

**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
2016**


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

ARTIKEL ILMIAH


**MULURI
NIM F1102141036**

Disetujui,

Pembimbing I

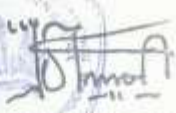

Prof. Dr. Victor G. Simanjuntak, M. Kes
NIP 195505251976031002

Pembimbing II


Edi Purnomo, M. Or
NIP 198301142008011004

Mengetahui,

Dekan FKIP


Dr. H. Martono, MPd
NIP 196803161994031014

Ketua Jurusan Ilmu Keolahragaan


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 Simanjuntak, Edi Purnomo

Pendidikan Jasmani Kesehatan Dan Rekreasi FKIP Untan, Pontianak

Muluri23@ymail.com

Abstrak: Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui tingkat hasil belajar heading dalam sepakbola menggunakan bola karet pada siswa kelas V SDN 14 Sungai Putat. Bentuk penelitian yang digunakan adalah penelitian tindakan kelas. 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. Berdasarkan hasil penelitian pada siklus I terdapat hasil ketuntasan dengan jumlah 18 siswa atau sebesar 69% dan siswa yang belum tuntas berjumlah 8 siswa atau sebesar 31%. Sedangkan siklus II terdapat hasil siswa dengan kategori tuntas semua dengan siswa lulus berjumlah 26 siswa atau sebesar 100% dan belum tuntas berjumlah 0 atau tidak ada.

Kata Kunci: *Heading, Bola Karet*

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. Untuk meraih prestasi, 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. Melalui pembelajaran Pendidikan Jasmani peserta didik akan memperoleh pengalaman yang erat kaitannya kesan pribadi yang menyenangkan berbagai ungkapan kreatif, inovatif, ketrampilan gerak, kesegaran jasmani, pola hidup sehat, pengetahuan dan pemahaman terhadap gerak manusia, juga akan membentuk kepribadian yang positif. Sebagai contoh, anak harus mengerti mengapa kaki harus dibuka dan bahu direndahkan ketika anak sedang berusaha menjaga keseimbangannya.

Pembelajaran penjasorkes belum dapat optimal, dikarenakan kurangnya perhatian dan kontrol guru dalam pengelolaan kelas pada waktu pelaksanaan pembelajaran pendidikan jasmani, khususnya cabang roll belakang, selama ini biasanya anak disuruh langsung bermain roll belakang, anak-anak dibiarkan bermain dengan sendirinya tanpa memperhatikan teknik-teknik bermain roll belakang yang benar. Selain itu menunjukkan proses pembelajaran khususnya pembelajaran penjasorkes cabang materi roll belakang hanya didominasi beberapa siswa saja, hal ini menunjukkan kurangnya partisipasi dari siswa dalam proses pembelajaran sehingga hal ini juga mempengaruhi efektifitas hasil pembelajaran.

Prasarana dan sarana pembelajaran belum sesuai dengan standart jumlah dan standart ukuran, sehingga proses pembelajaran roll belakang menjadi kurang maksimal. Sarana pembelajaran yang lengkap bisa memudahkan guru untuk mengejar target-target tertentu yang menjadi tujuan pembelajarannya. Begitu sebaliknya, sarana yang tidak lengkap akan menyulitkan bagi guru dalam mencapai target-target tujuan pembelajarannya. Hal ini berakibat pentingnya modifikasi alat untuk dapat meningkatkan hasil pembelajaran.

Upaya untuk menyesuaikan pembelajaran dasar roll belakang atas roll belakang yang sesuai dengan karakteristik dan perkembangan siswa sekolah dasar dapat dilakukan melalui metode bermain. Dalam penelitian ini peneliti akan

mencoba metode bermain dalam pembelajaran roll belakang yaitu dengan memodifikasi tempat dan permainan dalam pembelajaran roll belakang, siswa berani untuk melakukan dasar roll belakang atas tanpa merasa sakit atau takut saat perkenaan dengan matras, selain itu dengan metode bermain anak-anak akan bersemangat dan tidak bosan dalam pembelajaran

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 menegolkan 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. 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.

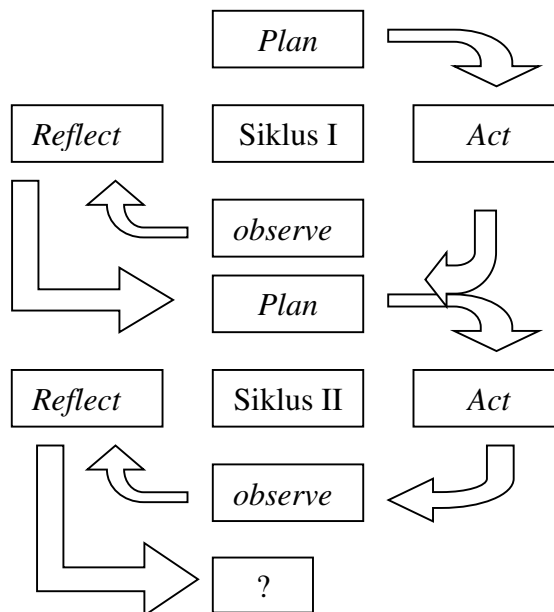
Salah satu solusi yang dapat ditempuh adalah strategi pembelajaran menggunakan bola karet. Maka dalam latihan heading bola ini dapat dilakukan dengan strategi memodifikasi bola. Pertama, menggunakan bola standar terus menerus akan tetapi tiap tiga siswa menggunakan satu bola standar saja. Kedua, setiap 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:



Gambar Desain PTK

Keterangan :

- Plan (perencanaan tindakan) : akan membantu siswa dengan metode permainan untuk meningkatkan kelincahan dan kecepatan bermain sepakbola.
- Act (pelaksanaan tindakan) : pelaksanaan strategi media pembelajaran menggunakan rintangan dalam meningkatkan kelincahan dan kecepatan bermain sepakbola.
- Observe (obsevasi 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 mencapai materi secara klasikal 75%. Jika pencapaian sudah 75% maka sudah tercapai, maka penelitian dihentikan.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil

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 yang tadi di kurung di kelas ketika melihat halaman sekolahan khususnya heading bola dengan media bola karet tentu berbeda kalo 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.

Penelitian penelitian yang dilakukan oleh guru olahraga pada saat pembelajaran berlangsung berjalan dengan lancar yaitu dimulai pada awal September hingga akhir bulan September walaupun kadang asap menyelimuti alam di lingkungan sekolah namun karena mata pelajaran ini di aula maka tetap berjalan walaupun kondisi di aula tidak mendukung senam lantai rol belakang memang agak sulit dilakukan oleh siswa jadi pendidik harus ekstra keras untuk membantu sebagaimana mestinya. Dari hasil tes Pre-Implementasi rol belakang yang berjumlah siswa 33 baru dikatakan lulus 3 siswa dan masih ada 30 siswa yang belum lulus.

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 mempraktekkannya, 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

Pembahasan

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-implementasi 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 4.1 dibawah ini:

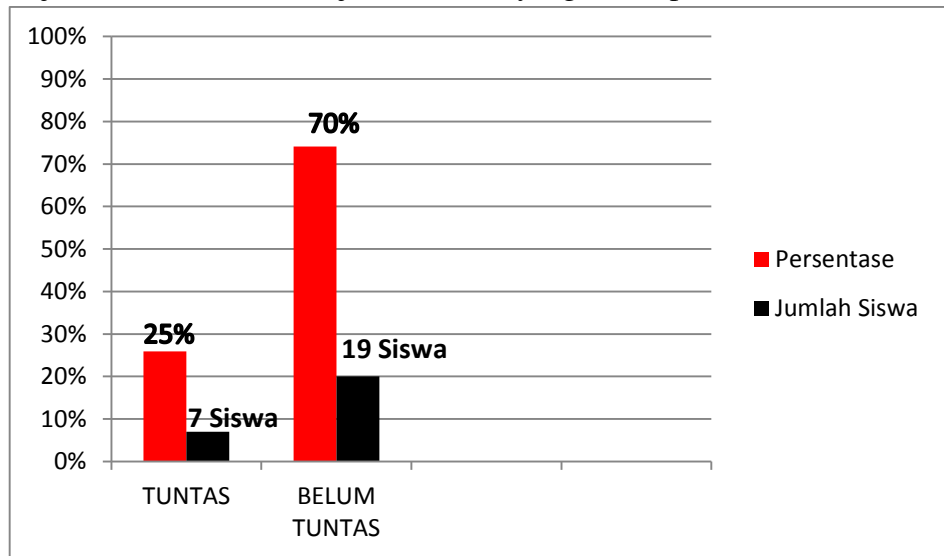
Tabel 1
Rekapitulasi Nilai Hasil Tes Awal Siswa heading bola

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 %.

Hasil dari penelitian mengenai hasil tes pra-siklus diperoleh bahwa data ketuntasan siswa hanya sebesar 30% atau sebanyak 7 siswa dan siswa yang belum tuntas sebesar 70 % atau sebanyak 19 siswa. Hal ini menunjukkan bahwa ketuntasan hasil belajar siswa pada tes pra siklus masih jauh dari indikator keberhasilan belajar minimal 100% dari jumlah siswa yang mencapai KKM = 26



Grafik 1
Pra Siklus Lompat jauh

Berdasarkan grafik 1 di atas menunjukkan bahwa persentase siswa yang tuntas hanya sebesar 25% dan belum tuntas sebesar 70%. Hal ini menandakan bahwa masih banyak siswa yang belum memiliki ketuntasan yang memuaskan. Sehingga masalah dalam pembelajaran lompat jauh akan ditindaklanjuti dengan solusi melalui media kardus untuk meningkatkan ketuntasan hasil belajar lompat jauh.

Data di atas menunjukkan bahwa siswa yang tuntas hanya sebanyak 7 siswa dan belum tuntas sebanyak 19 siswa. 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 1 Heading Bola

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

Melihat dari table 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. Walaupun dalam hasil akhirnya pada siklus I ini masih terdapat siswa yang nilainya belum memenuhi dari ketercapaian hasil tes yaitu 75.

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.

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 %, sebagaimana tampak pada tabel di bawah ini:

Tabel 3
Rekapitulasi Nilai Hasil Belajar Siswa pada Siklus II

Keberhasilan	Jumlah Siswa	%	KKM	Nilai
Tuntas	26	100%	75	Rata-rata
Belum Tuntas	0	0%	75	
Jumlah	26	100%	150	86

Tabel 3 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, yaitu nilai persentase rata-rata dari siklus I sebesar 25 % menjadi 100% pada siklus II. Jadi dapat disimpulkan bahwa pada Siklus II terjadi peningkatan sebesar 75 %. Pada Siklus II ini pembelajaran heading bola dengan media bola karet dinyatakan berhasil.

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 lompat tinggi 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 media kardus buat agar siswa selalu senang dalam melakukan gerakan-gerakan dasar heading bola. (2) Sebaiknya pendidik selalu membuat strategi-strategi atau metode yang bisa memberikan daya keinginan kepada siswa untuk selalu memberikan keluasan agar siswa merasa bermain dikarenakan bahwa memang dunia anak sebenarnya siswa lebih senang.

DAFTAR RUJUKAN

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

Soekatamsi. (1984). **Teknik Dasar Bermain Sepak Bola**. Surakarta: Tiga Serangkai.