

PENGARUH METODE BERMAIN TERHADAP HASIL BELAJAR HEADING SEPAK BOLA PADA PESERTA DIDIK SMP

Rizki Prasetyo, Fitriana Puspa Hidasari, Andika Triansyah

Program Studi Pendidikan Jasmani Kesehatan Dan Rekreasi FKIP UNTAN

Email : rizkii.prasetyo12@yahoo.co.id

Abstract

The method used is an experimental method to study the form of true experimental design. The population in this study is a class VIII as much as 8 classes. The samples in this study using purposive sampling technique, as many as 70 people were divided into class VIII dam D totaling 35 persons as a class control while class VIII G totaled 35 as the experimental class. Data was analyzed using computerized systems as well as analysis by using t-test Based on t-test results on the class dick and experimental value 0,000 p value <0.05 then Ho is rejected (Ha acceptable) means that there is a significant improvement between the before and after treatment, in which the mean value of the difference in the experimental class (28.2) greater than the control group (8.7).

Keywords: Playing, Learning Outcomes and Heading.

Pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan merupakan suatu kegiatan pembelajaran yang bertujuan untuk meningkatkan kebugaran melalui aktifitas gerak yang aktif. Seperti yang dikemukakan oleh Dini Rosdiani (2013: 138), bahwa “ Pendidikan jasmani merupakan proses pendidikan melalui aktifitas jasmani, permainan atau olahraga yang terpilih untuk mencapai tujuan pendidikan”.

Salah satu cabang olahraga yang sangat populer di dunia pada saat ini adalah olahraga sepak bola, karena hampir semua orang suka untuk memainkannya sebab sepak bola merupakan cabang olahraga yang populer dan menyenangkan untuk dimainkan, karena tidak butuh peralatan yang banyak dan sederhana. Permainan ini di mainkan oleh 2 regu. Setiap regu terdiri atas 11 pemain. Alat yang digunakan

dalam permainan ini adalah bola sepak. Permainan sepak bola berlangsung selama 2 X 45 menit. Kemenangan di tentukan oleh selisih gol atau banyak nya bola yang masuk ke gawang lawan. Permainan yang dimainkan hampir di seluruh belahan dunia ini telah menjadi bagian dari peradaban manusia. Permainan sepak bola menjadi salah satu cabang olahraga yang paling di gemari dan di saksikan oleh sebagian besar penduduk dunia (Ferdiansyah dan Abitur 2008: 1).

Dalam permainan sepak bola banyak terdapat teknik-teknik dasar salah satunya yakni *heading* bola. Setiap pemain di semua lini harus memiliki kemampuan dasar dalam menyundul bola. Beberapa posisi mungkin sangat penting menguasai teknik ini. Posisi tersebut, seperti pemain belakang dan pemain depan. Para pemain belakang harus menguasai sundulan untuk

mengantisipasi datangnya bola udara yang membahayakan daerah pertahanannya. Demikian pula seorang pemain depan. Sundulan kerap dilakukan untuk menyongsong umpan silang dan memberi peluang dalam mencetak gol ke gawang lawan (Herdiansyah 2011: 66).

Berdasarkan hasil observasi dengan guru olahraga di sekolah, proses pembelajaran *heading* bola pada siswa kelas VIII sudah berjalan, tetapi belum menunjukkan hasil yang maksimal. Saat siswa melakukan kesalahan yang terletak pada posisi kepala, posisi badan, posisi kaki saat melakukan gerakan *heading* bola. Selain itu siswa tidak mau melakukan gerakan untuk yang kedua kalinya apabila pada kesempatan pertama gagal. Selain itu model pembelajaran yang kurang menarik, serta terlihat monoton pada penggunaan sarana dan prasarana pada saat pembelajaran *heading* bola. Sebagai contoh, ketika dilakukan aktifitas belajar di lapangan siswa cenderung lebih banyak ribut sendiri pada saat guru menjelaskan materi *heading*, dan ketika guru melemparkan pertanyaan pada siswa mengenai materi *heading*, siswa terlihat kebingungan hal ini dikarenakan kurang mengertinya siswa terhadap materi *heading* sehingga menyebabkan proses belajar kurang maksimal. Terlebih pada itu siswa juga jarang mau melakukan gerakan *heading* berulang-ulang yang di intruksikan oleh guru dikarenakan alasan malas.

Keterampilan menyundul bola juga akan turut menentukan hasil permainan sepak bola. Tidak selamanya bola itu bergerak datar dan mampu dijangkau oleh

kaki. Seringkali bola melambung tinggi diatas kepala baik disengaja maupun tidak disengaja. Cara terbaik untuk menguasai atau mengendalikan bola yang melambung adalah dengan menyundulnya. Seperti yang dikatakan Arma (1985: 37) bahwa: “kepandaian menyundul bola berarti akan memenangkan setiap permainan bola yang melambung diatas kepala”.

Menyundul bola dapat dimanfaatkan untuk mencetak gol maupun untuk mengoper ke teman seregu. Keterampilan menyundul bola dapat juga dipergunakan sebagai strategi untuk menyerang. Apabila pertahanan lawan itu ketat maka kita dapat melakukan alternative serangan melalui bola-bola atas, apalagi kita memiliki postur tubuh yang lebih tinggi akan sangat menguntungkan.

Devacey, juga mengemukakan apa yang dialami Chinaglia: “Tembakan dengan kepala (*heading*) merupakan tembakan paling sulit dikuasai oleh kiper, kata Chinaglia pencetak gol NASL yang terkenal (Usli dan Hermanu 2010: 38).

Teknik menyundul bola dapat dilakukan dengan sikap berdiri dan kaki tetap di tanah, atau sambil melompat. Sikap tersebut tergantung situasi saat pertandingan arah sundulan juga dapat diatur. Ada arahnya lurus ke depan, menyamping, ke atas, maupun dipantulkan ke tanah (Ferdiansyah dan Arbitur 2008: 29).

Bermain merupakan kegiatan yang dilakukan anak secara berulang-ulang demi kesenangan tanpa adanya tujuan dan sasaran yang hendak dicapai (Hariwijaya dan Sukaca 2009: 103). Menurut Piaget

dan Mayesty (Sujiono 2011: 144), menyatakan bahwa bermain adalah suatu kegiatan yang dilakukan secara berulang-ulang dan menimbulkan kesenangan/kepuasaan bagi diri seseorang.

Dari pengetahuan diatas dapat disimpulkan bahwa bermain merupakan suatu kegiatan yang sangat disenangi dan digemari seseorang tanpa adanya paksaan dan tekanan untuk melakukan suatu aktivitas belajar sehingga dapat memberikan ekspresi terhadap pemikiran dan menjadi lebih kreatif.

Metode bermain sangat diperlukan dalam proses belajar mengajar. Dengan metode bermain, guru dapat mengenal dan memahami siswanya lebih dekat dan siswa pun akan lebih mudah dimengerti dan dipahami serta melakukan komunikasi dengan baik, walaupun dalam menggunakan bahasa yang terbatas seperti pergerakan tubuh, pikiran, emosi, dan interaksi sosial. Dengan begitu siswa dapat mengekspresikan dan mengkreatifkan pemikiran-pemikiran mereka pada saat bermain sehingga memperoleh kesenangan tanpa mempertimbangkan hasil akhirnya.

Dalam proses pembelajaran permainan sepak bola seorang guru harus mampu mengantarkan muridnya mengikuti pembelajaran secara aktif serta bermotivasi untuk belajar dengan cara dan metode untuk mencapai tujuan. Adapun metode pembelajaran permainan sepak bola di sekolah menengah pertama dapat dipilih secara tepat hendaknya memperhatikan materi yang sesuai untuk perkembangan siswa. Dalam metode ini siswa akan melakukan pembelajaran teknik

heading sepak bola yang di modifikasi sesuai materi yang diberikan, seperti melompat dan meng-*heading* bola yang tidak bergerak. Cara melakukannya adalah berdirilah menghadap rekan andadengan jarak kira-kira 3 kaki, lalu rekan anda memegang sebuah bola di atas depan kepala nya. Ambil satu langkah ke depan, melompat lurus ke atas, dan sentakkan tubuh mulai dari pinggang kearah depan dan menyentuh bola tepat ke kening anda.

Berdasarkan penjelasan di atas, penulis tertarik melakukan penelitian yang bertujuan untuk mengetahui apakah dengan pendekatan metode bermain dapat meningkatkan hasil belajar *heading* sepak bola.

METODE

Bentuk *True Eksperimental Design* terbagi menjadi dua bentuk design, yaitu *Posttest-Only Control Design* dan *Pretest-Posttest Control Group Design*". Maka bentuk penelitian *True Eksperimental Design* dengan bentuk *Pretest-Posttest Control Group Design*.

Metode yang digunakan adalah metode eksperimen dengan bentuk penelitian yang digunakan adalah *true experimental design* dengan pola *One-Grup Pretest-Posttest Design* yang dapat digambarkan sebagai berikut.

Tabel 1
Rancangan Penelitian One-Grup Pretest-Posttest Design

R ₁	O ₁	X O ₂
R ₂	O ₃	X O ₄

Sumber : Sugiyono (2014: 112)

Dalam penelitian ini memiliki populasi dan sampel penelitian. Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh peserta didik kelas VIII SMP Negeri 9 Pontianak tahun 2016/2017 yang terdiri dari 7 kelas yaitu ,VIII A, VIII B, VIII C, VIII D, VIII E, VIII F, VIII G, VIII H dengan jumlah 243 peserta didik. Kemudian yang menjadi sampel dalam penelitian ini adalah peserta didik kelas VIII D dan VIII G SMP Negeri 9 Pontianak tahun ajaran 2016/2017 Instrument penelitian menggunakan lembar observasi penilaian *heading* dalam buku (Abdul Rohim 2008 : 24).

Prosedur dalam penelitian ini terdiri dari 3 tahap, yaitu: 1) tahap persiapan, 2) tahap pelaksanaan, 3) tahap akhir.

Tahap persiapan : Langkah-langkah yang dilakukan pada tahap persiapan, antara lain: (1)Menyiapkan surat pra riset untuk sekolah yang akan diteliti. Sekolah yang ditujukan untuk penelitian ini yaitu SMP Negeri 9 Pontianak ; (2)Melakukan observasi ke SMP Negeri 9 Pontianak untuk menentukan waktu penelitian; (3)Membuat perangkat pembelajaran yaitu berupa rencana pelaksanaan pembelajaran (RPP) untuk kelas eksperimen (4)Membuat instrumen penelitian yaitu : a) Lembar observasi untuk perencanaan dan pelaksanaan selama kegiatan belajar

dan mengajar berlangsung b) Lembar penilaian *heading*

Tahap pelaksanaan : (1) Memberikan *pretest* kepada kelas eksperimen; (2) memberikan pembelajaran dengan pendekatan metode bermain; (3)Memberikan post-test pada kelas eksperimen;.

Tahap akhir : (1)Menganalisis data hasil penelitian yaitu tes hasil belajar siswa pada kelas eksperimen; (2) Menarik kesimpulan hasil analisis tes dan saran penelitian; (3) Penyusunan laporan penelitian

Teknik pengumpulan data yang digunakan dalam penilitan ini adalah observasi atau tes untuk kerja yakni tes *heading*. Tahapan tes yang dilakukan dalam penelitian ini adalah antara lain: a) *Pre-test*, *Pre-test* dilakukan untuk mengetahui kemampuan awal yang telah dimiliki peserta didik mengenai *heading* sepak bola, *pre-test* disini diberikan untuk mendapatkan data awal sebelum diberi perilaku. b) Pemberian perilaku, Perilaku yang diberikan adalah proses pembelajaran *heading* menggunakan metode pendekatan bermain. Hal ini mengacu pada Rencana Pelaksanaan Pembelajaran (RPP). Oleh karena penelitian ini merupakan penelitian eksperimen dalam pembelajaran, maka disesuaikan dengan tujuan dari pembelajaran tersebut. c) *Post-test*, *Post-test* dilakukan untuk mengukur sejauh mana keterampilan hasil belajar *heading* pada peserta didik

kelas VIII di SMP Negeri 9 Pontianak, setelah diberikan pembelajaran metode bermain yang digunakan dalam penelitian ini sama dengan melakukan *pre-test* yaitu tes *heading* pada peserta didik kelas VIII di SMP Negeri 9 Pontianak. Adapun penilaian keterampilan melakukan gerakan *heading* adalah sebagai berikut : peserta didik melakukan gerakan *heading* dengan beberapa kali kesempatan pada alokasi waktu yang ditentukan. *Pre-test* dan *Post-test* dilakukan, dimana subjek

heading sesuai dengan tahapan atau prosedur yang benar. Dalam penelitian ini, kualitas instrumen penelitian berkenaan dengan validitas dan reliabilitas instrumen serta kualitas pengumpulan data yang berkenaan dengan ketepatan cara-cara yang digunakan untuk mengumpulkan data. Instrumen dalam penelitian ini berupa tes. Adapun instrumen dalam penelitian ini adalah berupa lembar penilaian sebagai berikut :

Tabel 2
(Lembar Penilaian)
***Heading* sepak bola**

NO	Aspek Penilaian	YA	TIDAK
1	Luruskan bahu dengan bola yang akan datang		
2	Tekukkan lutut		
3	Tarik tangan ke belakang.		
4	Fokuskan perhatian pada bola		
5	Lompat ke atas dengan dua kaki		
6	Angkat tangan ke atas		
7	Badan di lengkungkan		
8	Leher tidak bergerak		
9	Sentakkan badan ke depan		
10	Kontak bola dengan kening		
11	Mata terbuka mulut tertutup		
	Jumlah	11	Maksimal

Sumber : Abdul Rohim (2008 : 24).

Untuk menjawab rumusan masalah penelitian maka peneliti menggunakan teknik analisis data deskriptif. Penelitian ini diawali dengan pengambilan data awal atau *pretest* dan apabila eksperimen telah berhasil dilakukan maka diakhiri dengan *posttest*, yang kemudian dilanjutkan dengan tabulasi. Untuk menjawab penelitian yaitu, apakah terdapat pengaruh metode pendekatan bermain terhadap hasil

belajar *heading* pada peserta didik kelas VIII SMP Negeri 9 Pontianak, maka akan dilakukan penganalisis data dengan menggunakan komposisi dan penghitungan dengan SPSS versi 20.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil

Pelaksanaan dalam penelitian ini dilakukan di SMP Negeri 9 Pontianak. Tujuan dalam

pelaksanaan penelitian ini adalah untuk meningkatkan hasil belajar *heading* sepak bola. Pengolahan data hasil penelitian berdasarkan hasil tes yang telah dilakukan terhadap hasil belajar yang dimiliki peserta didik dengan analisis uji pengaruh. Hasil analisis data dibandingkan dan diambil kesimpulan untuk mengetahui hasil penelitian sebagai dari masalah penelitian. Berdasarkan hasil penelitian, adapun data yang diperoleh adalah sebagai berikut :

1. Deskripsi Data Penelitian

Berikut ini adalah gambaran hasil pengolahan data yang telah dilakukan dari hasil penelitian yang dilakukan baik tes awal (*pretest*) maupun tes akhir (*posttest*).

a. Hasil *Pretest*

Adapun deskripsi data hasil *pretest* dapat dilihat pada tabel 3 sebagai berikut

Tabel 3
Deskripsi Data *Pretest Eksperimen*

Rata-rata	Skor Terendah	Skor Tertinggi	Simpangan Baku
49,86	27	81	12,22

(Sumber : Pengolahan Data)

Adapun deskripsi data penelitian berdasarkan tabel 4.1 menunjukkan hasil belajar peserta didik yang terdiri dari 35 sampel

maka diperoleh hasil untuk rata-rata 49,86, skor terendah 27, skor tertinggi 81, dengan simpangan baku 12,22.

Tabel 4
Deskripsi Data *Pretest kontrol*

Rata-rata	Skor Terendah	Skor Tertinggi	Simpangan Baku
48,34	18	81	14,49

(Sumber : Pengolahan Data)

Adapun deskripsi data penelitian berdasarkan tabel 4.2 menunjukkan hasil belajar peserta didik yang terdiri dari 35 sampel maka diperoleh hasil untuk rata-rata 48,34, skor terendah 18, skor tertinggi 81, dengan simpangan baku 14,49.

b. Hasil *Posttest*

Adapun deskripsi data hasil *posttest* dapat dilihat pada tabel 4.2 sebagai berikut :

Tabel 5
Deskripsi Data *Posttest* eksperimen

Rata-rata	Skor Terendah	Skor Tertinggi	Sinmpangan Baku
78,03	45	100	13,63

(Sumber : Pengolahan Data)

Adapun deskripsi data penelitian berdasarkan table 4.3 menunjukkan hasil belajar peserta didik yang terdiri dari 35 sampel

maka diperoleh hasil rata-rata 78,03, skor terendah 45, skor tertinggi 100, dengan simpangan baku 13,63.

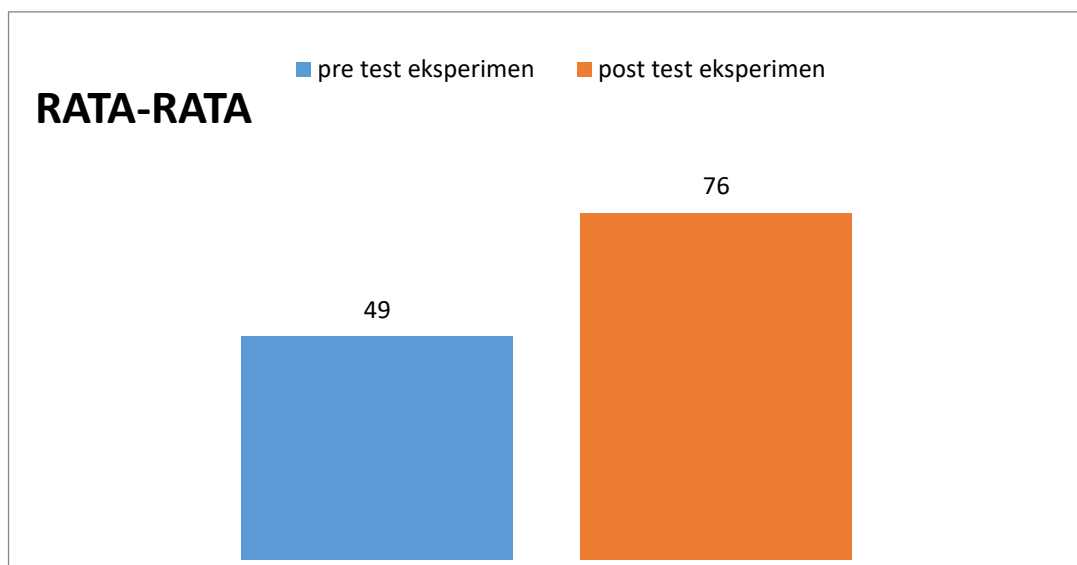
Tabel 6
Deskripsi Data *Posttest* kontrol

Rata-rata	Skor Terendah	Skor Tertinggi	Sinmpangan Baku
57,09	36	81	12,14

(Sumber : Pengolahan Data)

Adapun deskripsi data penelitian berdasarkan table 4.3 menunjukkan hasil belajar peserta didik yang terdiri dari 35 sampel maka diperoleh hasil rata-rata 57,09, skor terendah 36, skor tertinggi 81, dengan simpangan baku 12,14. Berdasarkan hasil analisis deskriptif data *pretest* dan *posttest* pada tabel

4.1 dan 4.2 maka didapat hasil rata-rata belajar *heading* sepak bola peserta didik pada *pretest* dan *posttest eksperimen* adalah 49,86, sedangkan pada *posttest* adalah 78,03 Adapun grafik histogram hasil rata-rata *pretest* dan *posttest* dapat digambarkan sebagai berikut :



Grafik 1. Nilai pretest dan posttest eksperimen

2. Analisis Data Penelitian

Syarat sebelum menguji hipotesis, terlebih dahulu dilakukan pengujian prasyarat analisis. Adapun pengujian prasyarat analisis dilakukan dengan :

a. Uji Normalitas

Uji normalitas dilakukan untuk mengetahui normal atau tidaknya data

dalam penelitian. Uji normalitas dilakukan dengan melihat perbandingan nilai signifikansi dari setiap variabel yang tertera dalam kolom Kolmogorov-Smirnov menggunakan SPSS versi 20. Berdasarkan analisis yang telah dilakukan, maka didapatkan hasil pada tabel 4.3 sebagai berikut :

Tabel 7
Hasil Uji Normalitas kelas kontrol

Indikator	Signifikansi	Keterangan
Pretest	0,144>0.05	Normal
Posttest	0,064>0.05	Normal

(Sumber : Pengolahan Data)

Hasil Uji Normalitas kelas eksperimen

Indikator	Signifikansi	Keterangan
Pretest	0,056>0.05	Normal
Posttest	0,149>0.05	Normal

(Sumber : Pengolahan Data)

Berdasarkan hasil tabel 4.3 tersebut terlihat nilai signifikansi *pretest* dan *posttest* tiap indikator lebih besar dari 0.05, maka dapat disimpulkan data tersebut berdistribusi normal.

b. Uji Homogenitas

Uji Homogenitas dilakukan untuk mengetahui homogen atau tidaknya data

dalam penelitian. Uji homogenitas dilakukan dengan melihat perbandingan nilai signifikansi dari setiap variabel yang tertera dalam kolom *signifikan tes of homogeneity* menggunakan SPSS versi 20. Adapun hasil uji homogenitas yang telah dilakukan dapat dilihat pada tabel 4.4 sebagai berikut:

Tabel 8
Data Hasil Uji Homogenitas

<i>Pretest</i> dan <i>Posttest</i>	Signifikansi	Keterangan
Kelas Eksperimen	0,858>0,05	Homogen

(Sumber: Pengolahan Data)

Berdasarkan hasil tabel 4.4 tersebut terlihat nilai signifikansi tiap variabel lebih besar dari 0.05, maka dapat disimpulkan data tersebut berdistribusi homogen.

c. Uji pengaruh

Adapun uji pengaruh yang dilakukan apakah hipotesis

yang diajukan diterima atau ditolak yaitu dengan menggunakan analisis *uji-t*. Berdasarkan hasil penghitungan melalui pengaplikasian rumus *uji-t* didapatkan data pada tabel 4.8 sebagai berikut:

Tabel 9

Data Hasil Uji T-tes antara *Pretest* dan *Posttest*

Kelas	Uraian	Mean	Selisih Nilai Mean	db	<i>p value</i>	Ket
Eksperimen	<i>Pretest</i>	48,86	29,17	56	0,000	Sig
	<i>Posttest</i>	78,03				

(Sumber: Pengolahan data)

Berdasarkan data pada tabel 4.5 maka terlihat bahwa terjadi perubahan nilai sesudah. Pada kelas eksperimen terlihat bahwa terjadi perubahan dengan selisih nilai mean pada *pretest* dan *posttest* sebesar 29,17 dengan nilai *p value* 0,000 <0,05 maka H_0 ditolak (H_a diterima) artinya ada peningkatan yang signifikan terhadap hasil belajar *heading* sepak bola pada peserta didik kelas VIII SMP Negeri 9 Pontianak.

Pembahasan

Dalam pembahasan ini di kemukakan peningkatan hasil belajar siswa melalui metode bermain pada pembelajaran *heading* sepak bola, dari data yang diperoleh melalui pengujian statistik melalui pogram SPSS versi 20, dan menunjukan bahwa pengaruh metode bermain dapat meningkatkan hasil belajar *heading* sepak bola pada siswa.

Berdasarkan hasil observasi dengan guru olahraga di sekolah, proses pembelajaran *heading* bola pada siswa kelas VIII sudah berjalan,

tetapi belum menunjukkan hasil yang maksimal. Saat siswa melakukan kesalahan yang terletak pada posisi kepala, posisi badan, posisi kaki saat melakukan gerakan *heading* bola. Selain itu siswa tidak mau melakukan gerakan untuk yang kedua kalinya apabila pada kesempatan pertama gagal. Selain itu model pembelajaran yang kurang menarik, serta terlihat monoton pada penggunaan sarana dan prasarana pada saat pembelajaran *heading* bola. Sebagai contoh, ketika dilakukan aktifitas belajar di lapangan siswa cenderung lebih banyak ribut sendiri pada saat guru menjelaskan materi *heading*, dan ketika guru melemparkan pertanyaan pada siswa mengenai materi *heading*, siswa terlihat kebingungan hal ini dikarenakan kurang mengertinya siswa terhadap materi *heading* sehingga menyebabkan proses belajar kurang maksimal. Terlebih pada itu siswa juga jarang mau melakukan gerakan *heading* berulang-ulang yang di intruksikan oleh guru dikarenakan alasan malas.

Untuk mengatasi masalah diatas maka proses penelitian dilakukan dengan melihat kemampuan dasar siswa melalui tes awal (*pretest*) selanjutnya diberikan proses pembelajaran pada materi heading dengan menggunakan metode bermain (kelas eksperimen). Proses pembelajaran atau *treatment* dilakukan sesuai dengan jam pelajaran Pendidikan Jasmani dan Kesehatan sebanyak 4 kali pertemuan, yaitu dengan frekuensi satu minggu satu kali pertemuan dan disetiap 2 pertemuan diadakan evaluasi. Maka dari itu, pertemuan ke lima, peneliti melihat perkembangan siswa yang cukup signifikan, lalu pertemuan ke enam yaitu *posttest*. Tes akhir bertujuan untuk membandingkan kemampuan awal dan kemampuan akhir setelah pembelajaran, dari semua pertemuan sebanyak 4 kali.

Berdasarkan hasil penelitian pengaruh metode bermain terhadap hasil belajar teknik dasar heading sepak bola, antara kelas VIII D sebagai kelas kontrol dan VIII G sebagai kelas eksperimen terdapat perbedaan. Pada proses penelitian dilakukan dengan melihat kemampuan dasar siswa melalui tes awal (*pretest*). *Pretest* pada siswa kelas VIII D sebagai kelas kontrol adalah 48,3% sedangkan pada *posttest* adalah 57,0% dengan persentase peningkatan kemampuan teknik dasar heading sepak bola sebesar 8,7%. *Pretest* pada siswa kelas VIII G sebagai kelas eksperimen adalah 49,8% sedangkan pada *posttest* adalah 78,0% dengan persentase peningkatan kemampuan teknik dasar sepak bola sebesar 28,2%. Pada kelas eksperimen

persentase peningkatan lebih tinggi dari pada kelas kontrol, hal ini tentunya dipengaruhi oleh metode bermain yang diterapkan pada proses belajar mengajar.

Hasil perhitungan uji t-tes dengan menggunakan SPSS Versi 20 untuk tes teknik dasar *heading* memiliki nilai $p\text{ value} = 0,000 < 0,05$, maka H_0 ditolak (H_a diterima), artinya terdapat peningkatan yang signifikan dari kegiatan *pretest* dan *posttest* karena pengaruh penggunaan metode bermain. Hal ini berarti ada pengaruh penggunaan metode bermain terhadap hasil belajar heading dalam pembelajaran sepak bola pada siswa kelas VIII G SMP Negeri 9 Pontianak.

Penelitian ini ada beberapa hal yang menjadi kendala, seperti kurang tertibnya siswa pada proses pembelajaran di lapangan. Meskipun demikian, peneliti dapat mengatasi masalah-masalah tersebut, sehingga penelitian dapat berjalan dengan baik.

SIMPULAN DAN SARAN

Simpulan

Adapun kesimpulan dari hasil penelitian yang telah dilakukan baik test awal maupun test akhir sebagai hasil dari penelitian, maka didapat bahwa pada test awal sebelum diberi perlakuan melalui pembelajaran, rata-rata hasil belajar *heading* sepak bola pada peserta didik kelas VIII SMP Negeri 9 Pontianak, yaitu rata-rata test awal 49,86 dan test rata-rata test akhir 78,03 dengan persentase peningkatan adalah sebesar 28,2%. Berdasarkan data tersebut adanya pengaruh Pendekatan Metode Bermain Terhadap Hasil Belajar *Heading* Sepak Bola Pada Peserta

Didik Kelas VIII SMP Negeri 9 Pontianak

Saran

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan pada peserta didik kelas VIII SMP Negeri 9 Pontianak, penulis ingin memberikan saran bahwa (1) Pembelajaran menggunakan metode bermain memiliki dampak positif dan memberikan pengaruh terhadap hasil belajar peserta didik, (2) Metode bermain juga sangat baik untuk dikembangkan dalam proses pembelajaran pada materi belajar yang diinginkan, (3) Selain itu dalam proses pelaksanaannya, metode bermain harus direncanakan dengan baik dan lebih divariasikan lagi agar lebih menarik bagi peserta didik untuk mengikuti proses pembelajaran yang diberikan untuk mencapai tujuan belajar yang diharapkan, (4) Metode bermain juga mengajarkann peserta didik untuk selalu aktif. Pencapaian tujuan belajar menuntut guru agar lebih kreatif dengan

memanfaatkan sumber belajar yang ada.

DAFTAR RUJUKAN

- Herdiansyah, wildan. (2011). *Mengenal Sepak Bola*. Jakarta: PT Wadah Ilmu
- Kurniawan, Feri. (2011). *Buku Pintar Olahraga*. Jakarta: Laskar Aksara.
- Rosdiani, Dini. (2008). *Model PembelajaranLangsung*. Bandung: Alfabeta
- Sugiyono. (2014). *Cara Mudah Menyusun: Skripsi, Tesis, dan Disertasi*. Bandung: Alfabeta.
- Sujiono, Yuliani Nurani. (2011). *Konsep Dasar Pendidikan Usia Dini*. Jakarta: PT
- Rohim, Abdul (2008). *Bermain Sepak Bola*. Semarang: CV. Aneka Ilmu.