

**UPAYA MENINGKATKAN PEMBELAJARAN *HEADING*  
DALAM PERMAINAN SEPAK BOLA MELALUI  
METODE DEMONSTRASI DAN MODIFIKASI  
BOLA PLASTIK DI SD KARANGREJEK I  
WONOSARI GUNUNGKIDUL**

**SKRIPSI**

Diajukan Kepada Fakultas Ilmu Keolahragaan  
Universitas Negeri Yogyakarta  
untuk Memenuhi Sebagian Persyaratan  
guna Memperoleh Gelar Sarjana Pendidikan



Oleh :

Andang Dwi Hargo A.

09604227145

**PROGRAM STUDI PENDIDIKAN JASMANI  
KESEHATAN DAN REKREASI  
FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN  
UNIVERSITAS NEGERI YOGYAKARTA  
2012**

## LEMBAR PENGESAHAN

Skripsi dengan judul "**UPAYA MENINGKATKAN PEMBELAJARAN HEADING DALAM PERMAINAN SEPAK BOLA MELALUI METODE DEMONSTRASI DAN MODIFIKASI BOLA PLASTIK DI SD KARANGREJEK I WONOSARI GUNUNGKIDUL**" ini telah dipertahankan di depan Dewan Penguji pada hari Jum'at 10 Agustus 2012 dan dinyatakan LULUS.

Nama	Jabatan	Tanda Tangan	Tanggal
Amat Komari, M.Si.	Pembimbing		16/8/12
Subagyo, M.Pd	Sekretaris/Penguji		16/8/12
Yudanto, M.Pd	Penguji II		16/8/12
Sismadiyanto, M.Pd	Penguji III		16/8/12

Yogyakarta, Agustus 2012

Fakultas Ilmu Keolahragaan

Universitas Negeri Yogyakarta

Dekan

Drs. Rumpis Agus Sudarko, M.S.

NIP. 19600824 198601 1 001

## **PERSETUJUAN**

Skripsi dengan judul **“UPAYA MENINGKATKAN PEMBELAJARAN HEADING DALAM PERMAINAN SEPAK BOLA MELALUI METODE DEMONSTRASI DAN MODIFIKASI BOLA PLASTIK DI SD KARANGREJEK I WONOSARI GUNUNGKIDUL”** ini telah disetujui oleh pembimbing untuk diujikan.

Yogyakarta, 2012  
Pembimbing,

Amat Komari, M.Si.

## **SURAT PERNYATAAN**

Dengan ini saya menyatakan bahwa skripsi ini benar-benar karya saya sendiri, sepanjang pengetahuan saya tidak terdapat karya atau pendapat yang ditulis atau diterbitkan orang lain kecuali sebagai acuan atau kutipan dengan mengikuti tata penulisan karya ilmiah yang telah lazim.

Yogyakarta, Januari 2012

Yang menyatakan

Andang Dwi Hargo A.  
NIM. 09604227145

## MOTTO

## ➤ Motto

- ❖ Hai orang-orang yang beriman, bertakwalah kepada Allah dan hendaklah setiap diri memperhatikan apa yang Telah diperbuatnya untuk hari esok (akhirat); dan bertakwalah kepada Allah, Sesungguhnya Allah Maha mengetahui apa yang kamu kerjakan (Q.S. Al-Hasyr: 18).
  - ❖ Barangsiapa yang menginginkan kebahagiaan dunia raihlah dengan ilmu, barangsiapa menginginkan kebahagiaan di akherat raihlah dengan ilmu, dan barangsiapa menginginkan kebahagiaan keduanya, raihlah dengan ilmu (Al-Hadist).

## **PERSEMBAHAN**

### **➤ Persembahan**

Karya yang sederhana ini dipersembahkan kepada :

- ❖ Orang tua penulis, Bp. Waridi dan Ibu Tri Winarni yang dengan kesabaran dan kemurnian hati yang tidak terbatas setiap waktu memberikan dorongan dan doa untuk keberhasilan penulis.
- ❖ Mbak Eko dan Mas Sidiq yang telah memberikan dorongan semangat.
- ❖ Dek Nur Azizah Andina Choirunissa di surga.
- ❖ Eyang Ponco Wiharjo di Giri Panggung, Tepus, Gunungkidul.
- ❖ Eyang Soenarman Gito Soenarjo di Kasongan, Bam tul.

**UPAYA MENINGKATKAN PEMBELAJARAN *HEADING*  
DALAM PERMAINAN SEPAK BOLA MELALUI  
METODE DEMONSTRASI DAN MODIFIKASI  
BOLA PLASTIK DI SD KARANGREJEK I  
WONOSARI GUNUNGKIDUL**

Oleh :  
Andang Dwi Hargo A.  
09604227145

## **ABSTRAK**

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui peningkatan kemampuan heading dalam permainan sepak bola dengan menggunakan metode demonstrasi dan modifikasi bola plastik peserta didik kelas V Sekolah Dasar Negeri Karangrejek I, Kecamatan Wonosari, Kabupaten Gunungkidul, Daerah Istimewa Yogyakarta.

Penelitian ini merupakan Penelitian Tindakan Kelas (PTK) yang dilaksanakan dalam 1 siklus. Populasi dan subyek penelitian ini adalah peserta didik kelas V Sekolah Dasar Negeri Karangrejek I, Kecamatan Wonosari, Kabupaten Gunungkidul jumlah 23 peserta didik. Analisis data dilakukan dengan teknik analisis deskriptif kualitatif dan kuantitatif dengan memadukan antara hasil observasi saat pembelajaran, angket siswa dan dokumentasi, yang kemudian diolah dan disimpulkan dalam hasil penelitian.

Hasil penelitian menyimpulkan ada peningkatan dalam pembelajaran *heading*. Keberhasilan pembelajaran tersebut dapat dilihat dari beberapa indikator ketercapaian dari setiap aspek, yaitu adanya peningkatan kemampuan melakukan *heading* dan keberanian siswa selama pembelajaran permainan sepak bola. Peningkatan itu dapat dilihat dari pertemuan pertama observer satu kategori baik 17,39%, observer kedua 13,04%. Pertemuan kedua observer satu kategori baik 52,17%, observer kedua 43,47%. Sedangkan untuk Pertemuan ketiga observer satu kategori baik 82,60%, observer kedua 78,26%. Hasil akhir perpaduan antara observer pertama dan kedua tidak jauh berbeda. Dengan demikian dari hasil kedua observer tersebut menunjukkan bahwa penggunaan metode demonstrasi dengan modifikasi bola plastik mengalami peningkatan secara signifikan dan mayoritas siswa mendapatkan nilai di atas kriteria ketuntasan minimal (KKM) sesuai yang telah ditentukan.

Kata Kunci : *Heading, Permainan, Sepakbola, Metode, Demonstrasi*

## **KATA PENGANTAR**

Puji syukur kami panjatkan kehadirat Tuhan Yang Maha Esa, atas segala karunianya, sehingga penulis dapat menelesikan skripsi ini dengan baik. Skripsi dengan judul “Upaya Meningkatkan Pembelajaran *Heading* dalam Permainan Sepakbola melalui Metode Demonstrasi dengan Modifikasi Bola Plastik di Sekolah Dasar Negeri Karangrejek I Wonosari Gunungkidul Daerah Istimewa Yogyakarta” dapat terselesaikan dengan baik sesuai dengan rencana. Proses penyusunan skripsi ini tidak terlepas dari dukungan semua pihak, oleh karena itu melalui kata pengantar ini, penulis banyak mengucapkan banyak terima kasih kepada :

1. Rektor Universitas Negeri Yogyakarta atas kesempatan yang diberikan kepada peneliti untuk menempuh studi hingga dapat menyelesaikan studi.
2. Dekan Fakultas Ilmu Keolahragaan (FIK), Universitas Negeri Yogyakarta (UNY) yang telah memberikan kesempatan penulis untuk menyusun skripsi ini.
3. Ketua Prodi Pendidikan Olahraga FIK UNY yang telah memberikan kesempatan penulis untuk menyusun skripsi ini.
4. Bapak Ketua Prodi PGSD Penjas yang telah memberikan izin penelitian.
5. Bapak Amat Komari, M.Si, Dosen Pembimbing skripsi yang senantiasa selalu mengarahkan dan memotivasi dengan penuh ketekunan dan kesabaran.
6. Pembimbing Akademik, atas segala bimbingan, nasihat dan arahan yang diberikan selama kuliah.

7. Kepala Sekolah SD Negeri Karangrejek I, Kecamatan Wonosari, Kabupaten Gunungkidul, Yogyakarta yang telah memberikan izin dan fasilitasnya untuk mengadakan penelitian.
8. PKS K 2009 Mono, Ani, Arum, Duina, Gendut, Dodik, Sodiq, Nanan, Rais, Anwar, Cahyo dan lain-lain.
9. Teman-teman PS.GARUDA Karangrejek, Ponang, Untung, Marsiyo, Antok, Andi, Arlan, Tejo, Sadina, Sahrul, Ari, dan lain-lain.
10. Oemar Bakrie Wonosari Cahyo, Komar, Cholis, Rohmadi, Ceper, Rahmad, Marsito, Nur Cholis, dan lain-lain.
11. Tim Sniper : Anung, Ngajiyo, Didik, Kuntet, Harto, pak Nur, Tugeno, Tuit, Gndut.
12. Rekan wasit Pengkab PSSI Gunungkidul, wasit Pengprov PSSI DIY dan wasit Nasional BLAI.

Rasa terima kasih disampaikan pula kepada semua yang telah membantu terselesainya skripsi ini yang tidak bisa disebut satu persatu, semoga Allah SWT memberikan balasan yang sesuai.

Akhirnya dengan mengharap ridho Allah semoga skripsi ini bermanfaat terutama bagi penulis sendiri dan pembaca pada umumnya, dan semoga kesuksesan tidak akan pernah bosan untuk mengiringi langkah kami. Amin.

Yogyakarta, Januari 2012

Penulis

## DAFTAR ISI

	Halaman
HALAMAN JUDUL .....	i
LEMBAR PENGESAHAN .....	ii
PERSETUJUAN .....	iii
SURAT PERNYATAAN .....	iv
MOTTO .....	v
PERSEMBAHAN .....	vi
ABSTRAK .....	vii
KATA PENGANTAR .....	viii
DAFTAR ISI .....	ix
DAFTAR TABEL .....	x
DAFTAR GAMBAR.....	xi
DAFTAR LAMPIRAN .....	xii
 BAB I PENDAHULUAN .....	 1
A. Latar Belakang Masalah .....	1
B. Identifikasi Masalah .....	5
C. Pembatasan Masalah .....	5
D. Rumusan Masalah .....	6
E. Tujuan Penelitian .....	6
F. Manfaat Penelitian .....	6
 BAB II. KAJIAN PUSTAKA .....	 8
A. Deskripsi Teoritis .....	8
1. Hakikat Permainan Sepak Bola.....	8
2. Sejarah Singkat Sepak Bola .....	10
3. Teknik Dasar Permainan Sepak Bola .....	11
4. Hakikat Pembelajaran <i>Heading</i> dengan Metode Demonstrasi.....	19
B. Penelitian yang Relevan .....	21
C. Kerangka Berpikir .....	23
 BAB III. METODE PENELITIAN .....	 25
A. Desain Penelitian .....	25
B. Definisi Operasional Variabel Penelitian .....	32

C. Subjek dan Tempat Penelitian .....	34
D. Instrumen Penelitian .....	34
E. Teknik Pengumpulan Data .....	34
F. Analisis Data .....	35
BAB IV. HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN .....	36
A. Deskripsi Lokasi dan Subyek Penelitian .....	36
B. Hasil Penelitian .....	36
C. Pembahasan .....	57
BAB V. KESIMPULAN IMPLIKASI DAN SARAN .....	60
A. Kesimpulan .....	60
B. Implikasi Penelitian .....	61
C. Saran .....	61

## DAFTAR PUSTAKA

## LAMPIRAN

## DAFTAR GAMBAR

Gambar 1	Ukuran lapangan sepak bola .....	9
Gambar 2	Menendang bola dengan kaki bagian dalam .....	12
Gambar 3	Menendang bola dengan punggung kaki .....	13
Gambar 4	Menggiring bola .....	14
Gambar 5	Perkenaan saat akan menyundul bola .....	16
Gambar 6	Saat melakukan <i>Jump Header</i> .....	17
Gambar 7	Saat melakukan <i>Dive Header</i> .....	18
Gambar 8	Alur PTK dalam Kemmis dan Taggart .....	26

## DAFTAR LAMPIRAN

	<b>Halaman</b>
Lampiran 1. Angket Tanggapan Siswa terhadap Pembelajaran Pendidikan Jasmani .....	63
Lampiran 2. Lembar Instrumen Penilaian Proses <i>Heading</i> .....	64
Lampiran 3 Daftar Hadir Siswa .....	66
Lampiran 4 Pedoman Observasi .....	67
Lampiran 5 Pedoman Observasi Pembelajaran .....	68
Lampiran 6 Hasil Observasi Pembelajaran .....	80
Lampiran 7 Rencana Pelaksanaan Pembelajaran .....	82
Lampiran 8 Dokumentasi Proses Pembelajaran .....	94

## DAFTAR TABEL

	Halaman
Tabel 1 Peningkatan perkembangan <i>heading</i> dari dua observer .....	36
Tabel 2 Hasil Angket Tanggapan Siswa terhadap Motivasi Pembelajaran Pendidikan Jasmani Pertemuan Pertama .....	38
Tabel 3 Hasil Angket Tanggapan Siswa terhadap Motivasi Pembelajaran Pendidikan Jasmani Pertemuan Kedua .....	39
Tabel 4 Hasil Angket Tanggapan Siswa terhadap Motivasi Pembelajaran Pendidikan Jasmani Pertemuan Ketiga .....	40
Tabel 5 Hasil observasi siklus 2 .....	51
Tabel 6 Hasil observasi siklus 3 .....	56

## **BAB I**

### **PENDAHULUAN**

#### **A. Latar Belakang Masalah**

Sepakbola merupakan salah satu permainan yang banyak digemari masyarakat, baik di kota maupun di desa. Untuk menjadi seorang pemain bola yang baik, seseorang harus mempunyai minat dan bakat serta badan yang sehat. Disamping itu, juga harus menguasai beberapa teknik dasar bermain bola, seperti meyundul bola, menendang, menggiring, mengoper, dan menembak ke arah gawang (Ahmad Sutisna dkk., 2002: 29).

Sepak bola merupakan permainan beregu yang tiap-tiap regu terdiri dari 11 pemain. Biasanya permainan sepakbola dimainkan dalam dua babak ( $2 \times 45$  menit) dengan waktu istirahat lima belas menit diantara dua babak tersebut. Mencetak gol ke gawang lawan merupakan sasaran dari setiap kesebelasan. Suatu kesebelasan dinyatakan sebagai pemenang apabila kesebelasan tersebut dapat memasukkan bola ke gawang lawan lebih banyak. (Moh. Gilang, 2007: 2).

Permainan olahraga ini sangat popular di semua kalangan. *Centre National de la recherche Scientifique* di Perancis, mengungkapkan ada dua cara menjelaskan mengapa olahraga ini begitu populer. Pertama, sepakbola menggambarkan apa yang seharusnya dilakukan oleh sebuah tim, lembaga, organisasi, bahkan sebuah negara. Yakni sebuah kombinasi dari kerja individu dan tim, keberuntungan, sedikit cara-cara *tricky*, dan keberpihakan wasit, yang biasanya berurusan dengan hukum dan penguasa. Kedua, olahraga ini menjadi popular karena komunitas, kota, bahkan negara dapat mengidentifikasi diri

mereka ke dalam tim kesayangannya. Sehingga, sepak bola telah menjadi refensi internasional dalam budaya global serta melewati sudut pandang perbedaan wilayah, negara, dan generasi (Dede Isharrudin, 2008: ix).

Olahraga ini menjadi sangat menarik karena selain hanya memperebutkan sebuah bola di lapangan dengan menggunakan kaki tetapi juga terlihat gaya-gaya permainannya dalam memperebutkan bola untuk memasukkan bola ke dalam gawang lawan. Oleh karena olahraga ini melibatkan banyak orang tentunya kerjasama tim yang baik sangat dibutuhkan selain teknik bermain yang baik.

Bila dikaji bersama pola permainan sepakbola sangat sederhana, pola permainan hanya menyerang, mempertahankan dan menyusun posisi strategi ini, keahlian dan keterampilan masing-masing pemain tampak jelas, kemauan membawa bola, menggiring bola, merebut bola, mempertahankan bola, mengecoh lawan, sangat diperlukan oleh individu pemain untuk diterapkan dalam kerja sama antara pemain.

Tiap pemain harus mempunyai daya tahan tubuh, kekuatan, kelenturan, kecepatan dan kelincahan. Kecepatan gerakan juga merupakan faktor penting (Joe Luxbacher, 2004: 1). Kelima faktor ini harus dimiliki para pemain untuk mengembangkan ke posisi puncak. Dari kelima faktor tersebut yang menarik untuk dikaji bersama adalah faktor kecepatan dan kelincahan. Faktor kecepatan dan kelincahan dalam melakukan *heading* juga diperlukan. Ketika seorang pemain bola telah terampil melakukan *heading*, maka dengan leluasa dapat menggunakan kemampuan *headinganya* dengan cepat dan lincah dalam

memasukkan, mengoper, maupun menerima bola dengan baik. Kecepatan dan kelincahan ini dapat dibentuk dari dalam diri (pembawaan) atau dari luar diri (karena mampu mengkombinasikan dari segala teknik yang dimiliki). Misalnya dalam menyundul bola dibutuhkan ketrampilan, kelihaihan, dan keberanian untuk mengheadingnya.

Teknik *heading* memberikan dimensi yang cukup besar pada permainan sepak bola. Para pemain bisa melakukan *heading* ketika sedang meloncat, melompat ke depan menjatuhkan diri (*diving*), atau tetap diam dan mengarahkan bola dengan tajam ke gawang atau teman satu tim (Danny Mielke, 2007: 49).

Gerakan menyundul bola sangat berperan dalam permainan bola, khususnya untuk memasukkan bola ke gawang. Hasil sundulan bola justru akan membuat gol yang lebih indah. Untuk menyundul dengan baik, maka perkenaan bola dapat dilakukan dengan dahi atau keping. Sedangkan cara pelaksanaanya dapat dilakukan secara berdiri atau melompat (Endang Widayastuti & Agus Suci, 2010: 10).

Kelemahan yang paling menonjol dalam keterampilan bermain sepak bola di Sekolah Dasar adalah melakukan pembelajaran *heading* atau menyundul bola. Salah satu hal yang ditakuti siswa ketika bermain bola adalah melakukan *heading*. Hal itu sering dijauhi oleh anak-anak khususnya siswa sekolah dasar. Ketika mereka bermain sepak bola saat latihan ataupun pertandingan jarang menggunakan teknik *heading* untuk menerima bola atau mengoper bola, bahkan memasukkan bola ke dalam gawang. Mereka

beralasan takut kepalanya sakit dikarenakan pada saat melakukan *heading* menggunakan bola kaki berukuran standar. Ukuran bola kaki untuk sekolah dasar adalah empat, lebih kecil dari ukuran bola kaki dewasa.

Dari berbagai kelemahan yang muncul dalam pembelajaran *heading* di atas akan mempengaruhi hasil pembelajaran, terutama dalam menentukan standar kompetensi dan kompetensi dasar (SKKD). Standar kompetensi dalam sepakbola menyebutkan mempraktekkan berbagai gerak dasar permainan dan olahraga dengan peraturan yang dimodifikasi dan nilai-nilai yang terkandung di dalamnya. Sedangkan kompetensi dasar dalam sepakbola bisa mempraktekkan variasi gerak dasar ke dalam permainan bola besar serta nilai kerjasama dan kejujuran. Selain itu, hasil yang dicapai siswa dalam melakukan *heading* juga mempengaruhi terhadap evaluasi pembelajaran dalam menentukan nilai di atas Kriteria Ketuntasan Minimal (KKM) 75. KKM ditentukan oleh guru olahraga yang telah disesuaikan dengan hasil analisa pembelajaran sebelumnya. Akibatnya, batasan nilai tersebut sulit terpenuhi apabila kemampuan siswa dalam melakukan *heading* masih rendah.

Maka, dalam skripsi ini akan dibahas dan dilakukan penelitian tentang upaya meningkatkan kemampuan *heading* dalam bermain sepak bola melalui metode demonstrasi dan modifikasi bola plastik, yang dilakukan secara berkelanjutan melalui Penelitian Tindakan Kelas (PTK). Penelitian Tindakan Kelas dilakukan selama tiga pertemuan secara berkelanjutan.

Penggunaan sarana dengan modifikasi bola plastik yang ringan memberikan kemudahan bagi siswa untuk melakukan *heading*. Proses ini

dilakukan secara berulang-ulang, sehingga siswa memiliki keyakinan bahwa melakukan *heading* dengan bola berukuran standar sekolah dasar tidak sesulit sesuai yang dibayangkan siswa. Maka, dengan pembelajaran secara berkelanjutan dengan menggunakan metode demonstrasi dan modifikasi bola plastik memberikan kemudahan siswa dalam melakukan *heading*. Dengan menggunakan metode demonstrasi dan media bola plastik sedikit demi sedikit siswa bisa mengatasi masalah dalam melakukan *heading*.

## **B. Identifikasi Masalah**

Dari latar yang telah diuraikan di atas dapat diambil beberapa permasalahan sebagai berikut:

1. Secara umum, siswa belum menguasai teknik menyundul bola (*heading*) dalam permainan sepakbola.
2. Keberanian siswa dalam melakukan *heading* masih rendah. Hal itu didominasi oleh siswa perempuan.
3. Hasil evaluasi pembelajaran *heading* masih tergolong rendah.

## **C. Pembatasan Masalah**

Supaya masalah yang akan dibahas menjadi lebih fokus, maka peneliti membatasi permasalahan yang terkait dengan metode demonstrasi sebagai upaya untuk meningkatkan kemampuan *heading* dalam bermain sepakbola dengan modifikasi bola plastik pada siswa kelas V SDN Karangrejek I Wonosari.

## **D. Rumusan Masalah**

Berdasarkan latar belakang di atas maka dirumuskan suatu masalah sebagai berikut:

1. Apakah metode demonstrasi dan modifikasi bola plastik dapat meningkatkan proses pembelajaran *heading*?
2. Apakah metode demonstrasi dan modifikasi bola plastik dapat meningkatkan hasil belajar *heading*?

## **E. Tujuan Penelitian**

Adapun tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui peningkatan prestasi belajar dasar-dasar bermain sepak bola khususnya kemampuan melakukan *heading* dengan metode demonstrasi di SDN Karangrejek I, Kecamatan Wonosari, Kabupaten Gunungkidul.

## **F. Manfaat Penelitian**

1. Secara teoritis :
  - a. Menambah dan mengembangkan ilmu pengetahuan yang dapat mendukung teori-teori yang berhubungan dengan masalah yang diteliti.
  - b. Sebagai masukan dalam usaha meningkatkan kualitas pendidikan khususnya pencapaian prestasi belajar pendidikan jasmani dan olah raga di lingkungan sekolah dasar.

2. Secara Praktis :

- a. Memberikan pemahaman kepada siswa tentang pembelajaran sepak bola dengan melalui metode demonstrasi dengan modifikasi bola plastik.
- b. Meningkatkan prestasi belajar siswa dalam proses pembelajaran sepak bola teknik *heading*.
- c. Mengembangkan model pembelajaran yang sesuai dengan mata diklat Penjas.

## **BAB II**

### **KAJIAN PUSTAKA**

#### **A. Deskripsi Teori**

##### **1. Hakikat Permainan Sepakbola**

Sepakbola merupakan permainan modern yang sangat memasyarakat dan mendunia diberbagai kalangan masyarakat, dan tidaklah mengherankan apabila olahraga ini sekarang dapat dimainkan oleh anak-anak maupun dewasa ataupun oleh kaum wanita.

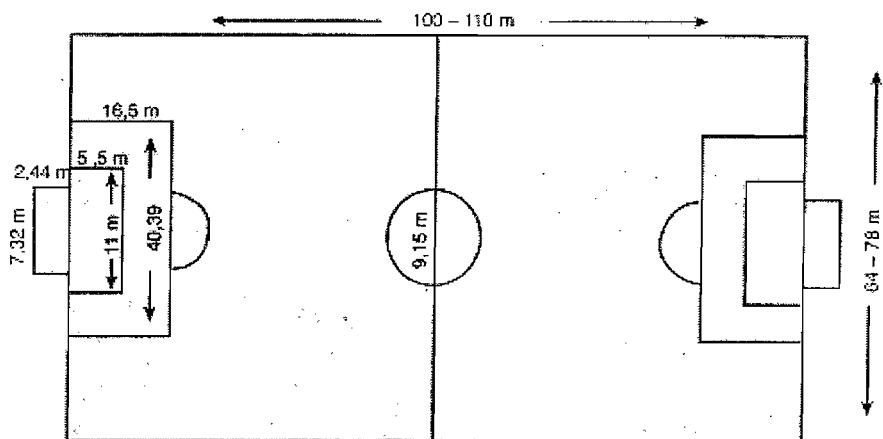
Permainan sepakbola adalah permainan bola besar yang dimanipulasi dengan kaki dan seluruh anggota badan kecuali tangan yang dimainkan oleh dua regu yang masing-masing regu terdiri atas sebelas orang pemain. Permainan sepakbola biasanya dimainkan dalam dua babak dan diberi waktu istirahat. Tiap-tiap regu berusaha memasukkan bola sebanyak-banyaknya ke gawang lawan dan mempertahankan gawangnya sendiri agar jangan sampai kemasukan. Regu yang lebih banyak mencetak gol dinyatakan sebagai pemenang dalam pertandingan. Agar permainan itu dapat berdaya guna dan berhasil guna diperlukan kerja sama dalam satu regu dan setiap pemain dalam satu regu diberi kewajiban-kewajiban sendiri yang dibagi dalam tiga kelompok besar yaitu: barisan penyerang, barisan penghubung, dan barisan bertahan (Sukintaka, 1982: 70).

Menurut pendapat yang lain seperti yang dikemukakan oleh Wade (1978: 3), sepakbola adalah:

..... a game played between two team. When one time has the ball they try to score by dribbling it, running with it, kicking it, heading it, and passing it with from one player to the other so that finally the ball is played through, past or over opposing players to score a goal. The team which does not have the ball tries to prevent shots towards the goal which it is defending by tackling for the ball, blocking shots, marking dangerous opponents, and by kicking, heading, dribbling, or passing the ball away from danger areas near to goal. At the highest level, the game is played by eleven players in a team.

Jadi, sepakbola merupakan permainan yang dimainkan secara beregu antara dua tim dengan batasan waktu yang telah ditentukan. Pada dasarnya permainan sepakbola bertujuan untuk mendapatkan angka atau nilai sebanyak-banyaknya dengan cara berlari menggiring, menendang, dan menyundul bola. Kerjasama dengan sesama anggota tim sangat dibutuhkan untuk mendapatkan angka dan kemenangan. Kemenangan merupakan tujuan utama dalam permainan sepakbola.

Lapangan sepakbola yang standar membutuhkan lahan yang luas dan modal yang besar untuk membuatnya. Mengenai ukuran lapangan sepak bola, dapat dilihat dalam gambar berikut ini.



Gambar 1. Ukuran lapangan sepakbola

## 2. Sejarah Singkat SepakBola

Sepakbola adalah olahraga yang paling digemari di seluruh dunia. Namun tidak semua orang mengetahui asal-usul olahraga sepak bola. Banyak orang menyangka sepak bola lahir di Inggris, padahal jauh sebelum itu, ternyata sepak bola telah ditemukan diberbagai belahan dunia sejak 3.000 tahun yang lalu. Bukti-bukti adanya sepak bola pernah ditemukan sebagai permainan para prajurit Cina sekitar abad ke-3 SM. Akhir-akhir ini juga ditemukan bukti keberadaan sepak bola di Kyoto Jepang. Di dalam perkembangannya, sepak bola modern mulai *kick off* pada tanggal 8 September 1888 liga sepakbola pertama di dunia dimulai di Inggris. Maka, pada tanggal 21 Mei 1904 didirikanlah federasi sepak bola internasional yang diberi nama FIFA (Federation Internationale de Football Association) yang diketahui oleh Guerin. FIFA adalah badan tertinggi dalam pelaksanaan pertandingan internasional. Bangsa Indonesia mengenal permainan sepakbola dari bangsa Belanda. Pada tanggal 19 April 1930 di Yogyakarta, dibentuk Persatuan Sepakbola seluruh Indonesia (PSSI) yang diketuai oleh Mr Soeratin Sosro Soegondo (Subardi, 2007: 1-3).

Permainan sepakbola termasuk permainan bola besar. Sepakbola dimainkan di lapangan rumput oleh dua regu atau dua kesebelasan yang saling berhadapan. Tujuan permainan sepak bola adalah memasukkan bola ke gawang lawan sebanyak-banyaknya dan mempertahankan daerah sendiri dari serangan lawan. Karakteristik permainan adalah memainkan

bola dengan menggunakan kaki ataupun dengan seluruh anggota tubuh kecuali oleh lengan.

Hakekat permainan sepakbola adalah mempertahankan dan penyerangan maka untuk kelincahan dan kecepatan yang diprediksikan berpengaruh terhadap kemampuan menggiring bola, berpatokan pada hakekat permainan yang menitik beratkan pada pertahanan dan nilai tersendiri bagi penonton) jika mereka memahami betul akan peraturan permainan sepak bola, sikap yang dilarang untuk dilakukan dalam permainan, tentu mereka akan terlihat lincah, cepat dan atraktif (Slamet, 2009: 26).

Penelitian ini juga berlandaskan pada bagaimana melakukan sebuah teknik dasar bermain bola menggunakan metode demonstrasi dengan modifikasi bola plastik sebagai sarana untuk mempermudah penyampaian dalam melaksanakan proses pembelajaran pendidikan jasmani. Serta yang paling utama adalah memberikan gambaran lebih jelas kepada siswa dengan unsur-unsur permainan sepak bola yang terfokus kepada kemampuan melakukan *heading* dalam proses permainan.

### **3. Teknik Dasar Permainan Sepakbola**

Ada beberapa teknik dasar dalam permainan sepakbola yang harus dikuasai oleh pemain, antara lain menendang, menggiring, mengoper, *heading* (menyundul) dan menghentikan bola.

#### **a. Menendang Bola**

Pemain sepakbola harus mampu melakukan gerakan menendang bola dengan baik dan benar sesuai dengan fungsi atau bagian kaki yang akan digunakan. Pada dasarnya cara menendang bola dapat dibedakan menjadi empat (Roji, 2007: 3-4), yaitu :

1) Teknik menendang dengan kaki bagian dalam

Teknik menendang dengan kaki bagian dalam dapat dilakukan sebagai berikut :

a) Sikap permulaan

Diawali dengan sikap berdiri menghadap arah gerakan kemudian letakkan kaki tumpu di samping bola dengan sikap lutut agak tertekuk dan bahu menghadap gerakan. Selanjutnya sikap kedua lengan disamping badan agak terentang.

b) Gerakan

Sikap dalam gerakan pergelangan kaki yang akan digunakan menendang diputar ke luar dan dikunci, pandangan terpusat pada bola. Tarik kaki yang akan digunakan menendang ke belakang lalu ayun ke depan ke arah bola.

c) Sikap akhir

Sikap akhir, perkenaan kaki pada bola tempat pada tengah-tengah bola dan pindahkan berat badan ke depan mengikuti arah gerakan.



Gambar 2. Menendang bola dengan kaki bagian dalam

2) Teknik menendang bola dengan punggung kaki

Teknik menggunakan punggung kaki dapat dilakukan sebagai berikut:

a) Sikap permulaan

Diawali dengan sikap berdiri menghadap arah gerakan bola. Meletakkan kaki tumpu di samping bola dengan sikap lutut agak tertekuk. Sikap kedua lengan di samping badan agak terentang.

b) Gerakan

Pergelangan kaki yang akan digunakan menendang ditekuk ke bawah dan dikunci dan pandangan terpusat pada bola. Tarik kaki yang akan digunakan menendang ke belakang, lalu ayunkan ke depan ke arah bola.

c) Sikap akhir

Perkenaan kaki pada bola tepat pada tengah-tengah bola, kemudian pindahkan berat badan ke depan mengikuti arah bola.



Gambar 3. Menendang bola dengan punggung kaki

### b. Menggiring Bola

Menggiring bola adalah suatu gerakan membawa bola dengan menggunakan kaki untuk menuju daerah pertahanan lawan dan untuk mengelak penjagaan lawan. Pada saat menggiring bola, gunakan kaki bagian dalam atau luar untuk mendorong bola agar bergulir terus-menerus di atas tanah. Menggiring bola hanya dilakukan pada saat yang tepat dan menguntungkan saja, yaitu bebas dari lawan. Ada

beberapa cara menggiring bola (Endang Widyastuti & Agus Suci, 2010: 9), yaitu :

1) Menggiring bola dengan kaki bagian dalam

Berdiri menghadap arah gerakan bola dengan pandangan ke depan. Kedua lengan rileks agak terentang. Waktu menggiring dilakukan dengan membuka pergelangan kaki luar, sehingga bola disentuh dengan kaki yang tidak menggiring.

2) Menggiring bola dengan kaki bagian luar

Berdiri menghadap arah gerakan bola dengan pandangan kedepan. Kedua lengan rileks agak terentang. Waktu menggiring dilakukan dengan memutar pergelangan kaki ke dalam, sehingga bola disentuh dengan kaki bagian luar. Dorong bola ke arah depan, tumpuan berat badan pada kaki yang tidak menggiring.



Gambar 4. Menggiring bola

### c. *Heading* (Menyundul Bola)

Salah satu ciri unik sepak bola adalah kepala boleh digunakan untuk memainkan bola di udara. Banyak sekali perdebatan berkaitan dengan permainan menggunakan kepala. Beberapa penelitian telah menunjukkan terdapat kemungkinan fatal yang bisa diakibatkan karena *heading*. Disamping kekhawitanan tersebut, pemain yang telah berpengalaman bisa melakukan gerak yang sangat berharga ini dengan aman jika telah menerima pelatihan yang tepat tentang teknik yang benar. Ketika dilakukan dengan benar, *heading* memberikan dimensi yang cukup besar pada permainan. Para pemain bisa melakukan *heading* ketika sedang meloncat, melompat ke depan menjatuhkan diri (*diving*), atau tetap diam dan mengarahkan bola dengan tajam ke gawang atau teman satu tim (Danny Mielke, 2007: 49).

Menyundul bola adalah saat upaya mengambil bola yang melayang di udara dengan menggunakan kepala. Gerakan menyundul bola sangat berperan dalam permainan bola, khususnya untuk menjaringkan bola ke gawang. Hasil sundulan bola justru akan membuat gol yang lebih cantik. Untuk menyundul dengan baik, maka perkenaan bola dapat dilakukan dengan dahi atau kening. Sedangkan cara pelaksanaanya dapat dilakukan secara berdiri atau melompat (Endang Widayastuti & Agus Suci, 2010: 10).

#### 1) Tujuan Menyundul Bola (*heading*)

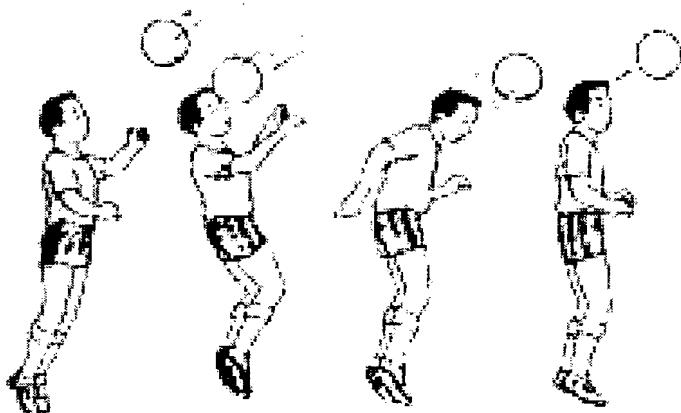
Menyundul bola bertujuan untuk mengoper ke teman, menghalau bola dari daerah gawang atau daerah berbahaya, meneruskan bola ke teman atau daerah yang kosong, dan untuk membuat gol ke gawang lawan.

#### 2) Perkenaan bagian tubuh

Menyundul bola yang lazim adalah dengan bagian dahi atau kening. Meskipun dengan bagian kepala diperkenankan.

### 3) Cara menyundul bola

Gerakan menyundul melibatkan seluruh tubuh dengan posisi tubuh agak melengkung atau membusur, leher kaku, perkenaan pada dahi, mata terbuka, mulut tertutup, ketepatan waktu saat perkenaan bola dengan dahi, mendorong kepala ke depan atau samping, dan menjaga stabilitas tubuh dengan sikap kedua tangan di samping (Herwin, 2004: 41-42).



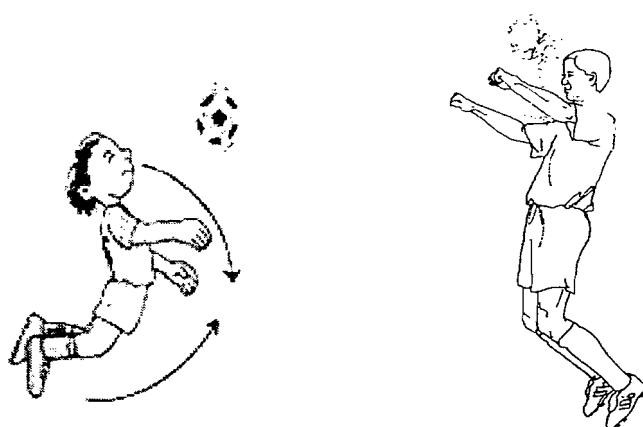
Gambar 5. Perkenaan saat akan menyundul bola

Untuk menjadi pemain sepak bola yang sempurna, pemain harus mengembangkan kemampuan *heading* dengan baik. Tendangan gawang, tendangan sudut, peran bola tinggi, dan penghadangan bola harus sering dimainkan di udara dengan menggunakan kepala.

Berikut ini beberapa teknik dalam *heading* (Joseph A. Luxbacher, 2007: 87-88).

### 1) *Jump Header*

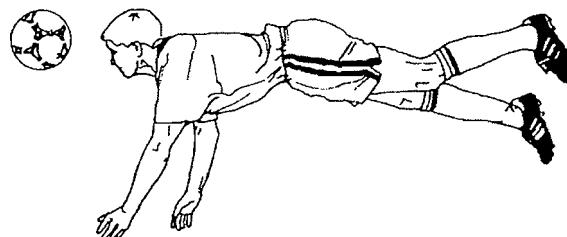
Cara melakukan *Jump Header* dengan mengarahkan bola pada saat bola bergerak turun, jaga agar bahu agar tetap lurus. Gunakan lompatan dengan kedua kaki untuk meloncat lurus ke atas. Pada saat di udara, lengkungkan tubuh ke belakang dan tarik dagu ke arah dada. Jaga agar leher tetap kuat dan pusatkan perhatian pada bola. Sentakkan badan ke depan dan kontak bola dengan kening pada titik tertinggi dari loncatan. Arahkan bola ke bawah ke *goal line* untuk mencetak goal atau ke kaki rekan untuk mengoper bola. Arahkan bola tinggi, jauh dan melebar ke arah lapangan yang kosong untuk membuang bola dari daerah gawang. Yang paling penting adalah tetap membuka mata dan menutup mulut saat bola menyentuk kening. Melakukan heading dengan mulut terbuka akan menimbulkan cedera karena dapat menggigit lidah jika lawan juga melompat dan bertubrukkan.



Gambar 6. Saat melakukan *Jump Header*

## 2) *Dive Header*

*Dive Header* digunakan untuk mengarahkan bola yang bergerak paralel ke permukaan dengan ketinggian sepinggang atau lebih rendah lagi. Jika memungkinkan luruskan bahu dengan bola yang datang dan posisi tubuh sedikit merunduk. Perkirakanlah kecepatan bola, antisipasi kedadangannya, dengan terjun paralel dengan permukaan lapangan untuk menjemput bola. Miringkan kepala ke belakang, mata terbuka, mulut tetutup, dan leher tidak bergerak saat bola menyentuh kening. Ulurkan tangan ke bawah untuk menahan jatuhnya badan ke bawah.



Gambar 7. Melakukan *Dive Header*.

## 3. Hakikat Pembelajaran *Heading* dengan Metode Demonstrasi

Demonstrasi merupakan pertunjukan atau peragaan. Dalam pembelajaran menggunakan metode demonstrasi dilakukan pertunjukan sesuai proses, berkenaan dengan materi pelajararan. Hal ini dapat dilakukan oleh guru atau orang luar yang diundang ke kelas. Proses yang didemonstrasikan diambil dari obyek yang sebenarnya (Sumiati, 2008:101).

Dalam praktek, misalnya guru akan mengajarkan bagaimana membuat atau bagaimana proses bekerjanya sebuah bel listrik. Seluruh komponen bel listrik disiapkan. Kemudian pertunjukkan kepada mahasiswa cara membuat dan proses bekerjanya. Siswa mengamati secara seksama dan mencatat pokok-pokok penting dari demonstrasi itu.

Pelaksanaan demonstrasi seringkali diikuti dengan eksperimen, yaitu percobaan tentang sesuatu. Dalam hal ini setiap siswa melakukan percobaan dan bekerja sendiri-sendiri. Pelaksanaan eksperimen lebih memperjelas hasil belajar, karena setiap siswa mengalami dan melakukan kegiatan percobaan. Proses belajar semacam ini sesuai dengan pandangan teori modern *learning by doing*.

Metode demonstrasi dapat diterapkan dengan syarat memiliki keahlian untuk mendemonstrasikan alat atau melaksanakan kegiatan tertentu seperti kegiatan yang sesungguhnya. Keahlian mendemonstrasikan tersebut harus dimiliki oleh guru atau pelatih yang ditunjuk, setelah didemonstrasikan, siswa diberi kesempatan melakukan latihan keterampilan seperti yang diperagakan oleh guru atau pelatih.

a. Keuntungan metode demonstrasi

- 1) Perhatian siswa terpusat pada hal penting dan khusus.
- 2) Dapat mengurangi kesalahan dibanding hanya membaca.
- 3) Lebih menarik bagi siswa.
- 4) Jika siswa ikut aktif akan memperoleh pengalaman langsung dan praktis.

- 5) Dapat membuktikan kebenaran sesuatu.
- b. Keterbatasan metode demonstrasi
  - 1) Menuntut ketrampilan guru yang berdemonstrasi.
  - 2) Tidak semua hal dapat didemonstrasikan di kelas.
  - 3) Memerlukan waktu lama.
  - 4) Tidak cukupnya alat membuat siswa bergiliran sehingga memperpanjang waktu (Hendayat Soetopo, 2005: 158).

Melalui metode demonstrasi guru memperlihatkan suatu proses, peristiwa, atau cara kerja suatu alat kepada siswa. Demonstrasi dapat dilakukan dengan berbagai cara, dari yang sekedar memberikan pengetahuan yang sudah diterima begitu saja oleh peserta didik, sampai pada cara agar peserta didik dapat memecahkan suatu masalah. Agar pembelajaran dengan menggunakan metode demonstrasi berlangsung secara efektif, langkah-langkah yang dianjurkan sebagai berikut (E. Mulyasa, 2005: 107-108) :

- a. melakukan perencanaan yang matang sebelum pembelajaran dimulai, terutama fasilitas yang akan digunakan untuk melakukan demonstrasi.
- b. Merumuskan tujuan pembelajaran dengan metode demonstrasi, dan memilih materi yang tepat untuk didemonstrasikan.
- c. Membuat garis besar langkah-langkah demonstrasi yang telah dikuasai oleh siswa maupun guru.
- d. Menetapkan apakah demonstrasi tersebut akan dilakukan oleh guru atau siswa, atau juga oleh guru kemudian diikuti siswa.

- e. Memulai demonstrasi dengan menarik perhatian siswa dan menciptakan suasana tenang dan menyenangkan.
- f. Mengupayakan agar seluruh siswa terlibat langsung secara aktif dalam kegiatan pembelajaran.
- g. Melakukan evaluasi terhadap pembelajaran yang telah dilaksanakan, baik terhadap efektivitas metode demonstrasi maupun hasil belajar siswa.

Untuk menetapkan hasil pembelajaran melalui metode demonstrasi, pada akhir pertemuan dapat diberikan tugas-tugas yang sesuai dengan kegiatan yang telah dilaksanakan.

## **B. Penelitian yang Relevan**

- a. Penelitian yang berjudul “Kemampuan Dasar Bermain Sepakbola Siswa Kelas VIII SMP N 2 Pandak” mengungkap tentang tingkat kemampuan dasar bermain sepakbola siswa kelas II SMP Negeri 2 Pandak ini masih terbatas pada penelitian menggunakan tes teknik dengan bola. Tingkat kemampuan dasar bermain sepakbola tersebut dilakukan pengukuran dengan menggunakan *Ball Techniques David Lee Test*. Deskripsi hasil penelitian kemampuan dasar bermain sepakbola dibagi dalam dua bagian, yaitu hasil tingkat kemampuan dasar bermain sepakbola siswa putra dan hasil tingkat kemampuan dasar siswa putri kelas II SMP N 2 Pandak. Metode penelitian yang digunakan adalah metode survei dengan teknik tes dan pengukuran.

- b. Penelitian yang berjudul “Pengaruh Latihan Kombinasi Kecepatan dan Kelincahan Terhadap Keterampilan Menggiring Bola Pada Permainan Sepakbola Pada Kegiatan Ekstrakurikuler Sepakbola di SMPN 10 Malang”. Metode penelitian ini menggunakan rancangan penelitian Eksperimen dengan menggunakan rancangan penelitian “*One-Group Pretest-Posttest Design*”. Jenis penelitian ini adalah rancangan penelitian eksperimental sungguhan. Rancangan eksperimental sungguhan ini digunakan dengan cara melibatkan kelompok kontrol di samping kelompok eksperimental. Pada penelitian ini siswa melakukan tes awal yang di sebut dengan *pretest* setelah itu siswa di berikan perlakuan berupa program latihan kombinasi kecepatan dan kelincahan, setelah itu siswa melakukan tes akhir (*Posttest*) (Rizqi Darmawan, 2010).
- c. “Hubungan Ukuran Panjang Tungkai dengan Kemampuan Dribbling Sepak Bola Usia 12-14 Tahun Lembaga Pendidikan Sepak Bola Putra Wonogiri Tahun 2010”. Tujuan penelitian ini untuk mengetahui ada tidaknya hubungan ukuran panjang tungkai dengan kemampuan dribbling sepak bola pada siswa usia 12-14 tahun LPSB Putra Wonogiri 2010 (Muzaki Mahar Prasetya, 2010).

Adapun yang membedakan judul penelitian di atas dengan penelitian ini adalah bahwa penelitian ini lebih menekankan pada penggunaan metode demonstrasi dengan modifikasi bola plastik sebagai upaya meningkatkan kemampuan melakukan *heading* dalam pembelajaran sepak bola. Relevansi dari penelitian ini dengan hasil penelitian di atas adalah berusaha

mengungkap kemampuan dalam meningkatkan pembelajaran sepakbola yang masih terkendala pada persoalan rendahnya siswa dalam melakukan teknik dasar bermain sepakbola.

### **C. Kerangka Befikir**

Salah satu pendekatan pembelajaran yang digunakan adalah menggunakan metode demonstrasi dengan menggunakan modifikasi bola plastik dalam meningkatkan kemampuan melakukan *heading* (menyundul bola). Langkah ini diharapkan bisa memacu pembelajaran anak dalam melakukan *heading*. Kemampuan melakukan *heading* peserta didik masih rendah. Mereka menganggap *heading* merupakan sesuatu yang sulit dan membahayakan. Sehingga siswa banyak yang menghindari teknik dasar bermain sepak bola ini.

Guru berusaha untuk memberikan berbagai upaya yang bersifat stimulan pada proses pembelajaran dengan menghadirkan observer atau seseorang yang bisa memberikan contoh dalam melakukan *heading* dengan baik dan benar. Diamping itu, penggunaan sarana bola plastik diharapkan bisa berfungsi sebagai stimulus siswa dalam melakukan *heading*. Penggunaan bola plastik akan memudahkan siswa untuk melakukan *heading* dengan teknik yang baik dan benar sebelum melakukan *heading* dengan bola yang sesungguhnya.

Penggunaan sarana dengan modifikasi bola plastik yang ringan memberikan kemudahan bagi siswa untuk melakukan *heading*. Proses

*heading* didemonstrasikan oleh observer secara berulang-ulang kemudian ditirukan oleh peserta didik dengan menggunakan bola plastik. Langkah selanjutnya peserta didik diberikan kesempatan satu persatu untuk melakukan *heading* dengan menggunakan bola yang berukuran standar. Hal itu dilakukan beberapa kali, sehingga siswa sedikit demi sedikit memiliki kayakinan bahwa melakukan *heading* dengan bola berukuran standar tidak sesulit sesuai yang dibayangkan peserta didik. Maka, dengan pelatihan secara berkelanjutan dengan menggunakan metode demonstrasi dan modifikasi bola plastik memberikan kemudahan siswa dalam melakukan *heading*. Dengan menggunakan metode demonstrasi dan media bola plastik sedikit demi sedikit siswa bisa mengatasi masalah dalam melakukan *heading*.

## **BAB III**

### **METODOLOGI PENELITIAN**

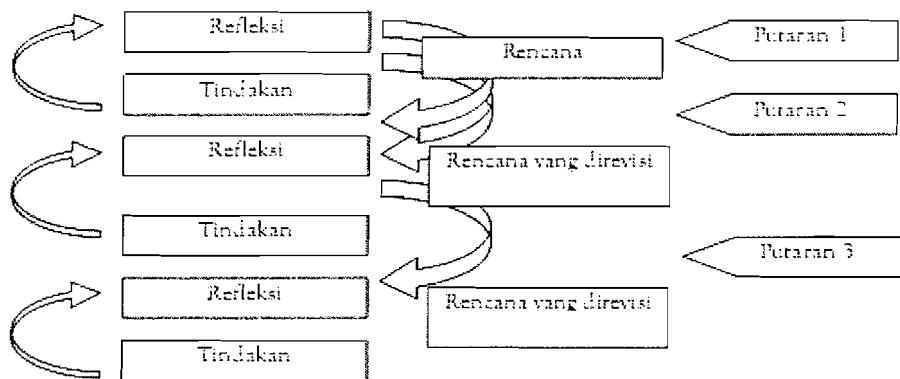
#### **A. Desain Penelitian**

Penelitian ini menggunakan Penelitian Tindakan Kelas (PTK). Penelitian Tindakan Kelas (*action research*). Penelitian Tindakan Kelas merupakan suatu pencermatan terhadap kegiatan belajar berupa suatu tindakan, yang sengaja dimunculkan dan terjadi dalam sebuah kelas secara bersama. Tindakan tersebut diberikan oleh guru atau dengan arahan dari guru yang dilakukan oleh siswa". Penelitian tindakan kelas merupakan salah satu cara yang strategis bagi pendidik untuk meningkatkan dan atau memperbaiki pembelajaran yang selama ini belum berjalan secara maksimal (Suharsimi Arikunto, 2007: 3).

Dengan demikian secara sederhana dapat dikatakan bahwa *action research* adalah kegiatan penelitian untuk mendapatkan kebenaran dan manfaat praktis dengan cara melakukan tindakan secara kolaboratif dan partisipatif (E. Mulyasa, 2005: 151-152).

Sesuai dengan jenis penelitian yang dipilih, yaitu penelitian tindakan, maka penelitian ini menggunakan model penelitian tindakan dari Kemmis dan Taggart (Arikunto, 2002: 83), yaitu berbentuk spiral dari siklus yang satu ke siklus yang berikutnya. Setiap siklus meliputi *planning* (rencana), *action* (tindakan), *observation* (pengamatan), dan *reflection* (refleksi). Langkah pada siklus berikutnya adalah perencanaan yang sudah direvisi, tindakan, pengamatan, dan refleksi. Sebelum masuk pada siklus I dilakukan tindakan

pendahuluan yang berupa identifikasi permasalahan. Siklus spiral dari tahap-tahap penelitian tindakan kelas dapat dilihat pada gambar berikut.



Gambar 7. Alur PTK dalam Kemmis dan Taggart (Arikunto, 2002: 83)

Gambar di atas dapat dijelaskan bahwa rancangan/rencana awal, merupakan kegiatan yang dilakukan sebelum mengadakan penelitian. Peneliti menyusun rumusan masalah, tujuan dan membuat rencana tindakan, termasuk di dalamnya instrumen penelitian dan perangkat pembelajaran. Kegiatan dan pengamatan, meliputi tindakan yang dilakukan oleh peneliti sebagai upaya membangun prestasi belajar siswa serta mengamati hasil atau dampak dari diterapkannya metode pembelajaran demonstrasi. Refleksi, peneliti mengkaji, melihat dan mempertimbangkan hasil atau dampak dari tindakan yang telah dilakukan. Rancangan/rencana yang direvisi, berdasarkan hasil refleksi dari peneliti membuat rancangan yang direvisi untuk dilaksanakan pada siklus berikutnya.

## 1. Pertemuan Pertama

### a. Perencanaan

Perencanaan siklus pertama melakukan konsolidasi dengan Kepala Sekolah SDN Karangrejek I, guru dan siswa kelas V. Langkah selanjutnya pemilihan materi, menentukan observer, kualifikasi data, menyusun RPP yang disesuaikan dengan silabus, menentukan indikator, menyusun instrumen penyusun data dalam bentuk angket dan membuat observasi. Tindakan pada siklus pertama ini difokuskan dalam memberikan gambaran secara komprehensif tentang *heading*. RPP yang disusun peneliti sudah sesuai dengan Kurikulum Tingkat Satuan Pendidikan (KTSP) mata pelajaran sepak bola khusus pelajaran *heading* kelas V semester I dengan isi standar kompetensi bisa mempraktekkan *heading* dengan kompleksitas gerakan yang lebih tinggi dan nilai yang terkandungnya. Sedangkan kompetensi dasarnya mempraktekkan *heading* menggunakan metode dengan koordinasi yang lebih baik serta nilai kerjasama dan estetika.

Perencanaan merupakan tindakan mengidentifikasi masalah yang terjadi dalam pembelajaran. Selanjutnya dilakukan perumusan masalah dan menganalisis penyebab masalah, kemudian mengembangkan menjadi sebuah aksi atau solusi. Penelitian agar lebih ideal dan tidak mengandung unsur subyektif dilakukan dengan cara berpasangan antara pihak yang melakukan tindakan dan pihak yang mengamati proses jalannya tindakan, atau menurut Suharsimi Arikunto (2007:17) dikenal dengan istilah penelitian kolaborasi. Penelitian dengan cara ini diharapkan mendapatkan mutu kecermatan amatan yang dilakukan.

b. Implementasi Tindakan

Implementasi tindakan dilakukan untuk memperbaiki masalah yang muncul, atau dengan kata lain melaksanakan dalam konteks pembelajaran yang sebenarnya. Langkah-langkah praktis tindakan diuraikan, kemudian implementasi tindakan dimulai dengan mempersiapkan siswa agar siswa benar-benar siap mengikuti pembelajaran. Kegiatan awal dilakukan dengan *warming up* dalam bentuk game atau sejenisnya. Kegiatan inti dilakukan untuk memberikan pelatihan kelentukan dan penguatan, sebagai dasar pemanasan agar memberikan persiapan kepada siswa supaya lebih siap. Kegiatan akhir dilakukan dengan mengevaluasi proses pembelajaran yang telah berjalan dengan memberikan angket kepada siswa.

c. Observasi

Observasi merupakan kegiatan pengamatan (pengambilan data) untuk melihat seberapa jauh efek tindakan telah mencapai sasaran dengan melakukan intervensi (action) yang terus dimonitor secara reflektif (Supardi, 2007: 127). Proses pengamatan dilakukan dari awal sampai akhir selama proses pembelajaran, yang menyangkut waktu, perencanaan, keterlibatan guru selama pembelajaran. Tahap ini dilakukan dengan kolaborator (teman sejawat) dan peneliti mencatat hal-hal yang muncul dalam pelaksanaannya. Hasil observasi direfleksikan bersama.

Hasil observasi yang telah ada didiskusikan dengan kolaborator untuk menentukan tindakan yang akan dilakukan pada siklus berikutnya. Tindakan utama untuk mengatasi masalah yang muncul terutama partisipasi dan motivasi siswa selama mengikuti pembelajaran.

d. Refleksi

Refleksi merupakan kegiatan mengulang secara kritis tentang perubahan yang terjadi pada siswa, suasana kelas, dan guru. Pada tahap ini peneliti melakukan berbagai langkah untuk melakukan intervensi (action) mempertanyakan hasil apakah sudah menghasilkan perubahan secara signifikan atau belum. Berdasarkan refleksi tersebut, peneliti mencoba untuk mengatasi kekurangan atau kelemahan yang terjadi akibat tindakan yang telah dilakukan. Jika ditemukan cara atau strateginya maka diperlukan rencana untuk melakukan siklus berikutnya. Tahapan dilakukan dan disusun rencana yang matang dengan hasil refleksi dari hasil per-siklus.

## 2. Pertemuan Kedua

a. Perencanaan

Merujuk pada hasil evaluasi siklus pertama, maka siklus kedua membuat perencanaan yang berbeda dengan sebelumnya. Hasil siklus pertama dievaluasi dan dibuat dan ditetapkan langkah-langkah selanjutnya, yaitu dilakukan dengan kolaborator. Hal-hal yang masih terdapat kekurangan dan kelemahan diperbaiki pada rancangan

tindakan siklus kedua. Siklus kedua ini peneliti menentukan tindakan, angket, dan lembar observasi, kemudian dikonsultasikan pada pihak kolaborator. Langkah selanjutnya, siklus kedua difokuskan pada keterlibatan siswa, motivasi siswa, dan keberanian siswa dalam mempraktikan beberapa metode yang telah dicontohkan.

b. Implementasi Tindakan

Bersama kolaborator, peneliti mengevaluasi pelaksanaan siklus pertama dan menentukan langkah-langkah tindakan pada siklus kedua. Implementasi tindakan pada siklus kedua dilaksanakan berdasarkan rancangan perbaikan pembelajaran yang telah direncanakan. Tindakan dimulai dengan kegiatan awal, kegiatan inti, dan kegiatan akhir dengan melakukan evaluasi pembelajaran.

c. Observasi

Peneliti bersama kolaborator mencatat hal-hal yang terjadi pada saat pembelajaran. Sehingga, permasalahan yang muncul dilakukan perbaikan-perbaikan agar dalam siklus selanjutnya kesalahan tidak muncul kembali.

d. Refleksi

Keberhasilan dalam proses pembelajaran dapat dilihat melalui beberapa indikator berupa proses dan tindakan dalam pembelajaran. Indikator berupa sikap, motivasi, perilaku siswa dalam pembelajaran menjadi sesuatu hal yang penting dalam menentukan hasilnya. Menyajian model pembelajaran dengan metode demonstrasi dan

melakukan praktik secara berulang-ulang dapat dijadikan tolok ukur keberhasilan pembelajaran dalam melakukan *heading*.

### **3. Pertemuan ketiga**

#### **a. Perencanaan**

Siklus ketiga merupakan tahap akhir dalam proses tindakan pembelajaran. Siklus pertama dan kedua dijadikan dasar evaluasi penyempurnaan siklus ketiga. Tindakan yang dilakukan tidak jauh berbeda dengan siklus kedua. Perbedaannya hanya ditekankan pada kematangan dalam metode yang digunakan dalam pembelajaran. Peneliti bersama kolaborator menentukan langkah-langkah yang akan dilakukan selanjutnya, yaitu menyediakan angket dan lembar observasi. Pada siklus ketiga ini fokus ditekankan pada praktek yang telah dicontohkan melalui demonstrasi. Sehingga, akan diketahui sejauh mana efektivitas metode demonstrasi sebagai sarana kemampuan siswa.

#### **b. Implementasi Tindakan**

Implementasi tindakan pada siklus ketiga dilaksanakan dengan merencanakan perbaikan pembelajaran yang telah disusun. Tindakan dimulai dengan dari kegiatan awal dengan memberikan pemanasan dalam bentuk game, kegiatan inti dengan mengeksplorasi pokok pembelajaran, dan kegiatan evaluasi pembelajaran. Kegiatan siklus ketiga mengikutsertakan kolaborator dalam memantau jalannya proses

pembelajaran dan melakukan evaluasi akhir untuk menemukan permasalahan dalam kegiatan pembelajaran.

c. Observasi

Pengamatan dilakukan secara langsung dari kegiatan awal sampai kegiatan akhir pembelajaran. Peneliti tidak lupa selalu bekerjasama dengan kolaborator untuk memantau dan mencatat hal-hal yang muncul akibat adanya tindakan selama proses pembelajaran.

d. Refleksi

Indikator keberhasilan dalam penelitian ini meliputi keberhasilan selama proses dan hasil tindakan. Keberhasilan proses pembelajaran dapat dilihat dari indikator seperti sikap dan perilaku siswa, motivasi, keaktifan siswa merespon kegiatan selama proses pembelajaran. Keberhasilan tindakan itu dapat dilihat dalam angket dan lembar observasi yang menyatakan perkembangan kemampuan siswa melakukan teknik dasar melakukan *heading* (menyundul bola).

## **B. Definisi Operasional Variabel Penelitian**

Variabel dalam penelitian ini adalah penggunaan metode demonstrasi sebagai sarana untuk meningkatkan kemampuan melakukan *heading* dalam bermain sepak bola. Metode demonstrasi merupakan sarana efektif untuk memberikan pemahaman mendasar dalam permainan sepak bola. Dengan penggunaan metode tersebut, diharapkan siswa dapat lebih mudah untuk mencerna pembelajaran khususnya dalam permainan sepak bola. Apa yang telah didemonstrasikan oleh guru, dapat secara langsung diperaktekan oleh

siswa. Sehingga, siswa akan lebih mudah mengaktualisasikan apa yang mereka lihat secara langsung. Demonstrasi dapat dilakukan dengan berbagai cara, tergantung bagaimana seorang guru melakukannya. Seperti, kemampuan seorang guru dalam menguasai materi yang akan disampaikannya. Disamping itu, menghadirkan demonstran yang lebih handal dibidangnya akan lebih memberikan nuansa baru yang bersifat solutif dalam memecahkan persoalan yang berkaitan dengan proses pembelajaran pendidikan jasmani khususnya permainan sepak bola. Selain itu, siswa juga akan memiliki semangat apabila demonstran memiliki kemampuan yang memadai. Sehingga siswa akan lebih mudah meniru apa yang mereka lihat.

Suasana semangat guna menjadi pemain yang baik pun akan tumbuh dengan sendirinya jika mereka memiliki keinginan yang kuat akan penguasaan materi yang disampaikan. Semangat berusaha bisa ditimbulkan atau ditingkatkan antara lain melalui cara menciptakan suasana kompetitif di antara para siswa. Dengan munculnya suasana itu, siswa akan berusaha berbuat sebaik-baiknya untuk bisa lebih baik dari teman-teman yang lain. Cara lain untuk memberikan dorongan semangat adalah memberikan instruksi atau arahan menggunakan pujian untuk membangkitkan keoptimisan pada diri siswa, bahwa ia akan mampu mencapai keberhasilan melakukan latihan secara berulang-ulang. Pujian juga perlu diberikan apabila siswa berhasil dengan baik mempraktikkan gerakan, dan dorongan untuk berusaha lagi diberikan kepada siswa yang belum berhasil dengan baik. Pembelajaran teknik atau permainan sepak bola dengan menggunakan metode demonstrasi

diharapkan bisa memberikan nilai plus pada siswa untuk lebih bersemangat mencapai tujuan akhir dari pembelajaran.

### **C. Subjek dan Tempat Penelitian**

Subjek dan tempat penelitian ini adalah siswa kelas V SD Negeri Karangrejek I, Kecamatan Wonosari, Kabupaten Gunungkidul berjumlah 23 orang, terdiri dari 13 siswa laki-laki, dan 9 orang siswa perempuan.

### **D. Instrumen Penelitian**

Instrumen penelitian merupakan alat yang digunakan untuk mengumpulkan data (Rony Kountur, 2003: 151). Instrumen penelitian ini menggunakan angket tertulis berupa tes yang berfungsi untuk mengetahui tingkat keberhasilan siswa dalam melakukan *heading*. Selain itu, instrumen penelitian lain menggunakan observasi dalam pembelajaran dengan melakukan angket kepada siswa kelas V SD Negeri Karangrejek I, Kecamatan Wonosari, Kabupaten Gunungkidul.

### **E. Teknik Pengumpulan Data**

Data yang diperlukan dalam penelitian ini diperoleh melalui observasi pengolahan metode demonstrasi, observasi aktivitas siswa dan guru angket motivasi siswa dan tes praktek.

Teknik pengumpulan data yang dilakukan menggunakan angket (kuesioner). Angket atau kuesioner adalah sejumlah pertanyaan atau pernyataan yang digunakan untuk memperoleh informasi dari responden dalam arti laporan tentang pribadinya, atau hal-hal yang diketahui (Suharsimi

Arikunto, 1998: 140). Tujuan digunakan angket dalam penelitian ini adalah untuk mengetahui tingkat kemampuan dan kemauan siswa sebelum dikenai *treatment* maupun sesudah dikenai *treatment*. Siswa diberikan pertanyaan berupa angket yang berkaitan dengan pembelajaran yang telah berlangsung. Kemudian data dari siswa satu persatu diklarifikasi ke dalam lembar angket tanggapan siswa yang dijadikan data berdasarkan atas kriteria penilaian.

#### **F. Analisis Data**

Pada penelitian ini menggunakan teknik analisis kuantitatif, yaitu suatu metode penelitian yang bersifat menggambarkan kenyataan atau fakta sesuai dengan data yang diperoleh dengan tujuan untuk mengetahui prestasi belajar yang dicapai siswa juga untuk memperoleh respon siswa terhadap kegiatan pembelajaran serta aktivitas siswa selama proses pembelajaran. Atau dengan kata lain, menggunakan analisis deskriptif kualitatif, yaitu mendeskripsikan seluruh kejadian selama dilakukannya penelitian mulai dari perencanaan pelaksanaan tindakan kelas, evaluasi dan refleksi pada siklus pertama, siklus kedua, dan siklus ketiga.

## **BAB IV**

### **HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN**

#### **A. Deskripsi Lokasi dan Subyek Penelitian**

Penelitian ini dilakukan di SD Negeri Karangrejek I Wonosari Gunungkidul Daerah Istimewa Yogyakarta. SD Negeri Karangrejek I berada di wilayah Kecamatan Wonosari Kabupaten Gunungkidul. Penelitian ini dilaksanakan dalam tiga kali pertemuan selama tiga minggu. Penelitian ini dilakukan pada bulan September 2011 (tahun pelajaran 2011/2012) dan subyek yang digunakan adalah siswa kelas V SD Negeri Karangrejek I Wonosari Gunungkidul dengan jumlah siswa 23 orang. Kolaborator dalam penelitian dua orang dan merupakan teman sejawat yang memiliki kemampuan dalam teori maupun praktek dalam bidang sepak bola. Legalitas kolaborator tidak diragukan lagi, hal itu dapat dibuktikan dengan tingkat pendidikan yang sesuai dengan kompetensinya.

#### **B. Hasil Penelitian**

**Tabel 1. Peningkatan perkembangan *heading* dari dua observer**

Observer 1

Perkembangan Heading												
Baik			Cukup			Kurang			TM			
RPP I	RPP II	RPP III	RPP I	RPP II	RPP III	RPP I	RPP II	RPP III	RPP I	RPP II	RPP III	
17,39%	52,17%	82,60%	17,39%	34,78%	17,39%	56,52%	17,65%	0%	8,69%	0%	0%	

Observer 2

Perkembangan Heading											
Baik			Cukup			Kurang			TM		
RPP I	RPP II	RPP III	RPP I	RPP II	RPP III	RPP I	RPP II	RPP III	RPP I	RPP II	RPP III
13.04%	43.47%	78.26%	30.43%	43.47%	21.73%	47.82%	13.04%	0%	8.69%	0%	0%

Keterangan :

- a. Teknik *heading* yang dianggap baik (B) yaitu dari sikap awal cara berdiri rileks dan memperhatikan pandangan ke arah datangnya bola. kedua lutut agak ditekuk. Begitu bola dekat dengan kepala, mengambil awalan dengan menarik kepala ke belakang, kemudian mematukkan kepala ke depan sehingga dahi menyundul bola.
  - b. Teknik *heading* yang dianggap cukup (C) yaitu dari sikap awal cara menanti datangnya bola secara lambung dengan sikap kedua lutut agak lurus, tetapi pada waktu heading kepala ke depan walaupun belum sempurna.
  - c. Teknik *heading* yang dianggap kurang (K) yaitu dari sikap awal dari kedua lutut lurus. Begitu bola dekat dengan kepala, tidak mengambil awalan dengan menarik kepala ke belakang, dan tidak mematukkan kepala ke depan sehingga dahi tidak menyundul bola.
  - d. TM : Tidak melakukan sama sekali karena berbagai alasan
- Berdasarkan hasil dari observer pertama pada perkembangan heading anak yang termasuk kategori baik pada pertemuan pertama (17,39%), pertemuan kedua (52,17%), pertemuan ketiga (82,60%). Sedangkan dari observer kedua

perkembangan heading anak yang termasuk kategori baik pada pertemuan pertama (13,04%), pertemuan kedua (43,47%), pertemuan ketiga (78,26%).

**Tabel. 2 Hasil Angket Tanggapan Siswa terhadap Pembelajaran Pendidikan Jasmani Pertemuan Pertama**

No	Aspek	Pernyataan Tanggapan Siswa		Ya		Tidak	
1	Aktif	a. Saya paham apa yang dijelaskan oleh guru	15	44,12%	19	55,88%	
		b. Pelajaran sepak bola terasa menyenangkan	20	58,82%	3	13,04%	
		c. Saya bisa melakukan heading dengan baik	5	14,71%	18	78,26%	
2	Semangat	a. Saya mengikuti pembelajaran sampai tuntas	23	100%	-	-	
		b. Saya melakukan heading dengan penuh Antusias	5	14,71%	18	78,26%	
		c. Guru memberikan penjelasan dengan jelas	18	78,26%	5	14,71%	
		d. Saya lebih jelas bila ada contoh gerakan	34	100%	-	-	
3	Keberanian	a. Saya berani mencoba dengan baik	5	14,71%	18	78,26%	
		b. Saya berani mencoba berulang kali	6	17,65%	17	73,91%	
		c. Saya melakukan heading tanpa bantuan guru	10	29,41%	13	56,52%	
4	Menyenangkan	a. Waktu pembelajaran terasa singkat	23	100%	-	-	
		b. Aktivitas jasmani bentuknya menyenangkan	22	76,47%	1	4,34%	
		c. Saya suka materi sepak bola heading	5	14,71%	18	78,26%	

**Tabel 3. Angket Tanggapan Siswa terhadapi Pembelajaran Pendidikan Jasmani Pertemuan Kedua**

No	Aspek	Pernyataan Tanggapan Siswa	Ya		Tidak	
1	Aktif	Saya paham apa yang dijelaskan oleh guru	22	76,47%	1	4,34%
		Pelajaran sepak bola terasa menyenangkan	20	86,95%	3	13,04%
		Saya bisa melakukan heading dengan baik	13	56,52%	10	43,47%
2	Semangat	Saya mengikuti pembelajaran sampai tuntas	34	100%	-	-
		Saya melakukan heading dengan penuh Antusias	10	43,47%	13	56,52%
		Guru memberikan penjelasan dengan jelas	23	100%	-	-
		Saya lebih jelas bila ada contoh gerakan	34	100%	-	-
3	Keberanian	Saya berani mencoba dengan baik	15	44,12%	8	34,78%
		Saya berani mencoba berulang kali	16	69,56%	7	30,43%
		Saya melakukan heading tanpa bantuan guru	18	78,26%	6	26,08%
4	Menyenangkan	Waktu pembelajaran terasa singkat	23	100%	-	-
		Aktivitas jasmani bentuknya menyenangkan	23	100%	-	-
		Saya suka materi sepak bola heading	15	44,12%	8	34,78%

**Tabel 4. Angket Tanggapan Siswa terhadap Pembelajaran Pendidikan Jasmani Pertemuan Ketiga**

No	Aspek	Pernyataan Tanggapan Siswa	Ya		Tidak	
1	Aktif	Saya paham apa yang dijelaskan oleh guru	34	100%	-	-
		Pelajaran sepak bola terasa menyenangkan	19	82,60%	4	11,76%
		Saya bisa melakukan <i>heading</i> dengan baik	18	76,26%	5	14,71%
2	Semangat	Saya mengikuti pembelajaran sampai tuntas	23	100%	-	-
		Saya melakukan <i>heading</i> dengan penuh Antusias	19	82,60%	4	11,76%
		Guru memberikan penjelasan dengan jelas	23	100%	-	-
		Saya lebih jelas bila ada contoh gerakan	23	100%	-	-
3	Keberanian	Saya berani mencoba dengan baik	17	73,91%	6	26,08%
		Saya berani mencoba berulang kali	23	100%	-	-
		Saya melakukan heading tanpa bantuan guru	23	100%	-	-
4	Menyenangkan	Waktu pembelajaran terasa singkat	23	100%	-	-
		Aktivitas jasmani bentuknya menyenangkan	23	100%	-	-
		Saya suka materi sepak bola <i>heading</i>	20	86,95%	3	13,04%

## 1. Pertemuan Pertama

### a. Perencanaan

Penelitian ini dilakukan oleh peneliti dan secara kolaboratif melibatkan dua observer yang memiliki memiliki pengetahuan dan ketrampilan bermain sepakbola. Kolaborator berasal dari teman sejawat dan merupakan guru pendidikan jasmani tingkat Sekolah Dasar. Satu orang kolaborator dari SD Karangrejek 2 Wonosari dan seorang kolaborator mengampu pendidikan

jasmani di SD Negeri Duwet Wonosari. Kolaborator memiliki peran dan tanggungjawab untuk memantau dan mencatat hal-hal yang berhubungan dengan proses pembelajaran.

Pembelajaran dilakukan secara berkelanjutan dalam bentuk pertemuan. Proses pembelajaran dilakukan dengan demonstrasi dan menggunakan bantuan modifikasi bola plastik. Metode demonstrasi yang dilakukan peneliti dan observer lebih menekankan pada kemampuan peserta didik untuk melakukan *heading*. Penggunaan sarana bola plastik merupakan upaya untuk memudahkan siswa dalam melakukan *heading*. Dengan menggunakan bola plastik siswa akan lebih mudah untuk mempraktekkan *heading*, sehingga standar keberhasilannya cukup signifikan dari pada peserta didik langsung mempraktekkan dengan bola berkukuran standar. Hal itu bertujuan untuk memberikan stimulasi kepada peserta didik bahwa *heading* bukanlah sesulit yang dibayangkan peserta didik.

Tindakan yang difokuskan pada pertemuan pertama ini adalah memberikan gambaran secara komprehensif tentang *heading*, untuk dilakukan tindakan selanjutnya. RPP yang disusun peneliti sudah sesuai dengan Kurikulum Tingkat Satuan Pendidikan (KTSP) mata pelajaran sepak bola khusus pelajaran *heading* kelas V semester I dengan isi standar kompetensi. Mempraktekkan pelajaran *heading* dengan kompleksitas gerakan yang lebih tinggi dan nilai yang terkandung di dalamnya, serta isi kompetensi dasar. Mempraktekkan *heading* menggunakan alat dengan

koordinasi yang lebih baik, serta nilai kerjasama dan estetika. Indikator dalam pembelajaran ini terdiri dari tiga aspek. Aspek psikomotor menekankan pada teknik dasar melakukan *heading* (sikap awal, gerakan, sikap akhir). Aspek afektif melatih percaya diri, keberanian untuk melakukan *heading*, dan kesungguhan. Sedangkan aspek kognitif untuk mengetahui bentuk teknik dasar menyundul bola (sikap awal, gerakan, akhir). Tujuan pembelajaran ini agar siswa dapat melakukan teknik dasar *heading*. Metode yang digunakan permainan dan demonstrasi. Langkah-langkah kegiatan pembelajaran sebagai berikut :

1) Pendahuluan

Siswa ditarik, berdoa, berhitung, apersepsi dan melakukan pemanasan. Bentuk pemanasan dengan berlari mengelilingi halaman sekolah selama 3 kali putaran.

2) Kegiatan Inti

- a) Tahap pembentukan melakukan latihan penguatan kepala.
- b) Penguatan dilakukan dengan menggunakan bola plastik sebagai sarana untuk menambah kepercayaan siswa .
- c) Melakukan *heading* dengan bola plastik atau karet.

3) Penutup

- a) Siswa ditarik, berhitung, dan berdoa
- b) Evaluasi
- c) Siswa dibubarkan dengan menyanyikan lagu “Garuda di Dadaku”

## b. Implementasi Tindakan

Pelaksanaan pembelajaran pada tahap ini dilaksanakan sesuai dengan Rencana Pelaksanaan pembelajaran yang telah dirumuskan dan divalidasi dalam tahap perencanaan. Tindakan dalam pertemuan pertama ini dilakukan dalam satu kali pertemuan dua jam pelajaran. Kegiatan dimulai dari pembukaan sampai penutup. Tindakan pada awal kegiatan dimulai dengan membariskan siswa, berdoa, dan berhitung, kemudian melakukan pemanasan dengan berlari mengelilingi halaman sekolah selama tiga kali putaran. Setelah melakukan pemanasan, kemudian membuat sebuah permainan lempar tangkap bola. Siswa begitu antusias dan menikmati permainan ini. Permainan ini sangat sederhana, seluruh siswa diminta membuat kelompok yang terdiri delapan kelompok. Masing-masing kelompok mengambil satu buah bola. Kemudian bola digunakan secara bergiliran melempar bola kearah teman satu kelompok. Melempar dilakukan secara bergantian sampai seluruh kelompok telah melakukan lemparan. Di dalam permainan ini seluruh siswa sangat senang dan antusias. Untuk mempersiapkan pembelajaran inti, siswa diberikan arahan dan demonstrasi dari salah satu observer cara melakukan *heading* yang baik dan benar.

Sebelum melakukan kegiatan inti, guru mempersiapkan bola karet atau bola plastik untuk dijadikan sampel guna memudahkan melakukan *heading*. Langkah selanjutnya kegiatan inti aspek pembentukan yang meliputi tahap pembentukan melakukan latihan menyundul atau *heading* dengan mencoba

satu persatu dari seluruh siswa. yang dilakukan secara berulangkali sampai lima kali sundulan. Kegiatan ini bertujuan untuk melatih kepala agar terbiasa menyundul bola. Aspek pembentukan yang paling akhir dengan sikap berbanjar satu persatu guru mencoba melemparkan bola tersebut agar bisa dilakukan *heading* secara bergantian.

Kegiatan penutup dengan melakukan evaluasi pembelajaran. Pada kegiatan evaluasi akhir dilakukan penilaian yang mencakup tiga aspek. Aspek psikomotor dengan teknik dasar gerakan heading yang diklarifikasikan dalam gerakan baik, cukup, dan kurang. Aspek afektif dengan melakukan pengamatan saat pembelajaran, dan aspek kognitif dengan memberikan pertanyaan secara langsung kepada siswa yang berkaitan dengan pembelajaran heading.

#### c. Observasi

Observasi dilakukan pada saat pembelajaran dimulai, saat pembelajaran berlangsung sampai akhir proses pembelajaran. Pada saat inilah kolaborator dan peneliti mengamati proses yang terjadi ketika tindakan berlangsung agar memperoleh data yang akurat untuk perbaikan pada pertemuan selanjutnya. Hasil observasi agar lebih kuat dan akurat dilengkapi dengan angket tanggapan siswa. Hasil angket pernyataan siswa, lembar observasi oleh kolaborator, dan catatan peneliti menunjukkan bahwa ada beberapa siswa belum dapat melakukan *heading* dengan baik. Hal itu dibuktikan dengan catatan observer dan dokumentasi yang menunjukkan bahwa masih ada yang

belum memahami sepenuhnya teknik menyundul bola. Pembelajaran juga belum sepenuhnya mampu membangkitkan motivasi siswa untuk melakukan *heading* dengan baik. Siswa masih enggan untuk melakukan *heading* dengan baik. Sehingga, persentasi siswa dalam melakukan *heading* belum mencapai hasil yang maksimal.

d. Refleksi

Refleksi merupakan kegiatan mengulas secara kritis tentang perubahan yang terjadi pada siswa, suasana kelas, dan guru. Pada tahap ini peneliti melakukan berbagai langkah untuk melakukan intervensi, mempertanyakan hasil apakah sudah menghasilkan perubahan secara signifikan atau belum. Berdasarkan releksi tersebut, peneliti mencoba untuk mengatasi kekurangan atau kelemahan yang terjadi akibat tindakan yang telah dilakukan. Jika ditemukan ditemukan cara atau strateginya maka diperlukan rencana untuk melakukan pertemuan berikutnya. Semua data dan temuan yang diperoleh observer dan peneliti kemudian didiskusikan untuk diinterpretasikan tentang pertemuan pertama.

Secara keseluruhan, siswa belum dapat melakukan *heading* dengan benar, dan hasilnya belum maksimal seperti yang diharapkan. Dengan demikian untuk pembelajaran pada pertemuan pertama belum terlihat adanya peningkatan, sehingga diperlukan rancangan pembelajaran pada pertemuan berikutnya untuk meningkatkan motivasi, dan keberanian untuk melakukan gerakan serta memperoleh hasil belajar siswa dalam pembelajaran heading.

Hasil yang bisa dilihat dari pembelajaran pertemuan pertama adalah proses pembelajaran bisa dikatakan telah mencapai target dari keseluruan siswa, tetapi capaian itu belum merata sepenuhnya. Apalagi yang memiliki keberanian untuk melakukan heading dari seluruh siswa belum mencapai 20 persen. Maka, dengan hasil capaian pada pembelajaran pertemuan pertama dapat dijadikan tolok ukur untuk menentukan tindakan selanjutnya di pertemuan kedua. Agaknya siswa belum termotivasi dengan sepenuhnya dalam melakukan pembelajaran pendidikan jasmani. Siswa lebih tertarik dengan pembelajaran yang sifatnya menantang dan berkompetisi daripada pembelajaran heading, karena merasa sulit untuk melakukan heading dan siswa merasa takut untuk melakukannya. Hal itu mendorong peneliti untuk mempersiapkan dan melakukan pembenahan di pertemuan yang kedua.

## 2. Pertemuan Kedua

### a. Perencanaan

Merujuk pada hasil evaluasi pertemuan pertama, maka pertemuan kedua membuat perencanaan yang berbeda dengan sebelumnya. Hasil pertemuan pertama dievaluasi dan dibuat dan ditetapkan langkah-langkah selanjutnya, yaitu dilakukan dengan kolaborator. Hal-hal yang masih terdapat kekurangan dan kelemahan diperbaiki pada rancangan tindakan pertemuan kedua. Setelah menemukan kekurangan pertemuan pertama, yaitu siswa belum memiliki motivasi secara maksimal untuk melakukan heading dan masih

memiliki rasa takut untuk melakukannya. Sehingga berimbang pada hasil proses pembelajaran heading yang kurang maksimal. Selanjutnya, peneliti membuat rancangan pembelajaran pada pertemuan kedua. Disamping memfokuskan keterlibatan siswa, pada pertemuan kedua ini memberikan dorongan berupa memberikan motivasi kepada siswa agar memiliki kemauan dan keberanian untuk melakukan senam *heading*. Selain itu, peneliti juga merubah metode pembelajarannya.

Dalam pembuatan Rancangan Pelaksanaan Pembelajaran, angket, dan lembar observasi pertemuan kedua ini. Kemudian peneliti membuat RPP, angket, dan lembar observasi kemudian dikonsultasikan dengan orang yang berkompeten dalam pembelajaran sepak bola, yaitu dua orang dosen ahli sepak bola untuk validasi dan selanjutnya dapat digunakan dalam implementasi tindakan. Standar kompetensi, kompetensi dasar, indikator, tujuan pembelajaran, dan metode yang digunakan dalam Rencana Pelaksanaan Pembelajaran pertemuan kedua ini hampir sama dengan pertemuan pertama. Sistematika pembelajaran pertemuan kedua ini diawali dari kegiatan pendahuluan dengan melakukan pemanasan. Bentuk pemanasan dengan berlari mengelilingi halaman sekolah selama 3 kali putaran. Selanjutnya melakukan penguatan dengan membangkitkan motivasi siswa, menceritakan keberhasilan pemain-pemain kelas dunia dalam permainan sepak bola. Hal itu dilakukan agar siswa memiliki sikap mental yang baik dalam melakukan *heading* selanjutnya.

Langkah selanjutnya melakukan kegiatan inti, menjelaskan cara melakukan *heading* yang benar baik. Kemudian observer pertama melakukan demonstrasi menyundul bola dengan berdiri maupun meloncat. Kegiatan sebelum diakhiri siswa mempraktekkan *heading* sesuai yang telah dicontohkan sebelumnya. Kegiatan diakhiri dengan penutup (evaluasi pembelajaran).

b. Implementasi Tindakan

Implementasi pada pertemuan kedua ini didasarkan pada tindakan yang telah disusun dalam perencanaan. Setelah mendapatkan validasi, rancangan pembelajaran tersebut dilaksanakan dalam pembelajaran. Tindakan pertemuan kedua ini tidak jauh berbeda dengan pertemuan pertama, yang membedakan adalah membangkitkan motivasi siswa agar memiliki keberanian untuk melakukan *heading*. Kegiatan pembelajaran dimulai dengan pendahuluan, berdoa, presensi, apresiasi, dilanjutkan dengan pemanasan lari-lari mengintari halaman sekolah selama tiga kali putaran. Setelah itu dilakukan penguatan motivasi terhadap siswa dengan menceritakan kehebatan pemain sepak bola dunia berlaga.

Kegiatan pendahuluan dilanjutkan dengan kegiatan inti, menjelaskan cara melakukan *heading* yang benar baik. Kemudian observer pertama melakukan demonstrasi menyundul bola dengan berdiri maupun meloncat.

Kemudian kegiatan dilanjutkan dengan melakukan *heading* secara berurutan satu per satu. Setelah observer mendemonstrasikan teknik

menyundul bola yang baik dan benar, siswa kemudian mengimplementasikan dalam bentuk praktek secara bergiliran. Teknik menyundul bola dengan sikap awal, gerakan dan sikap akhir. Sikap awal, berdiri rileks, pandangan ke arah datangnya bola, kedua lutut agak ditekuk. Gerakan selanjutnya, ketika bola dekat dengan kepala, mengambil awalan dengan menarik kepala ke belakang. kemudian patukkan kepala ke depan sehingga dahi menyundul bola. Sikap akhir, gerakan menyundul atau *heading* dapat dilakukan dengan berdiri atau meloncat.

Kegiatan penutup dengan melakukan evaluasi pembelajaran. Pada kegiatan evaluasi akhir dilakukan penilaian yang mencakup tiga aspek. Aspek psikomotor dengan teknik dasar gerakan *heading* yang diklasifikasikan dalam gerakan baik, cukup, dan kurang. Aspek afektif dengan melakukan pengamatan saat pembelajaran, dan aspek kognitif dengan memberikan pertanyaan secara langsung kepada siswa yang berkaitan dengan pembelajaran *heading* atau menyundul bola. Hasil pembelajaran pada pertemuan kedua ini lebih baik daripada pertemuan sebelumnya. Siswa telah mampu mencerna apa yang akan dilakukan walaupun hasilnya secara keseluruhan belum sempurna. Hal yang membedakan dari pertemuan kedua, siswa telah sedikit berani melakukan *heading* dan mereka telah memiliki sedikit keberanian serta motivasi untuk melakukan *heading*.

c. Observasi

Pengamatan pada pertemuan kedua ini dilakukan pada seluruh proses pembelajaran yang dimulai dari sebelum pembelajaran sampai akhir pembelajaran. Pada tahap ini, peneliti bersama kolaborator mencatat hal-hal yang terjadi pada saat pembelajaran. Sehingga, permasalahan yang muncul dilakukan perbaikan-perbaikan agar dalam pertemuan selanjutnya kesalahan tidak muncul kembali. Disamping itu, peneliti membuat catatan kecil untuk mencatat hal-hal yang muncul selama pembelajaran. Hasil obervasi diperkuat dengan angket tanggapan siswa. hasil angket pernyataan siswa, lembar observasi oleh kolaborator, dan catatan peneliti menunjukkan bahwa siswa telah menunjukkan perubahan sikap untuk melakukan *heading*. Beberapa siswa telah dapat melakukan *heading* dengan baik. Hal itu bisa dilihat dari hasil penilaian kemampuan *heading* siswa. Siswa dapat melakukannya walaupun belum maksimal. Masih ada beberapa siswa yang belum sepenuhnya bisa dikatakan sempurna. Akan tetapi, dalam pertemuan kedua ini telah mengalami peningkatan dibanding dengan pertemuan sebelumnya.

d. Refleksi

Langkah selanjutnya. peneliti memberikan angket kepada siswa sebagai bentuk tindakan atas evaluasi dari pembelajaran yang telah berlangsung. Hasil refleksi pertemuan kedua menunjukkan adanya peningkatan. Keberhasilan dalam proses pembelajaran dapat dilihat melalui beberapa

indikator berupa proses dan tindakan dalam pembelajaran. Indikator berupa sikap, motivasi, perilaku siswa dalam pembelajaran menjadi bukti bahwa siswa bisa melaksanakan tugasnya dengan baik. Beberapa siswa dengan percaya diri bisa melakukan *heading* setelah dilakukan demonstrasi menyundul bola yang baik dan benar. Beberapa siswa dapat melakukan *heading* dengan baik dan menyatakan bahwa mereka telah memiliki keberanian untuk melakukan *heading*. Motivasi mereka pun juga mengalami peningkatan setelah peneliti memberikan dorongan dalam bentuk cerita. Menceritakan berbagai kejadian yang bisa membangkitkan motivasi terbukti sangat baik dalam mendorong keberanian siswa untuk melakukan sesuatu yang mereka anggap sulit. Dengan bekal motivasi dan keberanian, siswa dapat melakukan *heading* dengan baik, walaupun masih ada beberapa siswa yang belum sepenuhnya bisa melakukannya. Maka, dalam pertemuan berikutnya diperlukan rancangan pembelajaran yang lebih matang untuk memantapkan hasil kerja siswa dalam menghasilkan nilai yang lebih sempurna.

Berdasarkan uraian di atas, presentasi hasil siswa dalam melakukan *heading* secara singkat dapat dilihat pada tabel di bawah ini :

Tabel 5. Hasil observasi pertemuan 2

Nama	Perkembangan Heading			
	B %	C %	K %	TM %
Observer 1	52,17	34,78	17,65	-
Observer 2	43,47	43,47	13,04	-

Untuk selengkapnya presentasi hasil perkembangan *heading* siswa dapat dilihat di lampiran 6.

### 3. Pertemuan Ketiga

#### a. Perencanaan

Kegiatan pertemuan ketiga ini akan dirancang sebuah tindakan untuk memperbaiki pertemuan sebelumnya. Hasil pertemuan pertama dan kedua sudah menunjukkan peningkatan. Akan tetapi, masih ada beberapa siswa yang belum mampu melakukan *heading* dengan baik. Sehingga pertemuan ketiga sebagai penyempurnaan pembelajaran yang telah berlangsung pada pertemuan sebelumnya. Setelah dilakukan evaluasi atas pembelajaran pertemuan kedua, ternyata siswa yang belum bisa melakukan *heading* disebabkan belum memiliki keberanian untuk untuk melakukannya *heading*. Selanjutnya, peneliti membuat perencanaan atau rancangan pembelajaran pada pertemuan ketiga yang lebih difokuskan pada contoh yang kongkrit dengan melakukan demonstrasi secara maksimal. Selain itu, memberikan motivasi secara intens terhadap siswa agar siswa bisa melakukan *heading* dengan baik.

Dalam pembuatan rancangan pelaksanaan pembelajaran, angket, dan lembar observasi ke pertemuan tiga ini, peneliti membuat angket, RPP, dan lembar observasi, kemudian dikonsultasikan dengan orang yang berkompeten dalam bidang pembelajaran sepak bola, yaitu dua dosen ahli untuk dilakukan validasi, dan selanjutnya dapat digunakan implementasi tindakan. Standar kompetensi, kompetensi dasar, indikator, tujuan pembelajaran, dan metode yang digunakan dalam Rencana Pelaksanaan Pembelajaran pertemuan ketiga ini sama dengan pertemuan pertama dan kedua.

Sistematika pertemuan ketiga ini diawali dari kegiatan pendahuluan dengan membariskan siswa, berdoa, dan berhitung. Kemudian apresepsi dan pemanasan. Bentuk pemanasan dengan berlari-lari kecil mengelilingi halaman sekolah selama 3 kali putaran. Setelah pemanasan dilakukan penguatan terhadap motivasi siswa dengan menceritakan keberhasilan pemain-pemain kelas dunia dalam permainan sepak bola. Menceritakan perjalanan karir bintang bola seperti, Maradona, David Beckam, Cristian Ronaldo hingga Messi.

Kegiatan selanjutnya dilanjutkan kegiatan inti dengan melakukan demonstrasi yang dilakukan oleh observer kedua serta memberikan contoh gerakan menyundul bola. Langkah selanjutnya, melakukan latihan *heading* dengan menempatkan posisi bola digantung di bawah pohon. Siswa satu persatu mencoba untuk melakukan *heading*. Kemudian secara berkelompok urut satu persatu dan melakukan *heading* perorangan dengan (sikap awal,

gerakan, akhir) dengan menggunakan bola kaki ukuran standar untuk siswa sekolah dasar.

b. Implementasi Tindakan

Pada pertemuan ketiga dilakukan implementasi tindakan yang didasarkan pada tindakan yang telah disusun dalam perencanaan. Setelah mendapatkan validasi, perencanaan pembelajaran tersebut dilaksanakan dalam pembelajaran. Tindakan yang dilakukan pada pertemuan ketiga ini sama dengan pertemuan sebelumnya. Tindakan dimulai dengan pembukaan. Guru membariskan dan meminta ketua kelas untuk memimpin do'a, serta dilanjutkan dengan absensi siswa. Semua siswa bisa mengikuti secara keseluruhan sampai tuntas pada pertemuan ketiga ini. Setelah absensi siswa, dilakukan apresepsi dan pemanasan. Bentuk pemanasan dengan berlari-lari kecil mengelilingi halaman sekolah selama 3 kali putaran. Setelah pemanasan dilakukan penguatan terhadap motivasi siswa dengan menceritakan keberhasilan pemain-pemain kelas dunia dalam permainan sepak bola. Menceritakan perjalanan karir bintang bola seperti, Maradona, David Beckam, Kristian Ronaldo hingga Messi.

Kegiatan selanjutnya dilanjutkan kegiatan inti dengan memberikan porsi yang lebih dalam melakukan demonstrasi, yang dilakukan oleh observer kedua serta memberikan contoh gerakan menyundul bola. Setelah dilakukan demonstrasi menyundul bola, diajukan tanya jawab. Ada beberapa siswa yang masih penasaran terhadap praktek *heading* ketika proses

menyundul bola di kepala. Observer kedua menjelaskan posisi kepala yang tepat digunakan untuk melakukan *heading*. Setelah tanya jawab selesai, langkah selanjutnya, melakukan *heading* dengan menggantung bola menggunakan tali raffia yang dilakukan secara berututan. Kemudian secara berkelompok urut satu persatu dan melakukan *heading* perorangan dengan (sikap awal, gerakan, akhir) dengan menggunakan bola kaki ukuran standar untuk siswa sekolah dasar.

c. Observasi

Obervasi pada pertemuan ketiga ini dilakukan pada seluruh bagian pembelajaran yang dimulai dari kegiatan awal hingga kgiatan akhir pembelajaran. Pada tahap ini, kolaborator dan peneliti mengamati dan mencatat apa yang terjadi saat tindakan berlangsung. Hal itu bertujuan agar memperoleh data yang akurat untuk dilakukan evaluasi. Selain itu, peneliti juga membuat catatan kecil untuk mengetahui hal-hal yang muncul selama. Hasil observasi diperkuat dengan hasil tanggapan siswa. Hasil angket pernyataan siswa, lembar obervasi, oleh kolaborator dan catatan peneliti menunjukkan bahwa siswa telah memiliki motivasi. Motivasi telah mampu mendorong kemampuan siswa untuk bisa melakukan *heading* dengan menggunakan bola sesuai standar yang diberlakukan anak sekolah dasar.

d. Refleksi

Dalam refleksi pertemuan ketiga ini, peneliti memberikan angket kepada siswa sebagai evaluasi tindakan. Angket diberikan setelah

pembelajaran selesai dilaksanakan. Hasil refleksi pertemuan ketiga menunjukkan siswa telah memiliki keberanian untuk melakukan *heading* dengan baik. Penggunaan metode demonstrasi ternyata bisa dilakukan dengan baik. Siswa juga bisa mengikutinya sesuai dengan arahan dan praktek yang telah dilakukan oleh kedua observer. Sehingga, apa yang menjadi kendala siswa dalam melakukan heading sedikit teratasi yang didorong oleh semangat dan keberanian siswa dalam melakukannya. Keberhasilan itu dibuktikan dengan tanggapan siswa selama mengikuti pembelajaran dari awal hingga akhir. Mayoritas siswa nampak puas setelah melakukan *heading*. Persentasi siswa mampu melakukan *heading* dari pertemuan pertama sampai pertemuan ketiga ada peningkatan secara signifikan. Dengan demikian diperoleh kesimpulan bahwa ada peningkatan efektifitas pembelajaran *heading* dengan menggunakan metode demonstrasi. Hasil dari pertemuan ketiga ini, siswa dapat melakukan *heading* dengan baik. Siswa menyatakan memiliki keberanian setelah peneliti memberikan motivasi untuk melakukan *heading* dengan memberikan cerita kesuksesan pemain sepak bola dunia. Maka, efektifitas pembelajaran ini bisa tercapai dengan baik.

Tabel 6. Hasil observasi pertemuan 3.

Nama	Perkembangan Heading			
	B %	C %	K %	TM %
Observer 1	82,60	17,39	-	-
Observer 2	78,26	21,73	-	-

Untuk selengkapnya presentasi hasil perkembangan *heading* siswa dapat dilihat di lampiran 6.

### C. Pembahasan

Penggunaan metode dalam pembelajaran sangat menentukan keberhasilan proses belajar mengajar. Apalagi dalam penelitian ini menggunakan metode demonstrasi yang memperlihatkan suatu proses atau cara kerja kepada peserta didik. Demonstrasi yang diberikan guru selama proses kegiatan pembelajaran menjadi kunci penting keberhasilan siswa. Tanpa adanya penggunaan metode demonstrasi itu, siswa tak akan mampu melakukan pembelajaran dengan baik khususnya menyundul bola/*heading*. Hasil penelitian dari pertemuan pertama sampai pertemuan ketiga dengan menggunakan metode demonstrasi dalam pembelajaran menyundul bola/*heading* mengalami peningkatan. Peningkatan tersebut dapat dilihat dari kemampuan siswa melakukan *heading* yang cenderung meningkat dibandingkan dengan pembelajaran sebelumnya.

---

Metode demonstrasi merupakan salah satu metode dari sekian banyak metode yang secara langsung siswa bisa melihat dan mempraktekkannya. Sehingga, dengan melihat secara langsung siswa bisa lebih paham dan mengerti apa yang akan dilakukan. Apalagi demonstrasi dalam melakukan *heading* didukung dengan menggunakan modifikasi bola plastik yang secara tidak langsung memberikan kemudahan siswa untuk melakukan *heading* dengan baik. Sebelum menggunakan bola plastik, siswa merasa ketakutan untuk melakukan *heading*, karena dengan menggunakan bola kaki berukuran standar disinyalir akan membuat sakit bagian kepala siswa. Maka, untuk mengatasi ketakutan mayoritas siswa peneliti menggunakan modifikasi bola plastik sebagai sarana untuk meningkatkan kemampuan siswa.

Selain itu, motivasi siswa juga dibangkitkan agar siswa lebih berani melakukan *heading*. Motivasi ditumbuhkan dengan memberikan semangat dan keberanian siswa, dilakukan langkah-langkah yang bersifat kolektif dengan memberikan motivasi secara menyeluruh kepada siswa.

Pemberian motivasi berperan besar dalam meningkatkan keberanian dan semangat dalam melakukan suatu tindakan. Atau dengan kata lain bisa membangkitkan energi positif dalam jiwa seseorang. Motivasi merupakan perubahan energi dalam diri seseorang yang ditandai dengan munculnya *feeling* dan didahului dengan tanggapan terhadap adanya tujuan (Mc. Donald dalam Sardiman, 2007:73-74).

Artinya, bahwa motivasi itu mengawali terjadinya perubahan energi pada diri manusia. Perkembangan motivasi akan membawa beberapa perubahan energi di dalam sistem *neurophysiological* yang ada pada organisme manusia. Motivasi akan dirangsang karena adanya tujuan. Jadi motivasi dalam hal ini sebenarnya merupakan respon dari suatu aksi yakni tujuan.

Motivasi memiliki motif agar bisa mencapai tujuannya. Hal itu bisa diklasifikasikan dalam motif ekstrinsik. Motif ekstrinsik merupakan dorongan untuk bertindak disebabkan nilai-nilai yang terkandung di dalam objeknya itu sendiri (Ngalim Purwanto, 1996: 65). Hal itu dapat diartikan bahwa perubahan yang dilakukan sehari-hari banyak didorong oleh motif-motif ekstrinsik, tetapi banyak pula yang dipengaruhi oleh motif intrinsik. Motif ekstrensik merupakan dorongan dari luar seseorang untuk bisa melakukan sesuatu karena dorongan.

Maka, untuk meningkatkan pembelajaran sepak bola khususnya melakukan *heading* digunakan metode pembelajaran demonstrasi dengan modifikasi bola plastik sebagai sebuah usaha untuk memberikan panduan pembelajaran secara jelas. Pembelajaran dengan memanfaatkan modifikasi bola plastik memberikan kemudahan siswa dalam melakukan *heading*.

## BAB V

### KESIMPULAN IMPLIKASI DAN SARAN

#### A. Kesimpulan

Dari hasil penelitian yang telah diuraikan dari bab sebelumnya dapat disimpulkan sebagai berikut :

1. Penelitian melalui Upaya Meningkatkan Kemampuan *Heading* dalam Permainan Sepak Bola melalui Metode Demonstrasi dengan Modifikasi Bola Plastik pada siswa Kelas V Sekolah Dasar Negeri Karangrejek I Kecamatan Wonosari, Kabupaten Gunungkidul dapat dikatakan berhasil dalam meningkatkan pembelajaran *heading*. Keberhasilan pembelajaran tersebut dapat dilihat dari beberapa indikator ketercapaian dari setiap aspek, yaitu adanya peningkatan kemampuan melakukan *heading* dan keberanian siswa selama pembelajaran permainan sepak bola. Ketercapaian siswa dalam melakukan *heading* didukung sepenuhnya oleh semua pihak, baik siswa maupun peneliti selama pembelajaran berlangsung. Sehingga peneliti lebih mudah untuk merealisasikan proses pembelajarannya.
2. Penggunaan metode demonstrasi dengan modifikasi bola plastik yang dipandu oleh beberapa teman sejawat atau kolaborator terbukti efektif dalam memudahkan siswa untuk melakukan *heading*. Penggunaan metode demonstrasi dengan contoh yang mudah dimengerti memudahkan siswa untuk melakukan *heading* dengan baik dan siswa memiliki antusias dan penuh semangat. Motivasi siswa juga ditumbuhkan dengan memunculkan sejumlah gambaran dan cerita tentang pemain-pemain dunia dalam proses menjadi pemain yang terkenal. Proses pembelajaran tersebut dilaksanakan dalam tiga Pertemuan. Pertemuan pertama observer satu kategori baik 17,39%, observer

kedua 13,04%. Pertemuan kedua observer satu kategori baik 52,17%, observer kedua 43,47%. Sedangkan untuk Pertemuan ketiga observer satu kategori baik 82,60%, observer kedua 78,26%. Dengan demikian, pencapaian hasil pembelajaran permainan sepak bola teknik *heading* melalui metode demonstrasi dengan modifikasi bola plastik bisa dikatakan berhasil dengan baik.

## **B. Implikasi Penelitian**

Proses pembelajaran *heading* dengan modifikasi bola plastik mempermudah siswa dalam melakukan praktek menyundul bola. Karena bola plastik yang memiliki spesifikasi keringanan bentuk maupun beban sangat mudah untuk digunakan sebagai praktek *heading*. Sebab persoalan utama dalam melakukan *heading* adalah teknik dan keberanian. Sehingga bola plastik sebagai dasar untuk melakukan *heading* sangat penting bagi siswa, sebelum melakukan *heading* dengan bola berukuran standar. Modifikasi bola plastik juga dapat berfungsi sebagai sarana untuk mempengaruhi keberhasilan pembelajaran siswa dalam melakukan *heading*. Pelaksanaannya pun juga harus mempertimbangkan beberapa hal yang menyangkut kesiapan guru, karakteristik siswa, sarana dan prasarana yang memadai. Sehingga, dengan memperhatikan hal itu, tujuan pembelajaran bisa tercapai dengan maksimal.

## **C. Saran**

1. Penggunaan metode pembelajaran dalam melakukan *heading* dengan modifikasi bola plastik perlu dicoba oleh guru pendidikan jasmani. Hal itu sebagai jalan untuk mempermudah siswa dalam melakukan *heading* tahap selanjutnya. Sebab, pembelajaran *heading* membutuhkan kesiapan mental dan

teknik yang baik. Pembelajaran *heading* yang langsung menggunakan bola berukuran standar akan mempengaruhi sikap motivasi dan prestasi.

2. Penelitian tindakan kelas perlu dikembangkan secara menyeluruh oleh para pendidik untuk mengevaluasi secara totalitas dalam melaksanakan pembelajaran, khususnya dalam pembelajaran *heading*. Sebab, untuk memperoleh keberhasilan pembelajaran *heading* membutuhkan metode dan tindakan yang berkelanjutan.
3. Penggunaan metode pembelajaran *heading* harus didukung semua pihak khususnya komponen pendidikan, baik dari penyelenggara pendidikan (kepala sekolah dan guru), atau komite sekolah dan orang tua siswa.

## DAFTAR PUSTAKA

- Ahmad Sutisna. (2002) *Pendidikan Jasmani dan Kesehatan Kelas 5 Sekolah Dasar*, Jakarta: Yudhistira.
- Arief Natakusumah. (2008) *Drama itu Bernama Sepak bola: Gambaran Silang Sengkemu Olah Raga, Poliik dan Budaya*, Jakarta: PT Elex Media Komputino.,
- Danny Mielke. (2007) *Dasar-Dasar Sepak Bola*, terj. Eko Wahyu Setiawan Bandung: PT Intan Sejati.
- E. Mulyasa. (2005) *Menjadi Guru Profesional*, Bandung: Rosda Karya.
- Endang Widjastuti & Agus Suci. (2010) *Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan untuk SD/MI Kelas VI*, Jakarta: Pusat Perbukuan, Kemendiknas.
- Hendayat Soetopo. (2005) Pendidikan dan Pembelajaran Teori, Permasalahan dan Praktek, Malang: Universitas Muhammadiyah Malang.
- Herwin. (2004) *Ketrampilan Sepak Bola Besar*. Yogyakarta: Diktat Pembelajaran Universitas Negeri Yogyakarta.
- Joe Luxbacher. (2004) *Sepak Bola Taktik dan Teknik Permainan*, terj. Bambang Sugeng Jakarta: PT RajaGrafindo Persada.
- Joseph A. Luxbacher. (2004) *Sepak Bola*. terj. Bambang Sugeng Jakarta: PT RajaGrafindo Persada.
- Lexy J. Moleong. (2010) *Metodologi Penelitian Kualitatif*, Bandung: Rosdakarya.
- M. Furqon H. (2002) Pembinaan Olahraga Usia Dini. Surakarta: Pusat Penelitian dan Pengembangan Keolahragaan (Puslitbang-OR) Universitas Sebelas Maret, Surakarta.
- Moh. Gilang. (2007) *Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan*, (Jakarta: Ganeca Exact.
- M. Ngalim Purwanto, 1996, *Psikologi Pendidikan*, Bandung: Remaja Rosda Karya.
- Robert Koger. (2007) *Latihan Dasar Andal Sepak Bola Remaja*, terj. Arif Subiyanto, Klaten: Macanan Jaya Cemerlang.

- Roji. (2006) Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan Kelas VII SMP, Jakarta: Erlangga.
- Sardiman, 2007, *Interaksi dan Motivasi Belajar Mengajar Pedoman bagi Guru dan Calon Guru*, Jakarta: Raja Grafindo Persada.
- Supardi (2007) *Olahraga Kegemaranku Sepak bola*, Klaten: Intan Pariwara.
- Suharsimi Arikunto, dkk. (2007) *Penelitian Tindakan Kelas*, Jakarta: Bumi Aksara
- \_\_\_\_\_.(2001) *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktek*. Jakarta: Rineka.
- Sukintaka. (2000) Administrasi Pendidikan Jasmani. Yogyakarta: Fakultas Ilmu Keolahragaan UNY.
- Sumiati dan Asra. (2008) *Metode Pembelajaran*, Bandung: CV. Wacana Prima.
- Tri Minarsih dkk., (2010) Asyiknya Berolahraga Pendidikan Jasmani, Olahraga dan Kesehatan untuk SD/MI Kelas V, Jakarta: Pusat Perbukuan, Kemendiknas.
- Wade, Allen. (1978). The FA Guide to Teaching Football (first published). London: Hainemann.

Lampiran 1

**JAWABLAH PERTANYAAN PERTANYAAN DI BAWAH INI DENGAN CARA MEMBERIKAN TANDA (✓) PADA PERNYATAAN YA ATAU TIDAK YANG SESUAI DENGAN KEADAAN ANDA YANG SEBENARNYA!**

No	Aspek	Pernyataan Tanggapan Siswa			Ya	Tidak
1	Keaktifan siswa	a. Saya paham apa yang dijelaskan oleh guru b. Pelajaran sepak bola terasa menyenangkan c. Saya bisa melakukan heading dengan baik				
2	Semangat siswa	a. Saya mengikuti pembelajaran sampai tuntas b. Saya melakukan <i>heading</i> dengan penuh antusias c. Guru memberikan penjelasan dengan jelas d. Saya lebih jelas bila ada contoh gerakan				
3	Keberanian	a. Saya berani mencoba melakukan <i>heading</i> dengan baik b. Saya berani mencoba melakukan <i>heading</i> berulang kali c. Saya melakukan <i>heading</i> tanpa bantuan guru				
4	Menyenangkan	a. Waktu pembelajaran jasmani terasa singkat b. Aktivitas jasmani bentuknya menyenangkan c. Saya suka materi sepak bola <i>heading</i>				

## Lampiran 2. Lembar Instrumen Penilaian Proses *Heading*

Sekolah : SDN Karangrejek I

Kelas/ Semt. : V/ 1

Hari, tanggal :

## Materi : *Heading*

## Pengamat :

## Pertemuan :

Aspek yg dinilai	Kriteria penilaian	Rentang skor	Skor
1. Sikap awal	<p>a. Siswa dalam posisi berdiri rileks.  b. Pandangan ke arah datangnya bola.  c. Kedua lutut agak ditekuk</p> <p>Penentuan skor :</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1) Jika 3 kriteria terpenuhi</li> <li>2) Jika 2 kriteria terpenuhi</li> <li>3) Jika 1 atau tidak sama sekali kriteria terpenuhi</li> </ol>	1-3	
2. Gerakan	<p>Begitu bola dekat dengan kepala, ambil awalan dengan menarik kepala ke belakang, kemudian patukkan kepala ke depan sehingga dahi menyundul bola.</p> <p>Penentuan skor :</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1) Jika 4 kriteria terpenuhi</li> <li>2) Jika 3 kriteria terpenuhi</li> <li>3) Jika 2 kriteria terpenuhi</li> <li>4) Jika 1 atau tidak sama sekali</li> </ol>	1-4	
3. Sikap akhir	<p>Gerakan menyundul atau heading dilakukan dengan berdiri atau meloncat.</p> <p>Penentuan skor :</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1) Jika 3 kriteria terpenuhi</li> <li>2) Jika 2 kriteria terpenuhi</li> <li>3) Jika 1 kriteria terpenuhi atau tidak sama sekali</li> </ol>	1-3	

## Keterangan

## 1) Kualitatif

- a) Skor 1-3 berarti kemampuan heading siswa masih rendah
  - b) Skor 4-6 berarti kemampuan heading siswa sedang/ cukup baik

- c) Skor 7-10 berarti kemampuan heading siswa tinggi atau baik
- 2) Kuantitatif  
Nilai = (skor X 100) : nilai maksimum

Karangrejek, ..... 2011

Observer

.....

NIP.

Lampiran 3

**DAFTAR HADIR SISWA KELAS 5A**

No	Nama	Pertemuan I		Pertemuan II		Pertemuan II	
1	Rio Indra Pratama	V	V	V	V	V	V
2	Irfan Ardyansyah	V	V	V	V	V	V
3	Erin Widiyanto	V	V	V	V	V	V
4	Tiyas Mahfirotun	V	V	V	V	V	V
5	Rahmad Ardiansah	V	V	V	V	V	V
6	Aan Bagus Sulaiman	V	V	V	V	V	V
7	Eviana Widiastuti	V	V	V	V	V	V
8	Nur Alim Romadhon	V	V	V	V	V	V
9	Rio Agus Saputra	V	V	V	V	V	V
10	Winda Pratika	V	V	V	V	V	V
11	Tyas Dwi Wijayati	V	V	V	V	V	V
12	Akbar Nur Fadriyanto	V	V	V	V	V	V
13	Riski Cahya Hermawan	V	V	V	V	V	V
14	Riska Cahyani Hermawati	V	V	V	V	V	V
15	Ela Adevy Lucky	V	V	V	V	V	V
16	Desi Afitri Tantiasari	V	V	V	V	V	V
17	Oktaviani Prastiwi	V	V	V	V	V	V
18	Tubagus Ryan Damarjati	V	V	V	V	V	V
19	Andika Yudatama	V	V	V	V	V	V
20	Agung Santoso	V	V	V	V	V	V
21	Angga Tri Darmawan	V	V	V	V	V	V
22	Alvi Kurniawati	V	V	V	V	V	V
23	Rani Febriyani	V	V	V	V	V	V
<b>JUMLAH</b>		<b>23</b>	<b>23</b>	<b>23</b>	<b>23</b>	<b>23</b>	<b>23</b>

Wonosari, 2011

Mengetahui  
Kepala SD Karang Rejek I

Guru Penjaskes

Rakido, S.Pd.

Andang Dwi Hargo

NIP. 1952031601974021001

NIP. -

Lampiran 4

**PEDOMAN OBSERVASI**

Pertemuan :

Observer :

Hari/Tanggal :

Alokasi Waktu :

Jumlah Siswa :

No	Aspek	Indikator	Deskriptif
1	Aktif	<ul style="list-style-type: none"><li>• Siswa berpartisipasi secara aktif</li><li>• Pembelajaran sepak bola terasa menyenangkan</li><li>• Siswa banyak melakukan aktivitas jasmani</li><li>• Guru melaksanakan pembelajaran dengan baik</li></ul>	
2	Semangat	<ul style="list-style-type: none"><li>• Siswa mengikuti pembelajaran sampai tuntas</li><li>• Siswa melakukan praktek dengan penuh antusias</li><li>• Guru memberikan penjelasan dengan jelas</li></ul>	
3	Keberanian	<ul style="list-style-type: none"><li>• Siswa berani mencoba dengan baik</li><li>• Siswa melakukan praktek tanpa bantuan guru</li></ul>	

Lampiran 5

**Pedoman Observasi Proses Pembelajaran**

Hari/tanggal : 2011  
 Pertemuan : I  
 Observer : Cahyono Wijayanto

No	Nama	Perkembangan Heading			
		B	C	K	TM
1	Rio Indra Pratama			√	
2	Irfan Ardyansyah			√	
3	Erin Widiyanto				√
4	Tiyas Mahfirotun			√	
5	Rahmad Ardiansah	√			
6	Aan Bagus Sulaiman		√		
7	Eviana Widiastuti			√	
8	Nur Alim Romadholi	√			
9	Rio Agus Saputra			√	
10	Winda Pratika			√	
11	Tyas Dwi Wijayati			√	
12	Akbar Nur Fadriyanto		√		
13	Riski Cahya H.		√		
14	Riska Cahyani H.			√	
15	Ela Adevy Lucky			√	
16	Desi Afitri T.			√	
17	Oktaviani Prastiwi				√
18	Tubagus Ryan Damarjati		√		
19	Andika Yudatama	√			
20	Agung Santoso	√			
21	Angga Tri Darmawan			√	
22	Alvi Kurniawati			√	
23	Rani Febriyani			√	
<b>Jumlah</b>		<b>4</b>	<b>4</b>	<b>13</b>	<b>2</b>

Keterangan :

- Teknik *heading* yang dianggap baik (B) yaitu dari sikap awal cara berdiri rileks dan memperhatikan pandangan ke arah datangnya bola, kedua lutut agak ditekuk. Begitu

bola dekat dengan kepala, mengambil awalan dengan menarik kepala ke belakang, kemudian mematukkan kepala ke depan sehingga dahi menyundul bola.

- b. Teknik *heading* yang dianggap cukup (C) yaitu dari sikap awal cara menanti datangnya bola secara lambung dengan sikap kedua lutut agak lurus, tetapi pada waktu heading kepala ke depan walaupun belum sempurna.
- c. Teknik *heading* yang dianggap kurang (K) yaitu dari sikap awal dari kedua lutut lurus. Begitu bola dekat dengan kepala, tidak mengambil awalan dengan menarik kepala ke belakang, dan tidak mematukkan kepala ke depan sehingga dahi tidak menyundul bola.
- d. TM : Tidak melakukan sama sekali karena berbagai alasan

## Pedoman Observasi Proses Pembelajaran

Hari/tanggal : 2011  
 Pertemuan : II  
 Observer : Cahyono Wijayanto

No	Nama	Perkembangan Heading			
		B	C	K	TM
1	Rio Indra Pratama	√			
2	Irfan Ardyansyah	√			
3	Erin Widiyanto		√		
4	Tiyas Mahfirotun			√	
5	Rahmad Ardiansah	√			
6	Aan Bagus Sulaiman	√			
7	Eviana Widiastuti		√		
8	Nur Alim Romadholi	√			
9	Rio Agus Saputra	√			
10	Winda Pratika			√	
11	Tyas Dwi Wijayati		√		
12	Akbar Nur Fadriyanto	√			
13	Riski Cahya H.	√			
14	Riska Cahyani H.		√		
15	Ela Adevy Lucky		√		
16	Desi Afitri T.		√		
17	Oktaviani Prastiwi		√		
18	Tubagus Ryan Damarjati	√			
19	Andika Yudatama	√			
20	Agung Santoso	√			
21	Angga Tri Darmawan	√			
22	Alvi Kurniawati		√		
23	Rani Febriyani			√	
<b>Jumlah</b>		<b>12</b>	<b>8</b>	<b>3</b>	<b>-</b>

Keterangan :

- Teknik *heading* yang dianggap baik (B) yaitu dari sikap awal cara berdiri rileks dan memperhatikan pandangan ke arah datangnya bola, kedua lutut agak ditekuk. Begitu

bola dekat dengan kepala, mengambil awalan dengan menarik kepala ke belakang, kemudian mematukkan kepala ke depan sehingga dahi menyundul bola.

- b. Teknik *heading* yang dianggap cukup (C) yaitu dari sikap awal cara menanti datangnya bola secara lambung dengan sikap kedua lutut agak lurus, tetapi pada waktu heading kepala ke depan walaupun belum sempurna.
- c. Teknik *heading* yang dianggap kurang (K) yaitu dari sikap awal dari kedua lutut lurus. Begitu bola dekat dengan kepala, tidak mengambil awalan dengan menarik kepala ke belakang, dan tidak mematukkan kepala ke depan sehingga dahi tidak menyundul bola.
- d. TM : Tidak melakukan sama sekali karena berbagai alasan

## Pedoman Observasi Proses Pembelajaran

Hari/tanggal : 2011  
 Pertemuan : III  
 Observer : Cahyono Wijayanto

No	Nama	Perkembangan Heading			
		B	C	K	TM
1	Rio Indra Pratama	√			
2	Irfan Ardyansyah	√			
3	Erin Widiyanto		√		
4	Tiyas Mahfirotun		√		
5	Rahmad Ardiansah	√			
6	Aan Bagus Sulaiman	√			
7	Eviana Widiastuti	√			
8	Nur Alim Romadhoni	√			
9	Rio Agus Saputra	√			
10	Winda Pratika		√		
11	Tyas Dwi Wijayati	√			
12	Akbar Nur Fadriyanto	√			
13	Riski Cahya H.	√			
14	Riska Cahyani H.	√			
15	Ela Adevy Lucky	√			
16	Desi Afitri T.	√			
17	Oktaviani Prastiwi	√			
18	Tubagus Ryan Damarjati	√			
19	Andika Yudatama	√			
20	Agung Santoso	√			
21	Angga Tri Darmawan	√			
22	Alvi Kurniawati	√			
23	Rani Febriyani		√		
<b>Jumlah</b>		<b>19</b>	<b>4</b>	<b>-</b>	<b>-</b>

Keterangan :

- Teknik *heading* yang dianggap baik (B) yaitu dari sikap awal cara berdiri rileks dan memperhatikan pandangan ke arah datangnya bola, kedua lutut agak ditekuk. Begitu

bola dekat dengan kepala, mengambil awalan dengan menarik kepala ke belakang, kemudian mematukkan kepala ke depan sehingga dahi menyundul bola.

- b. Teknik *heading* yang dianggap cukup (C) yaitu dari sikap awal cara menanti datangnya bola secara lambung dengan sikap kedua lutut agak lurus, tetapi pada waktu heading kepala ke depan walaupun belum sempurna.
- c. Teknik *heading* yang dianggap kurang (K) yaitu dari sikap awal dari kedua lutut lurus. Begitu bola dekat dengan kepala, tidak mengambil awalan dengan menarik kepala ke belakang, dan tidak mematukkan kepala ke depan sehingga dahi tidak menyundul bola.
- d. TM : Tidak melakukan sama sekali karena berbagai alasan

## Pedoman Observasi Proses Pembelajaran

Hari/tanggal : 2011  
 Pertemuan : I  
 Observer : Kaswata, S.Pd.

No	Nama	Perkembangan Heading			
		B	C	K	TM
1	Rio Indra Pratama			✓	
2	Irfan Ardyansyah			✓	
3	Erin Widiyanto				✓
4	Tiyas Mahfirotun			✓	
5	Rahmad Ardiansah		✓		
6	Aan Bagus Sulaiman		✓		
7	Eviana Widiaستuti			✓	
8	Nur Alim Romadhon		✓		
9	Rio Agus Saputra		✓		
10	Winda Pratika			✓	
11	Tyas Dwi Wijayati			✓	
12	Akbar Nur Fadriyanto	✓			
13	Riski Cahya H.	✓			
14	Riska Cahyani H.			✓	
15	Ela Adevy Lucky			✓	
16	Desi Afitri T.			✓	
17	Oktaviani Prastiwi				✓
18	Tubagus Ryan Damarjati		✓		
19	Andika Yudatama		✓		
20	Agung Santoso	✓			
21	Angga Tri Darmawan		✓		
22	Alvi Kurniawati			✓	
23	Rani Febriyani			✓	
<b>Jumlah</b>		<b>3</b>	<b>7</b>	<b>11</b>	<b>2</b>

Keterangan :

- Teknik *heading* yang dianggap baik (B) yaitu dari sikap awal cara berdiri rileks dan memperhatikan pandangan ke arah datangnya bola, kedua lutut agak ditekuk. Begitu

- bola dekat dengan kepala, mengambil awalan dengan menarik kepala ke belakang, kemudian mematukkan kepala ke depan sehingga dahi menyundul bola.
- b. Teknik *heading* yang dianggap cukup (C) yaitu dari sikap awal cara menanti datangnya bola secara lambung dengan sikap kedua lutut agak lurus, tetapi pada waktu *heading* kepala ke depan walaupun belum sempurna.
  - c. Teknik *heading* yang dianggap kurang (K) yaitu dari sikap awal dari kedua lutut lurus. Begitu bola dekat dengan kepala, tidak mengambil awalan dengan menarik kepala ke belakang, dan tidak mematukkan kepala ke depan sehingga dahi tidak menyundul bola.
  - d. TM : Tidak melakukan sama sekali karena berbagai alasan

## Pedoman Observasi Proses Pembelajaran

Hari/tanggal : 2011  
 Pertemuan : II  
 Observer : Kaswata, S.Pd.

No	Nama	Perkembangan Heading			
		B	C	K	TM
1	Rio Indra Pratama		√		
2	Irfan Ardyansyah	√			
3	Erin Widiyanto		√		
4	Tiyas Mahfirotun			√	
5	Rahmad Ardiansah	√			
6	Aan Bagus Sulaiman	√			
7	Eviana Widiastuti			√	
8	Nur Alim Romadhoni	√			
9	Rio Agus Saputra		√		
10	Winda Pratika			√	
11	Tyas Dwi Wijayati		√		
12	Akbar Nur Fadriyanto	√			
13	Riski Cahya H.	√			
14	Riska Cahyani H.		√		
15	Ela Adevy Lucky		√		
16	Desi Afitri T.		√		
17	Oktaviani Prastiwi		√		
18	Tubagus Ryan Damarjati	√			
19	Andika Yudatama	√			
20	Agung Santoso	√			
21	Angga Tri Darmawan	√			
22	Alvi Kurniawati		√		
23	Rani Febriyani		√		
<b>Jumlah</b>		<b>10</b>	<b>10</b>	<b>3</b>	<b>-</b>

Keterangan :

- Teknik *heading* yang dianggap baik (B) yaitu dari sikap awal cara berdiri rileks dan memperhatikan pandangan ke arah datangnya bola, kedua lutut agak ditekuk. Begitu

bola dekat dengan kepala, mengambil awalan dengan menarik kepala ke belakang, kemudian mematukkan kepala ke depan sehingga dahi menyundul bola.

- b. Teknik *heading* yang dianggap cukup (C) yaitu dari sikap awal cara menanti datangnya bola secara lambung dengan sikap kedua lutut agak lurus, tetapi pada waktu *heading* kepala ke depan walaupun belum sempurna.
- c. Teknik *heading* yang dianggap kurang (K) yaitu dari sikap awal dari kedua lutut lurus. Begitu bola dekat dengan kepala, tidak mengambil awalan dengan menarik kepala ke belakang, dan tidak mematukkan kepala ke depan sehingga dahi tidak menyundul bola.
- d. TM : Tidak melakukan sama sekali karena berbagai alasan

## Pedoman Observasi Proses Pembelajaran

Hari/tanggal : 2011  
 Pertemuan : III  
 Observer : Kaswata, S.Pd.

No	Nama	Perkembangan Heading			
		B	C	K	TM
1	Rio Indra Pratama	✓			
2	Irfan Ardyansyah	✓			
3	Erin Widiyanto	✓			
4	Tiyas Mahfirotun		✓		
5	Rahmad Ardiansah	✓			
6	Aan Bagus Sulaiman	✓			
7	Eviana Widiastuti	✓			
8	Nur Alim Romadhoni	✓			
9	Rio Agus Saputra	✓			
10	Winda Pratika		✓		
11	Tyas Dwi Wijayati	✓			
12	Akbar Nur Fadriyanto	✓			
13	Riski Cahya H.	✓			
14	Riska Cahyani H.	✓			
15	Ela Adevy Lucky	✓			
16	Desi Afitri T.		✓		
17	Oktaviani Prastiwi	✓			
18	Tubagus Ryan Damarjati	✓			
19	Andika Yudatama	✓			
20	Agung Santoso	✓			
21	Angga Tri Darmawan	✓			
22	Alvi Kurniawati		✓		
23	Rani Febriyani		✓		
<b>Jumlah</b>		<b>18</b>	<b>5</b>	-	-

Keterangan :

- Teknik *heading* yang dianggap baik (B) yaitu dari sikap awal cara berdiri rileks dan memperhatikan pandangan ke arah datangnya bola, kedua lutut agak ditekuk. Begitu

bola dekat dengan kepala, mengambil awalan dengan menarik kepala ke belakang, kemudian mematukkan kepala ke depan sehingga dahi menyundul bola.

- b. Teknik *heading* yang dianggap cukup (C) yaitu dari sikap awal cara menanti datangnya bola secara lambung dengan sikap kedua lutut agak lurus, tetapi pada waktu heading kepala ke depan walaupun belum sempurna.
- c. Teknik *heading* yang dianggap kurang (K) yaitu dari sikap awal dari kedua lutut lurus. Begitu bola dekat dengan kepala, tidak mengambil awalan dengan menarik kepala ke belakang, dan tidak mematukkan kepala ke depan sehingga dahi tidak menyundul bola.
- d. TM : Tidak melakukan sama sekali karena berbagai alasan

## Lampiran 6

### Hasil Observasi Pembelajaran Pertemuan Pertama

Nama	Perkembangan Heading			
	B %	C %	K %	TM %
Observer 1	17,39	17,39	56,52	8,69
Observer 2	13,04	30,43	47,82	8,69

### Hasil Observasi Pembelajaran Pertemuan Kedua

Nama	Perkembangan Heading			
	B %	C %	K %	TM %
Observer 1	52,17	34,78	17,65	-
Observer 2	43,47	43,47	13,04	-

### Hasil Observasi Pembelajaran Pertemuan Ketiga

Nama	Perkembangan Heading			
	B %	C %	K %	TM %
Observer 1	82,60	17,39	-	-
Observer 2	78,26	21,73	-	-

Keterangan :

1. Motivasi : B (baik)

C (cukup)

K (kurang)

2. Perkembangan Heading :

- a. Teknik *heading* yang dianggap baik (B) yaitu dari sikap awal cara berdiri rileks dan memperhatikan pandangan ke arah datangnya bola, kedua lutut agak ditekuk. Begitu bola dekat dengan kepala, mengambil awalan dengan menarik kepala ke belakang, kemudian mematukkan kepala ke depan sehingga dahi menyundul bola.
- b. Teknik *heading* yang dianggap cukup (C) yaitu dari sikap awal cara menanti datangnya bola secara lambung dengan sikap kedua lutut agak lurus, tetapi pada waktu *heading* kepala ke depan walaupun belum sempurna.
- c. Teknik *heading* yang dianggap kurang (K) yaitu dari sikap awal dari kedua lutut lurus. Begitu bola dekat dengan kepala, tidak mengambil awalan dengan menarik kepala ke belakang, dan tidak mematukkan kepala ke depan sehingga dahi tidak menyundul bola.
- d. TM : Tidak melakukan sama sekali karena berbagai alasan.

## Lampiran 8

### RENCANA PELAKSANAAN PEMBELAJARAN PERTEMUAN PERTAMA

Nama Sekolah : SD Negeri Karangrejek I Wonosari GK

Mata Pelajaran : Pendidikan Jasmani, Olahraga dan Kesehatan

Tema : Menyundul bola/Heading

Kelas/Semester : V (lima) / I (satu)

Pertemuan : 2x pertemuan

Alokasi Waktu : 2 x 35 menit (70 menit)

#### Standar Kompetensi

- ❖ Mempraktekkan *heading* dengan kompleksitas gerakan yang lebih tinggi dan nilai yang terkandung di dalamnya.

#### Kompetensi Dasar

- Mempraktekkan *heading* menggunakan metode, dengan koordinasi yang lebih baik, serta nilai kerjasama dan estetika.

#### Indikator

##### 1. Aspek Psikomotor

- Melakukan teknik dasar heading (sikap awal, gerakan, sikap akhir)

Sikap awal : Berdiri rileks, pandangan ke arah datangnya bola, kedua lutut agak ditekuk.

Gerakan : Begitu bola dekat dengan kepala, ambil awalan dengan menarik kepala ke belakang, kemudian patukkan kepala ke depan sehingga dahi menyundul bola.

Sikap akhir : Gerakan menyundul atau heading dilakukan dengan berdiri atau meloncat.

##### 2. Aspek Afektif

- Melatih : Percaya diri, keberanian untuk melakukan heading, kesungguhan.

### 3. Aspek Kognitif

- Mengetahui bentuk teknik dasar heading (sikap awal, gerakan, akhir)

#### **A. Tujuan pembelajaran**

- Siswa dapat melakukan teknik dasar menyundul bola atau heading.

#### **B. Materi Pembelajaran**

- Teknik dasar gerak menyundul bola (sikap awal, gerakan, akhir)

Sikap awal : Berdiri rileks, pandangan ke arah datangnya bola, kedua lutut agak ditekuk.

Gerakan : Begitu bola dekat dengan kepala, ambil awalan dengan menarik kepala ke belakang, kemudian patukkan kepala ke depan sehingga dahi menyundul bola.

Sikap akhir : Gerakan menyundul atau heading dilakukan dengan berdiri atau meloncat.

#### **C. Metode Pembelajaran**

- Demonstrasi
- Bermain
- Tanya jawab

#### **D. Langkah-langkah Kegiatan Pembelajaran**

##### **A. Pendahuluan**

1. Siswa ditarik, berdoa, berhitung
2. Apresepsi
3. Pemanasan

Bentuk pemanasan dengan berlari mengelilingi halaman sekolah selama 3 kali putaran.

## B. Kegiatan Inti

### 1. Penguatan

Bermain “lempar tangkap”

Pelaksanaan : Seluruh siswa diminta membuat kelompok yang terdiri delapan kelompok. Masing-masing kelompok mengambil satu buah bola. Kemudian bola digunakan secara bergiliran melempar bola ke arah teman satu kelompok. Melempar dilakukan secara bergantian sampai seluruh kelompok telah melakukan lemparan..

2. Mendemonstrasikan *heading* di depan siswa.
3. Melakukan *heading* (sikap awal, gerakan, akhir)

- *Heading* menggunakan bola plastik.

Pelaksanaan :

Sikap awal : Berdiri rileks, pandangan ke arah datangnya bola, kedua lutut agak ditekuk.

Gerakan : Begitu bola dekat dengan kepala, ambil awalan dengan menarik kepala ke belakang, kemudian patukkan kepala ke depan sehingga dahi menyundul bola.

Sikap akhir : Gerakan menyundul atau *heading* dilakukan dengan berdiri atau meloncat.

## C. Penutup

1. Siswa ditarik, berhitung, dan berdoa
2. Evaluasi
3. Siswa dibubarkan dengan menyanyian lagu “Garuda di Dadaku”

## E. Alat dan Sumber Belajar

1. Alat pembelajaran
  - a. peluit

- b. bola
2. Sumber pembelajaran
    - a. KTSP 2006
    - b. Buku pelajaran Penjasorkes untuk kelas 5 Sekolah Dasar. Yudhstira 2002

## F. Penilaian

Teknik dan bentuk penilaian

### 1. Aspek Psikomotor

- Teknik dasar *heading*

No	Teknik Menyundul Bola	Baik	Cukup	Kurang
1.	<p><b>Sikap awal</b></p> <p>Berdiri rileks, pandangan ke arah datangnya bola, kedua lutut agak ditekuk.</p>			
2.	<p><b>Gerakan</b></p> <p>Begitu bola dekat dengan kepala, ambil awalan dengan menarik kepala ke belakang, kemudian patukkan kepala ke depan sehingga dahi menyundul bola.</p>			
3.	<p><b>Sikap akhir</b></p> <p>Gerakan menyundul atau heading dilakukan dengan berdiri atau meloncat.</p>			

### 2. Aspek Afektif

- Pengamatan saat pembelajaran

### 3. Aspek Kognitif

- Pertanyaan

## **RENCANA PELAKSANAAN PEMBELAJARAN**

### **PERTEMUAN KEDUA**

Nama Sekolah : SD Negeri Karangrejek I Wonosari GK

Mata Pelajaran : Pendidikan Jasmani, Olahraga dan Kesehatan

Tema : Menyundul Bola/Heading

Kelas/Semester : V (lima) / I (satu)

Pertemuan : 2x pertemuan

Alokasi Waktu : 2 x 35 menit (70 menit)

#### **Standar Kompetensi**

- ❖ Mempraktekkan heading dengan kompleksitas gerakan yang lebih tinggi dan nilai yang terkandung di dalamnya.

#### **Kompetensi Dasar**

- Mempraktekkan heading menggunakan metode, dengan koordinasi yang lebih baik, serta nilai kerjasama dan estetika.

#### **Indikator**

##### **1. Aspek Psikomotor**

- Melakukan teknik dasar *heading* (sikap awal, gerakan, sikap akhir)

Sikap awal : Berdiri rileks, pandangan ke arah datangnya bola, kedua lutut agak ditekuk.

Gerakan : Begitu bola dekat dengan kepala, ambil awalan dengan menarik kepala ke belakang, kemudian patukkan kepala ke depan sehingga dahi menyundul bola.

Sikap akhir : Gerakan menyundul atau *heading* dilakukan dengan berdiri atau meloncat.

##### **2. Aspek Afektif**

- Melatih : Percaya diri, keberanian untuk melakukan *heading*, kesungguhan.

### 3. Aspek Kognitif

- Mengetahui bentuk teknik dasar *heading* (sikap awal, gerakan, akhir)

#### A. Tujuan pembelajaran

- Siswa dapat melakukan teknik dasar menyundul bola atau heading.

#### B. Materi Pembelajaran

- Teknik dasar gerak menyundul bola (sikap awal, gerakan, akhir)

Sikap awal : Berdiri rileks, pandangan ke arah datangnya bola, kedua lutut agak ditekuk.

Gerakan : Begitu bola dekat dengan kepala, ambil awalan dengan menarik kepala ke belakang, kemudian patukkan kepala ke depan sehingga dahi menyundul bola.

Sikap akhir : Gerakan menyundul atau heading dilakukan dengan berdiri atau meloncat.

#### C. Metode Pembelajaran

- Demonstrasi
- Bermain
- Tanya jawab

#### D. Langkah-langkah Kegiatan Pembelajaran

##### A. Pendahuluan

1. Siswa ditarik, berdoa, berhitung
2. Apresiasi
3. Pemanasan

Bentuk pemanasan dengan berlari-lari kecil mengelilingi halaman sekolah selama 3 kali putaran.

##### 4. Penguatan

Setelah pemanasan dilakukan penguatan terhadap motivasi siswa dengan menceritakan keberhasilan pemain-pemain kelas dunia dalam permainan

sepak bola. Menceritakan perjalanan karir bintang bola seperti, Maradona, David Beckam, Kristian Ronaldo hingga Messi.

## B. Kegiatan Inti

### 1. Melakukan demonstrasi

Dilakukan oleh observer kedua dengan memberikan contoh gerakan menyundul bola.

2. melakukan *heading* dengan bantuan bola yang digantung di bawah pohon dengan rafia.
3. Melakukan *heading* secara berkelompok urut satu persatu.
4. Melakukan *heading* perorangan dengan (sikap awal, gerakan, akhir)
  - *Heading* menggunakan bola kaki ukuran standar untuk siswa sekolah dasar.

Pelaksanaan :

Sikap awal : Berdiri rileks, pandangan ke arah datangnya bola, kedua lutut agak ditekuk.

Gerakan : Begitu bola dekat dengan kepala, ambil awalan dengan menarik kepala ke belakang, kemudian patukkan kepala ke depan sehingga dahi menyundul bola.

Sikap akhir : Gerakan menyundul atau *heading* dilakukan dengan berdiri atau meloncat.

## C. Penutup

1. Siswa ditarik, berhitung, dan berdoa
2. Evaluasi
3. Siswa dibubarkan dengan menyanyian lagu “Garuda di Dadaku”

## E. Alat dan Sumber Belajar

1. Alat pembelajaran
  - a. peluit
  - b. bola

2. Sumber pembelajaran
  - a. KTSP 2006
  - b. Buku pelajaran Penjasorkes untuk kelas 5 Sekolah Dasar. Yudhstira 2002

## F. Penilaian

Teknik dan bentuk penilaian

### 1. Aspek Psikomotor

- Teknik dasar *heading*

No	Teknik Menyundul Bola	Baik	Cukup	Kurang
1.	<p>Sikap awal</p> <p>Berdiri rileks, pandangan ke arah datangnya bola, kedua lutut agak ditekuk.</p>			
2.	<p>Gerakan</p> <p>Ketika bola dekat dengan kepala, ambil awalan dengan menarik kepala ke belakang, kemudian patukkan kepala ke depan sehingga dahi menyundul bola.</p>			
3.	<p>Sikap akhir</p> <p>Gerakan menyundul atau <i>heading</i> dilakukan dengan berdiri atau meloncat.</p>			

2. Aspek Afektif
  - Pengamatan saat pembelajaran
3. Aspek Kognitif
  - Pertanyaan

## **RENCANA PELAKSANAAN PEMBELAJARAN**

### **PERTEMUAN KETIGA**

Nama Sekolah : SD Negeri Karangrejek I Wonosari GK

Mata Pelajaran : Pendidikan Jasmani, Olahraga dan Kesehatan

Tema : Menyundul Bola/Heading

Kelas/Semester : V (lima) / I (satu)

Pertemuan : 2x pertemuan

Alokasi Waktu : 2 x 35 menit (70 menit)

#### **Standar Kompetensi**

- ❖ Mempraktekkan heading dengan kompleksitas gerakan yang lebih tinggi dan nilai yang terkandung di dalamnya.

#### **Kompetensi Dasar**

- Mempraktekkan heading menggunakan metode, dengan koordinasi yang lebih baik, serta nilai kerjasama dan estetika.

#### **Indikator**

##### **1. Aspek Psikomotor**

- Melakukan teknik dasar *heading* (sikap awal, gerakan, sikap akhir)

Sikap awal : Berdiri rileks, pandangan ke arah datangnya bola, kedua lutut agak ditekuk.

Gerakan : Begitu bola dekat dengan kepala, ambil awalan dengan menarik kepala ke belakang, kemudian patukkan kepala ke depan sehingga dahi menyundul bola.

Sikap akhir : Gerakan menyundul atau *heading* dilakukan dengan berdiri atau meloncat.

##### **2. Aspek Afektif**

- Melatih : Percaya diri, keberanian untuk melakukan *heading*, kesungguhan.

### 3. Aspek Kognitif

- Mengetahui bentuk teknik dasar *heading* (sikap awal, gerakan, akhir)

#### A. Tujuan pembelajaran

- Siswa dapat melakukan teknik dasar menyundul bola atau heading.

#### B. Materi Pembelajaran

- Teknik dasar gerak menyundul bola (sikap awal, gerakan, akhir)

Sikap awal : Berdiri rileks, pandangan ke arah datangnya bola, kedua lutut agak ditekuk.

Gerakan : Begitu bola dekat dengan kepala, ambil awalan dengan menarik kepala ke belakang, kemudian patukkan kepala ke depan sehingga dahi menyundul bola.

Sikap akhir : Gerakan menyundul atau heading dilakukan dengan berdiri atau meloncat.

#### C. Metode Pembelajaran

- Demonstrasi
- Bermain
- Tanya jawab

#### D. Langkah-langkah Kegiatan Pembelajaran

##### A. Pendahuluan

1. Siswa ditarik, berdoa, berhitung

2. Apresiasi

3. Pemanasan

Bentuk pemanasan dengan berlari-lari kecil mengelilingi halaman sekolah selama 3 kali putaran.

##### 4. Penguatan

Setelah pemanasan dilakukan penguatan terhadap motivasi siswa dengan menceritakan keberhasilan pemain-pemain kelas dunia dalam permainan

sepak bola. Menceritakan perjalanan karir bintang bola seperti, Maradona, David Beckam, Kristian Ronaldo hingga Messi.

## B. Kegiatan Inti

### 1. Melakukan demonstrasi

Dilakukan oleh observer kedua dengan memberikan contoh gerakan menyundul bola.

2. melakukan *heading* dengan bantuan bola yang digantung di bawah pohon dengan rafia.
3. Melakukan *heading* secara berkelompok urut satu persatu.
4. Melakukan *heading* perorangan dengan (sikap awal, gerakan, akhir)
  - *Heading* menggunakan bola kaki ukuran standar untuk siswa sekolah dasar.

Pelaksanaan :

Sikap awal : Berdiri rileks, pandangan ke arah datangnya bola, kedua lutut agak ditekuk.

Gerakan : Begitu bola dekat dengan kepala, ambil awalan dengan menarik kepala ke belakang, kemudian patukkan kepala ke depan sehingga dahi menyundul bola.

Sikap akhir : Gerakan menyundul atau *heading* dilakukan dengan berdiri atau meloncat.

## C. Penutup

1. Siswa ditarik, berhitung, dan berdoa
2. Evaluasi
3. Siswa dibubarkan dengan menyanyian lagu “Garuda di Dadaku”

## E. Alat dan Sumber Belajar

1. Alat pembelajaran
  - a. peluit
  - b. bola

2. Sumber pembelajaran
  - a. KTSP 2006
  - b. Buku pelajaran Penjasorkes untuk kelas 5 Sekolah Dasar. Yudhstira 2002

## F. Penilaian

Teknik dan bentuk penilaian

### 1. Aspek Psikomotor

- Teknik dasar *heading*

No	Teknik Menyundul Bola	Baik	Cukup	Kurang
1.	Sikap awal Berdiri rileks, pandangan ke arah datangnya bola, kedua lutut agak ditekuk.			
2.	Gerakan Ketika bola dekat dengan kepala, ambil awalan dengan menarik kepala ke belakang, kemudian patukkan kepala ke depan sehingga dahi menyundul bola.			
3.	Sikap akhir Gerakan menyundul atau <i>heading</i> dilakukan dengan berdiri atau meloncat.			

2. Aspek Afektif
  - Pengamatan saat pembelajaran
3. Aspek Kognitif
  - Pertanyaan

Lampiran 8 : Dokumentasi Kegiatan Penelitian Tindakan Kelas



Gambar 1. Penjelasan pada siswa sebelum kegiatan pembelajaran



Gambar 2. Berdo'a sebelum pembelajaran dimulai



Gambar 3. Pemanasan mengelilingi halaman sekolah



Gambar 4. Bermain lempar tangkap berdasarkan kelompok



Gambar 5. Guru memberikan penjelasan tentang *heading*



Gambar 6. Contoh melakukan *heading* dengan bola plastik



Gambar 7. Guru mencontohkan *heading*



Gambar 8. Observer akan mencontohkan *heading*



Gambar 9. Siswa melakukan *heading* secara bergantian



Gambar 10. Siswa melakukan *heading* secara bergantian



Gambar 11. Berlatih menempatkan posisi bola di atas kepala



Gambar 12. Berlatih menempatkan posisi bola di atas kepala



Gambar 13. Menyundul bola secara bergantian



Gambar 14. Menyundul bola secara bergantian



Gambar 15. Guru memberikan penjelasan langkah selanjutnya



Gambar 16. Observer menjelaskan menyundul bola yang baik



Gambar 17. Observer mendemonstrasikan *heading*



Gambar 18. Secara bergantian mempraktikkan *heading*



Gambar 19. Menjelang Pembelajaran akhir menyanyikan lagu “Garuda di Dadaku”



Gambar 20. Evaluasi akhir pembelajaran dan penutup