

HEADING PERMAINAN SEPAK BOLAMELALUI PEMBELAJARAN PERSONAL PADA SISWA SMPN 4SUNGAI RAYA

Randika Jauhari Putra, Edi Purnomo, Mimi Haetami
Pendidikan Jasmani FKIP Untan Pontianak
Email:randikaputraj012@gmail.com

Abstrak

Heading game when learning soccer in SMP Negeri 4 Sungai Raya school has never been explored through real data means that there needs to be a research method that can help to get the data, the purpose of this study is to improve the soccer game heading with a personal system The research method used is classroom action research or clas research room where research is carried out for improvement in a particular class, classroom action research is carried out when learning takes place in two cycles in which there are planning, implementation, evaluation and reflection in followed by 25 students of SMP Negeri 4 , Sungai RayaThe results of the research carried out by researchers were obtained at the time of the cycle one - the average final score reached 74.3 or only 17 students and those who had not yet graduated were still 8 students in the second cycle the average score was 76.6 with completeness of 22 students there are still 3 students who have not been told that complete means that when the learning process is completed above 70% then it does not need to proceed to the third cycle.The conclusion that can be conveyed is that there is an increase in ball heading with a personal system method for students in SMPNegeri 4 Sungai Raya

Keywords: Heading, Soccer, Personalized System

PENDAHULUAN

Menurut Agus Salim (2017: 43) Sepak bola adalah permainan tim karena itu satu kesatuan formasi dan unit sangat penting dalam permainan ini. Sangat tidak mungkin keberhasilan sebuah tim dalam pertandingan hanya ditentukan oleh satu pemain saja.

Dalam permainan sepakbola yang dominan dilakukan selain *shooting*, *dribbling* dan *passing* adalah *heading*. *Heading* merupakan salah satu teknik dasar sepak bola berkontribusi besar dalam keberlangsungan permainan dan juga sering digunakan setiap pemain dalam proses mengumpan, mengantisipasi serangan lawan, dan mencetak gol ke gawang lawan. Menurut

Djezed (1985: 2) teknik sepak bola merupakan segala sesuatu tindakan yang diperlukan agar pemain dapat bermain sepakbola. Teknik dasar sepak bola satu sama lain tidak bisa dipisahkan karena semua saling mengikat baik pada saat latihan mau pertandingan. Teknik dasar sepakbola adalah bagian yang penting untuk dilakukan pada saat permainan sepak bola dari keseluruhan teknik semuanya memiliki keterkaitan yang tidak bisa di pisahkan satu sama lain seperti menendang dan mengontrol bola.

Namun sejauh ini latihan yang dilakukan pada peserta didik SMPN 4 Sungai Raya belum menunjukkan hasil yang maksimal.

Berdasarkan hasil observasi, kebanyakan siswa tidak melakukan heading dengan sungguh-sungguh dan takut dalam melakukan heading sehingga bolanya tidak pas mengenai dahi, arahnya pun tidak beraturan, serta dalam melakukan pun sering kali siswa tersebut tidak serius dalam mengikuti pembelajaran.

Mengenai masalah yang terjadi pada siswa SMPN 4 Sungai Raya tersebut, kesalahan *heading*, tidak sungguh-sungguh melakukan, dan takut dalam melakukan *heading* akibatnya mengalami kesalahan dalam melakukan *heading*.

Adanya masalah di atas penulisan ingin melakukan penelitian pada masalah *heading*nya, jadi dibutuhkan sebuah cara belajar yang baik dengan sebuah pendekatan sistem personal. Dengan ini siswa dapat melakukan heading dengan baik. Dalam tulisan ini, dengan pembelajaran system personal dianggap dapat untuk meningkatkan *heading* siswa SMPN 4 tersebut karena dengan pembelajaran sistem personal dapat membantusiswa agar pembelajaran akademik siswa meningkat dan siswa dapat menerima berbagai keragaman dari temannya serta pengembangan keterampilan sosial yang bertujuan pokok belajar sistem personal adalah memaksimalkan peningkatan belajar siswa untuk peningkatan prestasi akademik dan pemahaman baik secara individu maupun secara personal.

Melihat hasil observasi yang dilakukan pada siswa di SMPN 4 Sungai Raya, pembelajaran sistem personal jarang sekali dilakukan, sehingga penulisan memutuskan untuk melakukan sebuah penelitian tentang meningkatkan *heading* permainan sepak bola (melalui pembelajaran sistem personal pada peserta didik SMPN 4 Sungai Raya).

METODE

Menurut Suharsimi Arikunto (2013: 203) Metode penelitian adalah cara yang digunakan peneliti dalam mengumpulkan data penelitiannya. Metode penelitian yang

digunakan dalam penelitian ini adalah metode PTK (Penelitian Tindakan Kelas). Menurut Anas Salahudin (2015: 19) "Penelitian tindakan adalah penelitian yang berorientasi pada penerapan tindakan, dengan tujuan peningkatan mutu atau pemecahan masalah pada suatu kelompok subjek yang diteliti dan mengamati tingkat keberhasilan atau akibat tindakannya.

Menurut Igak Wardhani (2008: 14) penelitian tindakan kelas adalah penelitian yang dilakukan oleh guru di dalam kelasnya sendiri melalui refleksi diri, dengan tujuan untuk memperbaiki kinerja sebagai guru sehingga hasil belajar siswa dapat meningkat.

Subjek Penelitian

Subjek penelitian ini adalah peserta didik kelas VIII SMPN 4 Sungai Raya yang berjumlah 182 siswa, maka dalam penelitian ini peneliti mengambil kelas VIII F SMPN 4 Sungai Raya dikarenakan beberapa pertimbangan diantaranya adalah: (1) hasil belajar lebih rendah dari kelas lainnya (2) tingkat keaktifan peserta didik masih rendah (3) peserta didik masih banyak yang belum memahami langkah-langkah gerakan dalam *heading* (4) memiliki rata-rata usia yang sama. Berdasarkan pertimbangan tersebut maka jumlah subjek penelitian ini adalah 25 peserta didik.

Teknik Pengumpulan Data

Menurut Sugiyono (2015: 308) teknik pengumpulan data merupakan langkah yang paling utama dalam penelitian, karena tujuan utama dari penelitian adalah mendapatkan data. Teknik pengumpulan data yang akan digunakan dalam penelitian ini adalah sebagai berikut:

1. Tes ketepatan *heading*, merupakan tes praktek melakukan *heading*.
2. Lembar Observasi, yang dilakukan peneliti bersama guru penjas dengan melakukan pengamatan dan pencatatan mengenai proses pembelajaran yang

terjadi di dalam maupun di luar kelas.

menggunakan panduan yang telah dipersiapkan dalam lembar observasi.

3. Dokumentasi, Dokumentasi merupakan suatu metode untuk memperoleh atau mengetahui sesuatu berdasarkan catatan peristiwa yang sudah berlalu, ini bisa berbentuk tulisan, gambar, atau karya-karya monumental dari seseorang (Sugiyono, 2007: 82). Dokumentasi dilakukan dengan cara mengambil foto atau merekam gambar pada saat kegiatan belajar mengajar berlangsung.

Alat Pengumpul Data

Suharsimi Arikunto (2013: 203) instrumen penelitian adalah alat atau fasilitas yang digunakan oleh peneliti dalam mengumpulkan data agar pekerjaannya lebih mudah dan hasilnya lebih baik, dalam arti lebih cermat, lengkap, dan sistematis sehingga lebih mudah diolah. Instrumen yang digunakan pada penelitian ini adalah penelitian secara proses dengan menggunakan lembar portofolio hasil belajar *heading*. Aspek penilaian dan besaran skor yang diperoleh dari setiap item tertinggi adalah

HASIL DAN PEMBAHASAN

Deskripsi Data Hasil Penelitian

Data penelitian diperoleh dari hasil prasiklus, siklus I dan siklus II yang dilakukan di lapangan SMPN 4 Sungai Raya. Dimana

Hasil Analisis Data

1. Prasiklus

Observasi ini dilakukan dengan

4 dan terendah adalah 1 dengan skor maksimum adalah 12.

Analisis Data

Menurut Sugiyono (2015: 207) analisis data adalah kegiatan setelah data dari seluruh responden atau sumber data lain terkumpul.

Menurut Wina Sanjaya (2009: 106) analisis data adalah suatu proses mengolah dan menginterpretasi data dengan tujuan untuk mendudukkan berbagai informasi sesuai dengan fungsinya hingga memiliki makna dan arti yang jelas sesuai dengan tujuan penelitian. Analisis data yang penulis gunakan dalam penelitian ini adalah teknik analisis kuantitatif, karena penelitian ini berbentuk deskriptif maka digunakan tabel frekuensi dengan rumus. Untuk menjawab rumusan masalah penelitian, yaitu apakah sistem personal berpengaruh terhadap heading sepak bola pada peserta didik SMPN 4 Sungai Raya, maka dilakukan penganalisaan data dengan menggunakan perhitungan secara manual.

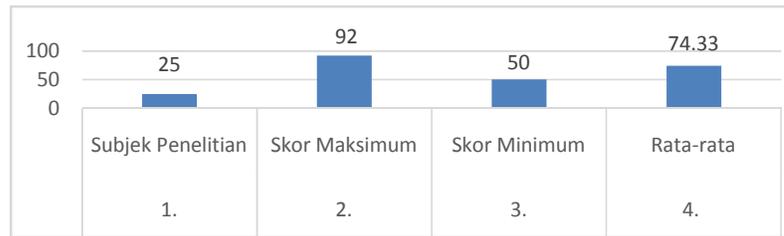
setiap siklus dilakukan sebanyak 2 kali pertemuan pada saat pembelajaran berlangsung dengan materi permainan bola besar sepak bola teknik dasar *heading* bola.

Tabel 1 Statistik Skor Hasil Kemampuan Heading pada Prasiklus

No	Statistik	Nilai Statistik
1.	Subjek Penelitian	25
2.	Skor Maksimum	92
3.	Skor Minimum	50
4.	Rata-rata	74,33

Dari data di atas menunjukkan bahwa apabila skor hasil kemampuan heading peserta didik dikelompokkan kedalam

empat kategori, maka diperoleh distribusi frekuensi skor yang dapat ditunjukkan pada grafik berikut :



Grafik skor rata-rata Prasiklus

Masih beberapa siswa yang pada saat pembelajaran permainan bola besar dengan materi sepak bola dari jumlah 25 siswa yang tuntas di prasiklus berjumlah

17 siswa yang belum tuntas berjumlah 8 siswa, dengan nilai masih di bawah kkm yaitu 75,

Ketuntasan Pada Saat Pembelajaran Heading pada Prasiklus

No	Jumlahsiswa	Persentase	Keterangan
1	17	68%	Tuntas
2	8	32%	Tidaktuntas
3	25	100 %	

Tabel di atas menunjukkan bahwa dari 25 siswa pada saat pembelajaran sepak bola heading masih belum tuntas semua dengan kemampuan yang di miliki oleh setiap

siswa maka hal ini perlu di tindak lanjuti dengan serius perlunya pendekatan-pendekatan khusus

2. Siklus I

Berdasarkan hasil analisis deskriptif sebagaimana tercantum pada lampiran, maka rangkuman statistik skor hasil

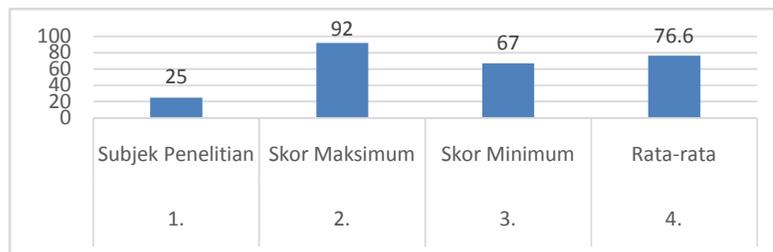
kemampuan heading peserta didik sebagai berikut:

Tabel 2 Statistik Skor Hasil Kemampuan *Heading* Siklus 1

No	Statistik	Nilai Statistik
1.	Subjek Penelitian	25
2.	Nilai Maksimum	92
3.	Nilai Minimum	67
4.	Rata-rata	76,6

Dari data di atas ditunjukkan bahwa skor hasil kemampuan heading peserta didik dikelompokkan ke dalam empat katehgori,

maka diperoleh distribusi frekuensi skor yang dapat ditunjukkan pada tabel berikut:



Grafik skor rata-rata siklus I

Masih ada beberapa siswa yang pada saat pembelajaran permainan bola besar materi sepak bola dari jumlah 25 siswa

yang tuntas di siklus I berjumlah 22 siswa yang belum tuntas berjumlah 3 siswa, dengan nilai masih di bawah kkm yaitu 75

Ketuntasan Saat Pembelajaran Heading Siklus I

No	Jumlah siswa	Persentase	Keterangan
1	22	87%	Tuntas
2	3	13%	Tidak Tuntas
Jumlah	25	100%	

Tabel di atas menunjukkan bahwa dari 25 siswa pada saat pembelajaran sepak bola heading meningkat 80 persen yang semula dari 25 hanya yang tuntas 20 menjadi 22

siswa dengan nilai rata-rata di atas 75 dari kkm yang ada, yang belum tuntas hanya tersisa 3 siswa.

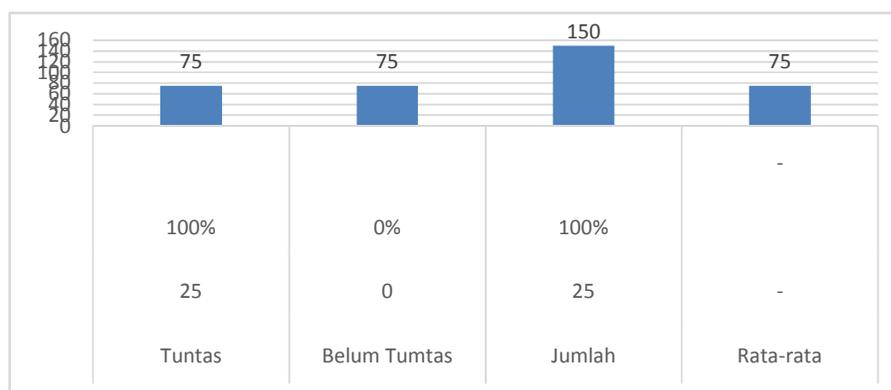
3. Siklus II

Pada siklus yang selanjutnya maka guru berupaya untuk meningkatkan variasi pembelajaran heading untuk mengupayakan agar siswa sering tangkap dan tanggap untuk melakukan heading, dari pelaksanaan tersebut menghasilkan

aplikasi yang menarik siswa merasa senang dan pembelajaran heading ini di siklus 2 mengalami ketuntasan secara maksimal 25 siswa lulus semua dengan tabel sebagai berikut:

Rekapitulasi Nilai Hasil Belajar Siswa pada Siklus II

Keberhasilan	Jumlah Siswa	%	KKM	Nilai Rata-rata
Tuntas	25	100%	75	
Belum Tuntas	0	0%	75	
Jumlah	25	100%	150	
Rata-rata	-	-	75	87,5



Tabel di atas menunjukkan bahwa secara umum terjadi peningkatan yang luar biasa terhadap kemampuan heading permainan sepak bola melalui pembelajaran sistem personal pada peserta didik SMPN 4

Sungai Raya pada Siklus 2, yaitu nilai persentase rata-rata siklus dari siklus I sebesar 70% menjadi 100% pada siklus II. Jadi dapat disimpulkan bahwa pada siklus II terjadi peningkatan sebesar 30%.

Pembahasan

1. Perencanaan

Siklus I dimana guru dan peneliti berdiskusi untuk merencanakan sesuatu yaitu dengan menyusun beberapa strategi yang akan digunakan dalam proses penelitian antara lain menyiapkan instrumen tes atau kisi-kisi penilaian yang akan digunakan oleh peneliti untuk mendapatkan data tes teknik heading sepak bola, apabila disadari bahwa adanya beberapa hal yang harus di antisipasi pada saat pelaksanaan di lakukan ketika berjalan dengan hal-hal yang tidak di inginkan, seperti keadaan cuaca, keadaan siswa dan siswi pada saat pembelajaran. Siklus II dimana guru dan peneliti berdiskusi kembali untuk saling memperkuat dalam peningkatan pembelajaran hasil heading dengan pendekatan personal untuk merencanakan sesuatu yaitu dengan menyusun beberapa strategi yang akan digunakan dalam proses penelitian antara lain menyiapkan instrumen tes atau kisi-kisi penilaian yang akan digunakan oleh peneliti harus lebih menekan pada kemampuan siswa pada saat pembelajaran dengan pengalaman yang sudah diberikan ketika siklus I berlangsung beberapa saat yaitu masih perlunya keberanian untuk mengambil tanggung jawab penilaian agar siswa lebih menguasai gerakan teknik dasar *heading* yang lebih sempurna.

2. Pelaksanaan Tindakan

Siklus I sesuai dengan rencana yang disiapkan (lampiran RPP) yaitu kegiatan pembelajaran yang menggunakan pendekatan tematik diawali dengan kegiatan berbaris sebagai kegiatan untuk membuka dan menciptakan suasana pembelajaran yang lebih baik. Setelah pesertadidik berbaris selanjutnya guru membagi pesertadidik menjadi beberapa kelompok. Setelah pesertadidik dibagi menjadi kelompok-kelompok selanjutnya adalah menjelaskan kepada pesertadidik tentang tata cara model pembelajaran dengan sistem personal dan pesertadidik diminta untuk memperhatikan.

Setelah pesertadidik mengetahui tata cara pembelajaran, guru meminta perwakilan kelompok untuk mengemukakan model pembelajaran dengan sistem personal secara bergantian. Setelah itu guru memperjelas manfaat model pembelajaran dengan sistem personal kepada masing-masing kelompok dan membagikan soal kepada setiap kelompok sebagai latihan praktek. Setelah setiap kelompok melakukan uji coba menggunakan model pembelajaran dengan sistem personal, selanjutnya setiap perwakilan kelompok diminta untuk memperagakan *heading* yang akan digunakan dengan menggunakan model pembelajaran dengan sistem personal, dimana masing-masing terlihat banyak siswa yang takut untuk melakukan teknik heading bola baik dengan pendekatan personal atau non personal maka perlu di evaluasi kembali agar pada saat pembelajaran siklus II lebih baik dan termotivasi pada saat pembelajaran bola besar sepak bola teknik dasar heading bola dengan pendekatan personal. Pada Siklus II berdasarkan hasil observasi dan evaluasi pada siklus I, tindakan pada siklus II tidak terlalu berbeda pada tindakan yang dilakukan pada siklus I hanya ada beberapa kegiatan yang dilakukan untuk perbaikan-perbaikan pada siklus I yang dianggap perlu.

3. Evaluasi

Siklus I setelah peneliti dan guru olahraga melakukan MOU atau kerjasama dengan guru olahraga maka selanjutnya siswa diberi pelaksanaan atau uji coba penilaian dengan rubrik atau kisi-kisi penilaian secara langsung kepada siswa dengan hal yang sudah dilakukan, sama seperti siklus I, siklus II juga setelah peneliti dan guru olahraga melakukan MOU atau kerjasama maka selanjutnya siswa diberi pelaksanaan atau uji coba penilaian dengan rubrik atau kisi-kisi penilaian secara langsung.

4. Refleksi

Pada siklus I berdasarkan tindakan yang telah dilakukan dan diamati melalui kegiatan observasi, kegiatan pembelajaran dengan menggunakan model pembelajaran dengan sistem personal ternyata masih memiliki beberapa kekurangan-kekurangan yang ditemukan yaitu: (1)

Adanya beberapa kelompok peserta didik yang merasa kecewa dan tidak puas karena tidak diberikan kesempatan untuk melakukan model pembelajaran dengan sistem personal. (2) Masih ada beberapa peserta didik yang tidak terlibat aktif dalam menggunakan model pembelajaran dengan sistem personal. (3) Dalam hal pemberian penghargaan secara individu maupun kelompok masih terlihat kurang, padahal terlihat bahwa banyak anak yang membutuhkan penghargaan untuk meningkatkan minat belajar anak. (4) Pembelajaran masih berpusat pada guru. Guru kurang melibatkan siswa dalam pembelajaran. (5) Pendekatan dalam pembelajaran yang digunakan oleh guru kurang variatif. Pendekatan yang digunakan lebih kepada pemberian informasi atau metode ceramah. (6) Siswa masih sering berbicara sendiri saat guru

SIMPULAN DAN SARAN

Simpulan

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan dapat disimpulkan bahwa pembelajaran melalui sistem personal dapat meningkatkan heading permainan sepak bola pada peserta didik SMPN 4 Sungai Raya. Hal ini ditunjukkan dari rata-rata skor perolehan kemampuan heading peserta didik dari Prasiklus, siklus I dan siklus II terjadi peningkatan. Selain skor rata-rata ketuntasan belajar peserta didik dari prasiklus, siklus I ke siklus II juga terjadi peningkatan. Hal ini juga disebabkan karena penerapan sistem personal dengan perbaikan manajemen kelas yang lebih baik yang dilakukan secara maksimal. dalam kegiatan pembelajaran *heading* dengan menggunakan sistem personal. Dengan demikian simpulan dari peneliti bahwa pembelajaran sistem personal berkontribusi pada peningkatan pembelajaran heading permainan sepak bola pada peserta didik SMPN 4 Sungai

sedang menerangkan maupun saat pelajaran berlangsung. Berdasarkan hasil pengamatan yang dilakukan pada siklus II, keterbatasan model pembelajaran dengan sistem personal menjadi penghambat dalam keberhasilan anak, sehingga refleksi yang harus dilakukan adalah berupaya untuk melengkapi dan memberikan model pembelajaran dengan sistem personal kepada setiap anak untuk dilakukan dengan baik, dan juga lebih melibatkan anak dalam melakukan gerakan dan melakukan variasi gerakan sehingga anak lebih antusias dalam melakukan pembelajaran *heading* kalo di perhatikan adanya siklus satu ke siklus dua ada peningkatan beberapa siswa pada saat melakukan heading bola pertama di mana siswa sudah tidak takut kembali, siswa antusias dengan metode yang di aplikasikan oleh guru pada saat pembelajaran.

Raya (1) Prasiklus dengan nilai rata-rata 74,3 dengan persentase 68%. (2) Siklus I dengan nilai rata-rata 76,6 dengan persentase 87%. (3) Siklus II dengan nilai rata-rata 87,5 dengan persentase 100%.

Saran

Sehubungan dengan kesimpulan diatas, ada beberapa saran yang perlu disampaikan. Seperti sebagai berikut: (1) Penerapan sistem personal untuk meningkatkan kemampuan heading peserta didik layak dipertimbangkan untuk di gunakan bagi semua pihak. (2) Penerapan sistem personal dapat juga digunakan untuk jenjang yang lebih tinggi misalnya pada SMA dan Perguruan tinggi. (3) Bagi guru dan praktisi pendidikan untuk selalumengasah kreatifitas sehingga mampu menciptakan metode pembelajaran yang tepat guna. (4) Pihak pemerintah hendaknya memberikan penghargaan yang lebih kepada guru-guru yang sungguh-sungguh berbuat yang terbaik untuk kemajuan pendidikan.

DAFTAR PUSTAKA

- Arikunto, Suharsimi. (2012). *Penelitian Tindakan Kelas*. Jakarta : PT Bumi
- Arikunto, Suharsimi. (2013). *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktik*. Jakarta: PT Rineka Cipta
- Djezed, Zulfar dkk. (1985). *Buku pembelajaran Sepakbola*. FKOP IKIP Padang. Aksara
- Salahudin, Anas. (2015). *Penelitian Tindakan Kelas*. Bandung: Pustaka Setia
- Salim, Agus. (2007). *Buku Pintar Sepakbola*. Bandung: Nuansa
- Sugiyono. (2007). *Metode penelitian Kuantitatif, Kualitatif dan R&D*. Bandung : Alfabeta
- Sugiyono. (2015). *Metode Penelitian Pendidikan Pendekatan Kuantitatif, Kualitatif dan R&D*. Bandung: Alfabeta
- Wardhani, Igak. (2008). *Penelitian Tindakan Kelas*. Jakarta: Universitas Terbuka