

**MENINGKATKAN *HEADING* DENGAN BOLA KARET
DALAM PERMAINAN SEPAK BOLA DI SDN 14 SUNGAI PUTAT**

ARTIKEL ILMIAH

**OLEH
MULURI
NIM F1102141036**



**PROGRAM STUDI PENDIDIKAN JASMANI KESEHATAN DAN REKREASI
JURUSAN ILMU KEOLAHRAGAAN
FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN
UNIVERSITAS TANJUNGPURA
PONTIANAK
2017**

**MENINGKATKAN *HEADING* DENGAN BOLA KARET
DALAM PERMAINAN SEPAK BOLA DI SDN 14 SUNGAI PUTAT**

ARTIKEL ILMIAH

**MULURI
NIM F1102141036**

Disetujui,

Pembimbing I

Pembimbing II


Prof. Dr. Victor G. Simanjuntak, M. Kes
NIP 195505251976031002


Mimi Haetami, M.Pd.
NIP 197505222008011007

Mengetahui,

Dekan FKIP

Ketua Jurusan Ilmu Keolahragaan


Dr. H. Martono, M.Pd
NIP 196803161994031014


Prof. Dr. Victor G. Simanjuntak, M. Kes
NIP 195505251976031002

MENINGKATKAN *HEADING* DENGAN BOLA KARET DALAM PERMAINAN SEPAK BOLA DI SDN 14 SUNGAI PUTAT

Muluri, Victor G. Simanjuntak, Mimi Haetami

Program Studi Pendidikan Jasmani Kesehatan Dan Rekreasi FKIP Untan

Email: Muluri867@yahoo.co.id

Abstract

This study aims to determine the level of learning outcomes in a football heading using a rubber ball on a fifth grade students of SDN 14 Sungai Putat. Forms of research is classroom action research. Subjects in this study were students of class V SDN 14 Sungai Putat. The total number of class students are as many as 26 students consisting of 14 boys and 12 female student . Based on the results of the study in the first cycle are the result of the thoroughness with the number of 18 students, or about 69%, and students who have not completed amounted to 8 students or by 31%. While the second cycle there is a category of student outcomes to complete all of the graduating students, totaling 26 students or equal to 100% and unresolved amounted to 0 or does not exist

Keywords: Heading, Ball Rubber

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.

Agar prestasi dapat diraih, maka komponen-komponen tersebut harus dilatih dan dikembangkan secara maksimal. 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.

Permainan sepak bola adalah cabang olahraga permainan beregu atau permainan tim. Kesebelasan yang baik, kuat dan tangguh adalah kesebelasan yang mampu menampilkan permainan yang kompak.

Dapat dikatakan bahwa kesebelasan yang baik bila terdapat kerja sama tim yang baik. Untuk mendapatkan kerja sama tim yang tangguh diperlukan pemain-pemain yang menguasai bagian-bagian dari bermacam-macam teknik dasar bermain sepak bola dan terampil melaksanakannya.

Kualitas keterampilan teknik dasar bermain setiap pemain tidak lepas dari faktor-faktor kondisi fisik dan taktik

yang sangat menentukan tingkat permainan suatu kesebelasan sepak bola.

Untuk dapat mencapai penguasaan teknik-teknik dasar bermain sepak bola seseorang harus melakukan dengan prinsip-prinsip gerakan teknik yang benar, cermat, sistematis yang dilakukan berulang-ulang terus menerus dan berkelanjutan, sehingga menghasilkan kerjasama yang baik antara sekumpulan saraf otot, untuk pembentukan gerakan yang harmonis, sehingga menghasilkan otomatisasi gerakan.

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.

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.

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.

Indikator penguasaan keterampilan bermain sepak bola, apabila masing-masing siswa menguasai dan mampu melakukan berbagai teknik dasar bermain sepakbola tersebut. Dalam proses pembelajaran selanjutnya, agar siswa selalu mempelajari dan mempraktekkan berulang-ulang bagaimana mengolah dan mempermainkan bola agar dapat menumbuhkan naluri terhadap gerak bola.

Parameter hasil pembelajaran keterampilan gerak bermain sepak bola adalah hasil tes dari unsur-unsur dasar bermain sepak bola. Banyak sekali model tes keterampilan bermain sepak bola yang telah dilakukan dan hasilnya dapat dijadikan prediksi keterampilan masing-masing siswa.

Tes keterampilan bermain sepak bola menurut Rogalski dan Degel (1972: 78), meliputi: “juggling, menendang bola dengan kaki bagian dalam, menendang bola dengan kura-kura kaki, menendang bola dengan kaki bagian dalam, menendang bola dengan kura-kura kaki penuh, *heading*, menggiring bola zig-zag, melempar bola”.

Untuk meningkatkan kecepatan seorang atlet harus disertai dengan peningkatan kemampuan fisik yang lainnya, waktu reaksi dan kelincahan dalam ilmu olahraga dan kesehatan

banyak disinggung tentang arti pentingnya kecepatan. Kecepatan mempunyai peranan penting yang cukup besar dalam beberapa penampilan olahraga.

Menurut M. Sajoto (1988: 4) kecepatan didefinisikan sebagai “Kemampuan seseorang dalam mengerjakan gerakan berkesinambungan dalam bentuk yang sama dalam waktu yang sesingkat-singkatnya”. Sedangkan menurut Suharno HP (1988: 216) : Kecepatan organisme atlet dalam melakukan gerakan-gerakan dengan waktu yang sesingkat-singkatnya untuk mencapai hasil sebaik-baiknya”.

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. Keterampilan 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 pegol 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, maka disaat inilah *heading* mengegolkan bola.

Pada pembelajaran bermain *heading* menggunakan bola plastik sepakbola diperlukan keberanian, guna meningkatkan penguasaan teknik dasar *heading* pada sepakbola. Proses pembelajaran merupakan salah satu segi yang perlu diperhatikan karena banyak sekali kegiatan yang terjadi dalam proses pembelajaran di antaranya: penyampaian materi dapat menentukan berhasil tidaknya proses pembelajaran yang sedang berlangsung.

Ada beberapa keuntungan yang diperoleh dari aktivitas bermain bagi anak-anak sebagai berikut:

(1) mengubah ekstra energi, (2) mengoptimalkan pertumbuhan seluruh bagian tubuh seperti tulang, otot, dan organ-organ, (3) dapat meningkatkan nafsu makan anak, (4) anak belajar mengontrol diri, (5) berkembangnya berbagai keterampilan yang berguna sepanjang hidupnya, (6) meningkatkan daya kreativitas merupakan cara untuk mengatasi kemarahan, kekuatiran diri, iri hati, dan kedukaan, (9) kesempatan untuk bergaul dengan anak lainnya, (10) kesempatan menjadi pihak yang kalah atau menang di dalam bermain, (11) kesempatan untuk belajar mengikuti aturan-aturan, dan (12) dapat mengembangkan kemampuan

intelektualnya. Adapun hal-hal yang perlu diperhatikan dalam aktifitas bermain adalah: (1) ekstra energi, (2) waktu yang cukup untuk bermain, (3) alat permainan, (4) ruangan untuk bermain, (5) pengetahuan cara bermain, dan (6) teman bermain.

Penyampaian materi akan mudah dipahami dan dilakukan oleh anak apabila menggunakan pendekatan pembelajaran yang tepat dan menarik bagi siswa. Permainan sepakbola sangat digemari anak-anak tetapi tingkat kecepatan dan kelincahan kurang terkontrol selama ini cenderung penguasaan teknik dasar bermain lebih diutamakan, hal ini menjadikan siswa menjadi kendala tersendiri.

Untuk mengatasi kelemahan tentang siswa dalam bermain sepakbola diperlukan suatu metode. Salah satu metode yang digemari anak-anak adalah metode permainan, dengan metode permainan siswa tidak merasa terbebani untuk melakukan latihan peningkatan kecepatan dan kelincahan.

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.

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 karet. 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.

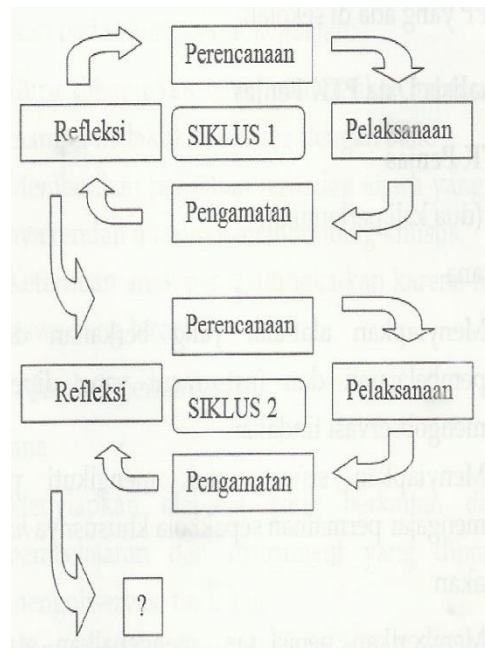
Kedua, setiap siswa menggunakan satu bola tetapi bergantian dengan siswa yang lain antara *heading* bola standar dan bola karet sesuai dengan jumlah bola standar dan jumlah siswanya.

Dari kedua macam latihan diatas belum diketahui secara pasti latihan mana yang memberikan hasil yang lebih baik dan secara efektif meningkatkan kemampuan *heading* bola.

Berdasarkan latar belakang yang dikemukakan di atas, maka penulis akan melakukan penelitian dengan judul “upaya meningkatkan kemampuan *heading* dengan bola karet dalam permainan sepak bola pada siswa kelas V SDN 14 Sungai Putat”.

METODE

Penelitian ini dilaksanakan dengan metode penelitian tindakan kelas (PTK). Istilah dalam bahasa Inggris adalah (*classroom action research*). Terdapat 4 tahapan yang lazim dilalui menurut Suharsimi Arikunto, (2006: 78) yaitu (1)Perencanaan, (2) Pelaksanaan, (3) Pengamatan, dan (4) Refleksi. Adapun model dan penjelasan untuk masing-masing tahap adalah sebagai berikut:



Bagan 1 Desain PTK

Keterangan :

- a. Plan (perencanaan tindakan) : akan membantu siswa dengan metode permainan untuk meningkatkan kelincahan dan kecepatan bermain sepakbola.
- b. Act (pelaksanaan tindakan) : pelaksanaan strategi media pembelajaran menggunakan rintangan dalam meningkatkan kelincahan dan kecepatan bermain sepakbola.
- c. Observe (observasi dan interpretasi) : mengamati proses penerapan metode permainan

Subyek dalam penelitian ini adalah siswa kelas V SDN 14 Sungai Putat. Jumlah keseluruhan siswa kelas adalah sebanyak 26 siswa, terdiri dari 14 siswa putra dan 12 siswa putri.

Teknik Analisis Data

Penentuan ketuntasan secara klasikal menggunakan rumus sebagai berikut:

$$KB = \frac{\text{jumlah siswa tuntas}}{\text{jumlah keseluruhan siswa}} \times 100\%$$

Keterangan:

KB : Ketuntasan Belajar

Sedangkan untuk menentukan ketuntasan dalam belajar, maka dilakukan penskoran dan mencantumkan standar keberhasilan belajar. Siswa berhasil bila mencapai 75% penguasaan materi sehingga indikator pencapaian penguasaan dalam penelitian ini ditentukan dari pencapaian materi secara klasikal 75%. Jika pencapaian sudah 75% maka sudah tercapai, maka penelitian dihentikan.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil

Sesuai dengan rancangan penelitian yang tercantum didalam waktu penelitian sebelumnya yang menerangkan bahwa sebelum diadakan tindakan terlebih dahulu agar penelitian mengadakan tes awal atau pre-implementation dalam pengambilan nilai.

Hal ini dimaksudkan guna hasil tes ini berguna sebagai data awal bagi peneliti untuk mendapatkan data awal, dimana peneliti dapat mengetahui tingkat kemampuan heading bola yang dilakukan oleh siswa.

Data yang telah diperoleh ini merupakan data asli dari pembelajaran yang dilakukan oleh siswa sebelum peneliti melakukan tindakan – tindakan terhadap siswa untuk melakukan heading bola.

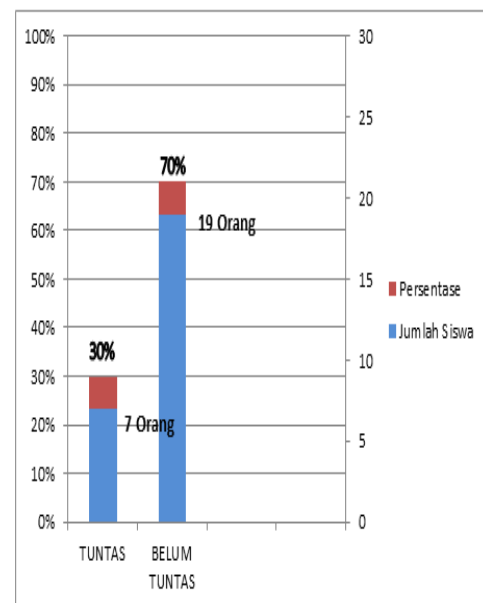
Adapun data hasil tes Pre-Implementasi heading bola. Agar memudahkan dalam melihat data hasil belajar tersebut, akan ditunjukkan pada tabel 1 dibawah ini:

Tabel 1 Pra Siklus Heading Bola

| Ketuntasan | Jumlah Siswa | Persentase |
|--------------|--------------|------------|
| Tuntas | 7 | 30% |
| Belum Tuntas | 19 | 70 % |
| Jumlah | 26 | 100 % |

Melihat dari tabel 1 yang telah ditampilkan, data tersebut menunjukkan bahwa ketuntasan siswa hanya sebesar 30% (7 siswa), siswa yang belum tuntas 70 % (19 siswa) tentunya hal ini masih jauh dari indikator keberhasilan belajar minimal 75% dari jumlah siswa yang mencapai KKM = 75%.

Data di atas menunjukkan bahwa siswa yang tuntas hanya sebanyak 7 siswa dan belum tuntas sebanyak 19 siswa. Berikut ditampilkan hasil pra siklus seperti grafik 1 di bawah ini:



Grafik 1 Pra Siklus

Hal ini menandakan bahwa terdapat masalah yang harus diselesaikan untuk bisa membantu siswa yang perlu ditindaklanjuti oleh guru secara sistematis dan berkelanjutan dengan mendalam untuk meningkatkan kemampuan *heading* bola yang harus dipecahkan.

Untuk mengatasi permasalahan dan guru atau pendidik dituntut untuk dapat mencari jalan keluarnya atau solusi yang sesuai dengan baik sesuai dengan karakteristik siswa.

Untuk itu, peneliti menindaklanjuti permasalahan tersebut dengan solusi melalui media bola karet yang ringan dan tidak sakit sebagai alat bantu yang murah menyentuh tidak sakit

Deskripsi Hasil Tindakan Siklus I

Untuk mengetahui peningkatan kemampuan *heading* bola di SDN 14 Sungai Putat yang di disain untuk membuat anak senang, gembira dan menemukan gerak yang sesungguhnya dalam pembelajaran *heading* bola, maka perlu diketahui data tersebut dalam bentuk tertulis pada siklus 1.

Tabel 2 Siklus I Heading Bola

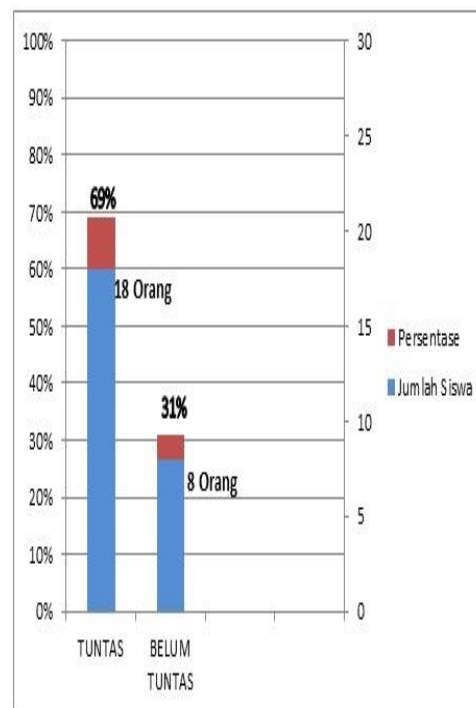
| Ketuntasan | Jumlah Siswa | Persentase |
|--------------|--------------|------------|
| Tuntas | 18 | 69 % |
| Belum Tuntas | 8 | 31 % |
| Jumlah | 26 | 100 % |

Melihat dari tabel di atas, menunjukkan bahwa sebanyak 18 siswa sudah termasuk pada kolom tuntas yang belum tuntas masih 8 siswa yang menandakan hal positif.

Dari tindakan yang dilakukan dimana melalui media bola karet dapat membantu untuk menyelesaikan dan membantu dalam proses pembelajaran yang sesuai, sehingga siswa merasa nyaman dalam mengikuti proses belajar.

Walaupun dalam hasil akhirnya pada siklus I ini masih terdapat siswa yang nilainya belum memenuhi dari ketercapaian hasil tes yaitu 75 maka akan dilanjutkan dengan tindakan siklus II agar diperoleh hasil belajar yang maksimal.

Adapun hasil siklus II dapat di lihat pada grafik 2 di bawah ini:



Grafik 2 Siklus I

Deskripsi Hasil Tindakan Siklus II

Sesuai dari data yang terlampir pada siklus I yang menunjukkan belum terjadinya perubahan yang menuntaskan 75% dari jumlah siswa, maka peneliti perlu menindaklanjuti dari belum tercapainya KKM.

Pada hasil belajar *heading* bola yang bertujuan untuk meningkatkan/memperbaiki hasil belajar siswa pada siklus II menunjukkan peningkatan yang luar biasa.

Berdasarkan dari hasil evaluasi yang telah dilaksanakan pada Siklus II, terdapat peningkatan prestasi siswa yang semula nilai rata-rata dari Siklus I sebesar 25 % , pada siklus II terjadi peningkatan sebesar 75 %, jadi dapat dikatakan hasil belajar siswa pada siklus II dikatakan berhasil dan memuaskan.

Sebagaimana tampak pada tabel 3 di bawah ini:

Tabel 3 Siklus II *Heading* Bola

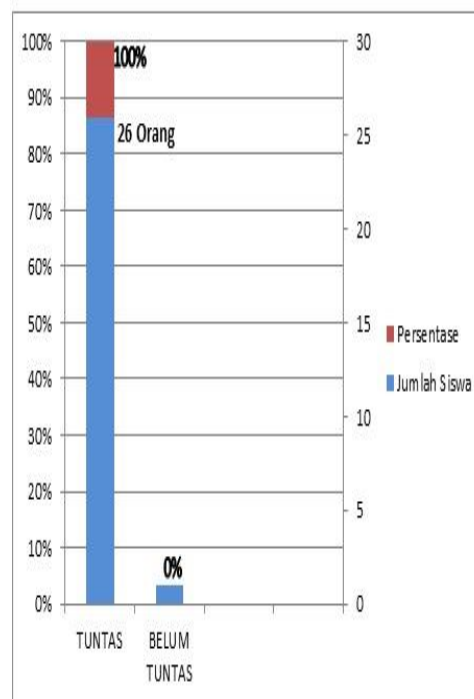
| Keberhasilan | Jumlah Siswa | % |
|--------------|--------------|------|
| Tuntas | 26 | 100% |
| Belum Tuntas | 0 | 0% |
| Jumlah | 26 | 100% |

Tabel di atas menunjukkan bahwa secara umum terjadi peningkatan yang luar biasa terhadap kemampuan *heading* bola pada siswa kelas V SDN 14 Sungai Putat Kabupaten Sekadau pada Siklus II, siswa mendapatkan nilai diatas ketuntasan maksimal dan memperoleh nilai yang sangat tinggi yaitu nilai persentase rata-rata dari siklus I sebesar 25% menjadi 100% pada siklus II.

Pada siklus II *heading* siswa sudah terlihat meningkat dari perlakuan sebelumnya pada siklus I, siswa sudah bisa melakukan *heading* dengan baik.

Jadi dapat disimpulkan bahwa pada Siklus II terjadi peningkatan sebesar 75%. Pada Siklus II ini pembelajaran *heading* bola dengan media bola karet dinyatakan berhasil.

Sebagaimana pada grafik 3 di bawah ini:



Grafik 3 Siklus II

Pembahasan

Pembelajaran olahraga khususnya pada kemampuan *heading* bola dengan bola karet pada siswa menggunakan media karet sebenarnya sangat menyenangkan karena anak didik lebih kreatif, aktif dan menemukan dunia sesungguhnya.

Pada pembelajaran bermain *heading* menggunakan bola plastik sepakbola diperlukan keberanian, guna meningkatkan penguasaan teknik dasar *heading* pada sepakbola. Proses pembelajaran merupakan salah satu segi yang perlu diperhatikan karena banyak sekali kegiatan yang terjadi dalam proses pembelajaran di antaranya:

Penyampaian materi dapat menentukan berhasil tidaknya proses pembelajaran yang sedang berlangsung. Penyampaian materi akan mudah

dipahami dan dilakukan oleh anak apabila menggunakan pendekatan pembelajaran yang tepat dan menarik bagi siswa.

Permainan sepakbola sangat digemari anak-anak tetapi tingkat kecepatan dan kelincahan kurang terkontrol selama ini cenderung penguasaan teknik dasar bermain lebih diutamakan, hal ini menjadikannya siswa menjadi kendala tersendiri.

Untuk mengatasi kelemahan tentang siswa dalam bermain sepakbola diperlukan suatu metode. Salah satu metode yang digemari anak-anak adalah metode permainan, dengan metode permainan siswa tidak merasa terbebani untuk melakukan latihan peningkatan kecepatan dan kelincahan.

Sebelumnya yang tadi di kurung di kelas ketika melihat halaman sekolahnya khususnya *heading* bola dengan media bola karet tentu berbeda kalau menggunakan media yang lunak dilakukan bahkan siswa sambil gurau menjadi sangat berbeda yang awalnya takut bola keras, bolanya besar dan bola pada saat dia atas menunggu jatuh di atas kepala

Ada beberapa faktor yang menyebabkan hasil belajar *heading* tergolong rendah, tiga faktor yaitu, 1) guru menyampaikan pembelajaran yang selalu monoton dengan metode ceramah (tanpa mensimulasikan gerakan) dan pemberian tugas (siswa bermain sendiri), 2) kurangnya siswa dalam penguasaan teori dan teknik lempar cakram sehingga mereka sulit untuk mempraktekannya, 3) karena siswa kurang aktif melakukan pembelajaran sendiri.

Menindaklanjuti dengan adanya faktor tersebut, maka peneliti mencoba

untuk meningkatkan kemampuan siswa dengan menggunakan media bola karet dan siswa sangat menerima sebagai solusinya dengan harapan dapat mengubah siswa menjadi semangat belajar siswa, melibatkan siswa secara aktif yang pada akhirnya mampu meningkatkan kemampuan dan prestasi siswa.

Sepak bola dengan materi *heading* menggunakan bola karet sangat enak dan diterima oleh siswa secara mudah dan berkelanjutan sambil diam di tempat melakukan *heading*, sambil berjalan, sambil lompat dan lari sambil *heading* bola

SIMPULAN DAN SARAN

Simpulan

Pembelajaran *heading* bola dengan bola karet yang ada besar, kecil dan ringan membuat siswa agar tidak takut pada saat melakukan *heading* bola dengan memberikan kemudahan kepada siswa agar selalu aktif dan berani melakukan gerakan *heading* secara mudah dan menyenangkan sangat memberikan suasana yang baru yang belum pernah dilakukan sebelumnya.

Dampak positif seperti siswa tidak mengalami ketakutan, merasa senang dan tepat sesuai dengan kemampuan yang dimiliki siswa. Hasil penelitian siklus I ketuntasan sebesar 69% (18 siswa) dan siklus II ketuntasan sebesar 100% (26 siswa) mengalami peningkatan secara sistematis.

Saran

Adapun saran yang dapat diajukan adalah: (1) Pendidik harus selalu respon terhadap keinginan siswa dalam proses pembelajaran khususnya *heading* bola dengan banyak variasi penggunaan bola

karet buat agar siswa selalu senang dalam melakukan gerakan-gerakan dasar *heading*. (2) Sebaiknya pendidik selalu membuat strategi-strategi atau metode yang bisa memberikan daya keinginan kepada siswa untuk selalu memberikan keluasan agar siswa merasa bermain agar siswa menjadi lebih senang.

DAFTAR RUJUKAN

Arikunto, Suharsimi. (2006). **Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktik**. Jakarta: Rhineka Cipta.

M. Sajoto, (1988). **Mahir Berolahraga**. Jakarta: Alfabeta

Rogalski dan Degel (1972). **Teknik Dasar Sepakbola**. Bandung: PT. Galing

Sneyers. (1988). **Sepakbola Sebagai Prestasi**. Jakarta: EnderPress

Soekatamsi. (1995). **Teknik Dasar Bermain Sepak Bola**. Surakarta: Tiga Serangkai.

Suharno HP. (1988). **Ilmu Coaching Umum**. Yogyakarta. IKIP Yogyakarta.