

**UPAYA MENINGKATKAN KEMAMPUAN HEADING
DENGAN PENDEKATAN MODEL PEMBELAJARAN BERPASANGAN
PADA PERMAINAN SEPAKBOLA SMPN 7 ALLA
KABUPATEN ENREKANG**

RACHMAT MARSUKI

**PENJASKESREK
FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN
UNIVERSITAS NEGERI MAKASSAR**

ABSTRAK

Rachmat Marsuki, 2018 “Upaya Meningkatkan Kemampuan Heading Dengan Pendekatan Model Pembelajaran Berpasangan Pada Permainan Sepakbola SMPN 7 Alla Kabupaten Enrekang”, *skripsi*. Jurusan Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi, Fakultas Ilmu Keolahragaan, Universitas Negeri Makassar. (dibimbing oleh Muh. Adnan Hudain dan Andi Mas Jaya).

Penelitian ini bertujuan meningkatkan kemampuan heading dengan pendekatan model pembelajaran berpasangan pada permainan sepakbola SMPN 7 Alla Kabupaten Enrekang. Jenis penelitian ini adalah PTK (Penelitian Tindakan Kelas). Variabel dalam penelitian ini terbagi 3 yaitu (1) variabel input; (2) variabel proses; (3) variabel output. Subjek penelitian adalah seluruh murid kelas VIII SMPN 7 Alla Kabupaten Enrekang berjumlah 34 siswa. Teknik yang digunakan untuk mengumpulkan data dalam penelitian ini adalah tes. Kemudian data yang terkumpul dianalisis dengan triangulasi.

Hasil penelitian, menunjukkan bahwa penelitian Tindakan Kelas (PTK) ini adalah sebagai berikut : Aktivitas Murid kelas VIII SMPN 7 Alla Kabupaten Enrekang dalam melakukan kemampuan *heading* dengan pendekatan model pembelajaran berpasangan secara efektif mengalami peningkatan yang cukup berarti. Peningkatan hasil belajar tersebut dilihat pada perolehan ketuntasan hasil belajar secara klasikal maupun Individu yang mengalami peningkatan baik. Berarti hipotesis yang menyatakan jika model berpasangan digunakan maka kemampuan *heading* bola dalam permainan sepakbola Murid VIII SMPN 7 Alla Kabupaten Enrekang diterima dengan baik oleh murid.

Kata Kunci : Kemampuan, Heading

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Dalam proses pembelajaran Pendidikan Jasmani, olahraga dan kesehatan yang berjalani di SMPN 7 Alla, materi pembelajaran yang diberikan kepada murid masih kurang bias diaplikasikan dengan baik, terutama pada materi pembelajaran sepakbola.

Berdasarkan hasil observasi dan pengamatan terhadap murid di SMPN 7 Alla terutama murid kelas VII terdapat kekurangan yang sangat mendasar dalam kemampuan bermain sepakbola khususnya heading, baik itu dalam hal model pembelajaran berpasangan, maupun heading secara individu. Namun di antara kedua kekurangan tersebut penulis lebih mengamati kekurangan dalam hal heading.

B. Rumusan Masalah

Berdasarkan uraian pada latar belakang masalah yang dikemukakan di atas, maka penulis merumuskan masalah dalam penelitian ini yaitu sebagai berikut :

Bagaimana upaya meningkatkan kemampuan heading dengan pendekatan model pembelajaran berpasangan dalam permainan sepakbola pada murid SMPN 7 Alla Kabupaten Enrekang?

C. Tujuan Penelitian

Tujuan dari penelitian ini adalah untuk meningkatkan kemampuan heading dengan pendekatan model pembelajaran berpasangan dalam permainan sepakbola pada murid SMPN 7 Alla dengan pemberian model bermain berpasangan melalui penelitian tindakan kelas (PTK).

D. Manfaat Penelitian

Adapun manfaat penelitian ini adalah sebagai berikut:

1. Kebanggaan bagi Guru tentang penelitian tindakan olahraga dalam upaya meningkatkan profesionalisme yang ada dalam proses pembelajaran yang lebih inovatif.
2. Dijadikan sebagai acuan dalam peningkatan kemampuan teknik heading bola dalam permainan sepakbola pada siswa SMPN 7 Alla
3. Memberikan gambaran kepada para guru olahraga dalam melakukan proses pembelajaran.
4. Dapat memberikan contoh variasi bentuk pembelajaran bagi siswa pada saat mengikuti pembelajaran.

KAJIAN PUSTAKA, KERANGKA PIKIR DAN HIPOTESIS

Pada bab ini dikemukakan tinjauan pustaka, kerangka berfikir dan akhirnya perumusan hipotesis. Dalam mengemukakan landasan teori, penyusunan kerangka berfikir dan perumusan hipotesis sangat dibutuhkan dalam pelaksanaan penelitian karena teori sebagai pegangan pokok suatu konsep umum dan hipotesis sebagai rumusan hasil penalaran yang disusun sementara sebagai kerangka berfikir.

A. Kajian Pustaka

Kajian pustaka merupakan dasar dan landasan untuk mencari teori yang digunakan dalam mencapai pemecahan masalah terhadap faktor-faktor yang menjadi problema dalam penelitian ini. Oleh sebab itu, pada bab ini akan diuraikan beberapa teori yang dikemukakan, diharapkan dapat memecahkan dengan sebaik-baiknya permasalahan yang diungkapkan pada bab sebelumnya.

1. Permainan sepakbola

Olahraga sepakbola merupakan suatu bentuk permainan bola besar dengan melibatkan pola-pola gerak tertentu yang banyak memanfaatkan kemampuan tungkai. Permainan sepakbola juga dapat menggunakan berbagai anggota tubuh kecuali lengan, terkecuali penjaga gawang.

Midgley (2000:176) dalam bukunya mengungkapkan pengertian tentang sepakbola atau soccer adalah: "Merupakan pertandingan bola yang dimainkan dua regu masing-masing sebelas orang, sasaran pertandingan ini adalah memasukkan bola di dalam gawang lawan dan pemenangnya adalah pemasuk bola terbanyak.

"Muhajir (2004:22) melalui penjelasan dalam bukunya menggambarkan pengertian tentang permainan sepakbola, sebagai berikut:

Sepakbola adalah suatu permainan yang dilakukan dengan jalan menyepak bola, yang mempunyai tujuan untuk memasukkan bola ke gawang lawan dan mempertahankan gawang tersebut agar tidak kemasukan bola. Dalam memainkan bola, setiap pemain diperbolehkan menggunakan seluruh anggota badan kecuali tangan dan lengan. Hanya penjaga

gawang diperbolehkan memainkan bola dengan kaki dan tangan.

Wibawa (2004:1) mendefinisikan tentang sepakbola sebagai berikut :

“Sepakbola merupakan permainan yang membangkitkan luapan keinginan dan emosi yang tidak sama dengan olahraga lainnya. Sepakbola adalah suatu yang umum diantara orang-orang dengan latar belakang dan keturunan yang berbeda-beda”.

Jadi dapat disimpulkan bahwa sepakbola merupakan permainan beregu, masing-masing regu terdiri dari 11 pemain dan salah satunya penjaga gawang. Permainan ini hampir seluruhnya dimainkan dengan menggunakan kaki, kecuali penjaga gawang yang dibolehkan menggunakan lengannya di daerah tendangan hukumannya.

2. Kemampuan Heading Bola

Sucipto dkk (2000: 32) mengemukakan;”Menyundul bola pada hakekatnya memainkan bola dengan kepala. Tujuan menyundul bola dalam permainan sepakbola adalah untuk mengumpan, mencetak gol, dan untuk mematahkan serangan lawan/membuang bola. Ditinjau dari posisi tubuhnya, menyundul bola dapat dilakukan sambil berdiri, melompat, dan sambil meloncat. Banyak gol tercipta dalam permainan sepakbola dari hasil sundulan kepala.”

Ilyas Haddade dan Ismail Tola (1992:50) sebagai berikut :

Penggunaan atau mamfaat dalam melakukan heading bola:

- a. Mencetal bola
- b. Meneruskan bola
- c. Untuk member umpan
- d. Untuk mematahkan serangan (clearing) bagi pemain pertahanan
- e. Untuk mengontrol bola

Gerakan heading atau menyundul bola dapat dilakukan dalam berbagai posisi, seperti; posisi berdiri, posisi sambil berlari dan posisi melompat. Heading dalam posisi berdiri dilakukan apabila arah datangnya bola tidak melambungkan tinggi tetapi arah bola tepat kepala. Selain dari itu arah datangnya melambung tinggi atau pemain tetap menunggu sampai turunnya bola tepat di kepala untuk disundul. Dengan posisi ini pemain dapat menyundul bola keatas, kedepan, kebelakang dan kesamping.

Heading bola dalam posisi berdiri dilakukan apabila bolayang datang melambung tinggi atau mendatar searah kepala dan jauh dari jangkauan. Pemain harus berlari menuju arah bola dan melakukan heading atau sundulan. Heading bola dalam posisi berlari, pemain datang mengheading bola pada arah yang sama seperti posisi berdiri.

3. Latihan Menyundul Bola

Menggunakan sundulan (heading) untuk menyerang atau untuk mencetak gol merupakan salah satu elemen yang paling mengasikkan dalam permainan sepakbola. Ada beberapa macam latihan sundulan (heading) dalam permainan sepakbola.

1. Latihan untuk tiga orang.

Ini adalah latihan untuk tiga orang pemain. Sebuah gawang dengan lebar 6 m (20 kaki) tempatkan sebuah tanda sejauh 15 m (49 kaki) di depannya. Salah satu pemain menjadi penjaga gawang. Seorang pemain. (F) berdiri pada posisi gawang, pemain lainnya. (A) berdiri di antara gawang dan tanda. A berlari memutar tanda sementara. F melemparkan bola kepadanya. A harus berlari cepat mengejar bola dan menyundulnya ke arah gawang. F harus mengubah-ubah ketinggian bola untuk A agar ia bisa mencoba bermacam-macam sundulan yang berbeda. Para pemain bergantian setelah sepuluh kali sundulan (Harvey, 2003).

2. Latihan untuk delapan orang pemain.

Permainan ini untuk delapan orang pemain atau lebih. Bagi menjadi dua tim, tiap tim mempunyai gawang dan penjaga gawang sendiri. Setiap pemain lain menjaga seorang pemain dari tim lain. Untuk bermain harus mengikuti urutan “Melempar, menyundul dan menangkap” bahkan pada saat anda memotong jalan bola anda hanya boleh mencetak gol dengan sundulan (Harvey, 2003).

4. Pengertian Modifikasi

Modifikasi merupakan salah satu upaya yang dapat dilakukan oleh para guru agar proses pembelajaran dapat mencerminkan DAP. Esensi modifikasi adalah menganalisis sekaligus mengembangkan materi pelajaran dengan cara meruntungkannya dalam bentuk aktivitas belajar yang potensial sehingga dapat memperlancar murid dalam belajarnya.

Cara ini dimaksudkan untuk menuntun, mengarahkan, dan membelajarkan murid yang

tadinya tidak bisa menjadi bisa, yang tadinya kurang terampil menjadi terampil. Cara-cara guru memodifikasi pembelajaran akan tercermindari aktivitas pembelajarannya yang diberikan guru mulai awal hingga akhir pelajaran. Selanjutnya guru-guru pendidikan jasmani harus mengetahui apa saja yang bisa dan harus dimodifikasi serta tahu bagaimana cara memodifikasinya.

1. Modifikasi Bola

Modifikasi adalah salah satu strategi dalam perencanaan pembelajaran dengan tujuan mengajar target yang telah ditentukan. Adapun penjelasan modifikasi bola adalah mengganti bola yang sebenarnya dengan bola karet. Aktivitas positif dalam suatu kegiatan olahraga dapat mendukung tercapainya tujuan pendidikan, khususnya melalui aktivitas pendidikan jasmani di sekolah dasar. Di ungkapkan oleh Baddudu-zain (1994: 904) bahwa :

“Modifikasi bola adalah suatu perubahan bentuk dari yang telah adasebelumnya.

Dalam penelitian ini yang dimaksud adalah perubahan penyederhanaan bola dalam permainan sepakbola sebagai upaya meningkatkan kemampuan heading untuk mencapai tujuan pembelajaran.

2. Pendekatan Bermain

a . Hakikat Bermain

Menurut Carl Bucher dalam Herman Subarjah (2007: 1.3), permainan telah lama dikenal oleh anak-anak dan orang tua, laki-laki maupun perempuan, mampu menggerakkan untuk berlatih, bergembira dan rileksasi. Sedangkan menurut Syamsir Aziz (2005 : 1.4-1.5), permainan adalah suatu kegiatan yang menarik menantang dan yang menimbulkan kesenangan yang unik, baik dilakukan oleh seorang ataupun lebih, yang dilakukan oleh anak-anak atau orang dewasa, tua atau muda, orang miskin atau kaya, laki-laki atau perempuan.

Menurut Sukintaka (2003: 17), permainan merupakan salah satu bentuk kegiatan dalam pendidikan jasmani. Oleh sebab itu permainan atau bermain mempunyai tugas dan tujuan yang sama dengan tugas dan tujuan pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan. Tujuan pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan adalah meningkatkan kualitas manusia, atau membentuk manusia Indonesia seutuhnya, yang mempunyai sasaran keseluruhan aspek pribadi manusia.

7. Model Pembelajaran Penjas

Untuk meningkatkan hasil belajar dibutuhkan model pembelajaran penjas, menurut M. Sobry Sutikno (2009: 87), model pembelajaran penjas

diartikan sebagai suatu cara atau prosedur yang dipakai untuk mencapai tujuan tertentu. Hal senada dikemukakan Aip Syarifuddin (1992: 185), model pembelajaran penjas adalah cara atau aturan untuk mencapai tujuan. Suatu model atau cara yang dipilih tentunya telah dipikirkan dengan seksama sehingga merupakan pola tertentu untuk mencapai suatu tujuan. Berdasarkan pengertian model yang dikemukakan oleh dua ahli tersebut dapat disimpulkan bahwa, model pembelajaran penjas adalah suatu cara yang dipilih serta yang dilakukan untuk mencapai hasil yang sebaik-baiknya. Model yang digunakan pada penelitian ini adalah bola balon untuk meningkatkan proses pembelajaran sepakbola khususnya heading. Menurut M. Sobry Sutikno (2009: 89), terdapat beberapa ciri dari sebuah model **Model Berpasangan**

Model berpasangan adalah melakukan gerakan-gerakan penguasaan bola secara berpasangan atau dengan teman dan atau berpasangan dilakukan untuk memudahkan dalam mengumpan bola keteman dalam ketentuan bola tetap dalam jangkauan. Penggunaan latihan berpasangan pada hakekatnya adalah untuk menguasai gerakan-gerakan persentuhan, menggerakkan bola, menggerakkan badan secara tepat dan mengendalikan bagian tubuh sesuai dengan ruang dan waktu. Dengan demikian jelas manfaat secara efektif dan efisien. Manfaat dari bentuk model tersebut pada model berpasangan ditinjau dari berbagai segi utamanya segi metodologis dan pembelajaran maupun latihan.

Untuk itu model berpasangan perlu diterapkan pada siswa agar dapat mematangkan kemampuan heading bola dalam permainan sepakbola dengan mengulang secara sistematis dan berlanjut. Dengan adanya kemampuan heading bola yang dimiliki siswa, diharapkan memiliki kemampuan heading bola dalam permainan sepakbola secara sempurna.

Model berpasangan merupakan bentuk yang dilakukan dengan adanya bantuan atau alat bantu berupa teman, dalam pelaksanaannya dilakukan dengan berdua melakukan kemampuan heading bola. Tujuan dari model berpasangan ini adalah untuk mengotomatisasikan gerakan tersebut.

Sehubungan dengan itu Jacob Nur (1992:6) mengemukakan bahwa :

Dengan berlatih/latihan dapat mengantar seseorang mencapai keadaan yang diinginkan ketingkat efesiensi sesuai dengan kegiatan fisik yang akan dilakukan. Dalam olahraga kompetisi/pertandingan, tingkat efesiensi

(penampilan top) yang diinginkan tersebut sangat tinggi, oleh karena itu dituntut perencanaan kegiatan/latihan yang sangat hati-hati dan sistematis dengan disertai disiplin yang tinggi.

Penyajian model berpasangan dalam permainan sepakbola dimaksudkan untuk meningkatkan kemampuan heading bola dalam permainan sepakbola, yang terbentuk efisiensi dan efektifitas gerakan dasar tersebut. Dalam hal ini kemampuan gerakan membutuhkan usaha penyesuaian terhadap pola gerakan yang memadukan jenis gerakan dasar seperti, kemampuan heading bola dalam permainan sepakbola..

B. Kerangka Pikir

Dalam sebuah penelitian kebenaran data sangat diperlukan sebagai tanggung jawab dari hasil penelitian tersebut. Pada kenyataannya setiap kegiatan tersebut inti dan tujuannya tetap sama yaitu meneliti seberapa besar peningkatan hasil yang dicapai. Maka sebagai hasil perbandingan pada kegiatan peneliti dengan kegiatan observasi, dan diikuti dengan kegiatan refleksi yang dilakukan dan telah ditemukan beberapa hasil penelitian terdahulu yang sesuai dengan masalah yang penulis teliti dengan menggunakan model Penelitian Tindakan Kelas (PTK) yaitu dengan memodifikasi bola dapat meningkatkan kemampuan heading pada sepakbola dengan model berpasangan pada SMPN 7 Alla Kabupaten Enrekang.

C. Hipotesis

Menerapkan penelitian tindakan kelas (PTK) dengan menggunakan model berpasangan akan meningkatkan kemampuan heading dalam permainan sepakbola pada siswa SMPN 7 Alla Kabupaten Enrekang.

METODE PENELITIAN

Metode penelitian merupakan syarat mutlak suatu penelitian. Berbobot tidaknya suatu penelitian tergantung pada pertanggungjawaban dari metode penelitiannya. Penggunaan metode penelitian dalam penelitian ilmiah harus tepat dan mengarah pada tujuan, memberikan garis-garis yang cermat, serta mengajukan syarat-syarat yang baru. Metode penelitian sebagaimana kita kenal sekarang memberikan garis-garis yang sangat keras, maksudnya adalah untuk menjaga agar pengetahuan yang dicapai dalam suatu penelitian dapat mempunyai harga ilmiah yang setinggi-tingginya .

Penggunaan metode penelitian harus tepat dan mengarah pada tujuan penelitian agar hasil diperoleh sesuai dengan tujuan yang diharapkan. Dalam mencari jawaban dari penelitian digunakan berbagai macam metode seperti metode tindakan, survey, diskriptif, korelasi atau eksperimen. Seperti yang dikemukakan oleh Sutrisno Hadi (1994) bahwa: Salah tugas penting dalam research ilmiah adalah menetapkan ada tidaknya hubungan sebab akibat antara fenomena-fenomena dan menarik hukum-hukum tentang sebab akibat itu. Penelitian ini menggunakan penelitian tindakan (the action research), yang dalam lingkungan persekolahan lazim disebut penelitian tindakan kelas. Penelitian tindakan olahraga merupakan suatu penelitian yang berbentuk kajian yang bersifat reflektif oleh pelaku tindakan yang dilakukan untuk meningkatkan kemantapan rasional dari tindakan-tindakan mereka dalam melaksanakan tugas, memperdalam pemahaman terhadap tindakan-tindakan yang dilakukannya, serta memperbaiki kondisi dimana praktek-praktek pembelajaran atau pelatihan tersebut dilakukan.

A. Setting penelitian

Setting dalam penelitian ini meliputi : tempat penelitian, waktu penelitian dan siklus sebagai berikut:

1. Tempat penelitian

Penelitian tindakan olahraga ini dilaksanakan pada SMPN 7 Alla Kabupaten Enrekang untuk mata pelajaran pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan.

2. Waktu penelitian

Pelaksanaan penelitian dilaksanakan pada tahun ajaran semester ganjil tahun 2017/2018. Dengan perincian siklus I dilaksanakan 1 kali seminggu selama 2 kali pertemuan dan setiap pertemuan menggunakan waktu 4 x 35 menit, siklus 2 juga dilaksanakan 1 kali seminggu selama 2 kali pertemuan dan setiap pertemuan menggunakan waktu 4 x 35 menit.

3. Siklus penelitian tindakan olahraga

Penelitian tindakan olahraga ini direncanakan dilaksanakan melalui dua siklus untuk melihat peningkatan kemampuan heading bola dalam permainan sepakbola melalui model berpasangan. Secara umum penelitian tindakan kelas memiliki desain dengan empat langkah utama, yaitu rencana tindakan, pelaksanaan tindakan, observasi/evaluasi dan refleksi.

Alur tindakan kelas ini dilaksanakan dalam dua siklus kegiatan dengan perincian sebagai berikut :

1. Siklus I dilaksanakan selama dua kali pertemuan dan tes mengheading bola.
2. Siklus II dilaksanakan selama dua kali pertemuan dan tes mengheading bola.

B. Variable Penelitian

Keberadaan suatu variabel dalam setiap bentuk penelitian mutlak adanya, karena variabel merupakan suatu gejala bervariasi yang timbul dalam pelaksanaan penelitian gejala bervariasi tersebut memiliki karakteristik tertentu dan menjadi objek penelitian. Arikunto (2002:96) mengatakan bahwa: "Variabel merupakan obyek penelitian atau apa yang jadi titik perhatian suatu penelitian". Sudjana ((2005:23) mengatakan bahwa: "Variabel secara sederhana dapat diartikan ciri dari individu, obyek, gejala, peristiwa yang dapat diukur secara kuantitatif dan kualitatif". Sarwono (2006:53) mendefinisikan: "Variabel ialah sesuatu yang berbeda atau bervariasi atau konsep yang diasumsikan sebagai seperangkat nilai-nilai". Sedangkan Sugiyono (2008:60), mengatakan bahwa: "Variabel penelitian pada dasarnya adalah segala sesuatu yang berbentuk apa saja yang ditetapkan oleh peneliti untuk dipelajari sehingga diperoleh informasi tentang hal tersebut, kemudian ditarik kesimpulannya". Dalam penelitian ini variabel yang akan diselidiki terdiri atas tiga. Ketiga variabel yang dikaji dalam penelitian tindakan olahraga ini, yaitu:

1. Variabel input : Murid SMP Negeri 7 Alla Kabupaten Enrekang
2. Variabel proses : Model berpasangan
3. Variabel output : Meningkatkan kemampuan heading bola dalam permainan sepakbola

C. Subjek penelitian

Dalam penelitian tindakan kelas (PTK) ini yang menjadi subjek penelitian adalah murid SMPNegeri 7 AllaKabupaten Enrekang yang terdiri dari 38 siswa dengan komposisi perempuan 20 orang dan laki-laki 18 orang.

D. Instrumen penelitian

a. Alat

Alat yang digunakan dalam penelitian ini adalah bola sepak standar, bola plastik, sumpritan, kamera (dokumentasi), alat tulis, personil yang terlibat.

Personil yang terlibat dalam penelitian ini adalah ada 2 (dua) yaitu satu orang sebagai

peneliti dan satu orang sebagai kolaborator (pengamat)

b. Fasilitas

Lapangan SMPNegeri 7 Alla Kabupaten Enrekang untuk pengambilan tes awal dan tes akhir. Dalam penelitian ini instrumen yang digunakan adalah kemampuan tes. Item tes yang digunakan dalam pengumpulan data yaitu kemampuan heading bola melalui model berpasangan dalam permainan sepakbola.

E. Sumber Data

Nilai kebermaknaan suatu penelitian sangat ditentukan hasil yang diperoleh dari sumber data. Sementara bentuk penelitian yang dilaksanakan juga sangat ditentukan oleh sumber data. Sumber data dalam penelitian ini terdiri dari beberapa sumber, yakni murid dan peneliti. Murid untuk mendapatkan tentang kemampuan heading bola dalam permainan sepakbola, sedangkan peneliti untuk melihat tingkat keberhasilan implementasi model berpasangan dan hasil kemampuan heading bola serta aktivitas siswa dalam proses pembelajaran.

F. Teknik pengumpulan data

Adapun teknik dan alat pengumpulan data yang akan dilakukan dalam penelitian tindakan kelas sebagai berikut :

1. Tujuan : Untuk mengukur kemampuan heading bola dalam permainan sepakbola.
2. Pelaksanaan : siswa berdiri pada jarak 1,5 dengan saling berhadapan dan melakukan heading bola.
3. Penilaian : Mengamati kemampuan heading bola seperti gerakan badan, arah bola, dan gerakan lanjutan yang dilakukan oleh murid apakah sudah benar.

G. Indikator penilaian

Dalam penelitian tindakan olahraga ini yang akan dilihat indikator kinerjanya selain murid adalah peneliti, karena peneliti merupakan fasilitator yang sangat berpengaruh terhadap kinerja siswa.

HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

Setelah melakukan dan menyelesaikan 2 siklus penelitian, peneliti bersama teman yang bertindak sebagai tim penilai yang melakukan pengamatan, melakukan diskusi dan refleksi, maka dalam hal ini akan diuraikan hasil penelitian yang dilanjutkan pembahasan dari hasil tersebut.

A. Hasil Penelitian

1. Siklus 1 (Pertama)

1. Perencanaan siklus 1

Pada tahap perencanaan pada siklus 1 terdiri dari 2 kali pertemuan, adapun beberapa langkah dalam perencanaan, yaitu sebagai berikut:

a. Persiapan siklus

Persiapan tindakan yang dilakukan dalam penelitian ini adalah sebagai berikut:

1. Membuat rencana kegiatan yang memuat materi tentang pembelajaran pada permainan sepakbola
2. Membuat jadwal pelaksanaan penelitian.
3. Membuat daftar nama-nama siswa yang menjadi subjek penelitian

b. Implementasi tindakan

Tindakan yang dilakukan secara kronologis sebagai berikut:

1. Mempersiapkan alat-alat yang akan dipergunakan sebelum proses belajar mengajar dimulai.
2. Memberikan motivasi untuk mengarahkan siswa agar bersemangat dan bersedia menerima pelajaran.
3. Menjelaskan materi dan tujuan yang akan dicapai.
4. Mengecek daftar nama-nama murid yang menjadi subjek Penelitian.

2. Pelaksanaan siklus 1

Pelaksanaan atau tindakan pada siklus 1 dilakukan sebanyak 2 kali pertemuan. Adapun tahapan yang dilakukan oleh siswa sebelum pelajaran dimulai, yaitu :

1. Murid berbaris
2. Mengecek nama murid
3. Berdo'a
4. Penyampaian materi pelajaran dan tujuan pembelajaran
5. Pemanasan
6. Memulai materi pembelajaran

Setelah membagi murid di bariskan menjadi empat baris maka peneliti menjelaskan bentuk pembelajaran yang akan dilakukan oleh murid dan memberikan contoh sebelum memulai materi yang akan di berikan kepada murid tersebut. Adapun materi pembelajaran yang diberikan pada murid pada siklus ini adalah

dengan menggunakan alat yang sesungguhnya pada permainan sepakbola.

B. Pembahasan Tiap Siklus

1. Siklus I

a. Pertemuan pertama siklus I

Teori dari Drs. Daryanto (2009:03) sebagai hasil belajar, perubahan yang terjadi dalam diri seseorang berlangsung secara berkesinambungan tidak statis. Satu perubahan yang terjadi akan menyebabkan perubahan berikutnya dan akan berguna bagi kehidupan ataupun proses belajar berikutnya.

Sehingga pencapaian yang diperoleh pada siklus pertama menunjukkan bahwa kemampuan *heading* bola dalam permainan sepakbola murid SMPN 7 Alla Kabupaten Enrekang masih banyak dalam kategori sedang. Dalam hal ini bahwa kemampuan *heading* bola yang dilakukan dalam model berpasangan, murid kelas VIII SMPN 7 Alla Kabupaten Enrekang masih ada dalam kategori tidak tuntas.

Hal ini disebabkan karena murid kelas VIII SMPN 7 Alla Kabupaten Enrekang masih dalam tahap pengenalan tentang model berpasangan. Sehingga murid tersebut terkadang melakukan pembelajaran tersebut secara setengah hati dan merasa acuh. Sebab murid banyak berasumsi bahwa model berpasangan merupakan model pembelajaran yang biasa-biasa saja dan kurang memiliki tantangan dan dianggap mudah namun kenyataannya pada saat dilakukan murid tersebut masih kaku dan kurang maksimal terutama pada murid perempuan.

Sejak awal pertemuan yang dilakukan oleh peneliti, setelah memberikan pengarahannya tentang tujuan dan manfaat dari model berpasangan ini didalam keterkaitan yang dimiliki kemampuan *heading* bola dalam permainan sepakbola. Akan tetapi yang terjadi adalah banyak murid yang sekedar mendengar saja tanpa memberikan respon yang berupa

pertanyaan-pertanyaan kepada peneliti. Disamping itu bahwa pelaksanaan model berpasangan yang diberikan kurang diserap dengan baik oleh murid dan tidak maksimal sesuai materi siklus yang diberikan. Selain itu kebanyakan murid dikelas tersebut lebih menginginkan jenis olahraga dan permainan yang lain.

b. Pertemuan Kedua siklus I

Menurut Daryanto (2009:03) dalam perbuatan belajar, perubahan perubahan itu senantiasa bertambah dan tertuju untuk memperoleh sesuatu yang lebih baik dari sebelumnya. Dengan demikian makin banyak usaha belajar itu dilakukan, makin banyak dan makin baik perubahan yang di peroleh perubahan yang bersifat aktif artinya bahwa perubahan itu tidak terjadi dengan sendirinya melainkan karena usaha orang yang bersangkutan.

Sehingga pada pertemuan kedua sampai berakhirnya siklus pertama terlihat semangat murid untuk mempraktekkan *heading* bola pada permainan sepakbola. Hal ini di tandai dengan adanya murid yang meminta bimbingan ketika praktek di lapangan, walaupun masih ada murid yang masih pasif. Terutama untuk murid perempuan mereka tidak hanya pasif akan tetapi mereka juga sering bersenda gurau dan kadang tidak memperhatikan materi yang di praktekkan. Sehingga hasil ketika mereka di suruh mempraktekkan cara *heading* bola pada permainan sepakbola mereka terlihat kaku dan bahkan ada yang tidak tahu sama sekali apa yang di perintahkan

Berdasarkan hal tersebut diatas, maka meningkatkan kemampuan *heading* bola dalam permainan sepakbola murid SMPN 7 Alla Kabupaten Enrekang untuk siklus pertama belum dapat terealisasi dengan maksimal dalam proses pelaksanaan model berpasangan. Sebab dari penilaian langsung dalam hasil, kendala yang utama dialami adalah (1). Pada saat memberikan penjelasan materi murid masih banyak yang bermain-main dan acuh. (2). Terutama perempuan, yang masih kaku dan malu-malu untuk melakukan *heading* bola dengan baik dan benar, (3). Pada saat melakukan *heading* bola murid belum bisa menerapkan posisi badan yang

baik pada saat melakukan *heading* bola, (4) seringnya ada rasa mengeluh dan malas terutama terhadap murid perempuan. Sehingga peneliti melakukan tindakan pada siklus selanjutnya yaitu siklus yang kedua.

2. Siklus II

a. Pertemuan pertama siklus II

Menurut Daryanto (2009:04) perubahan tingkah laku terjadi karena ada tujuan yang akan di capai. Perbuatan belajar terarah kepada perubahan tingkah laku yang benar disadari. Misalnya, seorang yang belajar mengetik, sebelumnya sudah bisa mengetik tetapi tingkat kecakapannya masih rendah, sampai kecakapan yang tinggi di capainya. Dengan demikian perubahan belajar yang di lakukan senantiasa terarah kepada tingkah laku yang telah di tetapkannya.

Setelah melihat hasil yang dicapai pada siklus pertama yang menunjukkan dalam kategori sedang, selanjutnya dilakukan siklus kedua. Hal ini dilakukan agar supaya pencapaian target peneliti bahwa semua murid SMPN 7 Alla Kabupaten Enrekang sekurang-kurangnya dalam kategori cukup. Setelah melihat keadaan yang terjadi pada siklus pertama yaitu adanya proses pelaksanaan yang kurang maksimal, maka pada siklus kedua ditindak lanjuti dengan memperketat pengawasan pada setiap murid yang melakukan gerakan-gerakan serta melakukan variasi baru dalam model pembelajaran yang melakukan *heading* bola sambil bermain.

Setelah murid menyadari hasil yang dicapai pada siklus pertama, maka murid mulai antusias untuk bertanya sebelum melakukan perlakuan maupun pada saat melakukan perlakuan. Dalam melakukan setiap gerakan, murid tidak lagi melakukan gerakan tambahan ataupun kekurangan dalam melakukan *heading* bola serta gerakan-gerakannya. Murid telah menyadari benar bahwa tujuan dan manfaat dari model berpasangan bukan hanya sekedar kepentingan dari peneliti. Akan tetapi memberikan kontribusi

dalam kemampuan dasar *heading* bola dalam permainan sepakbola murid SMPN 7 Alla Kabupaten Enrekang bagi dirinya, sehingga membantu murid dalam memperagakan gerakan-gerakan dalam melakukan *heading* bola dalam permainan sepakbola.

b. Pertemuan kedua siklus II

Menurut Daryanto (2009:04), Mengatakan perubahan yang di peroleh seseorang setelah melakukan proses belajar meliputi perubahan keseluruhan tingkah laku. Jika seseorang belajar sesuatu, sebagai hasilnya ia akan mengalami perubahan tingkah laku secara menyeluruh dalam sikap keterampilan, pengetahuan, dan sebagainya.

Dengan adanya kesadaran yang dimiliki oleh murid kelas VIII SMPN 7 Alla Kabupaten Enrekang, maka pelaksanaan model berpasangan dapat lebih mudah dilakukan oleh setiap murid. Oleh karena itu setelah melakukan evaluasi pada siklus kedua, menunjukkan bahwa kemampuan *heading* bola dalam permainan sepakbola murid SMPN 7 Alla Kabupaten Enrekang yaitu memperoleh hasil peningkatan yang sangat baik. Dari hasil persentase data rentang peningkatan dilihat dari hasil perindividu sebab murid yang menjadi subyek pada penelitian tindakan ini masuk dalam kategori sedang keatas hal ini di tunjang dengan:

1. Pada saat peneliti memberikan penjelasan materi pada murid sudah banyak yang memperhatikan
2. Murid sudah mampu melakukan *heading* bola pada permainan sepakbola dan sikap badan pada saat *heading* bola sudah bagus.

Dengan demikian penelitian tindakan yang dilaksanakan pada murid SMPN 7 Alla Kabupaten Enrekang hanya dilakukan sampai pada siklus kedua.

KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

Kesimpulan yang dapat ditarik dari penelitian Tindakan Kelas (PTK) ini adalah sebagai berikut : Aktivitas Murid kelas VIII SMPN 7 Alla Kabupaten Enrekang dalam melakukan kemampuan *heading* dengan pendekatan model pembelajaran berpasangan secara efektif mengalami peningkatan yang cukup berarti. Peningkatan hasil belajar tersebut dilihat pada perolehan ketuntasan hasil belajar secara klasikal maupun Individu yang mengalami peningkatan baik. Berarti hipotesis yang menyatakan jika model berpasangan digunakan maka kemampuan *heading* bola dalam permainan sepakbola Murid VIII SMPN 7 Alla Kabupaten Enrekang diterima dengan baik oleh murid.

B. Saran

Dari kesimpulan di atas telah terbukti bahwa dengan pelaksanaan *heading* dengan pendekatan model pembelajaran berpasangan dapat meningkatkan kemampuan *heading* dalam permainan sepak bola pada murid, maka peneliti sarankan sebagai berikut:

1. Untuk Kepala Sekolah, agar kiranya dapat membantu memfasilitasi kebutuhan dalam pembelajaran pendidikan jasmani.
2. Agar kiranya guru penjas yang ada di sekolah untuk lebih kreatif dan inovatif dalam melaksanakan pembelajaran pendidikan jasmani.
3. Murid diharapkan untuk dapat lebih memahami pentingnya pendidikan jasmani sebagai penopang dalam mata pelajaran yang lain.
4. Untuk peneliti selanjutnya, agar mampu lebih memilih model pembelajaran yang lebih baik seperti pelaksanaan *heading* bola model berpasangan dengan berbagai variasi model pembelajaran.

DAFTAR PUSTAKA

Abin Syamsuddin Makmun. 2003. *Psikologi Pendidikan*. Bandung: Rosda Karya Remaja.

Arikunto, Suharsimi dkk. 2009. *Penelitian Tindakan Kelas*. Jakarta: Bumi Aksara

Daryanto. 2009. *Panduan Proses Pembelajaran Kreatif & Inovatif*. AV Publisher.jakarta

Dedi Supriawan dan A. Benyamin Surasega, 1990. *Strategi Belajar Mengajar* (Diktat Kuliah). Bandung: FPTK-IKIP Bandung.

Haddade, Ilyas, Tola Ismail, 1991. *Penuntun Mengajar dan Melatih Sepakbola* Diktat

FPOK IKIP Ujung pandang.

Harvey, Gill. 2003. *Tehnik Mengoper dan Menembak*.jakarta PT. Gapura Mitra Sejati.

Midgley, 2000. *Ensiklopedi Olahraga*. Semarang: Dahara Prize

Muhajir, 2004. *Pendidikan Jasmani, Teori dan Praktek SMA*. Jakarta :Erlangga.

Muhammad Risal, 2011. *Pengukuran ranah Afektif dan Psikomotor*.

Lutan, Rusli. 1988. *Pedoman pengajar buku belajar keterampilan motorik: pengantarteori dan metode*.Jakarta: Pendidikan dan Kebudayaan.

Sucipto, 2000. *Sepakbola*. Jakarta: Departemen pendidikan nasional

Sugeng, Bambang. 2004. *Sepakbola, Taktik & Teknik Bermain*. Jakarta: Raja Grafindo Persada.

Wibawa, Agusta. 2004. *Sepakbola*. Jakarta: Raja Grafindo Persada.

Wina Sanjaya 2008, *Strategi Pembelajaran Berorientasi Standar Proses Pendidikan*, Jakarta: Kencana.