

## PENGARUH METODE *TGT* TERHADAP KETERAMPILAN *HEADING* PESERTA DIDIK SMP NEGERI 11 SUNGAI RAYA

Arpandi, Fitri Puspa Hidasari, Andika Triansyah  
Pendidikan Jasmani FKIP Untan Pontianak  
Email:arpandisatriamuda@gmail.com

### **Abstract**

*The problem taken by this study is whether there is an influence of Team Games Tournament on the heading skills of students of Sungai Raya 11 Middle School. The purpose of this study was to determine the effect of Team Games Tournament on the heading skills of students at Sungai raya 11 Middle School. The research method used in this study is in the form of one group pretest and posttest design. the study population were participants of the Sungai Raya 11 Middle School students. The number of samples in this study amounted to 14 students. Where students are given treatment to do variations of the given heading game. The results of the analysis show that there is a significant effect on the variation of heading games based on Team Game Tournament (TGT) to improve heading skills in students of Sungai Negeri 11 Middle School. From the t test it can be seen that the results of  $T\text{-count} > T\text{-table}$ :  $1.86 > 1.771$ , and a percentage increase of 57%. With this conclusion, it can be concluded that there is an influence on the variation of Team Game Tournament (TGT) based headings to improve students' heading skills.*

**Keyword:** *Team Games Turnament, Heading*

### **PENDAHULUAN**

Pendidikan adalah suatu proses terjadi interaksi antara peserta didik dan pendidik untuk mencapai tujuan bersama antara peserta didik dan pendidik. Dalam suatu pendidikan pendidik tidak hanya mengajarkan apa yang akan disampaikan dalam suatu pembelajaran tetapi disini pendidik harus dapat membimbing dan membina peserta didik. Pendidikan merupakan proses interaksi manusiawi yang ditandai keseimbangan antara kedaulatan subjek didik dengan kewibawaan pendidik dan pendidikan merupakan usaha penyiapan subjek didik menghadapi lingkungan yang mengalami perubahan yang semakin pesat. Sebagai seorang peserta didik yang sedang mengalami pertumbuhan dan perkembangan maka tentu seorang

peserta didik memerlukan tuntunan, motivasi dan panduan agar dapat mendalami suatu pelajaran dengan mudah meskipun setiap pelajaran hanya mampu memahami sedikit demi untuk memperoleh kemampuan atau keterampilan dari bidang yang diajarkan, serta dapat membentuk karakter yang baik.

Husdarta (2011) menyatakan bahwa pendidikan jasmani dan kesehatan pada hakikatnya adalah proses pendidikan yang memanfaatkan aktivitas fisik dan kesehatan untuk menghasilkan perubahan holistik dalam Individu, baik dalam hal fisik, mental, serta emosional. Dengan hal ini pendidikan jasmani dilakukan dengan proses yang teratur akan dapat mengembangkan hidup sehat

dan keterampilan baik internal maupun eksternal pada diri peserta didik

Pada suatu proses pembelajaran harus direncanakan dengan optimal dan teratur agar proses pembelajaran dapat berjalan dengan baik. Menurut Suharjo (2006) menyatakan bahwa pembelajaran diartikan sebagai kegiatan menyampaikan pesan berupa pengetahuan. Menurut Jogiyanto (2006) mengatakan pembelajaran dapat didefinisikan sebagai suatu proses yang mana suatu kegiatan berasal atau berubah lewat reaksi dari suatu situasi yang dihadapi. Berdasarkan hal tersebut perlu adanya variasi model pembelajaran yang kreatif agar dapat meningkatkan motivasi belajar peserta didik. Satu di antaranya dengan membuat variasi permainan pada pembelajaran. Menurut Husdarta dan Saputra (2013) Model Pembelajaran merupakan sebuah rencana yang dimanfaatkan untuk merancang pengajaran. Menurut Dini Rosdiana (2013) mengatakan bahwa pembelajaran adalah proses interaksi peserta didik dengan pendidik dan sumber belajar pada suatu lingkungan belajar. Isi yang terkandung di dalam model pembelajaran adalah berupa strategi pengajaran yang digunakan untuk mencapai tujuan intruksional.

Salah satu materi Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan (PJOK) yang diajarkan di sekolah adalah materi sepak bola tentang sundulan. Dalam istilah lain sundulan sering juga disebut *heading*. *Heading* adalah bagian dari permainan sepak bola, dimana teknik ini tidak dilakukan dengan menggunakan kaki melainkan menggunakan kepala. Luxbacher (2012) mengemukakan bahwa “sepak bola adalah satu-satunya permainan dimana pemain menggunakan kepala untuk menanduk bola”. Pada teknik ini sundulan terhadap bola tidak

mengacu perkenaan terhadap atas kepala tetapi perkenaan pada kening atau jidat orang yang melakukan sundulan tersebut.

*Heading* tidak hanya dilakukan pasif atau hanya melakukan sundulan tanpa ada gerakan awalan tetapi cara yang baik dilakukan dalam melakukan sundulan adalah dengan menggunakan lompatan. Luxbacher (2012) mengatakan bahwa cara melakukan *jump header* adalah arahkan tubuh menghadap bola saat bola bergerak turun, jaga agar bahu tetap lurus. *Heading* adalah keterampilan unik yang hanya ada di olahraga sepak bola, tidak ada olahraga lain yang memakai kepala untuk menggerakkan bola. Teknik dasar *heading* sangat penting dalam permainan.

Menurut cook sepak bola, karena melalui *heading* pemain bisa melakukan teknik bertahan dan menyerang yang mampu diterapkan pada saat bermain selama berada di lapangan (dalam Putra, 2017). Jadi kesimpulan pendapat para ahli di atas mengenai *heading* adalah lompatan dengan kedua kaki untuk meloncat lurus ke atas. Saat di udara, lengkungkan tubuh anda ke belakang dan tarik dagu ke arah dada. Jaga leher agar tetap kuat dan pusatkan perhatian pada bola. Ayunkan badan anda ke depan kontak bola dengan kening anda pada titik lompatan tertinggi dari loncatan”.

Berdasarkan hasil observasi peneliti yang dilakukan saat pembelajaran sepak bola pada peserta didik SMP Negeri 11 Sungai Raya, peneliti menemukan kesulitan peserta didik dalam melakukan teknik *heading* seperti tidak beraninya peserta didik dalam melakukan teknik tersebut dikarenakan merasa sakit dan pada saat melakukan *heading* perkenaan bola tidak tepat. Hasil wawancara yang dilakukan terhadap beberapa peserta didik yaitu keterbatasan peserta didik dalam melakukan *heading*, kurangnya

variasi pada pembelajaran *heading*, dan tidak menyukai pembelajaran atau permainan yang diberikan. Sehingga pada praktik di lapangan peserta didik mengalami kejenuhan, malas melakukan, dan ada yang tidak mau melaksanakan pembelajaran yang diberikan.

Berdasarkan uraian di atas, sangat diperlukan usaha untuk membuat peserta didik merasa senang dan tertarik dengan materi *heading*, membuat aktif bergerak, menunjang peningkatan keterampilan dan kebugaran jasmani. Model pembelajaran Pendidikan Jasmani sangat banyak dan salah satunya adalah model pembelajaran kooperatif atau yang sering disebut dengan *Cooperative Learning*. Model pembelajaran kooperatif juga ada beberapa macam, Yaitu : *Student Team-Achievment Divison (STAD)*, *Team Games Tournament (TGT)* dan *jigsaw II*. Model pembelajaran ini merupakan salah satu tipe dari pembelajaran *kooperatif learning* atau pembelajaran berkelompok. Satu di antaranya adalah dengan metode *Team Games Tournament (TGT)*. *Team Games Turnament (TGT)* merupakan salah satu strategi pembelajaran kooperatif yang dikembangkan oleh Slavin untuk membantu siswa mereview dan menguasai materi pelajaran (Miftahul Huda, 2014).

Model TGT akan dapat meningkatkan kemauan peserta didik untuk ikut serta dan akan membuat mereka mengetahui konsep pembelajaran yang sedang guru berikan. Guru harus menyesuaikan tentang konsep materi yang diajarkan kepada peserta didik dengan model TGT yang diberikan supaya tidak terjadi ketimpangan tentang apa yang disampaikan oleh seorang guru tersebut. Berdasarkan pertimbangan tersebut, maka penulis ingin melakukan penelitian “pengaruh metode *team games tournament (TGT)* Terhadap Keterampilan *heading* peserta didik sekolah menengah pertama 11 Sungai Raya”.

#### METODE PENELITIAN

Dalam penelitian ini penulis menggunakan metode penelitian eksperimen. Menurut Sugiyono (2015), metode penelitian eksperimen dapat diartikan sebagai metode penelitian yang digunakan untuk mencari pengaruh perlakuan tertentu terhadap yang lain dalam kondisi yang terkendalikan. Dalam penelitian ini penulis menggunakan bentuk desain eksperimen *pre-experimental design*. Model penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah dengan bentuk *One Group Pretest and Posttest Design*. Dapat di gambarkan sebagai berikut;

**Tabel 1. Pola one group pretest-posttest**

kelas	pretest	perlakuan	Posttest
E	O <sub>1</sub>	X	O <sub>2</sub>

Suharsimi Arikunto (2010), mengatakan Populasi adalah keseluruhan subjek penelitian. Sedangkan menurut Sugiyono (2013), populasi diartikan sebagai wilayah generalisasi yang terdiri atas obyek atau subyek yang mempunyai

kualitas dan karakteristik tertentu yang ditetapkan oleh peneliti untuk dipelajari dan kemudian ditarik kesimpulannya. Populasi yang digunakan dalam penelitian ini adalah peserta didik SMPN

11 Sungai Raya kelas VIII yang berjumlah 59 peserta didik.

Setelah populasi ditentukan maka proses selanjutnya yang harus dilakukan adalah penentuan sampel. Sugiyono (2013) menyatakan bahwa sampel adalah sebagian dari populasi itu. Sedangkan menurut Arikunto (2010), sampel adalah sebagian atau wakil populasi yang diteliti. Berdasarkan pendapat tersebut maka dapat disimpulkan sampel adalah bagian dari populasi atau subjek yang sama dalam penelitian. Dalam penelitian ini, pengambilan sampel menggunakan teknik *sampling Random* atau secara acak (Martono, 2011). Adapun peserta didik yang I acak dari beberapa sebagian kelas VIII A dan VIII B SMPN 11 Sungai Raya yang berjumlah 14 peserta didik yang dijadikan sampel penelitian.

#### **Teknik Pengumpulan Data**

Dalam Penelitian ini teknik yang digunakan dalam pengumpulan data adalah tes dan pengukuran. Menurut Sukardi, (2014), tes merupakan prosedur sistematis dimana individual yang di tes direpresentasikan dengan suatu stimuli jawaban mereka yang dapat menunjukkan ke dalam angka. Sedangkan menurut Suharsimi Arikunto, (2013), bahwa tes dapat digunakan untuk mengukur kemampuan dasar dan pencapaian atau prestasi.

Teknik pengumpulan data dalam penelitian ini terdiri dari tahapan tes awal (*pretest*) yang merupakan tes yang diberikan pada peserta didik sebelum peserta didik diberi perlakuan, dimana tujuan *pretest* ini untuk mengetahui hasil

kemampuan awal peserta didik sebelum diberi perlakuan, selanjutnya setelah *pretest* maka sampel penelitian diberikan perlakuan dengan pembelajaran dengan metode *team game tournament*, selanjutnya maka dilakukan tes akhir (*posttest*) dengan tujuan mengetahui peningkatan kemampuan.

Menurut Djamarah dan Zain (dalam Rizki Prasetyo, 2017), menyatakan bahwa proses belajar mengajar tentang bahan pengajaran dinyatakan berhasil apabila tujuan intruksional khusus (TIK)-nya dapat tercapai. Maka dari itu penulis akan menghentikan penelitian ini jika ada pengaruh peningkatan yang signifikan terhadap keterampilan *heading* peserta didik.

#### **Alat Pengumpul Data**

Adapun alat dalam pengumpulan data adalah lembar observasi (*check list*) serta pengamatan langsung pada proses pembelajaran pada metode *Team game Tournament* yang diberikan pada peserta didik berupa instrumen *heading* yang dikutip dari buku Endang Widyastuti dan agus Suci (2010).

#### **Hasil Analisis Data**

##### **1. Uji Normalitas**

Uji normalitas data untuk mengetahui apakah populasi berdistribusi normal atau tidak. Untuk mengetahui hal tersebut menggunakan uji liliefors dengan melihat nilai *Lhitung* dan *Ltabel*. Data dinyatakan normal jika  $L_{hitung} \leq L_{tabel}$ . Lihat pada table 2 berikut:

**Tabel 2. Deskripsi Data Uji Normalitas**

Tes	Jumlah (N)	Mean (rata-rata)	$L_{hitung}$	$L_{tabel\ 5\%}$	Keterangan
<i>Pretest</i>	14	1,35	0,200	0,234	Normal
<i>Posttest</i>	14	2,28	0,231	0,234	Normal

Berdasarkan hasil tabel 2 tersebut terlihat nilai signifikan *pretest* dan *posttest*, maka dapat ditarik kesimpulan bahwa  $L_{hitung} \leq L_{tabel}$  maka data tersebut berdistribusi normal.

## 2. Uji Homogenitas

Uji homogenitas dilakukan untuk mengetahui kesamaan variasi atau untuk mengetahui homogen atau tidaknya data dalam penelitian. Adapun hasil uji homogenitas yang telah dilakukan dapat dilihat pada tabel 3 berikut ini :

**Tabel 3. Deskripsi Data Uji Homogenitas**

Tes	Jumlah (N)	Varians	$F_{hitung}$	$F_{table\ 5\%}$	Keterangan
<i>Pretest</i>	14	1,06	2,37	2,58	Homogen
<i>Posttest</i>	14	1,77			

Berdasarkan perhitungan tersebut diperoleh  $F_{tabel} (1,7669) > F_{hitung} (1,1021)$  maka data dinyatakan homogen (tidak berbeda secara signifikan). Berdasarkan tabel 4.3 tersebut terlihat nilai signifikan

## 3. Uji Pengaruh (Uji t)

Adapun uji pengaruh yang dilakukan apakah hipotesis yang diajukan diterima atau ditolak yaitu dengan menggunakan analisis

yang didapat dan maka dapat ditarik kesimpulan bahwa  $F_{hitung} < F_{tabel}$  atau  $2,37 < 2,58$  maka data *pretest* dan *posttest* tersebut berdistribusi homogen.

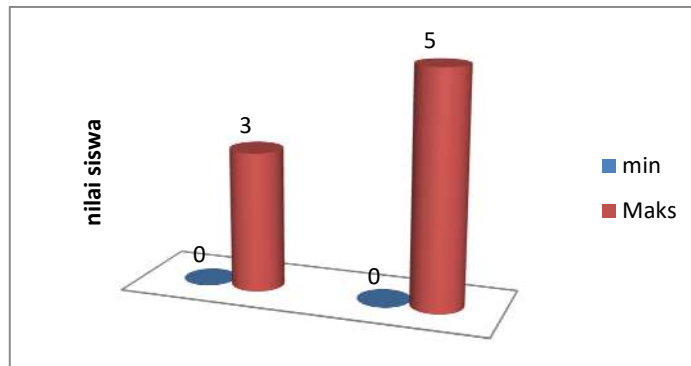
*Uji-t.* Berdasarkan hasil perhitungan melalui pengaplikasian rumus *Uji-t* didapatkan data pada tabel 4 sebagai berikut:

**Tabel 4. Deskripsi Data Uji t (Uji Pengaruh)**

Tes	Rata-rata	$T_{hitung}$	d.b (N-1)	t table	Taraf signifikan
<i>Pretest</i>	1,35	1,86	13	1,771	5%
<i>Posttest</i>	2,28				

Berdasarkan pada tabel 4.4 maka nilai  $t_{hitung}$  yaitu 1,86 dengan melihat tabel statistik dimana pada derajat kebebasan  $db=(N-1)$  adalah  $14-1=13$  dan pada taraf signifikan 5% atau 0.05 diperoleh nilai  $t_{tabel}$  sebesar 1,771, dengan demikian nilai dari  $t_{hitung}$  lebih besar dari  $t_{tabel}$

atau  $12,38 > 2,160$ . Artinya hipotesis diterima yaitu terdapat pengaruh variasi permainan *heading* berbasis *team game turnamet* terhadap keterampilan *heading* peserta didik. Adapun persentase peningkatan adalah sebesar 57%.



Gambar 1. Histogram hasil rata-rata *pretest* dan *posttest* hasil belajar *heading*

### Pembahasan

Penelitian yang dilakukan adalah proses pembelajaran variasi permainan *heading* berbasis *Team Games Tournament* terhadap keterampilan *heading* peserta didik sekolah menengah pertama. Hasil dari penelitian ini terdapat peningkatan antara tes awal (*pretest*) dan tes akhir (*posttest*). Hasil peningkatan tersebut dapat dilihat setelah dilakukannya analisis data baik dengan membandingkan nilai rata-rata dan berdasarkan hasil uji hipotesis maka dapat disimpulkan terhadap kemampuan keterampilan *heading* peserta didik sekolah menengah pertama negeri 11 Sungai Raya sebesar 57%.

Hasil analisis data tersebut disesuaikan dengan observasi dan catatan saat penelitian. Adapun berdasarkan catatan lapangan didapat bahwa dalam pelaksanaan kegiatan pembelajaran menggunakan variasi permainan *heading* berbasis *Team Games Tournament* menunjukkan keterampilan *heading* yang berkembang dalam hal menampilkan teknik dasar dalam melakukan *heading*. Dimana teknik dasar tersebut meliputi gerak awalan sebelum *heading*, pelaksanaan *heading* dan gerak akhiran *heading*.

oleh peserta didik agar mendapatkan pion untuk memenangkan permainan,

Pelaksanaan dalam penelitian pembelajaran yang diberikan berupa 1) berdiri rileks dimana perlakuan yang diberikan peserta didik harus berdiri siap saat melakukan permainan. 2) memberikan pembelajaran teknik dasar pada *heading* yaitu melihat bola yang akan datang, dimana perlakuan yang diberikan berupa permainan menyundul bola dengan sendiri dan bola dilambungkan ketas oleh masing-masing peserta didik dan menyundulnya di setiap tempat yang telah ditentukan. 3) teknik dasar kaki saat akan *heading* yaitu sikap kaki agak di tekuk, perlakuan yang diberikan yaitu *heading* basket dimana peserta didik berlari dari tempat awal dan melati lisan yang telah ditentukan lalu di tempat akhir mereka melakukan *heading* dan memasukan bola dalam *ring* yang telah ditentukan. 4) melakukan teknik *heading* dengan melengkungkan badan ke belakang dan patukan bola menggunakan kening, perlakuan yang diberikan dimana peserta didik melakukan permainan *heading* berpasangan dan salah satunya melakukan *heading* dan yang satunya melambungkan bola. Peserta didik yang melakukan *heading* tersebut yaitu melakukannya dengan lompatan. Pada permainan ini dimana ada masing-masing target yang harus didapat dan pada target tersebut terdapat teknik dasar dalam permainan *heading*

atau teknik dasar dalam melakukan heading.

Melalui pembelajaran dengan menggunakan variasi permainan Heading berbasis *Team Game Turnament* terhadap pembelajaran heading secara tidak langsung tanpa disadari oleh para peserta didik mereka dapat membuat meningkatkan teknik heading dan peserta didik pun lebih bersemangat dan senang dalam mengikuti proses pembelajaran.

Pada proses pelaksanaa penelitian selain mengalami peningkatan juga tidak terlepas dari beberapa kendala yang dialami peneliti iantaranya adalah peneliti memerlukan yang lebih banyak karena para peserta didik masih banyak yang belum paham tentang teknik dasar heading sehingga peneliti banyak mengeluarkan waktu untuk mengevaluasi gerakan atau teknik yang di anggap para peserta didik susah untuk melakukan. Sulitnya untuk membuat para peserta didik untuk benar-benar paham dan bisa melakukan teknik heading ini adalah masalah utama dalam penelitian ini dan tantangan peneliti untuk membuat sesuatu yang baru agar peserta didik cepat dan tanggap untuk bisa memahami dan melakukan teknik heading yang benar.

## SIMPULAN DAN SARAN

### Simpulan

Berdasarkan hasil penelitian pengaruh variasi permainan heading

### DAFTAR RUJUKAN

- Arikunto, Suharsimi. (2013). *Prosedur Penelitian*. Jakarta :Rineka Cipta.
- Dwiansyah Putra, Dede. (2017). *Penerapan Permainan Heading Di SMA*. Skripsi. Unuversitas PGRI Palembang.

berbasis *Team Game Turnament* terhadap keterampilan heading peserta didik sekolah menengah pertama Sekolah Menengah Pertama negeri 11 Sungai Raya dapat disimpulkan rata-rata hasil tes mengalami peningkatan yaitu tes awal 1,35 dan rata-rata tes akhir 2,28 dengan selisih jumlah peningkatan sebesar 0,93. Hasil penarikan uji hepotosis penelitian didapat dari nilai  $t_{hitung}$  lebih besar dari  $t_{tabel}$  atau  $1,86 > 1,771$  artinya hepotosis diterima dan terdapat pengaruh variasi permainan berbasis *Team Games Turnament* terhadap keterampilan heading peserta didik Sekolah menengah pertama negeri 11 Sungai Raya. Adapun peningkatan adalah sebesar 57%.

### Saran

(1). Saran yang diajukan dalam penelitian ini adalah proses pembelajaran khususnya pada pembelaran heading sebaiknya pengajar atau pihak yang terkait memberi dukungan atau motovasi ke pada peserta didik. (2). Memberi pembelajaran yag membuat para peserta didik tidak bosan dan jenuh dan dapat memingkatkan keterampilan yang peserta didik miliki. (3). Seorang pengajar harus mampu membuat strategi dengan membuat berbagai model-model atau variasi-varsi pembelajaran yang sesuai dengan karakter peserta didik yang berikan pembelajaran.

Huda, Miftahul. 2014. *Model-Model Pengajaran dan Pembelajaran*. Yogyakarta : Pustaka Pelajar.

Husdarta, H, JS. (2015). *Menejemen Pendidikan Jasmani*, Bandung : Alfabeta.

Husdarta, H, JS. (2015). & Saputra Yuda M. 2013. *Belajar an*

- Pembelajaran*. Bandung : alfabeta.
- Jogianto. (2006). *Pembelajaran Metode Kasus*. Yogyakarta : C.V Andi Offset.
- Luxbacher, Joseph A. (2012). *Sepak Bola: Langkah-Langkah Menuju Sukses*. Jakarta : Rajawali Press.
- Martono, Nanang. (2011). *Metode Penelitian Kuantitatif: Analisis Isi dan Analisis Data Sekunder*. Jakarta : Rajawali Pers.
- Prasetyo, Rizki. 2016. *Pengaruh Metode Bermain Terhadap Hasil Belajar Heading Sepakbola Pada Peserta Didik SMP*. Skripsi. Universitas Tanjungpura.
- Rosdiana, Dini. (2013). *Perencanaan Pembelajaran Dalam Pendidikan Jasmani Dan Kesehatan*. Bandung : Alfabet.
- Sugiyono. (2015). *Metode Penelitian Pendidikan: Pendekatan Kuantitatif, Kualitatif, dan R & D*. Bandung : Alfabeta.
- Sugiyono. (2013). *Metode Penelitian Pendidikan: Pendekatan Kuantitatif, Kualitatif, dan R & D*. Bandung : Alfabeta.
- Sugiyono. (2014). *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, dan R & D*. Bandung : Alfabeta.
- Suharjo. (2006). *Mengenal Pendidikan Sekolah Dasar: Teori dan Praktek*. Jakarta : Departemen Pendidikan Nasional.
- Sukardi. (2014). *Metodologi penelitian Pendidikan: Kompetensi dan Praktek*. Jakarta : PT Bumi Aksara.
- Widya, Endang & Suci, Agus. 2010. *Pendidikan, Jamani, Olahraga, dan Kesehatan*. Surakarta : CV Aneka Ilmu.