



**PENERAPAN MEDIA BOLA KARET DALAM PERMAINAN SEPAK  
BOLA UNTUK MENINGKATKAN KETERAMPILAN *HEADING* SISWA  
KELAS X TKJ SMK NEGERI 1 KOTA BENGKULU**

**SKRIPSI**

**Oleh:**

**DIKI CANDRA WIJAYA  
NPM.AIHO10045**

**PROGRAM STUDI PENDIDIKAN JASMANI OLAHRAGA DAN KESEHATAN  
FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN  
UNIVERSITAS BENGKULU**

**2014**

## **PERNYATAAN**

Yang bertanda tangan di bawah ini, saya :

Nama : Diki Candra Wijaya  
Nomor Pokok Mahasiswa : A1H010045  
Program Studi : Pendidikan Jasmani dan Kesehatan  
Fakultas : FKIP UNIB  
Judul Penelitian : PENERAPAN MEDIA BOLA KARET DALAM  
PERMAINAN SEPAK BOLA UNTUK  
MENINGKATKAN KETERAMPILAN  
*HEADING* SISWA KELAS X TKJ SMK  
NEGERI 1 KOTA BENGKULU

Menyatakan bahwa penelitian ini adalah hasil pekerjaan saya sendiri, dan sepanjang pengetahuan saya tidak berisi materi yang telah dipublikasikan atau ditulis orang lain atau telah dipergunakan dan diterima sebagai prasyarat penyelesaian studi pada universitas atau institut lain, kecuali bagian-bagian tertentu yang dinyatakan dalam teks.

Bengkulu, April 2014

Yang Menyatakan,

Diki Candra Wijaya  
NPM. A1H010045

## ABSTRAK

DIKI CANDRA WIJAYA : Penerapan Media Bola Karet Dalam Permainan Sepak Bola Untuk Meningkatkan Keterampilan *Heading* siswa Kelas X TKJ SMK Negeri 1 Kota Bengkulu. **Skripsi. Bengkulu: Program Sarjana, Universitas Negeri Bengkulu 2014**

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui apakah dengan penerapan media bola karet dalam permainan sepak bola dapat meningkatkan keterampilan *Heading* siswa. Metode penelitian yang digunakan untuk menjawab pertanyaan penelitian tersebut digunakan metode penelitian class-room action reseacrh atau penelitian tindakan kelas. Subjek penelitian ini adalah siswa kelas X TKJ Smk Negeri 1 Kota Bengkulu yang berjumlah 36 orang. Yang terdiri dari 31 siswa putra dan 5 siswa putri. Hasil penelitian pada pra-siklus diketahui bahwa sebagian besar siswa belum memahami gerakan sehingga nilai keterampilan untuk siswa 36,1% kategori baik, 5,6% kategori sedang, dan 58,3% kategori kurang. Pada siklus pertama dengan penerapan media bola karet, di dapat nilai keterampilan siswa dengan 11,1% dengan kategori baik sekali, 66,6% kategori baik, 8,3% kategori sedang, dan 14% kategori kurang. Pada siklus ke dua terjadi peningkatan terjadi peningkatan hasil belajar siswa dengan 58,3% kategori baik sekali, 27,7% kategori baik, dan 14% kategori sedang. Meningkatnya keterampilan siswa dalam melakukan *heading* sebagai pengaruh dari penerapan media bola karet dalam permainan sepak bola. Berdasarkan hasil diatas maka disimpulkan bahwa penerapan media bola karet terbukti dapat meningkatkan keterampilan *heading*.

Kata Kunci : *Heading*, Bola karet

## **ABSTRACT**

*Diki Candra Wijaya : an application of the Rubber Ball In Football Games in Improveing student's heading Skills on Class X TKJ SMK Negeri 1 Bengkulu City . Thesis.Bengkulu : Graduate Program , University of Bengkulu , 2014.*

*This research is aimed to determine whether the implementation of a rubber ball as media in a football game could improve students' Heading skills . to answer the purpose of the research, the researcher used a classroom action research . The subjects of this research were students of class 10<sup>th</sup> of TKJ SMKN 1Kota Bengkulu which involved 36 people . they are 31 boys and 5 girls. The results on pre - cycle is known that most of the students did not understand the movement so that the value of skills for both categories of students 36.1 % , 5.6 % medium category , and 58.3 % less category . In the first cycle of applying of a rubber ball, the result of students' skill were raised into 11.1 % of excellent excelent , 66.6 % in good category , 8.3 % of moderate category , and 14 % of less category. In the second cycle there is an increase in student learning outcomes into 58.3 % in excellent category , 27.7 % in good category , and 14 % in medium category . the Increasing of students' skills in conducting headings was as an effect of the application of rubber ball media in a football game . Based on the results above, the researcher concluded that the application of rubber ball media has been proven to improve skills of heading skill.*

*Keywords : Headings , Rubber ball*

## *Motto dan Persembahan*

- P *Sesungguhnya sesudah kesulitan itu ada kemudahan. Maka apabila telah selesai dari suatu urusan, kerjakanlah dengan sungguh-sungguh pekerjaan yang lain. Dan hanya kepada tuhanmu hendaknya kamu berharap ( Q.S. Alam Nasyarah: 6,7,8).*
- P *Kekurangan bukan berarti sebuah kegagalan, namun hari esok adalah keadaan yang harus di jawab dan di jalani.*
- P *Ketika penglihatan tak sejernih yang orang lihat jangan lah terus berputus asa karena tuhan akan menjernihkan penglihatan kita setelah kita berusaha dan berdoa.*
- P *Saat kesulitan datang menyapa jangan pernah untuk mengeluh, berdirilah sekuat mungkin karena disitulah tuhan menitipkan sebuah tanda-tanda keberhasilan.*

*Ya allah tak ada sedikitpun ragu di hati hamba akan kuasa Mu dan hanya pada Mu hamba memohon dan meminta pertolongan, sampai terselesaikan karya kecil ini kupersembahkan kepada,*

- P *Orang tua ku Hajrat dan Asnawati yang menjadi sumber energi di setiap langkahku, pemberi semangat dan motivasi untuk terus berjuang meraih cita-citaku*
- P *Keluarga besar dari ibu, cik ten,cik meng,etek mar, macu yat,dih, makwo dan keluarga ayah pakcik bahar, pakcik larih, pak bujang, makwo yang selalu memberikan semangat dan nasehat untukku*
- P *Untuk ayukku ade dan adikku eti dan mira yang selalu memberi semangat buatku*
- P *Untuk seseorang yang pernah hadir dalam hari-hariku untuk memberi semangat dan motivasi*
- P *Untuk keluarga besar SMKN 1 kota bengkulu yang telah banyak membantuku*
- P *Untuk kawan-kawan kkn srikaton II yang telah mengajarkanku arti sebuah perjuangan dan hidup*
- P *Untuk dosen-dosen penjaskes yang telah ikhlas memberikan ilmu pengetahuannya*
- P *Almamater Universitas Bengkulu*

## KATA PENGANTAR

Puji dan syukur penulis panjatkan kehadiran Allah SWT, shalawat serta salam penulis limpahkan kepada Nabi Muhamad SAW. Karena atas berkat rahmat dan hidayah-Nya penulis dapat menyelesaikan skripsi ini dengan judul “Penerapan Media Bola Karet Dalam Permainan Sepak Bola Untuk Meningkatkan Keterampilan *Heading* Kelas X TKJ SMK Negeri 1 Kota Bengkulu” Pada saat penulisan skripsi ini, penulis banyak sekali mendapatkan bimbingan dan bantuan yang bermanfaat dari berbagai pihak, karena itu izinkanlah penulis ingin mengucapkan ribuan terima kasih kepada:

1. Dr. Ridwan Nurazi, SE.M.Sc,Ak selaku Rektor Universitas Bengkulu.
2. Prof.Dr.Rambat Nur Sasongko, M.Pd selaku Dekan Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Bengkulu.
3. Drs.Tono Sugihartono, M.Pd selaku Ketua Program Studi Pendidikan Jasmani dan Kesehatan FKIP Universitas Bengkulu
4. Drs.Sugiyanto, M.Pd selaku Pembimbing I dalam melaksanakan penyusunan skripsi penelitian ini, yang telah banyak memberikan bimbingan dan pengetahuan dalam penulisan dan penyusunan skripsi penelitian ini.
5. Dian Pujianto,S.Pd.Jas,M.Or selaku Pembimbing II yang dengan kesabarannya telah memberikan bimbingan dan bantuan yang sangat berguna bagi penulis dalam menyelesaikan skripsi ini

6. Ayahanda dan ibunda yang telah memberikan nasehat, motivasi serta doa sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi ini
7. Drs. Yendrianis M.TPd selaku kepala sekolah SMK Negeri 1 Kota Bengkulu yang telah memberikan kesempatan untuk melaksanakan penelitian.
8. Ayuk dan adik-adikku yang selalu membantu dan menyemangatiku dalam penulisan skripsi ini
9. Teman-teman KKN 2013 di desa Srikaton II, teman-teman PPL di SMK Negeri 1 Kota Bengkulu.
10. Siswa-siswi kelas X TKJ SMK Negeri I Kota Bengkulu yang telah bersedia membantu penulis melakukan penelitian

Akhirnya penulis berharap skripsi ini dapat bermanfaat bagi penulis khususnya dan umumnya bagi pembaca. Semoga Allah SWT membalas budi baik semua pihak yang telah membantu penulis dalam menyelesaikan skripsi ini dengan kebaikan yang berlipat, karena hanya Allah lah sebaik-baik pemberi balasan. Akhir kata semoga Allah SWT selalu mengiringi dan melindungi setiap langkah kita menuju kebenaran.

Bengkulu , April 2014

Penulis

## **SURAT PERNYATAAN TEMAN SEJAWAT**

Saya yang bertanda tangan dibawah ini :

Nama : Doni Ashandika  
Pekerjaan : Mahasiswa Penjaskes  
Alamat : Jln. Pondok Bulat Kandang Limun

Dengan ini menyatakan, bersedia menjadi pendamping teman sejawat sekaligus sebagai observer/pengamat pada penelitian tindakan kelas dari penelitian :

Nama : Diki Candra Wijaya  
NPM : A1H010045  
Program Studi : SI Pendidikan Jasmani dan Kesehatan Universitas Bengkulu.

Demikian Surat Pernyataan ini saya buat dengan sebenar-benarnya dan dapat dipergunakan sebagaimana mestinya.

Bengkulu , April 2014  
Yang memberi pernyataan

Doni Ashandika



## DAFTAR ISI

<b>HALAMAN JUDUL</b> .....	<b>i</b>
<b>HALAMAN PERSETUJUAN</b> .....	<b>ii</b>
<b>HALAMAN PENGESAHAN</b> .....	<b>iii</b>
<b>PERNYATAAN</b> .....	<b>iv</b>
<b>ABSTRAK</b> .....	<b>v</b>
<b>ABSTRACT</b> .....	<b>vi</b>
<b>SURAT PERNYATAAN TEMAN SEJAWAT</b> .....	<b>vii</b>
<b>HALAMAN PERSEMBAHAN</b> .....	<b>viii</b>
<b>KATA PENGANTAR</b> .....	<b>ix</b>
<b>DAFTAR ISI</b> .....	<b>xi</b>
<b>DAFTAR TABEL</b> .....	<b>xiii</b>
<b>DAFTAR GAMBAR</b> .....	<b>xv</b>
<b>DAFTAR LAMPIRAN</b> .....	<b>xvii</b>

### **BAB I PENDAHULUAN**

A. Latar Belakang .....	1
B. Identifikasi Masalah .....	5
C. Pembatasan Masalah .....	5
D. Rumusan Masalah .....	5
E. Tujuan penelitian .....	6
F. Manfaat Penelitian.....	6

### **BAB II KAJIAN PUSTAKA**

A. Kajian Teori .....	7
1. Pendidikan Jasmani dan Olahraga.....	7
2. Pengertian Sepak Bola .....	8
3. Ukuran Lapangan Sepak Bola Internasional .....	11
4. Ukuran Gawang Permainan Sepak Bola .....	12

5. Perlengkapan Pemain .....	13
6. Pengertian <i>Heading</i> .....	15
7. Teknik Dasar <i>Heading</i> .....	16
8. Langkah-langkah dalam <i>Heading</i> . .....	17
9. Metode <i>Heading</i> dalam Sepak bola .....	18
10. Hakekat Media .....	19
11. Media bola karet.....	21
12. Bentuk Latihan <i>Heading</i> dalam Permainan Sepak Bola .....	22
B. Penelitian yang Relevan .....	26
C. Kerangka Berpikir .....	28
D. Hipotesis tindakan.....	29

### **BAB III METODE PENELITIAN**

A. Jenis Penelitian .....	30
B. Tempat Dan Waktu Penelitian .....	31
C. Subjek Penelitian .....	31
D. Rancangan Penelitian .....	31
E. Teknik Pengumpulan Data .....	34
F. Instrumen Pengumpulan Data Penelitian .....	35
G. Analisis Data .....	43

### **BAB IV HASIL DAN PEMBAHASAN PENELITIAN**

A. Prosedur dan Hasil Penelitian .....	45
B. Pembahasan Penelitian.....	53

### **BAB V SIMPULAN DAN SARAN**

A. Kesimpulan .....	77
B. Implikasi.....	78
C. Keterbatasan Penelitian.....	78

D. Saran.....	79
<b>DAFTAR PUSTAKA .....</b>	<b>80</b>
<b>LAMPIRAN-LAMPIRAN</b>	

## DAFTAR TABEL

1. Tabel 1	Observasi aktifitas guru pada pembelajaran teknik <i>heading</i> melalui penerapan media bola karet dalam permainan sepak bola.....	37
2. Tabel 2	Observasi aktifitas siswa pada pembelajaran teknik <i>heading</i> menggunakan media bola karet dalam sepak bola.....	38
3. Tabel 3	Data tes teknik <i>heading</i> menggunakan media bola karet.....	40
4. Tabel 4	formulir tes keterampilan <i>heading</i> .....	41
5. Tabel 5	Transformasi skor test <i>heading the ball</i> ke dalam T-skore .....	42
6. Tabel 7	Data hasil tes teknik <i>heading</i> bola.....	49
7. Tabel 8	Data hasil tes teknik <i>heading</i> .....	50
8. Tabel 9	Nilai hasil keterampilan tes <i>heading</i> .....	51
9. Tabel 10	Nilai hasil keterampilan tes <i>heading</i> dengan media bola karet.....	52
10. Tabel 11	Data hasil observasi siswa pada pembelajaran teknik <i>heading</i> sepak bola melalui penerapan media bola karet.....	55
11. Tabel 12	Data hasil observasi aktivitas siswa pada pembelajaran teknik <i>heading</i> sepak bola melalui penerapan media bola karet.....	57
12. Tabel 13	Data hasil observasi aktivitas siswa pada pembelajaran teknik <i>heading</i> sepak bola melalui penerapan media bola karet.....	59
13. Tabel 14	Data observasi aktivitas guru pada pembelajaran teknik <i>heading</i> sepak bola melalui penerapan media bola karet.....	61
14. Tabel 15	Data observasi aktivitas guru pada pembelajaran teknik <i>heading</i> sepak bola melalui penerapan media bola karet .....	63
15. Tabel 16	Data observasi aktivitas guru pada pembelajaran teknik <i>heading</i> sepak bola melalui penerapan media bola karet .....	65
16. Tabel 17	Data hasil tes teknik <i>heading</i> siklus 1 .....	67
17. Tabel 18	Data prosentase tes teknik <i>heading</i> bola kaki siklus 1 .....	68
18. Tabel 19	Hasil tes keterampilan <i>heading</i> bola kaki pada siklus 1 .....	69

19. Tabel 20 Nilai keterampilan tes passing bola kaki dengan sisi kaki bagian  
dalam siklus 1 ..... 70

## DAFTAR GAMBAR

1. Gambar 1 Ukuran lapangan sepak bola internasional.....	12
2. Gambar 2 Gawang internasional.....	13
3. Gambar 3 Perlengkapan pemain dan penjaga gawang .....	14
4. Gambar 4 Bola karet .....	21
5. Gambar 5 Drill heading .....	22
6. Gambar 6 Drill heading .....	23
7. Gambar 7 Drill heading .....	24
8. Gambar 8 Drill heading .....	25
9. Gambar 9 Bagan kerangka berpikir .....	28
10. Gambar 10 Bagan rangkaian kegiatan dari setiap siklus .....	32
11. Gambar 11 Test <i>heading</i> the ball .....	36

## DAFTAR LAMPIRAN

1. Lampiran 1 data pengamatan teknik <i>heading</i> sepak bola (Pra siklus) .....	83
2. Lampiran 2 data pengamatan teknik <i>heading</i> sepak bola (Siklus pertama).....	85
3. Lampiran 3 data pengamatan teknik <i>heading</i> sepak bola (Siklus kedua) .....	87
4. Lampiran 4 data hasil tes teknik <i>heading</i> sepak bola pra siklus .....	89
5. Lampiran 5 nilai hasil keterampilan tes <i>heading</i> pra siklus.....	91
6. Lampiran 6 data hasil tes teknik <i>heading</i> sepak bola siklus I .....	93
7. Lampiran 7 hasil tes keterampilan <i>heading</i> sepak bola pada siklus I.....	95
8. Lampiran 8 data hasil tes teknik <i>heading</i> sepak bola Siklus II .....	97
9. Lampiran 9 hasil tes keterampilan <i>heading</i> sepak bola pada siklus II .....	99
10. Lampiran 10 data observasi aktivitas guru pada pembelajaran teknik <i>heading</i> sepak bola melalui penerapan media bola karet.....	101
11. Lampiran 11 data observasi aktivitas guru pada pembelajaran teknik <i>heading</i> sepak bola melalui penerapan media bola karet.....	103
12. Lampiran 12 data hasil observasi aktivitas guru pada pembelajaran teknik <i>heading</i> sepak bola melalui penerapan media bola karet.....	105
13. Lampiran 13 data observasi aktivitas guru pada pembelajaran teknik <i>heading</i> sepak bola melalui penerapan media bola karet.....	107
14. Lampiran 14 data hasil observasi aktivitas siswa pada pembelajaran teknik <i>Heading</i> Sepak bola melalui penerapan media bola karet .....	109
15. Lampiran 15 data hasil observasi aktivitas siswa pada pembelajaran teknik <i>heading</i> sepak bola melalui penerapan media bola karet.....	111
16. Lampiran 16 data hasil observasi aktivitas siswa pada pembelajaran teknik <i>heading</i> sepak bola melalui penerapan media bola karet .....	113
17. Lampiran 17 data hasil observasi aktivitas siswa pada pembelajaran teknik <i>heading</i> sepak bola melalui penerapan media bola karet.....	115
18. Gambar kegiatan penelitian .....	117

19. Rencana Pelaksanaan Pembelajaran .....	124
20. Surat Izin Penelitian .....	136
21. Surat Keterangan Selesai Penelitian .....	137



# **BAB I**

## **PENDAHULUAN**

### **A. Latar Belakang**

Olahraga merupakan kegiatan yang dilakukan sedemikian rupa sehingga jantung cukup terbebani. Ada banyak jenis olahraga yang dapat dilakukan untuk menjaga kesehatan. Kita dapat memilihnya sesuai selera atau kebutuhan kita. Karena setiap jenis olahraga mempunyai manfaat yang berbeda-beda bagi kesehatan. Kita tidak harus selalu melakukan kegiatan yang berat, cukup hanya dengan aktif beraktifitas dalam kehidupan sehari-hari, itu sudah cukup untuk menjaga kesehatan. Walaupun olahraga itu penting, tetapi masih banyak orang yang belum menyadarinya. Banyak penyakit yang bersumber dari pola hidup yang salah, seperti kurang bergerak dan berolahraga, serta kurang istirahat dan lupa makan. Orang-orang beralasan, mereka terlalu sibuk untuk berolahraga.

Olahraga adalah sesuatu yang bisa dinikmati oleh semua orang di dunia, tanpa memperhatikan stratifikasi atau yang berkait dengan tingkat kekayaan atau kemiskinan seseorang. Fungsi utama olahraga adalah untuk menyehatkan badan dan memastikan organ tubuh masih sehat. Akan tetapi, biasanya olahraga mempunyai arti yang sangat luas dan dalam. Olahraga mempunyai kemampuan untuk menciptakan perasaan bahwa orang termasuk dalam kelompok atau komunitas yang mencintai

hidup sehat. Ketika bermain olahraga, semua pemain menjadi sama tanpa memperhatikan suku bangsa, kekayaan, warna kulit, atau agama (Sydney, 2002: 45 ).

Salah satu ciri unik sepak bola adalah bagian kepala boleh digunakan untuk memainkan bola di udara. Banyak sekali perdebatan berkaitan dengan permainan menggunakan kepala. Beberapa penelitian telah menunjukkan bahwa terdapat kemungkinan fatal yang bisa di akibatkan karena *heading* (Danny Mielke, 2007: 49).

Dalam pembelajaran pendidikan jasmani dan kesehatan ada beberapa cabang olahraga yang diikuti oleh siswa. Salah satu cabang olahraga yang diikuti oleh siswa, adalah cabang olahraga sepak bola dalam permainan sepak bola ini di SMKN 1 Kota Bengkulu diharapkan dapat menyalurkan bakat dan minatnya khususnya pada siswa kelas X TKJ . Kegiatan latihan bertujuan agar siswa dapat lebih memperkaya dan memperluas pengetahuan, mendorong, membina sikap kerja sama.

Secara umum permainan sepak bola adalah permainan yang mulai merakyat karena permainan ini selain jumlah pemainnya yang sedikit dan mudah dimainkan oleh semua kelompok umur. didalam permainan sepak bola ada beberapa macam teknik-teknik dasar yaitu :

1. *Dribling* ( Menggiring bola)
2. *Passing* ( Mengoper bola)
3. *Shooting* ( Tembakan bola)
4. *Heading* ( menyundul bola)

Ke empat teknik dasar di atas adalah teknik dasar sepak bola yang harus dikuasai oleh seorang pemain sepak bola agar bisa mencapai hasil yang semaksimal mungkin. Berdasarkan hasil observasi dengan guru olahraga di sekolah tersebut proses pembelajaran *heading* di SMK Negeri 1 Kota Bengkulu sudah berjalan, tetapi belum menunjukkan hasil yang maksimal. Dimana ketuntasan belajar siswa belum mencapai rata-rata 75%, khususnya pada materi *heading*, sesuai dengan KKM disekolah tersebut nilai ketuntasan belajar siswa minimal 75

Ketertarikan penulis untuk melakukan penelitian ini berawal dari ketidakpuasan peneliti beserta guru penjas kes ketika PPL di sekolah tersebut berdasarkan pengamatan di lapangan pembelajaran *heading* siswa kelas X TKJ SMK Negeri 01 Kota Bengkulu masih jauh dari harapan. Menurut guru siswa yang mampu mencapai KKM 75 tidak lebih dari 36,1% (kategori kurang) artinya dari 36 orang siswa tidak lebih dari 13 orang yang mampu melakukan gerakan *heading* dengan benar. Itu artinya pembelajaran *heading* siswa kelas X SMKN 1 Kota Bengkulu belum tuntas secara klasikal, sebagaimana yang dikemukakan oleh kurikulum 2013 bahwa proses pembelajaran dikelas dikatakan tuntas apabila 75% dari jumlah siswa mendapat nilai standar KKM yaitu 70 Ketuntasan ini belum tercapai di karenakan siswa menganggap *heading* itu sulit, selain itu selama ini belum pernah dilakukan modifikasi pembelajaran.

Saat peneliti mengamati proses pembelajaran terlihat kesalahan siswa terletak pada posisi kepala, posisi kaki, posisi tangan saat melakukan gerakan *heading*. Selain itu, siswa masih enggan melakukan *heading* untuk kedua kalinya manakala

pada kesempatan pertama gagal. Tidak semua siswa yang bisa menguasai gerakan *heading* dengan baik dan benar. Selain itu siswa juga merasa takut untuk melakukan gerakan ini. Mereka merasa gerakan ini sangat membahayakan bahkan bisa menyebabkan cedera. Disamping itu sistem pembelajaran yang kurang menarik, siswa sulit untuk memahami penjelasan yang diberikan oleh guru. Rendahnya kemampuan siswa menunjukkan adanya kelemahan sekaligus kesulitan belajar mengajar *heading*. yang kemungkinan hal itu disebabkan oleh metode mengajar yang diberikan oleh guru yang cenderung masih monoton tertuju pada gerakan *heading* saja tanpa adanya variasi metode mengajar yang lainnya, serta penggunaan sarana dan prasarana pada saat pembelajaran yang kurang memadai sehingga membuat siswa tidak tertarik dengan *heading*.

Berkaitan dengan permasalahan di atas peneliti mencoba menggunakan pendekatan media. Dengan menggunakan pendekatan media diharapkan para siswa aktif dan senang serta dapat mengurangi rasa takut siswa dalam mengikuti pembelajaran penjas khususnya materi permainan sepak bola. oleh karena itu peneliti tertarik mengangkat judul tentang” Penerapan Media Bola Karet Dalam Permainan Sepak Bola Untuk Meningkatkan Keterampilan *Heading* siswa kelas X TKJ SMK Negeri 1 kota Bengkulu.

## **B. Identifikasi Masalah**

Berdasarkan latar belakang masalah yang ada di atas dapat diidentifikasi sebagai berikut:

1. Tidak adanya fasilitas lapangan sepak bola di smk negeri 1 kota bengkulu.
2. Kurangnya pemahaman siswa terhadap materi *heading*.
3. Kurangnya pemahaman tehnik yang benar terhadap materi *heading*.
4. Siswa sulit untuk memahami penjelasan yang di berikan guru.
5. Rendahnya kemampuan siswa dalam melakukan *heading*.
6. Siswa takut melakukan gerakan *heading*.
7. Kemampuan *heading* siswa hanya 36%.

## **C. Pembatasan Masalah**

Berdasarkan permasalahan yang ada, maka batasan dalam penelitian ini di batasi pada. “Penerapan media bola karet dalam permainan sepak bola untuk mengikuti keterampilan *heading*”.

## **D. Rumusan Masalah**

Berdasarkan latar belakang, maka di dapat rumusan masalah sebagai berikut:  
“Apakah melalui latihan menggunakan media bola karet dapat meningkatkan keterampilan *heading* dalam permainan sepak bola kelas X TKJ SMKN 1 Kota bengkulu”?

### **E. Tujuan penelitian**

Berdasarkan latar belakang masalah dan rumusan masalah di atas maka tujuan yang diharapkan dari hasil penelitian ini adalah “Untuk mengetahui peningkatan keterampilan *heading* menggunakan media bola karet dalam permainan sepak bola pada siswa kelas X SMK Negeri 1 kota Bengkulu”.

### **F. Manfaat Penelitian**

1. Bagi peneliti yaitu untuk memperoleh gambaran secara nyata upaya meningkatkan keterampilan *heading* menggunakan media bola karet dalam permainan sepak bola.
2. Bagi guru sebagai sumber informasi, khususnya bagi guru pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan. pentingnya mengembangkan model pembelajaran untuk meningkatkan keterampilan dan kemampuan siswa
3. Bagi siswa yaitu, siswa diharapkan mampu menguasai teknik *heading* melalui latihan dengan menggunakan media bola karet.

## **BAB II**

### **KAJIAN PUSTAKA**

#### **A. Kajian Teori**

##### **1. Pendidikan Jasmani dan Olahraga**

Pendidikan jasmani dan olahraga merupakan dua istilah yang saling berkaitan dan berdampak sangat kuat terhadap perkembangan dan keberfungsian nilai-nilai sosial olahraga, yaitu istilah pendidikan jasmani sudah tidak asing lagi bagi siswa dan guru di lingkungan persekolahan dan istilah olahraga telah di kenal lebih luas yaitu di samping di sekolah juga di masyarakat. Pentingnya memahami konsep pendidikan jasmani dan olahraga akan sangat membantu dalam memahami nilai-nilai olahraga. Oleh karena itu, sebelum membahas nilai-nilai sosial dalam olahraga akan di paparkan lebih dahulu dua istilah tersebut. ( Husdarta, 2010 : 141)

Menurut Munasifah( 2008: 2-3). Pendidikan Jasmani adalah pendidikan yang berkesinambungan merupakan suatu proses pembinaan manusia yang berlangsung seumur hidup. Peranan pendidikan jasmani, olahraga, dan kesehatan adalah sangat penting yang memberikan kesempatan kepada siswa untuk terlibat langsung dalam berbagai pengalaman belajar melalui aktifitas jasmani, bermain, dan olahraga yang dilakukan secara sistematis. Pembekalan pengalaman belajar diarahkan untuk membina, sekaligus membentuk gaya hidup sehat dan aktif sepanjang hayat.

Dari pendapat di atas, dapat di simpulkan bahwa mata pelajaran Pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan merupakan media untuk mendorong perkembangan keterampilan motorik, kemampuan fisik, pengetahuan, penalaran, penghayatan nilai (sikap-mental-emosional-spiritual-sosial), dan pembiasaan pola hidup sehat yang bermuara untuk merangsang pertumbuhan serta perkembangan yang seimbang.

## **2. Pengertian Sepak Bola**

Sepak bola merupakan jenis olahraga beregu yang dimainkan oleh sebelas orang di lapangan dengan bola sebagai alat permainannya. Olahraga sepak bola dimainkan dengan menggunakan tungkai, kaki, badan dan kepala, kecuali penjaga gawang dapat menggunakan tangan. Untuk menjadi pemenang dalam suatu pertandingan harus melawan satu team lainnya. Lapangan para pemain sepak bola memperebutkan sebuah bola untuk dimasukkan ke dalam gawang yang dijaga seorang penjaga gawang.( Soekatamsi, 1993 :3)

Sucipto dkk. (2000:7) menjelaskan tentang pengertian sepak bola sebagai berikut: “Sepak bola merupakan permainan beregu, masing-masing regu terdiri dari sebelas pemain, dan salah satunya penjaga gawang. Permainan ini hampir seluruhnya di mainkan dengan menggunakan tungkai, kecuali penjaga gawang yang di bolehkan menggunakan lengannya di daerah tendangan hukumannya”.

Menurut Muhajir (2004: 22) Sepakbola adalah suatu permainan yang dilakukan dengan jalan menyepak, yang mempunyai tujuan untuk memasukkan bola ke gawang lawan dengan mempertahankan gawang tersebut agar tidak kemasukan



bola, di dalam memainkan bola setiap pemain di perbolehkan menggunakan seluruh anggota badan kecuali lengan, hanya penjaga gawang diperbolehkan memainkan bola dengan kaki dan lengan.

Sukintaka (1979:103) menjelaskan sebagai berikut: “Sepak bola adalah permainan yang dimainkan oleh dua regu yang masing-masing regu terdiri dari sebelas orang pemain, yang mempunyai tujuan untuk memasukkan bola sebanyak-banyaknya ke gawang lawan dan mempertahankan gawangnya sendiri untuk tidak kemasukan”.

Tujuan permainan ini adalah memasukkan bola sebanyak-banyaknya ke gawang lawan dan mempertahankan gawang sendiri dari serangan lawan 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 itu olahraga ini melibatkan banyak orang tentunya kerjasama tim yang baik sangat dibutuhkan selain teknik bermain yang baik.

Menurut Sucipto dkk. (2000:7) Tujuan dari permainan sepak bola adalah “Memasukkan bola sebanyak-banyaknya ke gawang lawan dan berusaha menjaga gawangnya sendiri agar tidak kemasukan.” Hal ini berarti suatu regu dinyatakan menang apabila regu tersebut lebih banyak memasukkan bola ke gawang lawannya dan lebih sedikit kemasukan bola.

Menurut Soekatamsi, ( 1993:3-5) Tujuan dari permainan sepak bola adalah dari masing-masing tim atau kesebelasan adalah berusaha menguasai bola dan memasukan bola ke dalam gawang lawanya sebanyak mungkin dan berusaha mematahkan serangan lawan untuk melindungi atau menjaga gawangnya agar tidak kemasukan bola, permainan dilakukan dalam dua babak, diantara satu babak dan babak kedua diberi waktu istirahat, dan setelah istirahat dilakukan pertukaran tempat, tim yang dinyatakan menang adalah tim yang banyak memasukkan bola ke gawang lawan

Sepak bola adalah salah satu cabang olahraga yang sangat populer di dunia. Secara internasional sepak bola dikenal dengan nama *soccer* atau *football*, tetapi nama *football* biasanya lebih mengacu pada *Amerika football*, sepak bola khas Amerika yang berbeda dengan sepak bola yang kita kenal. Dalam pertandingannya sepak bola di mainkan oleh dua kelompok berlawanan yang masing-masing berjuang untuk memasukkan bola ke gawang kelompok lawan. Masing-masing kelompok beranggotakan sebelas pemain sehingga kelompok tersebut dinamakan kesebelasan. (Adrian R. Nugraha, 2010 : 64)

Permainan sepak bola merupakan permainan yang sering kita jumpai di desa maupun di perkotaan. Permainan sepak bola ini merupakan permainan beregu karena di mainkan oleh 11 orang dari masing-masing regunya, dari anak-anak sampai orang dewasa menggemari dan menyenangi permainan ini, karena bermain sepak bola

tidak terlalu banyak mengeluarkan biaya dan dapat di laksanakan di tempat-tempat terbuka sekalipun bukan lapangan sepak bola.(Abdul Rohim. 2008 : 1)

Berdasarkan beberapa pendapat di atas dapat di jelaskan, teknik dasar bermain sepak bola merupakan semua gerakan-gerakan yang di perlukan untuk bermain sepak bola. Kemudian untuk bermain di tingkatkan menjadi keterampilan teknik bermain sepak bola yaitu penerapan teknik dasar bermain dalam permainan. Mengenal sifat-sifat bermain sepak bola merupakan pelajaran yang pertama kali dalam permainan sepak bola, agar anak-anak dari permulaan memiliki kepekaan saraf otot terhadap sifat bola.

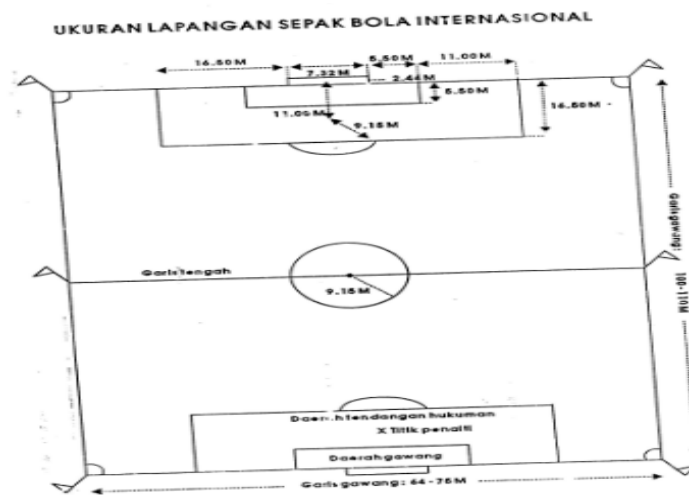
Selain itu bermain sepak bola juga dituntut untuk mampu bekerja sama dalam tim. Untuk mencapai kemenangan harus ada kekompakan di antara sesama pemain, sebab tanpa kerja sama yang baik bagaimana bagusny kondisi fisik kita atau teknik kita tidak akan memperoleh kemenangan dalam suatu pertandingan begitu juga sebaliknya. Untuk dapat menghasilkan permainan sepak bola yang optimal, maka seorang pemain harus dapat menguasai teknik-teknik dalam permainan. Teknik dasar bermain sepak bola merupakan kemampuan untuk melakukan gerakan-gerakan atau mengerjakan sesuatu yang terlepas sama sekali dari permainan sepak bola.

### **3. Ukuran Lapangan Sepak Bola Internasional**

Menurut (Soekatamsi, 1993 :38) Sesuai dengan peraturan pertandingan resmi PSSI yaitu panjang (garis samping) 100-110 meter, lebar (garis gawang) 64-75 meter daerah gawang 5.50 meter dari masing-masing tiang gawang 5,50 meter dari garis

gawang ,daerah hukuman 16,50 meter dari masing-masing tiang gawang 16.50 m dari garis gawang, garis tengah lingkaran 18,30 m, titik pinalti 11 meter dari garis gawang.

**Gambar 1.**  
**Ukuran lapangan sepak bola internasional**

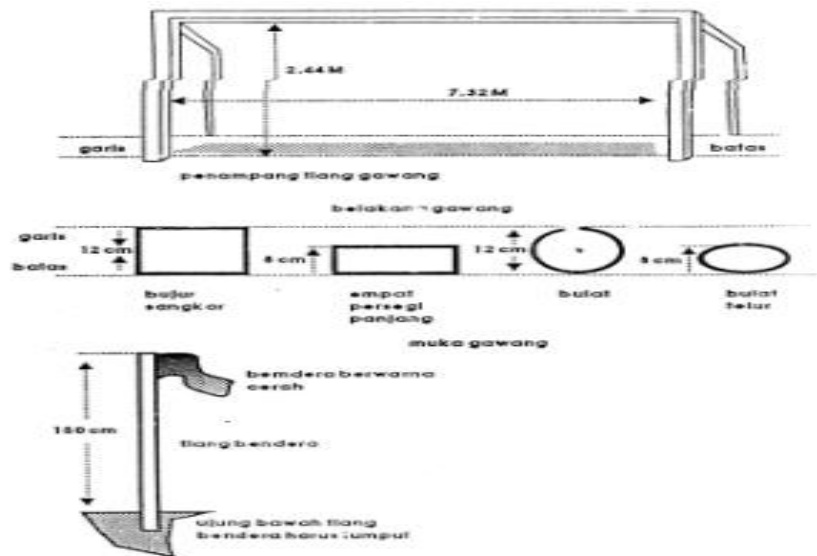


Sumber : soekatamsi, (1993 :39)

#### 4. Ukuran Gawang Permainan Sepak Bola

- 1) Tinggi gawang : 2.44 m diukur dari tanah sampai sisi palang silang (mistar)
- 2) Lebar gawang : 7,34 m, diukur dari sisi dalam kedua tiang gawang
- 3) Bahan : tiang gawang harus dibuat dari kayu, atau logam, atau fibre glass
- 4) Tebal : tebalnya maksimum 12 cm = tebal garis batas lapangan Soekatamsi, (1993 : 40)

**Gambar 2.**  
**Gawang internasional**



*Sumber : soekatamsi, (1993 :40)*

## 5. Perlengkapan Pemain

### 1) Perlengkapan untuk pemain lapangan

- a) baju dengan lengan pendek atau lengan panjang, dibuat dari bahan yang mudah menyerap keringat
- b) celana olahraga
- c) kaos kaki panjang
- d) sepatu bola
- e) pelindung tulang kering ( shin guard)

Soekatamsi, (1993 : 45)

## 2) Perlengkapan penjaga gawang

- a) baju dengan lengan panjang pada bagian pundak dan siku dibuat tebal, terbuat dari bahan yang mudah menyerap keringat
- b) celana olahraga dengan pelindung sekeliling pangkal paha
- c) pelindung lutut (*knee supporter*)
- d) sarung tangan (*goalkeepers gloves*)
- e) pengikat sendi siku (*elbow supporter*)

Soekatamsi, (1993 : 45)

### Gambar 3.

#### Perlengkapan pemain dan penjaga gawang



Sumber : (soekatamsi, 1993 :46)

## 6. Pengertian *Heading*

*Heading* adalah keterampilan unik yang hanya ada di sepak bola tidak ada olahraga lain yang memakai kepala untuk menggerakkan bola. sebagian besar dari pertandingan sepak bola di mainkan di tanah lapangan, namun menyundul bola/*heading* adalah bagian yang tak terpisahkan darinya. Menyundul bola atau *heading* adalah keterampilan yang membutuhkan pendekatan logis dan seksama saat memperkenalkannya ke pada pesepak bola muda. Pemain yang ada dalam tahapan ini sebaiknya mendapatkan pengalaman dasar dalam menyundul bola sejak dini dan sebaiknya membentuk fondasi teknik-teknik sederhana. (Malcolm Cook 2013)

Tujuan dari latihan ini adalah menegaskan dan memperluas keterampilan teknis ini sehingga pemain belajar untuk lebih percaya diri dalam menyundul bola di situasi yang lebih aktif dan realistis. Pelatih harus memastikan bahwa pemain memiliki pengalaman dalam mengikuti jalur datangnya bola dari berbagai arah, belajar untuk melompat di waktu yang tepat dan momentum yang optimal, dan merasa percaya diri dalam menyundul bola saat dibayangi lawan. (Malcolm Cook 2013.)

*Heading* sangat penting untuk mendominasi permainan di udara, Memiliki kemampuan *heading* yang baik akan membantu anda mendominasi di depan gawang. Anda juga akan dapat mencetak lebih sering pada tendangan sudut. Dengan menggunakan *heading* tim anda dapat menggunakan taktik bola panjang dan benar-benar memborbardir lawan dengan umpan-umpan panjang menuju area penalti. (Zidane Muhdhor Al-Hadiqie 2013:34).

## **7. Teknik Dasar *Heading***

*Heading* memberikan dimensi yang cukup besar dalam 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 49:50)

*Heading* sangat penting untuk mendominasi permainan di udara. memiliki kemampuan *heading* yang baik akan membantu anda mendominasi di depan gawang kita juga akan dapat mencetak lebih sering pada tendangan sudut. dengan kemampuan *heading* kita dan tim dapat menggunakan taktik bola panjang dan benar-benar membombardir lawan dengan umpan-umpan panjang menuju area penalti.

Seperti halnya dengan setiap keterampilan sepak bola lainnya, belajar bagaimana heading bola dengan benar membutuhkan waktu untuk belajar. ingatlah untuk tetap fokus pada peningkatan keterampilan *heading* pada setiap praktik. (Zidane Muhdhor Al-hadiqie2013:34)



## **8. Langkah-langkah dalam *Heading*.**

Menurut Danny Mielke (2007: 50) gerakan dalam melakukan *heading* itu di antaranya adalah :

- 1) Gerakkan tubuh ke jalur melayang bola, menggerakkan tubuh ke posisi yang tepat pada dasarnya sama seperti gerak yang digunakan untuk keterampilan mengontrol bola lainnya
- 2) Usahakan mata tetap tertuju pada bola dan mulut tertutup, Dengan menutup mulut bisa menghindari lidah tergigit.
- 3) Sentuhlah bola dengan menggunakan dahimu tepat pada daerah pertemuan dahi dengan garis rambut.
- 4) Pertahankan keseimbangan kakimu ketika bola mendekat
- 5) Usahakan untuk selalu menjemput bola, jangan menunggu bola mendekati kepalamu
- 6) Gerakkan tubuh bagian atasmu dari posisi melengkung menuju ke bola ketika bola mendekat
- 7) Gunakan kakimu untuk melontarkan tubuh menuju ke bola dan arahkan bola ke sasaran.

## 9. Metode *Heading* dalam Sepak bola

Adapun metode-metode *heading* dalam permainan sepak bola yakni :

### 1. *Flick Header* Ideal untuk *passing* dan *Scoring*

*Flick Header* memberikan kesempatan untuk bermain bola ke segala arah dari kepala. teknik ini biasanya digunakan di depan dekat tiang gawang ketika bola menyeberang dari sayap baik kanan maupun kiri. metode heading ini membuat kiper sangat sulit untuk mencengkeram bola.

### 2. *Without Risking Your Life Diving* / Menyelam tanpa mempertaruhkan hidup anda

Selama melakukan *heading diving* harus mendorong tubuh di jalur bola. Lengan juga harus meregang ke depan untuk melindungi ketika mendarat di tanah.

### 3. *Heading Glancing*/ Melirik lebih mudah dari pada yang anda pikirkan

Ketika melakukan *heading glancing* ini anda perlu putar kepala ke arah yang dituju. Gerakan ini akan mengarahkan bola melaju, *Heading* ini akan memberikan fleksibilitas di udara.

Metode ini dari pos sangat penting di depan gawang ketika ingin mengarahkan bola melewati kiper lawan, tetapi juga dilapangan untuk melewati bola ke rekan kerja.

### 4. *Heading Standar (Defensive/Bertahan)*, Ideal untuk semua situasi

Ketika melakukan *heading standar* atau *heading defensive* perlu untuk memukul bola dengan penuh kekuatan. Hal ini dilakukan dengan melengkungkan punggung dan mengayunkan kepala ke depan. Menjaga bahu diratakan dan tegak lurus terhadap arah yang dituju.

### 5. *Heading Jumping*, Keterampilan yang Harus dipelajari

Sebuah *heading jumping* sangat ideal untuk mencetak gol saat tendangan sudut tapi mengharuskan untuk melompat pada saat yang tepat. Melompat lebih awal atau terlambat akan menghasilkan heading yang sia-sia. (*Zidane Muhdhor Al-Hadiqie 34:36*)

## 10. Hakekat Media

Media adalah semua saluran pesan yang dapat digunakan sebagai sarana komunikasi dari seseorang ke orang lain (dapat berupa orang atau benda). Didalam proses belajar mengajar fungsi media ada dua, yaitu sebagai alat bantu (*dependent media*) dan media yang dapat digunakan oleh siswa itu sendiri (*Independent media*). Masalah yang dihadapi guru tahap ini lebih banyak berhubungan dengan cara bagaimana mengikat perhatian siswa selama proses pembelajaran berlangsung, dan bagaimana cara membantu siswa mengingatkan kembali akan pengetahuan dan keterampilan yang telah dipelajari dengan cepat dan pada saat yang tepat. Basuki, (1991:8).

Sedangkan menurut Arsyad (2011:4) media merupakan alat saluran komunikasi. Media berasal dari bahasa latin dan merupakan bentuk jamak dari kata “Medium” yang secara harfiah berarti “perantara” yaitu perantara sumber pesan (*a source*) dengan penerima pesan (*a receiver*). Arsyad azhar, (2011:4). Selanjutnya Media pembelajaran adalah segala sesuatu yang dapat digunakan untuk menyalurkan pesan dan dan merangsang terjadinya proses belajar mengajar pada siswa. Makna media pembelajaran lebih luas yakni, alat peraga, alat bantu

mengajar, media audio visual. Begitupun prinsip umum dalam pembuatan media pembelajaran adalah diantaranya mudah dilihat, menarik, sederhana, bermanfaat bagi pelajar, benar dan tepat sasaran, sah dan masuk akal, tersusun secara baik, dan runtut. Aqib zainal, (2013:50)

Jadi dapat disimpulkan bahwa media pembelajaran adalah segala sesuatu yang dapat menyalurkan pesan kepada pihak lain (penerima). Sehingga penerima dapat terangsang pikiran, perasaan, serta kemampuan peserta didik lebih mudah untuk memahami materi yang sedang dipelajari. Penggunaan media dalam pembelajaran pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan merupakan hal yang mutlak, karena pembelajaran penjasorkes merupakan pembelajaran yang 80% diluar lapangan. Jadi penggunaan media sangat di butuhkan berbeda dengan mata pelajaran yang lain. Penggunaan media dalam proses pembelajaran ini sebenarnya tidak mesti harus dengan media yang sebenarnya, seorang guru pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan harus dapat berkreasi untuk menentukan media termasuk dengan memodifikasi media itu sendiri. Manusia pada hakekatnya dapat belajar melalui enam tingkatan menurut (Veron A. Magnesen) yaitu : dikutip dari (Aqib Zainal, 2013:48)

Dari pendapat diatas, terlihat jelas bahwa dalam proses pembelajaran peran sebuah media alat bantu sangat penting untuk di terapkan guna anak lebih mudah memahami isi dan maksud dari pembelajaran. Metode demonstrasi dan anak melakukan merupakan metode yang tepat dalam pembelajaran pendidikan jasmani dan kesehatan.

## 11. Media Bola Karet

**Gambar 4.**  
**Bola karet**



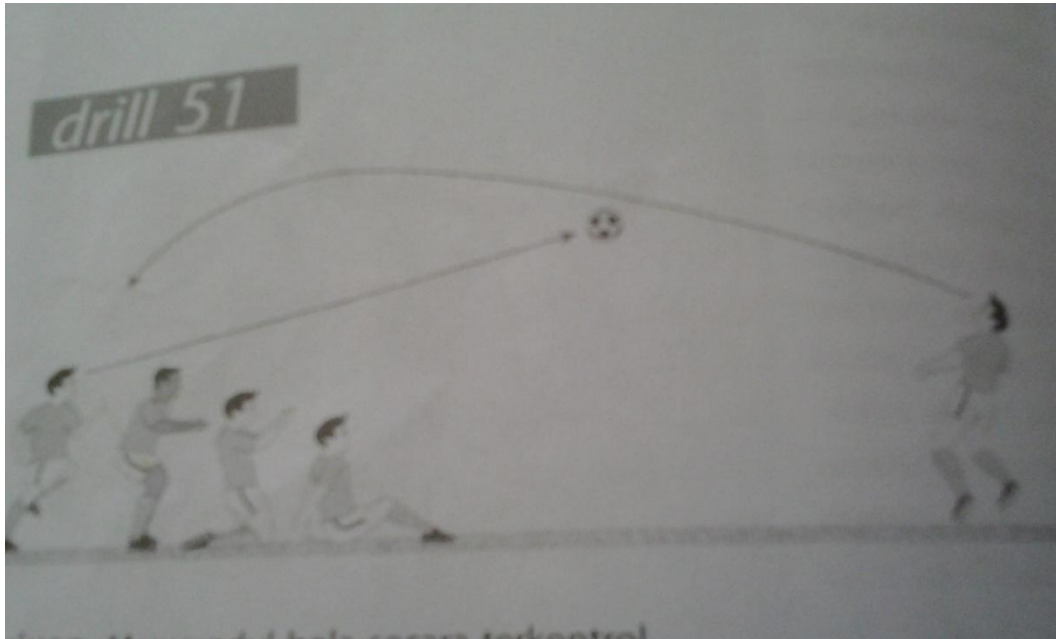
*Sumber : <http://materipenjasorkes.blogspot.com/2012/12/definis-cara-bermain-dan-peraturan.html>*

Bola karet merupakan benda yang terbuat dari karet dan dijadikan alat untuk permainan, bola karet juga bisa dimanfaatkan untuk memodifikasi permainan-permainan, karena banyak anak-anak pada saat ini yang menggunakan bola ini sebagai sarana penunjang agar ketakutan akan kerasnya bola yang sebenarnya. Bola karet juga bisa membuat anak-anak asik untuk melakukan gerakan bermain terutama dalam melakukan *heading*.

## 12. Bentuk Latihan Heading dalam Permainan Sepak Bola

Gambar 5.

### Drill Heading



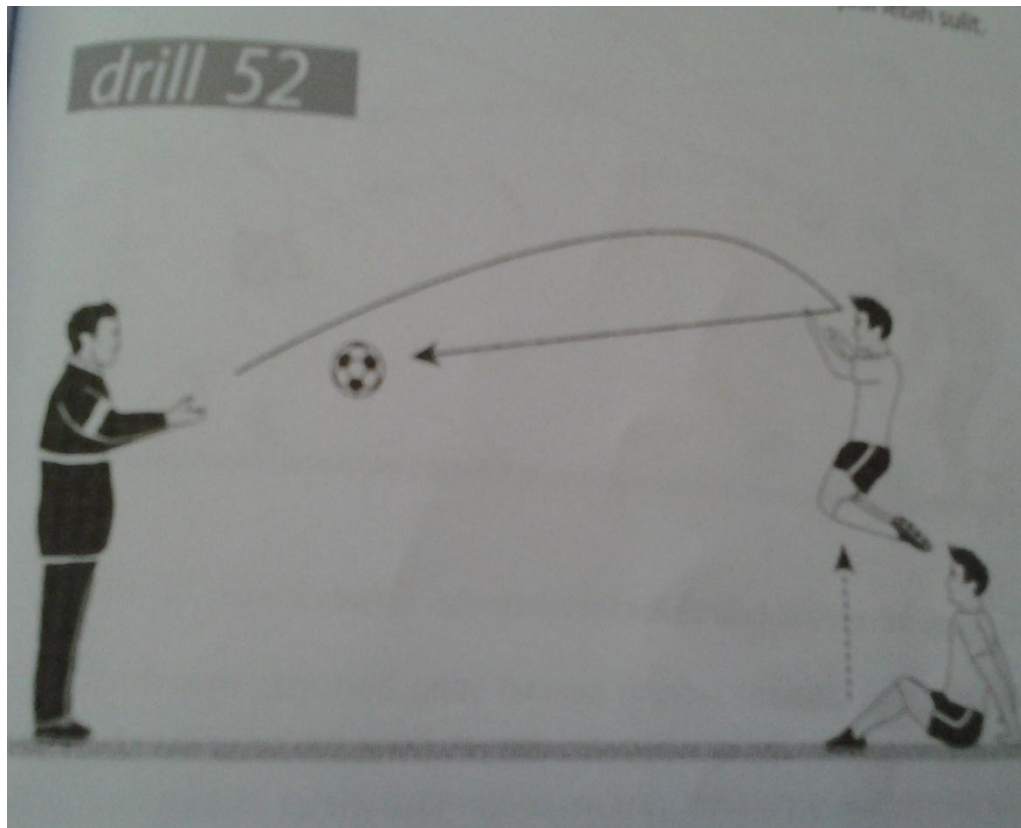
Sumber : Malcolm Cook (2013:68)

Adapun bentuk-bentuk dari latihan heading dalam permainan sepak bola yakni :

- 1) Para pemain berdiri membentuk satu baris, menghadap seorang rekan setim, yang bertugas menservis bola dan berdiri 3,6 sampai 5,5 m dengan membawa satu bola.
- 2) Penservis melambung bola ke atas dan menyundulnya secara terkontrol ke arah pemain pertama dari barisan, yang harus menyundul bola kembali ke penservis, lalu segera membungkuk.

- 3) Penservis menyundul bola yang dikembalikan tadi ke pemain berikutnya di barisan, yang harus menyundulnya kembali ke penservis , begitu seterusnya sampai semua pemain di barisan mendapatkan giliran menyundul bola ke penservis lalu, penservis bertukar tempat dengan seorang pemain, sampai semua pemain mendapatkan giliran menjadi penservis. Tim pertama yang menyelesaikan satu putaran tercepat tanpa bola yang jatuh ke tanah menjadi pemenang.

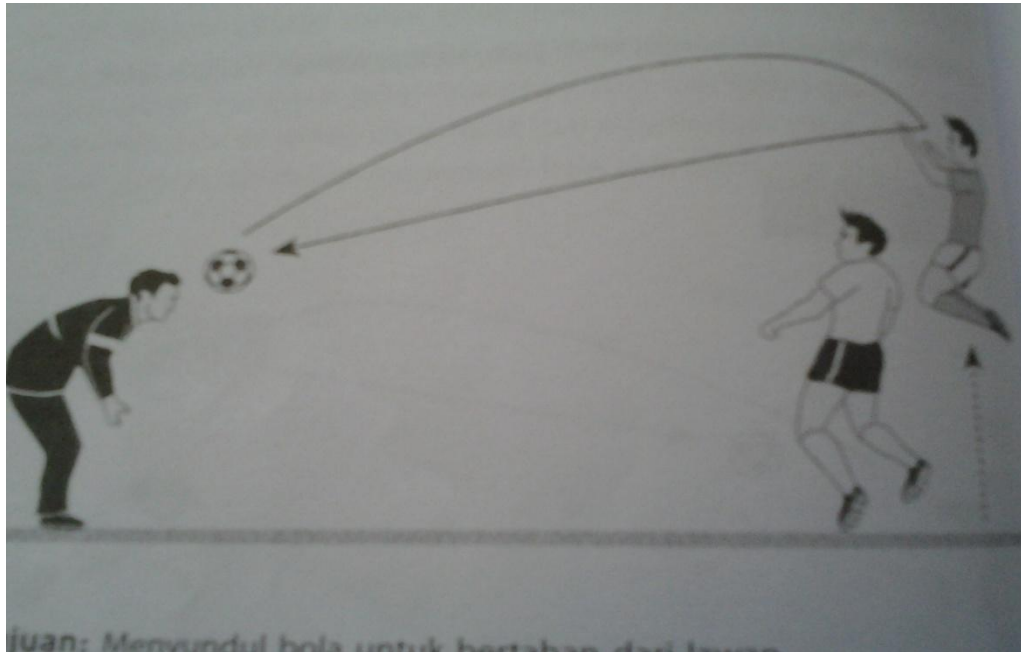
**Gambar 6.**  
**Drill Heading**



Sumber : Malcolm Cook (2013:69)

- 4) Seorang pemain duduk di lapangan, menghadap pelatih atau seorang pemain lain (penservis yang membawa satu bola), dengan jarak 4,5 sampai 7,3 m. Penservis berteriak “*Up*” sampai melambungkan bola secara melengkung dan tinggi ke pemain. Pemain segera bangkit untuk melompat dan ‘Menggantung’ di udara, lalu menyundul bola kembali ke penservis. Lalu, ia segera duduk lagi dan menunggu servis berikutnya. penservis merupakan proses yang sama sebanyak 4 sampai 6 kali.

**Gambar 7.**  
**Drill Heading**



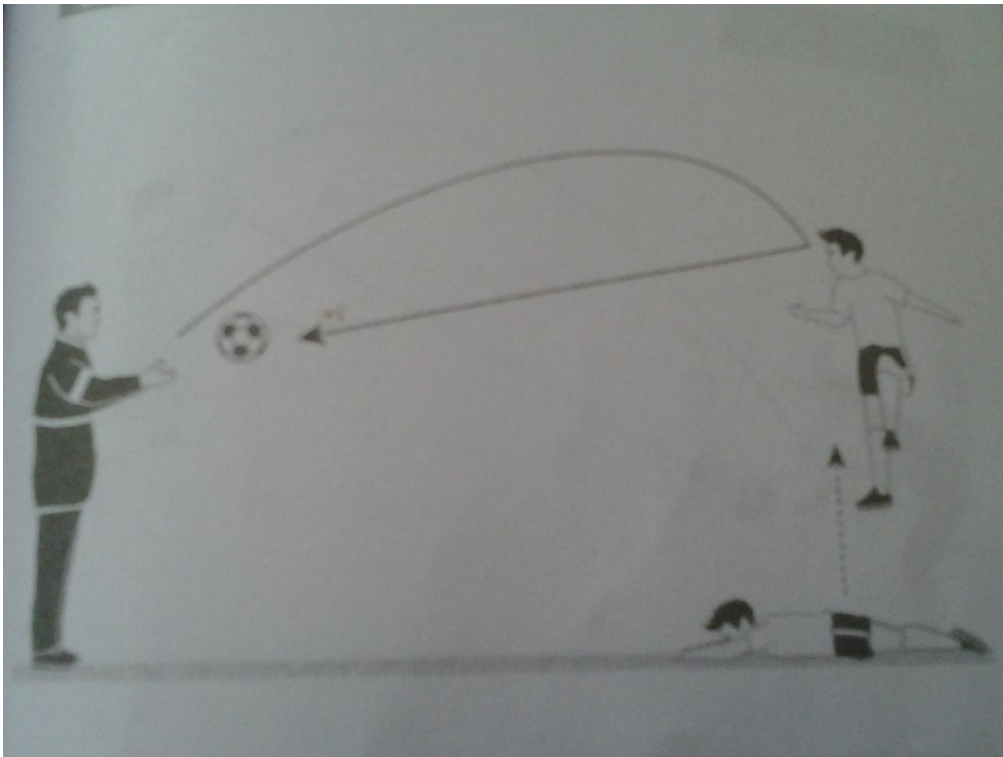
Sumber : Malcolm Cook (2013:70)

- 5) Seorang pemain yang bertugas menservis bola berdiri dengan membawa satu bola, dengan jarak 4,5 sampai 6,4 m dari dua pemain lain, yang salah satunya



berdiri satu meter di belakang yang lain. Pemain di belakang menerima servis bola melengkung yang melewati atas kepala pemain di depan. Pemain di belakang menerima enam servis secara berturut-turut, lalu ia harus bertukar tugas dengan pemain di depan. pemain di depan tidak boleh bergerak selama berlangsungnya latihan.

**Gambar 8.**  
**Drill Heading**



Sumber : Malcolm Cook (2013:71)

- 6) Seorang pemain berbaring menelungkup di lapangan, menghadap pelatih atau seorang pemain lain, yang berdiri dengan jarak 4,5 sampai 7 m sambil tetap menguasai bola. Penservis berteriak 'Up' sambil melambungkan bola secara

melengkung dan tinggi ke pemain, sehingga pemain memiliki waktu untuk bangkit. pemain harus segera bereaksi terhadap teriakan dan servis itu, bangkit, melompat, lalu menyundul bola kembali ke penservis. Penservis kembali melakukan proses yang sama beberapa kali.

- 7) Para pemain berdiri berpasangan dan saling berhadapan dengan jarak 1 sampai 4,5 m, salah satunya membawa bola. Letakkan dua Cone dengan jarak 18 m. Kedua pemain bergerak ke *cone* pertama dengan proses demikian : saat pemain yang membawa bola berlari maju sambil melambungkan bola ke atas kepala rekannya, rekannya tersebut berlari mundur dan melompat untuk menyundul bola kembali ke penservis, yang harus menangkap bola dengan ketinggian dada. Penservis berlari maju melambung bola lagi, yang harus disundul rekannya sambil berlari mundur hingga ia mencapai *cone* kedua.

## **B. Penelitian yang Relevan**

Penelitian yang pernah dilakukan tentang peningkatan hasil belajar menggunakan bola plastik dan bola karet terhadap hasil *dribbling* dalam permainan sepak bola yaitu yang dilakukan Giri Rujana (2012), dengan judul ” Perbandingan latihan menggunakan bola plastik dan bola karet terhadap hasil *dribbling* dalam permainan sepak bola untuk anak usia 10-11 tahun”.

Hasil penelitian yang dilakukan Giri Rujana (2012) pada anak usia 10-11 tahun siswa laki-laki kelas IV dan kelas V menunjukkan tentang adanya

Perbandingan latihan menggunakan bola plastik dan bola karet terhadap hasil *dribbling* dalam permainan sepak bola. Hasil dari penelitian diatas walaupun berbeda akan tetapi masih berhubungan dengan penelitian ini. Dengan demikian penelitian-penelitian tersebut mendukung diadakanya penelitian ini. Berdasarkan pengelolaan dan analisis data mengenai perbandingan latihan menggunakan bola plastik dan bola karet terhadap hasil *dribbling* dalam permainan sepak bola untuk anak usia 10-11 tahun yaitu, latihan menggunakan bola plastik memberikan pengaruh yang signifikan terhadap hasil *dribbling* dalam permainan sepak bola anak usia 10-11 tahun. Dari 37 siswa yang di jadikan sampel dalam penilitian ini siswa mampu melakukan *dribbling* yaitu sebanyak 80%.

Penelitian ini di latarbelakangi oleh pentingnya menguasai teknik dasar yang baik dari sejak dini. Tetapi di lapangan peneliti melihat adanya suatu masalah, yaitu bola standar yang digunakan sebagai media pada waktu latihan, anak terlalu kaku dan bola tidak terkontrol pada saat menggiring bola. Sehingga menghasilkan permainan bola yang kurang baik pada saat bermain bola. Melalui penelitian ini, peneliti bermaksud untuk mencoba media latihan yang berbeda dengan menggunakan alat-alat yang murah dan efisien yang dapat disediakan oleh sekolah. Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui latihan menggunakan bola mana yang memberikan pengaruh yang lebih baik terhadap hasil *dribbling* dalam permainan sepakbola untuk anak usia 10-11 tahun. Metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah metode eksperimen. Populasi dalam penelitian ini

adalah siswa anak laki-laki kelas IV dan kelas V SDN Sumberjaya III yang berjumlah 37 orang.

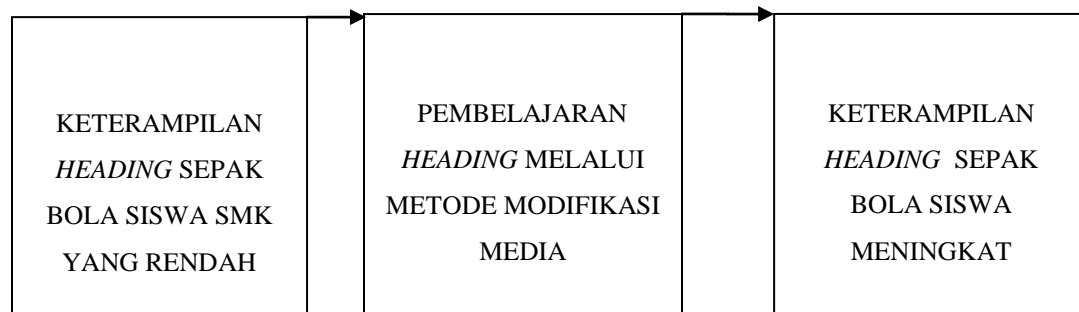
<http://karya-ilmiah.upi.ac.id/index.php/Penjaskes/article/view/23810>.

### C.Kerangka Berpikir

Dalam proses pembelajaran penjasorkes materi pelajaran adalah permainan sepak bola teknik *heading* dalam hal ini metode yang digunakan adalah penerapan latihan menggunakan media bola karet. Setelah dilakukan proses pembelajaran teknik *heading* dengan menggunakan media bola karet, maka dilakukan tes awal/akhir untuk mengetahui berhasil atau tidak suatu proses belajar yang telah dilakukan jika tidak berhasil maka akan dilanjutkan ke awal pembelajaran penjasorkes, dan jika berhasil maka tidak dilanjutkan kembali.

**Gambar 9.**

#### **Bagan Kerangka Berpikir**



#### **D. Hipotesis Tindakan**

Hipotesis tindakan dalam penelitian ini adalah bahwa penerapan media bola karet dalam permainan sepak bola dapat meningkatkan keterampilan heading siswa kelas X TKJ SMK Negeri 1 kota Bengkulu.

## **BAB III**

### **METODE PENELITIAN**

#### **A. Jenis Penelitian**

Penelitian Tindakan Kelas (PTK) yang dikenal dengan istilah *Classroom Action Research* (CAR). Penelitian tindakan kelas merupakan suatu pencermatan terhadap kegiatan belajar berupa sebuah tindakan, yang sengaja di munculkan dan terjadi dalam sebuah kelas secara bersama. (Suharsimi Arikunto 2012:2)

Penelitian Tindakan Kelas (PTK) adalah penelitian tindakan (*action research*) yang di lakukan dengan tujuan memperbaiki mutu praktik pembelajaran di kelasnya. PTK berfokus kelas atau pada proses belajar mengajar yang terjadi di kelas, bukan pada *input* kelas (silabus, materi dan lain-lain) ataupun *output* (hasil belajar). PTK harus tertuju mengenai hal-hal yang terjadi di dalam kelas. (Suhardjono 2012:58)

Untuk memperoleh hasil yang lebih baik, maka peneliti menggunakan rancangan penelitian tindakan kelas yang cukup sederhana, metode ini memfokuskan penelitian dalam bentuk percobaan-percobaan untuk mengetahui hasil suatu kegiatan. Dalam kegiatan penelitian ini, peneliti membagi atas empat tahap yaitu : perencanaan, pelaksanaan, observasi, dan refleksi. Penelitian ini dikembangkan untuk memperbaiki atau meningkatkan praktik pembelajaran secara berkesinambungan. Dengan demikian

tujuan PTK adalah untuk memecahkan masalah, memperbaiki kondisi, mengembangkan dan meningkatkan mutu pembelajaran.

## **B. Tempat Dan Waktu Penelitian**

### 1. Tempat Penelitian

Tempat penelitian adalah tempat yang digunakan dalam melakukan penelitian untuk memperoleh data yang diinginkan. Penelitian ini bertempat di SMK NEGERI 1 KOTA BENGKULU.

### 2. Waktu Penelitian

Waktu penelitian adalah pada siswa kelas X Teknik Komputer Jaringan SMK NEGERI 1 Kota Bengkulu semester 2 Tahun ajaran 2013/2014.

## **C. Subjek Penelitian**

Subyek dalam penelitian ini adalah siswa Kelas X Teknik Komputer Jaringan SMK NEGERI 1 Kota Bengkulu dengan jumlah siswa 36 orang terdiri dari putra 31 orang dan jumlah siswa putri 5 orang.

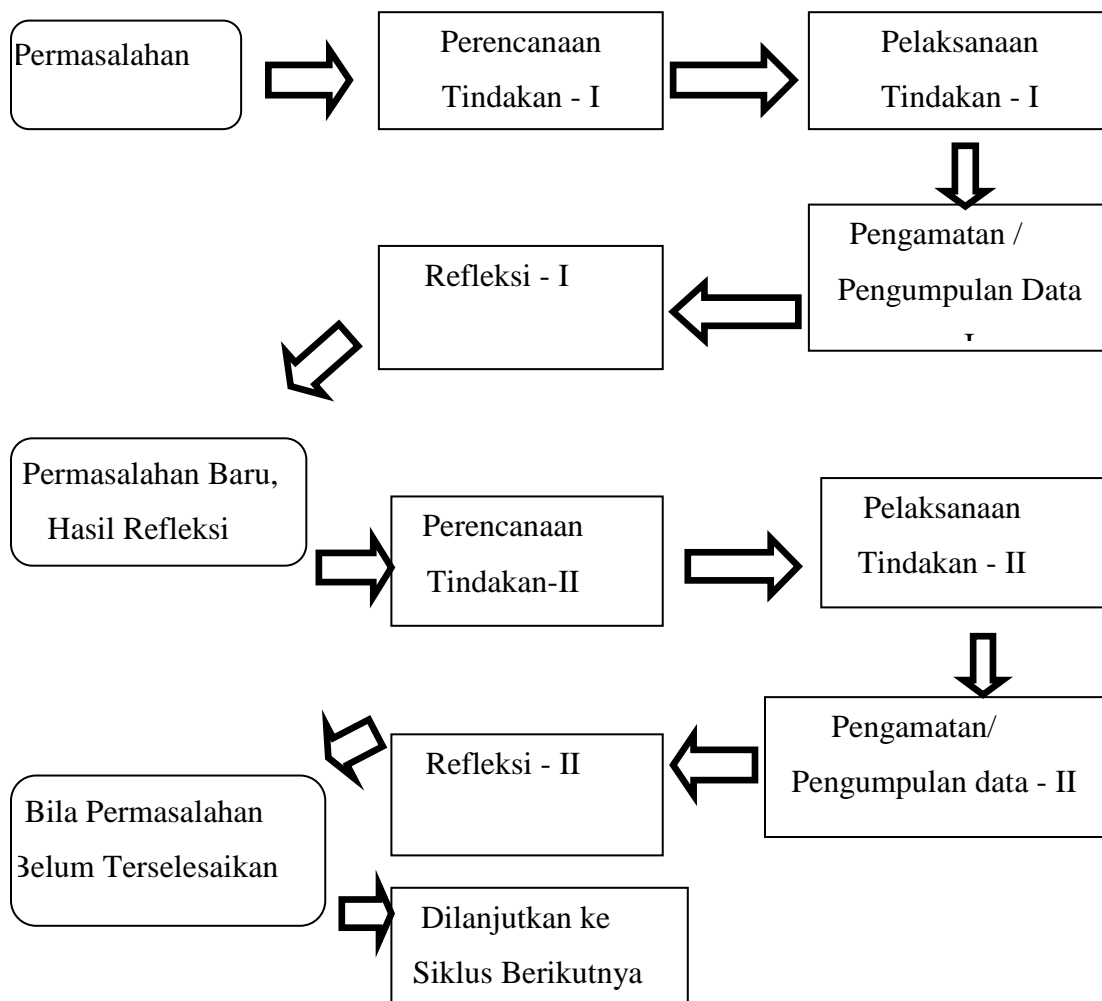
## **D. Rancangan Penelitian**

Penelitian ini masalah yang ditemukan peneliti adalah bagaimana cara meningkatkan keterampilan *heading* dalam permainan sepak bola melalui latihan menggunakan media bola karet Pada Siswa Putra dan putri Kelas X Teknik Komputer Jaringan Sekolah Menengah Kejuruan Negeri 1 Kota Bengkulu.

Peneliti menerapkan pemecahan masalah dengan tahapan siklus berkelanjutan, diantaranya : (1) Perencanaan Tindakan, (2) Pelaksanaan Tindakan, (3) Pengumpulan data (Observasi) serta (4) Refleksi. Penelitian ini dilaksanakan dengan penelitian tindakan yang merupakan jenis penelitian terapan di harapkan dapat mengatasi permasalahan yang di hadapai di sekolah.

**Gambar 10**

**Bagan Rangkaian Kegiatan Dari Setiap Siklus**



Sumber : Suhardjono 2012 : 74



Adapun pentingnya penelitian tindakan dilakukan langkah-langkah sebagai berikut:

1. Diawali dengan observasi mengkaji permasalahan yang ada di sekolah dengan guru pendidikan jasmani tentang konsep penelitian melalui penerapan modifikasi latihan.
2. Merencanakan berbagai tindakan dan *alternative*
3. Perencanaan dan tindakan yang di susun peneliti dilakukan dengan siklus-siklus berkesinambungan

Langkah-langkah penelitian sebagai berikut:

a. Perencanaan penelitian melakukan kegiatan

- 1) Menyiapkan satuan pembelajaran
- 2) Menyiapkan bahan dan alat peraga
- 3) Menjelaskan pokok-pokok materi pembelajaran tentang teknik dasar *heading* dalam permainan sepak bola dengan benar
- 4) Menjelaskan tujuan khusus pembelajaran yang harus di capai
- 5) Menyusun alat tes dan evaluasi selanjutnya

b. Pelaksanaan kegiatan

- 1) Memberikan apersepsi
- 2) Menyiapkan bahan pengajaran
- 3) Menjelaskan materi pembelajaran tentang teknik *Heading* dalam permainan sepak bola dengan benar
- 4) Memberikan evaluasi kegiatan yang telah di lakukan

- c. Pengamatan selama kegiatan proses pembelajaran, teman sejawat mengamati pelaksanaan latihan teknik *Heading* permainan sepak bola, serta keterampilan guru mengamati dan mengawasi proses belajar gerak, sehingga siswa tidak bebas dari proses pembelajaran permainan sepak bola.
- d. *Refleksi* (pengulangan) dari data yang terkumpul selanjutnya didiskusikan oleh peneliti dengan teman sejawat untuk mengukur keberhasilan tindakan pada siklus 1. Dari hasil data diatas di temukan banyak kelemahan, maka dicari solusi perbaikan untuk ditindak lanjuti pada siklus berikutnya.

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

Pengumpulan data dilakukan dengan menggunakan pedoman observasi, dan tes keterampilan teknik *heading* dengan latihan menggunakan media bola karet . Pada akhir pembelajaran dan latihan setiap siklus penelitian, peneliti mengambil data sesuai pada tahap-tahapan analisis dan refleksi. Teknik pengumpulan data yang digunakan, yaitu :

#### **1. Observasi**

Observasi merupakan adalah kegiatan pengamatan(pengambilan data) untuk memotret seberapa jauh efek tindakan telah mencapai sasaran. Efek dari suatu intervensi (*action*) a di monitor secara reflektif.( Supardi 2012 : 127)

Pada dasarnya observasi bertujuan untuk mendeskripsikan setting yang dipelajari, aktivitas-aktivitas yang berlangsung, orang-orang yang terlibat dalam aktivitas, dan makna kejadian dilihat dan perspektif mereka terlibat dalam kejadian

yang diamati tersebut. Deskripsi harus kuat, faktual, sekaligus teliti tanpa harus dipenuhi berbagai hal yang tidak relevan.

Observasi ini bertujuan untuk mengetahui dan mengungkap kesulitan-kesulitan apa yang dialami oleh siswa ataupun kesulitan yang dialami guru. Sebelum mengadakan penelitian, peneliti terlebih dahulu mengadakan observasi untuk mengamati motivasi dan aktivitas latihan guru dan siswa selama kegiatan belajar mengajar.

## 2. Tes

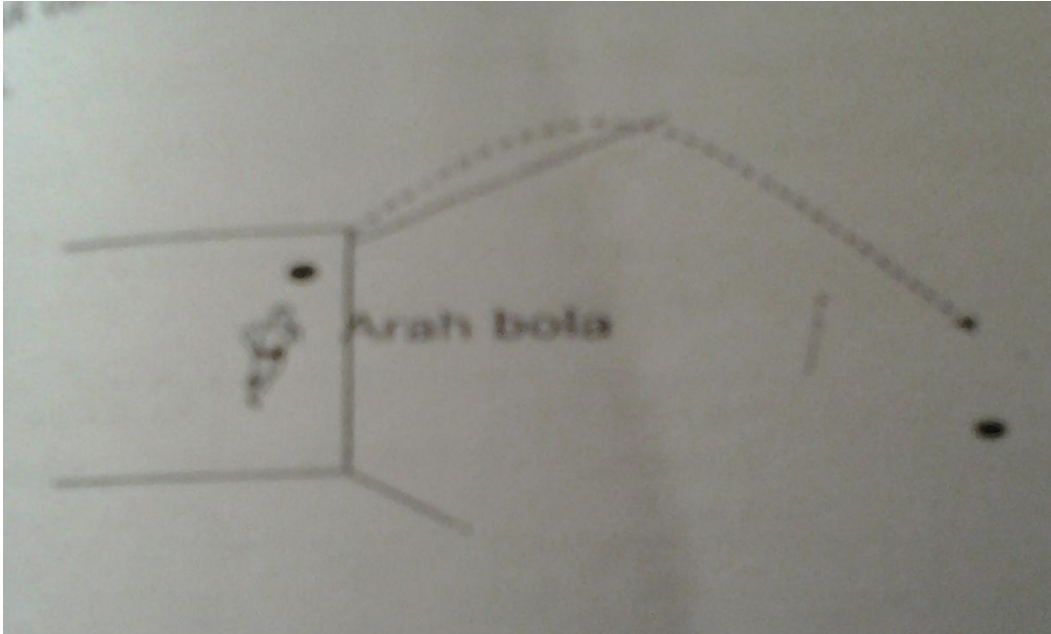
Pengumpulan dengan cara tes agar peneliti mengetahui sejauh mana kemampuan siswa dalam melakukan *heading* dengan menggunakan penerapan media bola karet.

### **F. Instrumen Pengumpulan Data Penelitian**

Instrumen kegiatan observasi disusun oleh peneliti bersama-sama dengan pembimbing dan guru olahraga yang memahami dan berpengalaman tentang pembelajaran sepak bola. Hal tersebut untuk menjaga validitas instrumen yang digunakan dalam penelitian ini. Validasi instrumen dilakukan dengan teknik *content validity* atau validitas isi instrumen (Suharsimi, Arikunto, 2010)

Tes *heading the ball* adalah tes menyundul bola sejauh mungkin pada tempat tertentu, dan lambungan awal dilakukan sendiri. Tujuannya adalah untuk mengukur otot leher pada saat melakukan sundulan bola. cara dalam pelaksanaan tes *heading the ball* adalah

**Gambar 11.**  
**Test heading the ball**



Sumber : ( *Arsil 2010:135*)

Pelaksanaan *start test* berada di hadapan peserta *test* yang tidak jauh dari sasaran jatuhnya bola yang akan disundul oleh peserta tes.

- b) Peserta *test* berada pada garis dengan memegang sebuah bola
- c) Peserta *test* melambung bola ke atas, melentingkan tubuh pada saat bola menurun maka disambut dengan kepala peserta *test* untuk melakukan sundulan sejauh mungkin.
- d) Pelaksanaan *test* menuju jatuhnya bola untuk memberikan tanda dan melakukan pengukuran langsung
- e) Sundulan ini di lakukan sebanyak 3 kali. (Arsil 2010:135)

Tabel 1

**Lembar observasi aktifitas guru pada pembelajaran teknik *heading* melalui penerapan media bola karet dalam permainan sepak bola.**

Tanggal :

Siklus :

Berilah penilaian dengan tanda (√) pada kolom yang tersedia.

No	Aspek yang di amati	Penilaian	
		tidak	ya
1	Mempersiapkan siswa untuk belajar		
2	Menunjukkan penguasaan materi pembelajaran		
3	Menghubungkan pengetahuan awal siswa dengan Pelajaran		
4	Menjelaskan materi pembelajaran		
5	Mengatur siswa dalam kelompok-kelompok Belajar		
6	Melatih keterampilan siswa dalam melakukan heading		
7	Mengawasi setiap kelompok secara bergiliran		
8	Memberi bantuan kepada kelompok yang mengalami kesulitan		
9	Guru antusias		
10	Siswa antusias		

Ket : tidak = jika tidak melakukan indikator diatas

Ya = jika melakukan indikator diatas

No	Interval skor	Kriteria
1	0 – 2,3	Kurang sekali
2	2,4 – 4,1	Kurang
3	4,2 – 6,2	Cukup
4	6,3 – 8,3	Baik
5	8,4 – 10,4	Baik sekali

Sumber : di sesuaikan dengan penelitian tindakan kelas pengembangan profesi

guru. (Tukiran Taniredja, Irma Pujianti, Nyata, 2010: 142-143)

**Tabel 2**  
**Lembar observasi aktifitas siswa pada pembelajaran teknik *heading* menggunakan media bola karet dalam sepak bola.**

Tanggal :

Siklus :

Berilah penilaian dengan tanda (√) pada kolom yang tersedia.

No	Aspek yang di amati	Penilaian	
		0	1
1	Siswa hadir di lapangan tepat waktu		
2	Siswa memperhatikan penjelasan guru		
3	Siswa merespon pembelajaran dengan pengetahuan awal siswa		
4	Siswa memperhatikan penjelasan dan gerakan yang diperagakan guru		
5	Siswa berkumpul dikelompok yang telah di tentukan		
6	Siswa memperhatikan dengan sungguh-sungguh		
7	Siswa tertib dikelompok masing-masing		
8	Siswa melakukan teknik <i>heading</i> dengan menggunakan media bola karet		
9	Siswa melakukan pendinginan dengan serius		
10	Siswa antusias		

Ket : 0 = jika tidak melakukan indikator diatas

1 = jika melakukan indikator diatas

No	Interval skor	Criteria
1	0 – 2,3	Kurang sekali
2	2,4 – 4,1	Kurang
3	4,2 – 6,2	Cukup
4	6,3 – 8,3	Baik
5	8,4 – 10,4	Baik sekali

Sumber : di sesuaikan dengan penelitian tindakan kelas pengembangan profesi guru. (Tukiran Taniredja, Irma Pujianti, Nyata, 2010: 142-143)

2. Praktek pembelajaran yang sebelumnya dipakai

Di lakukan untuk mengetahui peningkatan keterampilan *heading* menggunakan media bola karet dalam permainan sepak bola. pada siswa kelas X Teknik Komputer Jaringan SMKN 1 Kota Bengkulu.

**Tabel 3**  
**Lembar data tes teknik *heading* menggunakan media bola karet.**

No	Aspek yang dinilai	Skor
1	Sikap awal	
	a. Posisi tubuh lurus didepan b. Posisi berada di dalam kotak yang sudah di buat	1 1
2	Gerak pelaksanaan	
	a. Lambungkan bola ke atas	1
	b. Melompat menjemput arah datangnya bola	1
	c. Otot-otot leher dikuatkan, dikeraskan atau difiksasi-dagu ditarik merapat pada leher	1
	d. Badan di tarik kebelakang melengkung pada daerah pinggang	1
	e. Menyundul mengenai kepala di atas dahi	1
f. Sundul bola bola sekuat mungkin	1	
3	Gerak akhir	
	a. Menjaga keseimbangan setelah menyundul bola b. Pandangan lurus ke depan tepat pada jatuhnya bola.	1 1
Jumlah skor		10

Sumber : disesuaikan dengan teknik *heading* (Soekatamsi,2003)

No	Intervasl skor	Kriteria
1	0-2	Kurang
2	3-5	Cukup
3	6-8	Baik
4	9-10	Baik sekali



**Tabel 4**  
**Formulir Tes Keterampilan *Heading***

Nama sekolah :  
Tanggal test :  
Tempat test :

No	Jenis test	Hasil	T-skore	Klasifikasi
	Heading(waktu)			
Jumlah				
Rata-rata				

Petugas test

(.....)

**Tabel 5**  
**Transformasi skor Test Heading The Ball ke dalam T-Skore**

T-Skore	Test Heading The Ball (Meter)	T-Skore	Test Heading The Ball (Meter)
98	≥ 12.0	48	4.8
88	10.4-11.9	47	4.6-4.7
82	10.0-10.3	46	4.5
74	8.7-9.9	45	4.3-4.4
70	8.1-8.6	44	4.1-4.2
69	8.0	43	4.0
68	7.8-7.9	42	3.9
66	7.5-7.6	41	3.7-3.8
65	7.3-7.4	40	3.6
64	7.2	39	3.4-3.5
63	7.0-7.1	38	3.2-3.3
62	6.9	37	3.1
61	6.8	36	2.9-3.0
60	6.6-6.7	35	2.7-2.8
59	6.4-6.5	34	2.6
57	6.1-6.3	33	2.5
56	6.0	32	2.2-2.4
55	5.8-5.9	31	2.1
54	5.6-5.7	30	2.0
53	5.5	29	1.9
52	5.3-5.4	28	1.7-1.8
51	5.2	26	1.4-1.6
50	5.1	23	1.0-1.3
49	4.9-5.0		

### Norma Penilaian Test Heading The Ball

No	Klasifikasi T-Skore
1	Baik sekali $\geq 82$
2	Baik 67-81
3	Sedang 56-66
4	Kurang 37-51
5	Kurang sekali $\leq 36$

(Arsil 2010:128)

### G. Analisis Data

Untuk melihat peningkatan hasil belajar siswa tersebut dapat digunakan rumus untuk mencari rata-rata, dan persentasi ketuntasan belajar siswa . Adapun rumus tersebut adalah sebagai berikut:

#### 1. Nilai rata-rata

Peneliti menjumlahkan nilai yang diperoleh siswa yang kemudian dibagi dengan jumlah siswa yang ada di kelas yang diteliti sehingga diperoleh nilai rata-rata menurut (Aqib, dkk, 2011:204-205). Nilai rata-rata dapat dihitung dengan menggunakan rumus:

$$= \frac{\sum X}{N}$$

Keterangan:

X = Nilai rata-rata

$\Sigma X$  = Jumlah nilai

X = Jumlah siswa

## 2. Ketuntasan Belajar

Untuk menghitung persentase ketuntasan belajar digunakan rumus sebagai berikut:

$$= \frac{F}{N} \times 100\%$$

Keterangan:

P = keberhasilan siswa didalam bermain

F = Anak yang tuntas belajar

N = Jumlah frekuensi/ keseluruhan

100% = Nilai konstanta (Aqib, dkk, 2011:204-205)

**Tabel 3.3 Kategori Skor Hasil Observasi**

<b>Interval</b>	<b>Kriteria</b>
80 % - 100 %	Sangat Baik
70 % - 79 %	Baik
60 % - 69 %	Cukup
50 % - 59 %	Tidak Baik
Kurang dari 50 %	Sangat Tidak Baik

(Aqib, dkk, 2011:204-205)

Analisis ini dilakukan pada saat tahapan refleksi. Hasil analisis ini digunakan sebagai bahan refleksi untuk melakukan perencanaan lanjutan dalam siklus selanjutnya. Hasil analisis juga dijadikan sebagai bahan refleksi dalam memperbaiki rancangan pembelajaran, bahkan dijadikan sebagai bahan pertimbangan dalam penentuan model pembelajaran yang tepat (Aqib, dkk, 2011:41)