatu pertandingan yang sesungguhnya. Sehingga para pemain bisa menampilkan kemampuan yang maksimal di dalam pertandingan. Tidak ada cabang olahraga lain yang menghendaki penguasaan teknik yang begitu banyak, seperti sepakbola (Coerver 1987). Karena situasi yang dihadapi senantiasa berubah, sedang lawan yang harus ditanggulangi mungkin seorang, tetapi juga lebih.

Penguasaan teknik yang baik merupakan persyaratan agar dapat ditanggulangi berbagai situasi dalam permainan dengan sikap mantap. Oleh karena itu penguasaan teknik dasar dalam sepakbola merupakan hal yang wajib dimiliki oleh setiap pemain. Supaya menjadi seorang pemain sepakbola yang andal, maka teknik dasar harus dikuasai dengan baik. Apabila semua teknik dasar

sudah dipenuhi oleh para pemain sepakbola, maka menjadi seorang pemain sepakbola profesional dan mendapatkan prestasi yang di inginkan.

Tujuan terpenting dalam permainan sepakbola adalah “bagaimana cara memasukkan bola ke gawang lawan dengan sebanyaknya mengandalkan kemampuan para pemain serta kerjasama antar semua anggota regu (tim). mamunya satu tim memenangkan pertandingan dapat disebabkan oleh berbagai faktor: kualitas pemain, taktik permainan dan kerjasama atas anggota tim (Mughtar, 1992). Dari ketiga faktor tersebut kemampuan teknik pemain mmpunyai peranan penting bagi tim dalam permainan sepakbola.

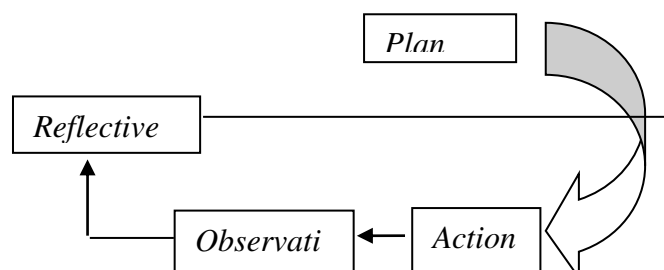
Berdasarkan pengamatan peneliti dalam proses pembelajaran sepakbola bahwa kemampuan siswa dalam melakukan teknik heading masih rendah. Hal ini dapat dilihat dari kebiasaan siswa dalam melakukan heading bahwa perkenaan bola belum tepat pada perkenaan kening saat heading. Selain itu, pada saat mengheding tolakan kaki lemah, badan tidak melenting dari belakang serta sikap akhir siswa kebanyakan mendarat dengan satu kaki dan tidak menjaga keseimbangan.

Berdasarkan fenomena tersebut di atas, maka penulis berminat meneliti tentang “Upaya Peningkatkan *Heading* Dalam Permainan Sepak Bola Melalui Media Bola Gantung Pada Siswa Kelas V Sdn 22 Jaba Kabupaten Melawi”.

## METODE

Metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah Penelitian Tindakan Kelas (*Classroom Action Research*) yang melalui beberapa tahap. Pada tahap penelitian tindakan kelas ini menggunakan model yang dikembangkan oleh Lewin Kemmis dan Mc Taggart antara lain: (1) menyusun rencana, (2) pelaksanaan rencana kegiatan, (3) observasi, dan (4) refleksi (Soedarsono, 2001).

Adapun contoh pelaksanaan Penelitian Tindakan Kelas (PTK) akan ditampilkan secara sederhana pada gambar di bawah ini:



### **Gambar 1 Siklus Penelitian Tindakan Kelas**

Sumber: Hopkins (dalam Tim Pelatih Proyek PGSM, 1999)

Populasi penelitian ini berjumlah 19 siswa dengan sampel penelitian adalah 19 siswa. Teknik pengambilan sampel yang dilakukan adalah teknik *purposive sampling* (sampel bertujuan), yaitu penentuan sampel dengan pertimbangan guru. Teknik pengumpulan data ini, mengacu pada lima kegiatan yaitu pengumpulan data, mengembangkan strategi pengumpulan data, mengobservasi proses pembelajaran dengan menggunakan pedoman observasi, melakukan refleksi pada proses pembelajaran yang telah dilakukan melalui kegiatan diskusi, menganalisa data hasil observasi dan refleksi.

Hasil pengumpulan data dianalisis dengan rumus sebagai berikut :

$$P = \frac{\text{Post rate} - \text{base rate}}{\text{Base rate}} \times 100\%$$

Sedangkan untuk pengkategoriana terbagi menjadi lima, yaitu : Sangat Baik (SB), Baik (B), Cukup (C), Kurang (K) dan Sangat Kurang (SK).

Prosedur dalam penelitian ini terdiri dari 2 tahap, yaitu : 1) tahap persiapan, dan 2) tahap pelaksanaan.

Adapun rancangan tindakan dalam penelitian ini terdiri dari dua tahap, yaitu:

#### **Tahap Persiapan**

Sebelum pelaksanaan penelitian, peneliti mengadakan persiapan antara lain: (1) peneliti melakukan observasi awal terhadap proses pembelajaran *heading* pada siswa kelas V SD Negeri 22 Jaba Kabupaten Melawi, (2) merumuskan masalah, (3) menyusun proposal, (4) pemantapan proposal dengan pembimbing, (5) mengajukan ijin melakukan penelitian di sekolah, (6) merencanakan tindakan.

### **Tahap pelaksanaan**

Setelah persiapan dianggap matang, dilakukan tahap pelaksanaan (*action*) yang terdiri dari empat langkah, yaitu perencanaan, pelaksanaan tindakan, observasi, dan refleksi. Setelah empat langkah dilakukan berarti telah terjadi satu siklus. Jumlah siklus tergantung pada hasil analisis observasi dan refleksi.

## **HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN**

### **Hasil Penelitian**

Penelitian ini dilaksanakan pada salah satu siswa kelas V SD Negeri 22 Jaba Kabupaten Melawi. Melalui teknik pengambilan sampel yang digunakan, maka terpilihlah kelas V sebagai sampel.

Kemampuan melakukan teknik *heading* yang dilakukan siswa masih banyak yang mengalami kendala dan kesulitan, khususnya pada teknik keluwesan melakukan *heading* dan lecutan badan, sehingga keseluruhan teknik menyundulnya juga belum sempurna. Hal ini terlihat dari perolehan hasil belajar keterampilan dan hasil tes unjuk kerja keterampilan *heading* dalam permainan sepak bola yang dilakukan pada observasi awal pada tabel lampiran 4.1 menunjukkan bahwa perolehan nilai rata-rata kelas sebesar 65,13 yang berarti bahwa hasil belajar siswa belum memenuhi ketuntasan hasil belajar secara klasikal dari 80% dan hasil belajar secara individu sebesar 75 sebagaimana yang telah ditetapkan sebelumnya. Hal ini menuntut guru untuk melakukan perubahan-perubahan dalam meningkatkan kualitas proses pembelajaran pada siklus berikutnya (siklus II).

**Tabel 1**  
**Hasil Tes Keterampilan *Heading* dalam Permainan Sepak Bola Siklus I**

No.	Inisial	L/P	Indikator				Jumlah	Rata Rata	Ketuntasan
			1	2	3	4			
1	Andi	L	3	4	3	4	14	87.50	T
2	Agus	L	2	3	3	3	11	68.75	TT
3	Budi	L	4	3	4	3	14	87.50	T
4	Dedi	L	3	2	3	2	10	62.50	TT
5	Faisal	L	3	4	3	3	13	81.25	T
6	Gunari	L	4	3	4	3	14	87.50	T
7	Junet	L	3	3	3	2	11	68.75	TT

8	Leo	L	3	3	4	3	13	81.25	T	
9	Moh. Rivaldi	L	3	2	3	3	11	68.75	TT	
10	Nanang	L	3	3	3	3	12	75.00	T	
11	Zein	L	3	4	3	4	14	87.50	T	
12	Almira	P	3	2	2	3	10	62.50	TT	
13	Berti	P	3	3	4	3	13	81.25	T	
14	Debi	P	3	2	3	3	11	68.75	TT	
15	Elvira	P	2	3	3	3	11	68.75	TT	
16	Ika Fanny	P	3	4	3	3	13	81.25	T	
17	Katrina	P	3	2	2	3	10	62.50	TT	
18	Leony	P	2	3	3	3	11	68.75	TT	
19	Vivin	P	2	3	2	3	10	62.50	TT	
<b>Jumlah</b>			<b>55</b>	<b>56</b>	<b>58</b>	<b>57</b>	<b>226</b>	<b>1413</b>	<b>9</b>	<b>10</b>
<b>Rata-Rata Kelas</b>			<b>72.37</b>	<b>73.68</b>	<b>76.32</b>	<b>75.00</b>	<b>74.34</b>	<b>74.34</b>		
<b>Persentase</b>									<b>47%</b>	<b>53%</b>

Berdasarkan informasi data dari tabel diatas dapat dijelaskan bahwa keterampilan siswa dalam melakukan *heading* dalam permainan sepak bola pada siklus I setelah diberi tindakan melalui media bola gantung hasilnya mengalami peningkatan yaitu sebanyak 9 siswa tuntas atau sebesar 47% dan sebanyak 10 siswa tidak tuntas atau sebesar 53%. Dengan bertambahnya 4 siswa yang tuntas belum memberikan nilai peningkatan yang signifikan. Untuk itu peneliti berusaha lebih keras lagi dalam memberikan bimbingan dan latihan kepada siswa SDN 22 Jaba Kabupaten Melawi agar berhasil dan mendapat nilai yang memuaskan dengan menerapkan media bola gantung sampai mencapai hasil ketuntasan klasikal sebesar 80% atau lebih.

Hasil tes belajar keterampilan *heading* dalam permainan sepak bola yang dilakukan selama materi berlangsung pada siklus II yang termuat dalam tabel lampiran 4.4 menunjukkan hasil perolehan rata-rata siswa secara klasikal adalah sebesar 83,22 yang berarti ada peningkatan angka sebesar 8,88 dari siklus sebelumnya. Karena hasil belajar telah tercapai dan telah melebihi ketuntasan belajar klasikal maka siklus II dapat dihentikan dan tidak perlu ada lagi siklus berikutnya.

**Tabel 2**  
**Hasil Tes Keterampilan *Heading* dalam Permainan Sepak Bola Siklus II**

No.	Nama	L/P	Indikator				Jumlah	Rata Rata	Ketuntasan
			1	2	3	4			
1	Andi	L	4	4	3	4	15	93.75	T
2	Agus	L	3	3	4	3	13	81.25	T
3	Budi	L	4	4	4	3	15	93.75	T
4	Dedi	L	3	3	3	3	12	75.00	T

5	Faisal	L	4	4	3	3	14	87.50	T	
6	Gunari	L	4	3	4	4	15	93.75	T	
7	Junet	L	3	4	3	3	13	81.25	T	
8	Leo	L	4	3	4	3	14	87.50	T	
9	Moh. Rivaldi	L	3	3	3	4	13	81.25	T	
10	Nanang	L	3	4	3	3	13	81.25	T	
11	Zein	L	4	4	3	4	15	93.75	T	
12	Almira	P	3	3	3	3	12	75.00	T	
13	Berti	P	4	3	4	3	14	87.50	T	
14	Debi	P	3	3	4	3	13	81.25	T	
15	Elvira	P	3	4	3	3	13	81.25	T	
16	Ika Fanny	P	3	4	3	4	14	87.50	T	
17	Katrina	P	3	2	3	3	11	68.75	TT	
18	Leony	P	3	3	4	3	13	81.25	T	
19	Vivin	P	3	3	2	3	11	68.75	TT	
<b>Jumlah</b>			<b>64</b>	<b>64</b>	<b>63</b>	<b>62</b>	<b>253</b>	<b>1581</b>	<b>17</b>	<b>2</b>
<b>Rata-Rata Kelas</b>			<b>84.21</b>	<b>84.21</b>	<b>82.89</b>	<b>81.58</b>	<b>83.22</b>	<b>83.22</b>		
<b>Persentase</b>									<b>89%</b>	<b>11%</b>

Berdasarkan informasi data dari tabel diatas dapat dijelaskan bahwa keterampilan siswa dalam melakukan *heading* dalam permainan sepak bola pada siklus II setelah diberi tindakan melalui metode media bola gantung hasilnya mengalami peningkatan lagi dari siklus I sebanyak 9 siswa tuntas, ke siklus II naik menjadi 17 siswa tuntas atau sebesar 89% dan sebanyak 2 siswa tidak tuntas atau sebesar 11%.

## Pembahasan

Pada Siklus I Berdasarkan hasil penelitian dapat dijelaskan hasil siklus I penilaian tiap indikator yaitu sebagai berikut:

- Aspek posisi awal memperoleh nilai rata-rata sebesar 72,37 dan termasuk dalam klasifikasi cukup baik.
- Aspek posisi inti memperoleh nilai rata-rata sebesar 73,68 dan termasuk dalam klasifikasi cukup baik.
- Aspek lecutan badan saat melakukan *heading* memperoleh nilai rata-rata sebesar 64,13 dan termasuk dalam klasifikasi baik.
- Sikap akhir memperoleh nilai rata-rata sebesar 75,00 dan termasuk dalam klasifikasi cukup baik



- Rata-rata nilai indikator penilaian keterampilan *heading* adalah sebesar 74,34 dan termasuk dalam klasifikasi cukup baik.

Berdasarkan hasil analisis data tersebut diatas, maka pemberian tindakan akan dilanjutkan kembali pada siklus berikutnya, karena indikator kinerja yang telah ditetapkan sebelumnya belum tercapai melalui pelaksanaan siklus I. Adapun indikator kinerjanya adalah jika 80% dari jumlah siswa yang diberi tindakan melalui metode media bola gantung terhadap keterampilan *heading* telah tuntas secara klasikal dengan nilai ketuntasan hasil belajar individu minimal 75. Sedangkan dari observasi awal dan siklus I yang telah dipaparkan sebelumnya, peneliti telah mendapat gambaran tentang kemampuan *heading* siswa kelas V SDN 22 Jaba Kabupaten Melawi yang akan ditingkatkan lagi oleh peneliti dengan menerapkan metode media bola gantung.

Pada Siklus II dapat dijelaskan hasil siklus II yaitu sebagai berikut:

- Aspek posisi awal memperoleh nilai rata-rata sebesar 84,21 dan termasuk dalam klasifikasi baik.
- Aspek posisi inti memperoleh nilai rata-rata sebesar 84,21 dan termasuk dalam klasifikasi baik.
- Aspek lecutan badan saat melakukan *heading* memperoleh nilai rata-rata sebesar 82,89 dan termasuk dalam klasifikasi baik.
- Sikap akhir memperoleh nilai rata-rata sebesar 81,58 dan termasuk dalam klasifikasi baik.
- Rata-rata nilai indikator penilaian keterampilan *heading* adalah sebesar 83,22 dan termasuk dalam klasifikasi baik.

Dari hasil analisis data tersebut diatas, jika dilihat hasil yang telah diperoleh dari observasi awal siswa tuntas sebesar 26%, ke siklus I naik menjadi 47%, dan siklus II naik lagi menjadi sebesar 89%. Maka total persentase peningkatan yang telah dicapai dari observasi awal sampai siklus II adalah sebesar 63%. Dengan nilai ketuntasan belajar individu rata-rata sebesar 83,22. Maka pemberian tindakan dapat dihentikan, karena ketuntasan yang diharapkan telah tercapai yakni dengan perolehan nilai ketuntasan klasikal sebesar 89% dan ketuntasan individu rata-rata sebesar 83,22. Perolehan nilai ini telah melebihi dari standar penilaian ketuntasan yang telah ditetapkan sebelumnya, yaitu siswa dikatakan telah tuntas jika dalam suatu kelas tersebut mencapai ketuntasan 80% atau lebih, dengan daya serap individu minimal 75.

Berdasarkan hasil penelitian diatas, maka hipotesis tindakan yang diajukan dapat diterima. Jadi melalui media bola gantung dapat meningkatkan keterampilan *heading* dalam permainan sepak bola pada siswa kelas V SDN 22 Jaba Kabupaten Melawi.

## **SIMPULAN DAN SARAN**

### **Simpulan**

Berdasarkan deskripsi hasil penelitian dan pembahasan yang telah dikemukakan pada bab sebelumnya, maka dapat ditarik simpulan bahwa hasil penelitian dari observasi awal, dilanjutkan dengan pemberian tindakan pada siklus I dan siklus II terus mengalami peningkatan pada keterampilan *heading* dalam permainan sepak bola melalui media gantung bola dengan peningkatan ketuntasan belajar klasikal dari nilai rata-rata observasi awal sebesar 26%, siklus I menjadi sebesar 47%, dan siklus II naik lagi menjadi sebesar 89%. Kemudian daya serap individu atau ketuntasan belajar individu, rata-rata nilai dari observasi awal sebesar 65,13 pada siklus I naik menjadi rata-rata nilai sebesar 74,34. Akan tetapi peningkatan ini belum mencapai indikator yang ditetapkan, dan pada siklus II terjadi peningkatan kembali pada keterampilan *heading* dalam permainan sepak bola siswa kelas V SDN 22 Jaba Kabupaten Melawi menjadi rata-rata nilai sebesar 83,22.

### **Saran**

Dari kesimpulan di atas, maka dapat disarankan hal-hal sebagai berikut:

- Pembelajaran pendidikan jasmani, olahraga dan kesehatan yang selama ini hanya menggunakan cara-cara konvensional sudah saatnya diganti dengan metode dan teknik yang inovatif, seperti media gantung bola, khususnya dalam pembelajaran keterampilan *heading* dalam permainan sepak bola.
- Aktivitas siswa selama pembelajaran tampak lebih efektif sejak dari tindakan I hingga tindakan II, hal itu dikarenakan siswa merasa senang terhadap latihan media gantung bola dalam pembelajaran keterampilan *heading* dalam permainan sepak bola.
- Kiranya guru mata pelajaran pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan dapat menjadikan penelitian ini sebagai masukan di dalam usaha lebih meningkatkan kualitas pembelajaran.
- Peningkatan pembelajaran keterampilan *heading* pada permainan sepak bola melalui media gantung bola perlu diterapkan di sekolah-sekolah oleh para guru pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan.

## **DAFTAR RUJUKAN**

Coerver, Will. 1987. *Sepakbola Program Pembinaan Pemain Ideal*. Jakarta: PT Gramedia.

Djawad, Dkk. 1981. *Dasar Bermain Sepakbola*. Edisi kedua. Yogyakarta : Intan.

- Haris, Z. 2006. *Pengaruh Latihan agility dan fleksibility terhadap keterampilan Dribble Dalam Permainan Sepakbola Di SSB PUSAM Sampang*. Malang: Universitas Negeri Malang Jurusan Ilmu Keolahragaan Fakultas Ilmu Pendidikan.
- Koger, Robert. 2007. *Latihan Dasar Andal Sepakbola Remaja*. Yogyakarta: saka Mitra Kompetensi.
- Soedarsono, FX. 2001. *Aplikasi Penelitian Tindakan Kelas*. DEPDIKNAS: DIRJEN DIKTI.
- Sucipto, Dkk. 2000. *Sepakbola*. Jakarta : Departemen Pendidikan Nasional Dirjen Dikdasmen bagian proyek penataran guru SLTP setara D III.
- Sukatamsi. 1984. *Teknik Dasar Bermain Sepakbola*. Solo : Tiga Serangkai.
- Tim Pelatih Proyek PGSM. 1999. *Penelitian Tindakan Kelas (Classroom Action Research)*. Jakarta: Direktorat Jenderal Pendidikan Tinggi.
- Yunus, M dan Hariyono. 1990. *Sepakbola I (Buku Penunjang Perkuliahan)*. Malang: Departemen Pendidikan Dan Kebudayaan Institut Keguruan Dan Ilmu Pendidikan Malang Proyek Operasi dan Perawatan Fasilitas