

**UPAYA MENINGKATKAN KEMAMPUAN MENYUNDUL BOLA (*HEADING*)
DENGAN MEDIA BOLA GANTUNG PADA SISWA USIA 15-16 TAHUN SSB
MUTIARA CEMPAKA JAKARTA PUSAT**



**Disusun oleh :
Muhamad Selo Galih
6135092720**

Skripsi ini Disusun Untuk Memenuhi Sebagian Persyaratan Dalam Mendapatkan Gelar Sarjana Pendidikan

**Pendidikan Jasmani dan Kesehatan dan Rekreasi
Fakultas Ilmu Keolahragaan
UNIVERSITAS NEGERI JAKARTA
2015**

RINGKASAN

MUHAMAD SELO GALIH, Upaya Meningkatkan Kemampuan Menyundul Bola (*Heading*) Dengan Media Bola Gantung Pada Siswa Usia 15-16 Tahun SSB Mutiara Cempaka Jakarta Pusat. Pendidikan Jasmani Kesehatan Dan Rekreasi, Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Jakarta 2014.

Penelitian ini bertujuan untuk meningkatkan kemampuan menyundul bola (*heading*) pada siswa usia 15-16 tahun SSB mutiara cempaka jakarta pusat ,jumlah siswa 30 orang siswa, metode yang di lakukan pada penelitian ini adalah metode penelitian tindakan (*Action Research*) dengan teknik pengambilan data kualitatif dan kuantitatif, penelitian ini melibatkan pelatih ssb mutiara cempaka sebagai kolabolator, penelitian ini di lakukan sebanyak II siklus dimana di setiap siklusnya terdapan 3 kali pertemuan.

Kegiatan siklus I di awali dengan tes awal dimana peneliti dapat mengetahui seberapa besar kemampuan siswa dalam menguasai teknik menyundul bola sebelum di berikan perlakuan dari peneliti, kemudian siswa di berikan perlakuan dari peneliti dan di berikan stimulus berupa media yang di buat oleh peneliti yaitu media bola gantung, perlakuan ini di lakukan sebanyak 3 kali pertemuan sesuai dengan penjelasan di awal dan setelah itu peneliti melakukan tes akhir siklus pertama, dari hasil siklus pertama yang di realisasikan peneliti mendapati adanya perkembangan dari para siswa namun masih belum memenuhi batas minimum ketuntasan sehingga peneliti dan kolabor sepakat bahwa perlu mengadakan siklus selanjutnya yaitu siklus ke II

Kegiatan siklus ke II yang di realisasikan peneliti melalui media bola gantung memberikan hasil yang baik berupa, 1) siswa dapat memahami konsep gerak menyundul bola *heading* , hal ini dapat di ketahui dari cara siswa melakukan dan memahami dalam menyundul bola, 2) siswa dapat belajar menyundul bola dengan baik, 3) motivasi siswa dan percaya diri siswa meningkat pada saat latihan dengan media bola gantung.

Pada penelitian ini di jelaskan bahwa pada tes awal di dapati data kemampuan siswa yang lulus belajar menyundul bola dalam permainan sepak bola yaitu sebanyak 11(36,67%) dan yang tidak lulus sebanyak 19(64,33%) siswa yang tidak lulus. Pada siklus I terjadi peningkatan yang signifikan, siswa yang lulus 24(80,%) siswa yang lulus sedangkan yang tidak lulus sebanyak 6(20%) siswa, pada siklus ke II terlihat peningkatan maksimal yaitu terdapat 30(100%) siswa semua lulus.

Keterangan dari hasil penelitian ini adanya peningkatan dari hasil pembelajaran menyundul bola dalam permainan sepak bola melalui media bola

gantung dari tes awal menghasilkan prosentase sebesar 36,67% siswa yang dapat melakukan teknik menyundul bola dengan benar, kemudian di lakukan siklus I di dapati peningkatan yaitu 80% siswa yang dapat meningkatkan hasil latihan dengan benar, dan pada siklus ke II dengan hasil sebesar 100% siswa dapat meningkatkan kemampuan menyundul bola memukul dengan benar.

KATA PENGANTAR

Puji syukur penulis panjatkan kehadiran Allah subhanahu wataala yang telah melimpahkan berkat rahmat dan karuniaNya serta memberikan kekuatan lahir dan batin sehingga penulis dapat menyelesaikan penyusunan skripsi ini sehingga skripsi ini dapat di selesaikan . Shalawat beserta salam semoga senan tiasa terlimpa curahkan kepada Nabi besar Muhammad sallallahu alaihi wassalam,Kepada keluarganya,dan Para sahabatnya, hingga kepada umatnya hingga akhir zaman,amin.

Penulisan skripsi ini di ajukan untuk memenuhi salah satu syarat memperoleh gelar sarjana program pendidikan jasmani kesehatan dan rekreasi Universitas Negeri Jakarta. Judul skripsi yang penulis ajukan adalah “Upaya Meningkatkan Kemampuan Menyundul Bola (*Heading*) dengan Media Bola Gantung Pada Siswa Usia 15-16 Tahun SSB Mutiara Cempaka Jakarta Pusat..

Pada kesempatan ini penulis ingin Mengucapkan terimakasih atas segala bantuan dan bimbingan sehingga terselesaikanya skripsi ini. Dengan rasa hormat penulis mengucapkan terimakasih Kepada Bapak Dr.Abdul Sukur, S.Pd M.si selaku Dekan Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Jakarta. Bapak Pembimbing Akademik Bapak Muchtar Hentdra Hasibuan M,Pd. Bapak Dr. H. Johansyah Lubis M.Pd selaku ketua Jurusan Olahraga Pendidikan. Ibu Dr. Hj. Yusmawati,M.Pd selaku Ketua Program Studi Pendidikan Jasmani kesehatan dan Rekreasi. Bapak Dr. H. Taufik Rihatno selaku Pembimbing I. Bapak Muchtar Hendra Hasibuan M.Pd selaku Pembimbing II. Seluruh Dosen Staf dan Karyawan. Serta para sahabat-sahabat atas kebersamaan, bantuan dan dukunganya.

Penghargaan mendalam,hanya dapat penulis berikan kepada ayah dan ibu serta kakakku dan keluarga atas saran,dan segala bentuk dukunganya

kepada peneliti sehingga terselesaikan skripsi ini,. Terima kasih, Atas segala kekurangannya,semoga sekripsi ini dapat bermanfaat bagi kita, semoga Allah Subhanahu Wataala melindungi Kita semua, Amin.

Jakarta , 20 Januari 2015

M. S. G

DAFTAR ISI

RINGKASAN	i
KATA PENGANTAR	iii
DAFTAR ISI	v
DAFTAR GAMBAR	ix
DAFTAR TABEL	x
DAFTAR LAMPIRAN	xi
 BAB I : PENDAHULUAN	
A. Latar Belakang.....	1
B. Identifikasi Masalah.....	4
C. Pembatasan Masalah.....	4
D. Perumusan Masalah.....	5
E. Kegunaan Penelitian.....	5
 BAB II : KERANGKA TEORI DAN KERANGKA BERFIKIR	
A. KERANGKA TEORI.....	6
1. Hakekat Latihan.....	6
2. Hakekat Menyundul bola.....	8
3. Hakekat media.....	12
4. Bola Gantung.....	14
5. Karakter Siswa usia 15-16 tahun.....	15
B. KERANGKA BERPIKIR.....	19

C. HIPOTESIS TINDAKAN.....	21
----------------------------	----

BAB III : METODE PENELITIAN

A. Tujuan Penelitia.....	22
B. Tempat dan Waktu Penelitian.....	22
C. Metode Penelitian.....	23
D. Teknik Pemilihan Sample.....	24
E. Langkah – langkah Umum Penelitian.....	24
F. Perencanaan Penelitian Tindakan.....	26
G. Teknik Penganblan Data.....	27
H. Instrumen Penelitian.....	28
1. Kisi-kisi Instrumen.....	28
2. Alat dan tes bola dengan kepala.....	34
I. Tekhnik pengumpulan data.....	36
J. Keabsahan data Penelitian.....	37
K. Teknik analisa data	37

BAB IV : PELAKSANAAN PENELITIAN TINDAKAN

DAN ANALISIS DATA

A. Proses Pelaksanaan Penelitian Tindakan.....	38
B. Deskripsi Data.....	38

BAB V : KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan.....	53
B. Saran.....	53

Daftar Pustaka	55
LAMPIRAN.....	57

DAFTAR GAMBAR

Gambar 2.1 Teknik Dasar Meyundul.....	11
Gambar 2.2 Bola Gantung.....	14
Gambar 3.3 Siklus Penelitian Tindakan.....	26
Gambar 3.4 Tes dan pengukuran Olahraga	35
Gambar 4.5 Grafik Histrogram tes awal.....	40
Gambar 4.6 Grafik Histogram Siklus I.....	45
Gambar 4.7 Grafik Histogram Siklus II.....	49

DAFTAR TABEL

Tabel 3.1 Kisi-kisi Instrument.....	28
Tabel 4.1 Distribusi Frekuensi Tes Awal	39
Tabel 4.2 Distribusi Frekuensi Tes Siklus I.....	44
Table 4.3 Distribusi Frekuensi Tes Siklus II.....	48

DAFTAR LAMPIRAN

Kurikulum U16 Rancangan Latihan.....	57
Perencanaan latihan harian.....	58
Catatan Lapangan	61
Hasil Tes Awal.....	78
Hasil Tes Siklus I.....	79
Hasil Tes Siklus II.....	80
Hasil Kemampuan Menyundul bola.....	81
Tabulasi tes awal.....	82
Tabulasi Tes siklus I.....	83
Tabulasi Tes siklus II	84
Dokumentasi Penelitian.....	88

BAB I

PENDAHULUAN

1. Latar belakang

Olahraga dititik asal katanya dari bahasa Jawa, olah yang berarti melatih diri dan rogo (raga) berarti badan. Secara luas olahraga dapat diartikan sebagai segala kegiatan atau untuk mendorong, membangkitkan, mengembangkan, dan membina kekuatan-kekuatan jasmaniah maupun rohaniah pada setiap manusia.

Permainan sepakbola merupakan salah satu olahraga yang sangat digemari masyarakat terutama di Indonesia. Olahraga ini dimainkan oleh seluruh lapisan masyarakat, baik itu anak-anak, remaja, orang dewasa bahkan orang yang sudah tua. Sepakbola merupakan permainan beregu yang paling populer di dunia dan bahkan telah menjadi permainan Nasional bagi setiap negara di Eropa, Amerika Selatan, Asia, Afrika dan bahkan pada saat ini permainan itu digemari di Amerika Serikat. . Permainan sepak bola adalah permainan beregu yang membutuhkan kerja sama tim.

Sepakbola adalah cabang olahraga yang paling populer di dunia, seperti halnya di Indonesia. Negara – negara maju di Eropa menjadikan sepakbola bukan hanya sekedar olahraga tetapi sudah menjadi industri bisnis, di Indonesia sepakbola lebih banyak dimainkan oleh laki – laki walaupun ada juga wanita yang memainkannya.²

² Imam Sadikun, *Permainan Besar* (Jakarta : Departemen Pendidikan dan Kebudayaan, 1992), h. 1

Dalam situasi perkembangan sepakbola modern, serta di tengah tantangan yang mendera para pembina sepakbola usia muda, seluruh sekolah sepakbola (SSB) yang ada, perlu mengambil peran yang lebih optimal. Hal ini terjadi karena SSB kini praktis menjadi satu-satunya tempat bagi anak-anak dan remaja yang ingin belajar sepakbola. Jelas bahwa di Indonesia saat ini, sulit rasanya mengharapkan anak-anak atau remaja bisa mahir bersepakbola tanpa berlatih di SSB. Sayangnya di tengah membanjirnya SSB di Indonesia, tak banyak SSB yang menyediakan latihan usia muda berkualitas.

Kesempurnaan teknik yang baik dapat dikuasai, maka diperlukan Pembina usia muda secara berkesinambungan. Para pemain usia muda harus sudah dapat bentuk-bentuk latihan yang mengarah ke teknik *heading* (menyundul bola) secara lebih baik dan terarah. Dengan serangkaian proses latihan para pemain usia muda akan diberi pengalaman melakukan pola-pola gerakan, merangkaiannya menjadi suatu keterampilan, sehingga menjadi suatu kegiatan atau gerakan yang bersifat rutin. Hasil latihan yang lebih baik akan terwujud hanya jika latihan dilaksanakan secara teratur dan menggunakan metode sesuai tujuan. Untuk melaksanakan latihan yang teratur diperlukan disiplin yang tinggi. Dengan demikian suatu usaha untuk meningkatkan kesegaran jasmani dan prestasi olahraga secara langsung dan tidak langsung dapat mengembangkan disiplin pribadi.

Menjadi pemain sepak bola yang baik dibutuhkan aspek teknik yang harus dilatih dan dikuasai termasuk teknik *heading* (menyundul bola) yang harus

dikuasai terutama untuk mencetak gol. Upaya pembinaan yang dilakukan oleh SSB Mutiara Cempaka Arcici pada anak-anak usia muda ini, meliputi metode latihan untuk melakukan berbagai teknik bermain dengan media pembelajaran dalam permainan sepak bola diantaranya dengan media bola gantung.

Banyaknya masalah yang ada hubungannya dengan olahraga tidak dapat lagi menggunakan pengertian yang berbeda di dalam lingkungan pendidikan jasmani terutama yang ada hubungannya dengan perencanaan dan program latihan, intensitas latihan, prestasi, dan lain-lain. Dalam sepak bola terdapat tehnik dasar yaitu menendang /mengumpan bola (*passing*),

Mengontrol bola (*control*), menciptakan gol (*shooting*), menggiring bola (*dribble*), dan menyundul bola (*heading*). Sepak bola adalah permainan beregu yang harus membutuhkan kerja sama tim yaitu salah satunya adalah menyundul bola, kegunaan menyundul dalam permainan sepak bola adalah untuk mengoper bola, menciptakan gol, dan menghalau serangan lawan.

Latihan menyundul bola yang terlihat pada anak yaitu seperti rasa takut pada bola, tidak percaya diri untuk mencoba, timing saat perkenaan dengan bola. Alat bantu atau media bola gantung di dalam pembelajaran diharapkan dapat memudahkan siswa di dalam melakukan heading untuk mengurangi rasa takut, sakit, perkenaan bola dan teknik menyundul bola yang lebih tepat pada posisi yang sebenarnya yaitu bagian depan kepala (kening). Sehingga siswa tidak mengalami kesulitan pada tahapan perkenaan bola dengan teknik yang baik.

2. Identifikasi Masalah

1. Apakah bola gantung adalah media yang dapat meningkatkan kemampuan heading anak usia 15-16 tahun SSB Mutiara Cempaka Jakarta Pusat?
2. Apakah teknik menyundul bola (heading) dalam permainan sepak bola memiliki peranan penting dalam permainan sepak bola?
3. Apakah latihan dengan media dapat meningkatkan kemampuan heading anak usia 15-16 tahun SSB Mutiara Cempaka Jakarta Pusat?

4. Pembatasan Masalah

Untuk membatasi masalah dan ruang lingkup penelitian, maka peneliti membatasi permasalahan penelitian yaitu, apakah media bola gantung dapat meningkatkan kemampuan heading pada permainan sepak bola siswa usia 15-16 tahun SSB Mutiara Cempaka Jakarta Pusat

5. Perumusan Masalah

Latar belakang tersebut di atas maka pokok permasalahan dalam penulisan ini dapat diidentifikasi sebagai berikut :

“ Apakah media bola gantung dapat meningkatkan kemampuan heading pada siswa usia 15-16 tahun SSB Mutiara Cempaka Jakarta Pusat

1. Kegunaan Penelitian

Penelitian ini diharapkan dapat berguna bagi berbagai pihak yaitu:

1. Mahasiswa FIK

Hasil penelitian diharapkan dapat menambah pengetahuan dan dapat di jadikan referensi bagi mahasiswa FIK yang akan melatih

2. Pelatih

Hasil penelitian ini diharapkan dapat memberikan gambaran, informasi tentang tindakan bertahap heading untuk seorang anak. Hasil penelitian ini diharapkan dapat memberikan pengetahuan tentang meningkatkan kemampuan seorang anak dalam heading dan metode latihannya.

3. Siswa

Dengan banyaknya model dan media pembelajaran siswa mendapatkan banyak variasi dalam pembelajaran dan dapat meningkatkan kemampuan siswa dalam berkomunikasi menyampaikan pendapat, pertanyaan, koreksi, maupun jawaban dalam proses pembelajaran.

BAB II

KERANGKA TEORITIS, KERANGKA BERFIKIR DAN PENGAJUAN HIPOTESIS

A. Kerangka Teoritis

1. Hakikat Latihan

Latihan adalah suatu usaha meningkatkan suatu gerakan yang dilakukan secara berulang-ulang sehingga menimbulkan otomatisasi. **Harsono** dalam bukunya mengatakan : Latihan adalah proses yang sistematis daripada berlatih atau bekerja secara berulang-ulang, dengan kian hari kian bertambah jumlah beban latihan atau pekerjaannya³.

Jadi dikatakan berlatih apabila aktivitas yang dilakukan secara teratur dan sistematis dan menambah jumlah beban dan dilakukan secara berulang-ulang, selain itu latihan dilakukan secara sadar tanpa paksaan dan tekanan dari luar guna meningkatkan prestasi..Latihan berasal dari bahasa Inggris yang dapat mengandung beberapa makna seperti: *practice*, *exercise*, dan *training*⁴. Adapun penjelasan dari ke tiga makna latihan tersebut adalah sebagai berikut:

Pengertian latihan yang berasal dari kata *practice* adalah aktivitas untuk meningkatkan keterampilan (kemahiran) berolahraga dengan menggunakan berbagai peralatan sesuai dengan tujuan dan kebutuhan cabang olahraganya. Artinya, selama dalam kegiatan peruses berlatih melatih agar dapat menguasai keterampilan gerak cabang olahraganya selalu dibantu dengan menggunakan berbagai peralatan pendukung. Pengertian latihan yang berasal dari kata *exercise* adalah perangkat

³Harsono. *Coaching Dan Aspek-Aspek Psikologis Dalam Coaching*. Jakarta: Departemen Pendidikan dan Kebudayaan. 1988. H 101

⁴ Sukadiyano dan dangsina muluk, *Pengantar Teori dan Metodologi Melatih Fisik*, (Bandung: Lubuk Agung 2011), h. 5

utama dalam proses latihan harian untuk meningkatkan kualitas fungsi sistem organ tubuh manusia, sehingga mempermudah olahragawan dalam penyempurnaan gerakannya. Latihan *exercise* merupakan materi latihan yang dirancang dalam satu kali tatap muka.

Pengertian latihan yang berasal dari kata *training* adalah suatu proses penyempurnaan kemampuan berolahraga yang berisikan materi, teori dan praktek, menggunakan metode, dan aturan pelaksanaan dengan pendekatan ilmiah, memakai prinsip pendidikan yang terencana dan teratur, sehingga tujuan latihan dapat tercapai tepat pada waktunya⁵.

Melalui latihan seseorang dipersiapkan untuk mencapai tujuan yang jelas. Secara fisiologis, faktor yang dikembangkan adalah sistem dan fungsi organisme untuk mencapai prestasi olahraga secara optimal.⁶

Berdasarkan pendapat yang telah dikemukakan sebelumnya, dapat dikatakan latihan merupakan suatu aktivitas yang memiliki makna meliputi *practice*, *exercise*, dan *training*, yang dilakukan secara sistematis dan berulang-ulang serta bertambah beban latihan dan intensitasnya yang bertujuan untuk meningkatkan kapasitas fungsional fisik dan daya tahan latihan.

Pengulangan dalam bentuk latihan merupakan keadaan yang penting untuk mempelajari teknik dari suatu keterampilan. Dengan pengulangan yang dilakukan terus menerus akan meningkatkan kualitas maupun kuantitas teknik yang lebih baik. Begitupun dalam pengulangannya harus ditingkatkan dari hari ke hari, dari mulai level yang mudah hingga level yang paling sulit dan teratur untuk menciptakan siswa atau atlet yang berprestasi.

⁵ *Ibid.*, h. 5-6

⁶ H. Sudrajat Prawirasaputra dkk., *Dasar-Dasar Kepeleatihan*, (Jakarta: Departemen Pendidikan dan Kebudayaan, 1999), h. 5.

2. Hakikat Menyundul Bola

Sepak bola adalah permainan beregu yang dimainkan masing-masing oleh sebelas orang pemain termasuk penjaga gawang dan seorang kapten tim disetiap regunya. Pemain sepak bola dimainkan hampir seluruhnya menggunakan kaki dan juga dapat juga dimainkan anggota tubuh lain seperti kepala dan dada kecuali tangan, kecuali penjaga gawang yang bebas menggunakan seluruh anggota badan manapun pada saat berada di area kotak pinalti. Permainan sepak bola pada umumnya dimainkan 2 x 45 menit, istirahat pertengahan babak pertama 15 menit. Permainan sepak bola dipimpin oleh pengadil lapangan (wasit) satu wasit berada ditengah lapangan dan dua berada di pinggir lapangan sebagai wasit hakim garis

Sepak bola adalah suatu permainan yang dilakukan dengan jalan menyepak bola kian kemari untuk diperebutkan di antara pemain-pemain yang mempunyai tujuan untuk memasukkan bola ke gawang lawan dan mempertahankan gawang sendiri agar tidak kemasukan bola⁷. Pendapat lain mengatakan sepak bola merupakan olahraga beregu, satu regu terdiri dari sebelas orang pemain, tiap-tiap pemain mempunyai peran masing-masing⁸. Dari kedua pendapat di atas, jelas sepak bola merupakan olahraga beregu yang

⁷ Oxlay, "Pengertian Sepak Bola dan Sejarah Permainan Sepak bola." Shvoong (2014), <http://id.shvoong.com/humanities/history/2176057-pengertian-sepak-bola-dan-sejarah/#ixzz1QqU8nFSX> (di akses 21 Juni 2014).

⁸ Uslu Ling-ling et. al., *Pelatihan Cabang Olahraga Sepak Bola*. (Jurusan Pendidikan Kepelatihan Fakultas Pendidikan Olahraga dan Kesehatan. Bandung: Universitas Pendidikan Indonesia, 2008), h. 18.

dimainkan dengan jalan menyepak bola untuk memasukkan bola ke gawang lawan demi tercapainya sebuah kemenangan.

Dalam permainan sepak bola, menyundul bola (*heading*) merupakan salah satu teknik dalam sebuah permainan sepak bola. Teknik menyundul bola yang bertujuan untuk menghalau serangan lawan, menciptakan gol dan mengontrol bola.

Para pemain bisa melakukan *heading* ketika sedang melompat, menjatuhkan diri, atau dengan tetap diam dan mengarahkan bola ke teman satu tim. Menurut danny Mielke *heading* dalam sepak bola adalah bagian tidak terpisahkan dari permainan sepak bola⁹. di kemukakan serupa oleh Jhon D. Tentang sundulan merupakan salah satu skill penting dalam suatu permainan.

Menurut eric, bagi mereka yang menjadi pemain belakang, *heading* ini sudah menjadi teknik dan keterampilan yang mau tidak mau harus mereka kuasai, dan sesungguhnya, *heading* bukan saja penting bagi pemain belakang dan pemain depan, tetapi juga harus dikuasai oleh pemain tengah.¹⁰

Berdasarkan penjelasan di atas dapat dikatakan menyundul bola atau *heading* merupakan bagian dari teknik dasar dalam bermain sepak bola. *Heading* memberikan dimensi yang cukup besar pada permainan sepak bola, para pemain bias melakukan *heading* ketika sedang meloncat, melompat,

⁹ Mielke Danny, *Dasar-dasar sepak bola*, (Bandung: pakar raya 2007) h. 49

¹⁰ Eric C. Batty. *Latihan metode baru Sepak Bola Pertahanan*, (Pionir Jaya Bandung 2008, h. 106)

menjatuhkan diri (*diving*), atau tetap diam dan mengarahkan bola ke gawang atau mengoper teman satu tim.

Permainan sepak bola tidak hanya mengandalkan kaki saja untuk memainkannya tetapi juga harus mampu memainkan bola dengan kepala, sebagaimana dijelaskan oleh Adam Saleh bahwa dalam permainan sepak bola kepala bisa dipakai untuk memainkan bola, karena dilarang menggunakan tangan maka semua bola tinggi harus dimainkan dengan kepala¹¹.

Peraturan sepak bola yang sudah di buat FIFA untuk dunia, dan PSSI untuk di indonesia sudah di jelaskan mulai dari perlengkapan pemain peraturan permainan yang di buat untuk di patuhi oleh setiap pemain, pelatih, dan semua orang yang nerkaitan dengan permainan sepak bola. Menggunakan kepala untuk menghalau bola-bola atas adalah keputusan tepat karna dengan kepala merupakan cara efektif.

Teknik dasar *heading* dalam permainan sepabola merupakan salah satu tehnik dasar yang penting dalam bermain sepak bola. Seperti yang diungkapkan Luxbacher, untuk menjadi pemain sepak bola yang sempurna, anda harus mengembangkan kemampuan heading yang baik.¹²

Sucipto menambahkan bahwa tujuan menyundul bola adalah untuk mengumpan, mencetak gol, dan untuk mematahkan serangan lawan atau membuang bola.¹³ Seorang pemain dikatakan mampu menyundul bola apabila

¹¹ Adam Saleh, *Tuntutan sepak bola untuk anak remaja* (Jakarta: Anadoma C.V, 1979), h.110

¹² Joseph A. Luxbacher, *Sepak Bola*, (Jakarta : PT Raja Grafindo Persada, 2012), h. 87

¹³ Sucipto, *Sepakbola* (Jakarta: Depdikbud, 2000),h.32

menguasai teknik-teknik menyundul bola sebagaimana dijelaskan oleh Richard

Alagich sebagai berikut:

- Tubuh melengkung, dagu terlipat
- Otot leher terkuat saat sentak
- Mata tertuju pada bola setiap saat
- Lutut condong, siku dan tangan digunakan untuk keseimbangan dan juga mendorong tolakan ke depan pada saat kepala membenturkan bola sekuat mungkin.
- Kontraksi yang tiba-tiba pada bola menggunakan tenaga yang tersedia dalam menyundul bola.¹⁴

Seorang pemain dalam menyundul bola harus mengetahui dan memperlihatkan teknik dan prinsip dalam menyundul bola serta kesalahan-kesalahan yang terjadi di dalam menyundul bola, sehingga hasilnya akan baik, hasil yang baik bila seorang pemain mampu menyundul bola dengan keras dan terarah sesuai dengan tujuan yang hendak dicapai.



Gambar 1. Teknik Dasar Menyundul

Sumber Gambar: Andri Irawan, *Teknik Dasar Modern Futsal* (Jakarta: Pena Pundi Aksara, 2009) h.38

Keterangan gambar:

¹⁴ Richard Alagich, *Soccer Winning Technique and Tactics* (Sidney: Mc Graw Hill, Book Compani, 1995), h. 124

- Luruskan bahu dengan bola yang datang, tekkukan lutut, tahan berat badan pada bantalan telapak kaki, tarik tangan kebelakang, fokuskan perhatian pada bola.
- Sentakkan badan ke depan, kontak bola dengan kening, mata terbuka dan mulut tertutup.
- Gerakan kening pada saat kontak dengan bola, lanjutkan gerakan akhir dengan badan, tangan direntangkan kesamping untuk menjaga keseimbangan

3. Hakikat Alat Bantu (Media)

Proses pembelajaran adalah suatu proses yang disengaja diciptakan untuk kepentingan siswa, agar siswa senang dan bergairah dalam belajar, pengajar atau pelatih harus berusaha menyediakan lingkungan latihan yang kondusif dengan memanfaatkan potensi yang ada.

Kata alat bantu dapat di pakai dengan istilah medio (medium) yang dalam bahasa indonesia dapat di terjemahan mengah atau antara.(kamus bahasa Indonesia). Jadi media atau alat bantu mengarah pada suatu yang membantu, meneruskan informasi antara sumber (pemberi pesan).¹⁵

Menurut Retnaningsi media pembelajaran bukan hanya sekedar sebagai alat bantu mengajar, melainkan media itu sendiri juga dapat memerankan fungsi sebagai penyampai pesan belajar.

¹⁵ Kamus Bahasa Indonesia (Jakarta, Depdikbud 1998), hlm. 82.

Media belajar merupakan salah satu penunjang dalam pendidikan yang bertujuan, antara lain:

1. untuk mengurangi komunikasi yang *verbalistik*
2. memberikan dan memperjelas informasi
3. membangkitkan minat dan perhatian
4. mempermudah pengertian pada sasaran
5. meningkatkan motivasi dan menunjang kebutuhan peserta.¹⁶

Penggunaan alat bantu dalam pembelajaran tentunya tidak bermaksud mengganti cara mengajar yang baik, melainkan untuk melengkapi dan membantu guru dalam menyampaikan materi. Dalam proses belajar mengajar, melatih bahan atau materi tidak cukup disampaikan secara lisan atau verbal saja. Agar lebih efektif perlu dibantu dengan alat bantu lain yang berupa pandangan (*Visual*), maupun pendengaran (*Audio*) juga alat bantu lain.

Alat bantu *visual* misalnya seperti gambar, model, dan benda-benda lain yang memberikan pengalaman *visual* nyata kepada siswa seperti alat bantu pembelajaran dengan menggunakan bola gantung karet gelang dan sebagainya. Sedangkan alat bantu lainnya audio visual adalah sejumlah peralatan yang dipakai para guru dalam menyiapkan konsep maupun gagasan serta pengalaman yang dapat ditangkap oleh indra pandangan atau pendengaran, misalnya radio, kaset, *video*.

Dari sinilah kita bisa mengetahui bahwa alat pembelajaran sangat dibutuhkan dalam pembelajar, karna gurulah yang menghendaki alat bantu

¹⁶ Retnaningsi Burham, *Peningkatan Pembelajaran dalam sistem Pendidikan Nasional Indonesia* (Jakarta:UNJ Press, 2008), h.66

pembelajaran untuk membantu tugas guru dalam menyampaikan pesan-pesan dari bahan pelajaran yang diberikan oleh guru tersebut, dalam hal ini guru berupaya menampilkan rangsangan pada siswa yang dapat diproses dengan baik oleh indra itu sendiri. Dengan demikian siswa diharapkan akan dapat menerima dan menyerap dengan mudah dari pesan-pesan dalam materi yang disajikan melalui alat bantu.

4. Bola gantung

Bola gantung adalah alat yang di modifikasi dengan barang yang mudah di cari dan murah. Dengan media ini memudahkan untuk melakukan gerakan teknik menyundul bola *heading*, bola yang menggantung akan mudah di sundul karna posisi bola yang tidak berubah dan tergantung dengan tinggi yang nantinya akan di sesuaikan dengan tinggi siswa yang akan menggunakan media tersebut. Media ini terdiri dari bola plastik yang di ikat tali kemudia di gantung di penyanggah, bisa tiang gawang ataupun tiang bambu yang di buat seperti gawang sepak bola.



Gambar 2.2 Bola gantung
Dokumentasi Pribadi

5. Karakteristik Siswa Usia 15 - 16 Tahun

Anak usia 14-15 tahun termasuk dalam tahapan masa remaja awal. Samsunumyanti Mar'at dalam Desmita mengatakan, rentang waktu usia remaja ini biasanya dibedakan atas tiga hal, yaitu masa remaja awal berlangsung antara umur 12-15 tahun, masa remaja pertengahan berlangsung antara umur 15-18 tahun, dan masa remaja akhir berlangsung pada usia umur 18-21 tahun. Lebih lanjut Endang Rini Sukanti menyatakan, "Anak pada usia 13 tahun sampai dengan 19 tahun berada dalam pertumbuhan yang mengalami masa remaja. Masa ini anak-anak mengalami banyak perubahan pada psikis dan pertumbuhan fisiknya yang mengalami perubahan dengan cepat. Perkembangan fisik jelas terlihat pada tungkai dan lengan, tulang kaki dan tangan, otot-otot tubuh berkembang dengan pesat, sehingga anak kelihatan bertubuh tinggi, tetapi kepalanya masih mirip dengan anak-anak."¹⁷

Tingkat perubahan dalam sikap dan perilaku selama masa remaja sejajar dengan tingkat perubahan fisik. Selama awal masa remaja, ketika perubahan fisik terjadi dengan pesat, perubahan perilaku dan sikap juga berkembang

¹⁷ <http://eprints.uny.ac.id/9080/3/BAB%20%20-%2008602241052.pdf> diakses tanggal 8 desember 2014

dengan pesat. Kalau perubahan fisik menurun maka perubahan sikap dan perilaku menurun. Ada 5 perubahan yang sama yang hampir bersifat universal.

1. Meningkatnya emosi, yang intensitasnya bergantung pada tingkat perubahan fisik dan psikologis yang terjadi
2. Perubahan tubuh, perubahan secara fisik akan berubah menjadi lebih matang
3. minat dan peran yang diharapkan oleh kelompok sosial untuk dipesankan menimbulkan masalah baru.
4. Dengan berubahnya minat dan pola perilaku maka nilai – nilai juga berubah apa yang pada masa kanak – kanak dianggap penting, sekarang setelah hampir dewasa tidak penting lagi.
5. Sebagian besar remaja bersikap ambivalen terhadap setiap perubahan. Mereka menginginkan dan menuntut kebebasan, tetapi mereka sering takut bertanggung jawab akan akibatnya dan meragukan kemampuan mereka untuk dapat mengatasi tanggung jawab tersebut.

Perubahan tubuh selama masa remaja :

- Perubahan eksternal
 - Tinggi badan
Rata – rata anak laki – laki dan perempuan mencapai tinggi yang matang di usia ini.
 - Berat badan

Perubahan berat badan mengikuti jadwal yang sama dengan perubahan tinggi. Tetapi berat badan sekarang tersebar ke bagian – bagian tubuh yang tadinya hanya mengandung sedikit lemak atau tidak mengandung lemak sama sekali.

- Proporsi tubuh

Berbagai anggota tubuh lambat laun mencapai perbandingan tubuh yang baik.

- Organ seks

Baik organ seks pria maupun organ seks wanita mencapai ukuran yang matang pada masa akhir remaja, tetapi fungsinya belum matang sampai beberapa tahun kemudian.

- Perubahan internal

- Sistem pencernaan

Perut menjadi lebih panjang dan tidak lagi terlampau berbentuk pipa, usus bertambah panjang dan bertambah besar, otot – otot di perut dan dinding – dinding usus menjadi lebih tebal dan lebih kuat, hati bertambah berat dan kerongkongan bertambah panjang.

- Sistem peredaran darah

Jantung tumbuh pesat selama masa remaja, panjang dan tebal dinding pembuluh darah meningkat dan mencapai tingkat kematangan bilamana jantung sudah matang

- Sistem pernapasan

Kapasitas paru – paru anak perempuan hampir matang, anak laki – laki mencapai tingkat kematang beberapa tahun kemudian.

- Sistem endokrin

Kegiatan gonad yang meningkat pada masa puber menyebabkan ketidakseimbangan sementara dari seluruh sistem endokrin pada awal masa puber.

- Jaringan tubuh

Perkembangan kerangka berhenti rata – rata pada usia 18 tahun. Jaringan, selain tulang, terus berkembang sampai tulang mencapai ukuran matang, khususnya bagi perkembangan jaringan otot.¹⁸

Sedangkan karakteristik anak usia 14-16 tahun adalah sebagai berikut:

- 1) Mendekati kedewasaan biologis; pertumbuhan fisik yang cepat, terutama laki-laki.

¹⁸ Hurlock. *Paikologi Perkembangan*, Jakarta. erlangga. hal 211

- 2) Koordinasi gerak bertambah baik.
- 3) Semakin atau lebih berminat akan bentuk-bentuk rekreasi aktif, laki-laki lebih menyenangi olahraga beregu.
- 4) Ingin memiliki tubuh yang sehat dan menarik (*atraktiv*).
- 5) Ingin adanya pengakuan (*recognition*) dari kelompok.
- 6) Mulai ada perhatian (tertarik) terhadap lawan jenis (seks yang lain).
- 7) Mulai ada minat terhadap kegiatan-kegiatan estetik dan intelektual, kreatif, senang bereksperimen (mencoba-coba), terutama dalam musik dan tari-menari dan dansa. Mengacu pada karakteristik tersebut, aktivitas fisik atau olahraga yang diberikan kepada anak haruslah disesuaikan dengan karakteristik-karakteristik tersebut.¹⁹

Periode awal remaja dianggap sangat menentukan terhadap perkembangan seorang pemain bola, contoh situasi-situasi yang dapat terjadi dalam konteks sepak bola seperti beberapa pemain mengalami percepatan pertumbuhan yang dapat meningkatkan penampilan mereka secara dramatis melalui peningkatan kekuatan kecepatan dan stamina atau sebaliknya menghentikan potensi untuk meningkatkan kemampuan lebih jauh, melalui kehilangan fleksibilitas, mobilitas dan koordinasi. Oleh sebab itu, pelatih dan pengurus yang terlibat dengan pemain-pemain dewasa muda, harus menggunakan cara melatih khusus dan

¹⁹ <http://eprints.uny.ac.id/9080/3/BAB%20%20-%2008602241052.pdf> diakses tanggal 7 Oktober 2014

keahlian hubungan antar orang banyak untuk membantu pemain-pemain usia awal remaja.

B. Kerangka Berfikir

Heading merupakan salah satu cara penyelesaian akhir dari permainan sepakbola dalam menciptakan gol untuk meraih kemenangan. Ada beberapa cara untuk melatih keterampilan heading agar memiliki kualitas menyundul dengan teknik yang benar, di antaranya dengan bantuan media bola gantung dengan menggunakan media ini terlihat akan mempermudah siswa untuk melatih kemampuan *heading* nya.

Media bola gantung merupakan alat bantu yang digunakan untuk mempermudah saat pembelajaran menyundul bola agar berlatih pun menjadi lebih mudah. Salah satu faktor kurangnya kemampuan siswa menguasai teknik menyundul karna siswa takut dengan datangnya bola yang tidak bisa di kontrol kedatangannya, bola yang keras yang membuat siswa enggan melakukan heading.

Pada umumnya kesalahan yang sering terjadi pada saat melakukan heading dalam proses pembelajaran terdiri atas dua proses proses belajar dan proses mengajarkan. Dalam proses belajar adalah siswa yang merasa kurang percaya diri saat melakukan gerakan *heading* jadi seperti tidak pas dengan apa yang ada di teori, saat melakukan *heading* siswa merasa takut dengan bola.

Dari beberapa kesalahan yang dilakukan diatas terdapat media pembelajaran yang bisa membantu siswa dalam melakukan heading yaitu dengan media bola gantung supaya siswa merasa tertarik dan mengurangi rasa takut dalam melakukan *heading* tersebut. Pelatih berperan sebagai objek sekaligus subjek dalam proses pembelajaran. Disamping itu pelatih sebagai pihak utama, memberikan segala daya upaya yang dimilikinya untuk mencapai tujuan, yaitu meningkatkan kemampuan *heading* siswa dengan menggunakan tahapan yang benar dan efisien. Proses berlatih yang berlangsung secara efektif dan efisien akan membuat kondisi tersebut mendukung tercapainya tujuan untuk meningkatkan kemampuan menyundul bola yang baik.

C. Hipotesis Tindakan

Berdasarkan masalah penelitian di dalam kerangka teori dan kerangka berfikir yang dikemukakan peneliti menduga media bola gantung dapat meningkatkan kemampuan *heading* siswa SSB Mutiara Cempaka Arcic

BAB III

METODELOGI PENELITIAN

A. Tujuan Penelitian

Tujuan dari penelitian ini adalah

1. Memperbaiki atau meningkatkan kemampuan menyundul bola (Heading) pada permainan sepak bola pada siswa SSB Mutiara Cempaka usia 14-15 tahun.
2. Memberikan kemudahan bagi siswa dan pelatih dalam menjalankan proses belajar dan melatih menyundul bola (Heading) pada permainan sepak bola
3. Meningkatkan keterampilan siswa dan pelatih dalam mempraktikan teknik dasar menyundul bola (Heading) pada permainan sepak bola dengan baik dan benar.
4. Mengadakan perbaikan dan peningkatan kemampuan siswa dalam melakukan heading dalam permainan sepak bola pada siswa SSB Mutiara Cempaka Jakarta pusat

B. Tempat dan Waktu Penelitian

1. Tempat penelitian

Tempat penelitian ini dilakukan di SSB Mutiara Cempaka Jakarta pusat

2. Waktu Penelitian

Bulan Desember - Januari

C. Metode Penelitian

Penelitian tindakan adalah penelitian yang berorientasi pada penerapan tindakan dengan tujuan peningkatan mutu atau pemecahan masalah pada suatu kelompok subyek yang diteliti dan mengamati tingkat keberhasilan atau tindakannya, untuk kemudian diberikan tindakan lanjutan yang bersifat penyempurnaan tindakan atau penyesuaian dengan kondisi dan situasi sehingga diperoleh hasil yang lebih baik. Tindakan ini dikalangan pendidikan dapat ditetapkan (Action Research), atau bila yang melakukan adalah kepala sekolah atau pimpinan lain maka tetap saja disebut penelitian tindakan, dalam kaitannya dengan istilah penelitian tindakan kelas, disitu terdapat tiga kata yang membentuk pengertian tersebut, yaitu :

- Penelitian : Menunjukkan pada suatu kegiatan mencermati suatu objek dengan menggunakan cara-cara dan aturan metodologi tertentu untuk memperoleh data atau informasi yang bermanfaat untuk meningkatkan mutu suatu hal yang menarik minat dan penting bagi peneliti.
- Tindakan : Menunjukkan pada suatu gerak kegiatan yang sengaja dilakukan dengan tujuan tertentu, yang dalam penelitian berbentuk siklus kegiatan.

D. Teknik pemilihan sample

Sampel dalam penelitian ini adalah siswa SSB Mutiara Cempaka Jakarta Pusat yang berjumlah 30 orang. Karena terbatasnya jumlah populasi, maka keseluruhan anggota populasi dijadikan sampel penelitian. Sehingga sampel dalam penelitian ini menggunakan teknik pengambilan sampel dengan sampel jenuh atau padat (*total sampling*). Adapun syarat-syarat untuk sampel dalam penelitian ini adalah sebagai berikut :

- a. Laki-laki
- b. Usia 15-16 tahun
- c. Aktif di SSB Mutiara Cempaka Jakarta Pusat
- d. Bersedia menjadi sampel

E. Langkah – langkah Umum Penelitian

Penelitian ini menggunakan siklus, setiap siklus terdiri dari langkah-langkah sebagai berikut:

- a. Perencanaan
 - i. Peneliti dan kolaborator melihat kondisi awal dari kemampuan siswa dalam Pembelajaran menyundul bola (*heading*) permainan sepak bola.

- ii. Peneliti dan kolaborator mendiskusikan hasil dari kemampuan awal siswa dalam pembelajaran menyundul bola (*heading*) permainan sepak bola.
- iii. Peneliti dan kolaborator menyiapkan materi pembelajaran menyundul bola (*heading*) permainan sepak bola yang akan diberikan kepada siswa.

b. Tindakan

- i. Peneliti dan kolaborator mengidentifikasi pembelajaran menyundul bola (*heading*) permainan sepak bola yang diberikan kepada siswa.
- ii. Peneliti memberikan masukan pembelajaran menyundul bola (*heading*) permainan sepak bola kepada siswa melalui media bola gantung.

c. Observasi

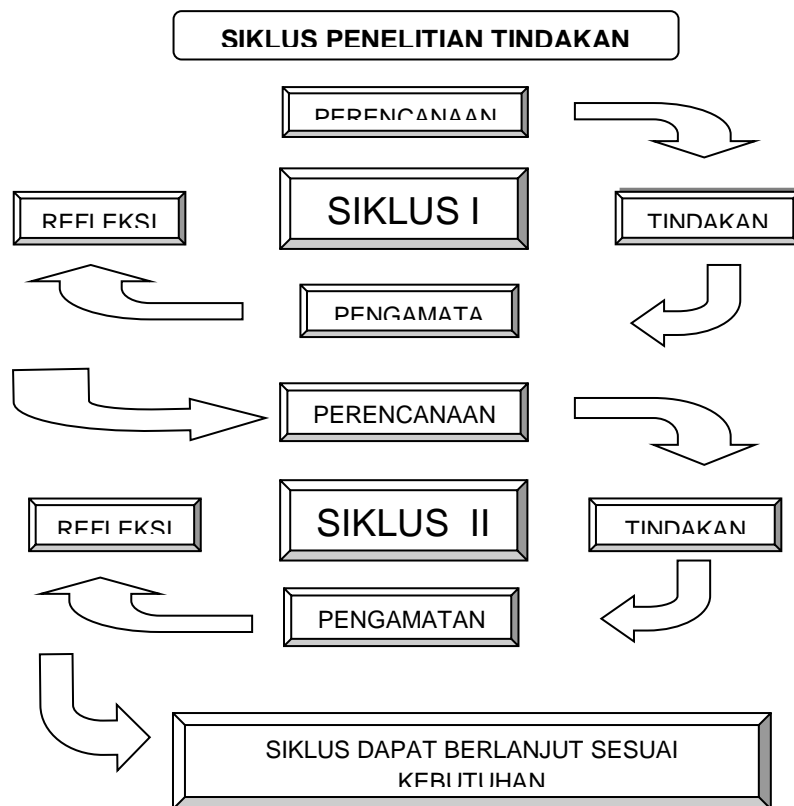
- i. Peneliti dan kolaborator mengamati pelaksanaan proses pembelajaran menyundul bola (*heading*) permainan sepak bola menggunakan media bola gantung kepada siswa.
- ii. Peneliti dan kolaborator melakukan pengamatan dan penilaian terhadap kemampuan siswa.

d. Refleksi

Peneliti dan kolaborator mendiskusikan pelaksanaan pembelajaran menyundul bola (heading) permainan sepak bola menggunakan media bola gantung yang diberikan.

A. Perencanaan Penelitian Tindakan

Penelitian ini menggunakan dua siklus, dimana setiap siklus mempunyai langkah-langkah sebagai berikut :



Gambar . Siklus Penelitian Tindakan
Sumber : Suharsimi Arikunto, *Penelitian Tindakan Kelas*. (Jakarta : Bumi
Aksara 2007)

1. Perencanaan Tindakan Siklus 1

Penetapan siklus besar dirancang sebagai penetapan program pembelajaran yang berhubungan dengan bentuk peningkatan kemampuan menyundul bola (*heading*) permainan sepak bola dengan media bola gantung. Perencanaan pembelajaran yang dirancang untuk diajarkan kepada siswa. Materi pengajarannya ditetapkan gerakan menyundul bola (*heading*) permainan sepak bola sesuai tekniknya.

2. Perencanaan Tindakan Siklus 2

Materi perencanaan pembelajaran pendidikan jasmani dirancang harus sesuai dengan jenis yang dipilih yaitu menyundul bola (*heading*) permainan sepak bola dapat dikuasai oleh siswa. Penyesuaian kemampuan siswa terhadap kemampuan penguasaan menyundul bola (*heading*) permainan sepak bola dipertimbangkan berdasarkan tindakan bertahap, tahap persiapan, tahap perkenaan dan gerakan akhir. Penetapan kenaikan kemampuan gerakan menyundul bola (*heading*) permainan sepak bola tersebut yang dipilih, diharapkan dapat memperbaiki pembentukan penampilan dalam proses belajar.

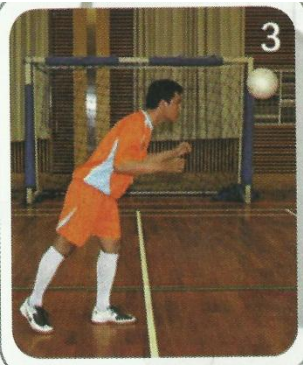
B. Teknik Pengambilan Data Penelitian

Dalam penelitian ini dapat diperoleh melalui kemampuan siswa dalam melakukan cara pembelajaran gerakan menyundul bola (heading) permainan sepak bola. Adapun instrumen penelitian yang dilakukan pada saat pembelajaran menyundul bola (heading) permainan sepak bola.

Kisi-kisi penilaian *heading* (menyundul bola)

No	Dimensi	Indikator	Nilai			
			1	2	3	4
1.	Sikap awal 	1. Posisi badan harus condong sedikit ke belakang pada pinggang, Kaki sejajar saat bola belum dilambungkan, Kedua tangan direntangkan kesamping, Pandangan melihat bola,				

		Sikap dan posisi badan siap menerima bola.				
2.	<p>Pelaksanaan</p> 	<p>2. Pandangan arah datangnya bola dan terus memperhatikan sampai bola tersebut menimpa kening, pada saat melihat kedatangan bola, bergerak ke arah bola itu untuk menghadang laju bola, bola disundul dengan lecutan yang tenaganya dari pinggang dan leher, posisi kaki muka belakang atau kedua kaki sejajar dan kedua lutut ditekuk, kedua tangan diayunkan berlawanan dengan gerakan badan untuk</p>				

		menambah kekuatan.				
3.	<p>Sikap akhir</p> 	<p>3. posisi badan kembali ke posisi awal, posisi kaki kembali lurus, pandangan melihat bola yang disundul.</p>				
Skor Maksimal 12						

Kriteria penilaian :

1. Sikap awal

Nilai 1 : Bila anak melakukan gerakan: posisi badan tidak condong ke belakang, kaki tidak sejajar saat bola dilambungkan, kedua tangan tidak direntangkan kesamping, pandangan tidak melihat bola, sikap dan posisi badan tidak siap menerima bola.

Nilai 2 : Bila anak melakukan gerakan: posisi badan tegak, salah satu kaki maju ke depan, hanya satu tangan yang direntangkan kesamping, pandangan tidak fokus ke bola, sikap dan posisi badan kurang siap menerima bola.

Nilai 3 : Bila anak melakukan gerakan: posisi badan agak condong ke belakang, posisi kaki terbuka lebar, kedua tangan direntangkan agak melebar, pandangan tidak selalu melihat bola, sikap dan posisi badan sedikit siap menerima bola.

Nilai 4 : Bila anak melakukan gerakan: posisi badan condong sedikit kebelakang pada pinggang, kaki sejajar saat bola belum dilambungkan, kedua tangan direntangkan kesamping,

pandangan melihat bola, sikap dan posisi badan siap menerima bola.

2. Pelaksanaan

Nilai 1: Bila anak melakukan gerakan: tidak melihat arah datangnya bola, tidak bergerak kearah bola untuk menghadang laju bola, tidak melakukan lecutan dari pinggang dan leher, kedua kaki tidak sejajar dan lutut tidak ditekuk, kedua tangan tidak diayunkan.

Nilai 2: Bila anak melakukan gerakan: tidak fokus melihat arah datangnya bola, bergerak sedikit kearah bola untuk menghadang laju bola, melakukan lecutan dari punggung, satu kaki maju ke depan lutut tidak ditekuk, mengayunkan satu tangan.

Nilai 3: Bila anak melakukan gerakan: pandangan tidak selalu melihat arah datangnya bola, bergerak kearah bola untuk menghadang laju bola, melakukan lecutan hanya dari leher, kedua kaki sejajar lutut tidak ditekuk, ayunan kedua tangan agak jauh

Nilai 4: Bila anak melakukan gerakan: pandangan arah datangnya bola dan terus memperhatikan sampai bola tersebut menimpa

kening, bergerak ke arah bola itu untuk menghadang laju bola, bola disundul dengan lecutan yang tenaganya dari pinggang dan leher, kedua kaki sejajar dan lutut ditekuk, kedua tangan diayunkan.

3. Sikap akhir

Nilai 1: Bila anak melakukan gerakan: posisi badan tidak kembali ke posisi awal, posisi kaki tidak kembali lurus, pandangan tidak melihat bola yang disundul

Nilai 2: Bila anak melakukan gerakan: posisi badan bungkuk, posisi kaki masih ditekuk, pandangan tidak fokus ke bola yang disundul.

Nilai 3: Bila anak melakukan gerakan: posisi badan tidak tegak, posisi salah satu kaki maju kedepan, pandangan tidak selalu melihat ke bola yang disundul.

Nilai 4: Bila anak melakukan gerakan: posisi badan kembali ke posisi awal, posisi kaki kembali lurus, pandangan melihat bola yang disundul.

Alat - alat yang dibutuhkan dalam instrumen penelitian :

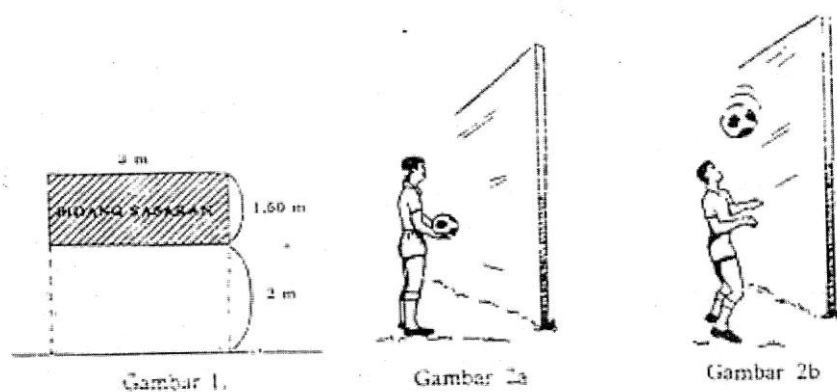
1. Alat tulis
2. Stop watch
3. Pluit
4. Lapangan

Tes memainkan bola dengan kepala (*Heading*)

Tujuan : Tes ini bertujuan untuk mengukur kecakapan dan keterampilan memainkan bola dengan kepala.

Pelaksanaan tes :

Pengambil waktu memberi aba-aba “SIAP”, siswa (testee) berdiri menghadap ke dinding pantul dengan bola di tangan dalam keadaan siap memulai tes (lihat 2a). Pengambil waktu kemudian memberi aba-aba “YA”, dan siswa (testee) segera memantulkan bola ke dinding pantul. Selanjutnya siswa (testee) segera memantulkan bola pantulan kembali ke dinding pantul dengan kepalanya, dan ini dilakukan berulang-ulang selama 60 detik. (gambar 3.2).



Gambar 3.2: Tes dan Pengukuran Olahraga, Widiastuti,

Apabila bola jatuh ditanah, siswa (testee) mengambil kembali bola tersebut dan memainkannya kembali, sampai batas waktu yang ditentukan. Bagi pengambil waktu, bersamaan dengan aba-aba “YA” stop watch dijalankan. Tepat 1 menit, pengambil waktu memberikan aba-aba “STOP”, dan menghentikan stop watchnya. Pada waktu siswa (testee) melakukan tes, pengawas mengawasi perkenaan bola pada

bidang sasaran dan menghitung berapa kali siswa (testee) dapat memainkan bola dengan kepalanya, sesuai dengan ketentuan tes.

Pencatatan hasil:

Hasil yang dicatat adalah perolehan nilai dari kisi-kisi heading

J. Teknik Pengumpulan Data

Teknik yang digunakan dalam menganalisa data yang terkumpul dilakukan dengan mencari sumber data dalam penelitian yaitu siswa dan tim pengajar, dengan jenis data kuantitatif diperoleh langsung dari observasi dan pengamatan yang dilakukan kolabolator sebelum dan sesudah dilakukan tindakan berupa proses pengajaran. Data tersebut ditunjang dengan data kualitatif guna mencari gambaran yang lebih naturalistik siswa dengan model pengajaran ini.

Penilaian terhadap kemampuan siswa dalam melakukan menyundul bola (heading) , dengan kriteria sebagai berikut :

1. Skor 4 = Untuk gerakan sempurna
2. Skor 3 = Untuk gerakan hampir sempurna
3. Skor 2 = Untuk gerakan kurang sempurna

4. Skor 1 = Untuk gerakan tidak sempurna

Skor penilaian indikator menyundul bola yang terdiri dari aspek- aspek pada instrument penilaian dihitung nilai dan prosentase dengan rumus sebagai berikut :

$$\text{Nilai} = \frac{\text{Jumlah skor yang diperoleh}}{\text{Jumlah skor maksimal}} \times 100$$

$$\text{Prosentasi ketuntasan belajar} = \frac{\text{Jumlah siswa tuntas belajar}}{\text{Jumlah seluruh siswa}} \times 100\%$$

Nilai kriteria ketuntasan minimal (KKM) = 65

Prosentase ketuntasan kelas = 100 %

H. Keabsahan Data Penelitian

Untuk mengecek keabsahan data penelitian, dilakukan oleh peneliti bersama kolaborator. Penelitian ini terdiri dari 2 orang kolaborator, yaitu:

- a. Muhamad Nasir(Pembina SSB Mutiara Cempaka)
- b. Muhamad Aji Septiawan, S.Pd (Pelatih SSB Mutiara Cempaka)
- c. Tutuk Indriatmoko, S Pd (Pelatih SSB Mutiara Cempaka)

I. Teknik Analisis Data

Teknik yang dilakukan dalam menganalisis data yang terkumpul dilakukan dengan mencari sumber data dalam penelitian yaitu siswa dan tim pelatih SSB dengan jenis data kuantitatif diperoleh langsung dari observasi dan pengamatan yang dilakukan kolabor sebelum dan sesudah tindakan berupa proses pengajaran dengan media latihan.

BAB IV

PELAKSANAAN PENELITIAN TINDAKAN

DAN ANALISIS DATA

A. Proses Pelaksanaan Penelitian Tindakan

Deskripsi Kondisi Awal

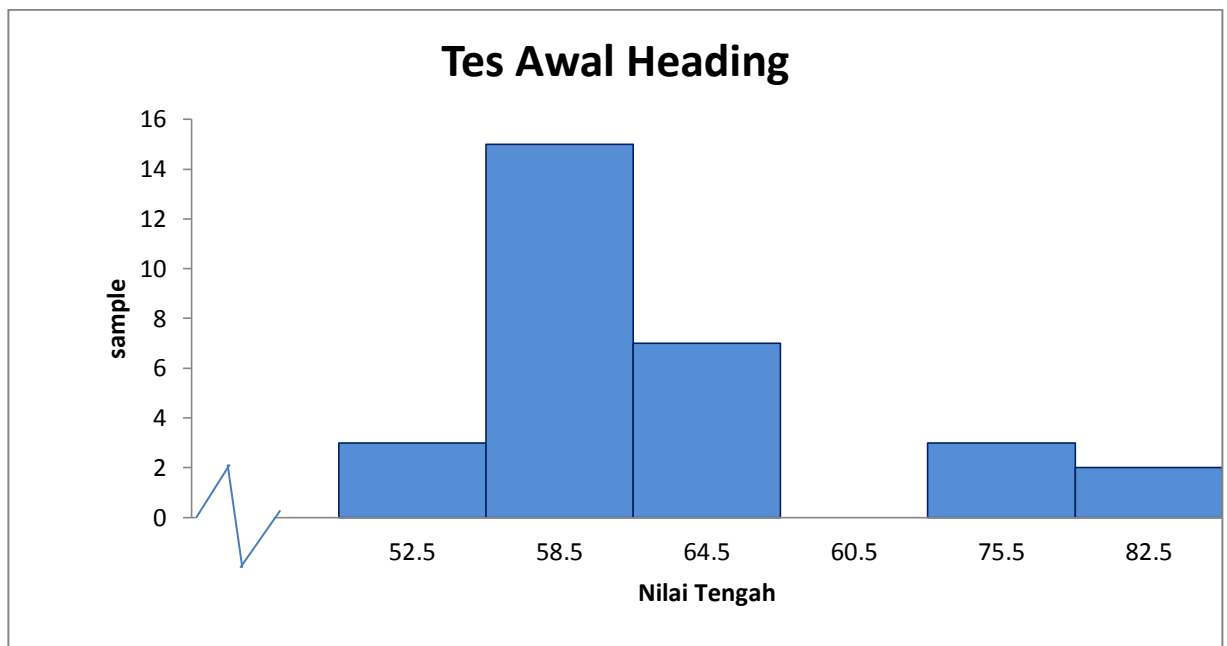
Kemampuan awal yang bertujuan untuk mengetahui secara awal tingkat penguasaan teknik dasar yang dapat dicapai siswa terutama untuk mengetahui seberapa tinggi tingkat penguasaan siswa dalam melakukan teknik dasar menyundul bola dalam permainan sepak bola. Hal ini merupakan syarat yang harus diketahui oleh peneliti dan kolaborator dalam menentukan kesepakatan tentang penetapan kemampuan dasar siswa sebelum diberi program latihan yang yang dibantu dengan media bola gantung.

Pada tanggal 18 Desember 2014 peneliti melakukan pelaksanaan kegiatan observasi awal dan tes awal pada siswa usia 15-16 Tahun SSB Mutiara Cempaka Jakarta pusat untuk mengetahui kondisi awal terhadap latihan tekhnik dasar menyundul bola pada pada permainan sepakbola. Adapun hasil tes awal sebagai berikut: nilai terendah 50, nilai tertinggi 83,33 dan nilai rata-rata 62,78.

No	Interval Kelas	Nilai Tengah	Frekuensi Absolut	Frekuensi Relatif
1.	50-55	52,5	3	10%
2.	56-61	58,5	15	50%
3.	62-67	64,5	7	23,33%
4.	68-73	60,5	0	0%
5.	74-79	75,5	3	10%
6.	80-85	82,5	2	6,67%
Σ			30	100%

Tabel 3. Distribusi frekuensi hasil tes awal kemampuan menyundul bola (*heading*) bola pada permainan sepakbola

Berdasarkan tabel di atas, maka dapat diambil kesimpulan bahwa frekuensi terbesar terdapat pada interval 56-61 dengan prosentase 50%, sedangkan frekuensi terkecil terdapat pada interval 80-85 dengan prosentase 6,67% dengan ketentuan siswa yang belum mampu melakukan gerakan menyundul bola (*heading*) pada permainan sepakbola sebanyak 19 siswa (63,33%) atau belum mencapai nilai KKM sekolah yaitu 65. Sedangkan jumlah siswa yang sudah mencapai nilai ketuntasan sebanyak 11 siswa (36,67%).



Gambar 2. Histogram hasil tes awal menyundul bola (*heading*) pada permainan sepakbola.

1. Siklus Pertama

Pada penelitian ini, tahapan dan struktur kegiatan yang disusun mulai dari refleksi awal berupa menetapkan kondisi awal harus diidentifikasi dan dikelompokkan seperti kemampuan menguasai materi menyundul bola (*heading*) pada permainan sepakbola dengan memperhatikan materi latihan.

Selanjutnya setelah mengetahui hasil kemampuan siswa sejak awal, kemudian disusun perencanaan program berupa tindakan, observasi dan refleksi yang sudah diterapkan kepada siswa hingga menghasilkan penyusunan latihan yang diharapkan dan dapat memperoleh perkembangan

hasil latihan dalam pembelajaran menyundul bola (*heading*) pada permainan sepakbola yang diharapkan.

Pada proses akhir, tindakan dan refleksi yang digunakan untuk mengetahui letak kesalahan penerapan program perencanaan dan kekurangan yang muncul dianalisis untuk mengetahui hubungan penerapan strategi, pemberian materi, penerapan metode, dan pemanfaatan media dalam pembelajaran. Selanjutnya apabila berbagai kesalahan dan penerapan program teridentifikasi dan diketahui dalam penerapan pembelajaran menyundul bola (*heading*) pada permainan sepakbola, maka hasil identifikasi tersebut digunakan sebagai bahan untuk menyusun perencanaan tahap berikutnya.

Proses analisis tahapan dalam siklus penelitian ini, terletak pada proses penyusunan konsep dasar penelitian tindakan yang dilakukan. Dengan demikian setiap tahapan siklus yang digunakan menjadi acuan untuk menuntun tahapan siklus berikutnya secara terstruktur. Oleh sebab itu, bentuk pengambilan keputusan yang berhubungan dengan penetapan kondisi awal, perencanaan program, tindakan, observasi, dan refleksi dapat digunakan sebagai bekal dalam penyusunan perencanaan pada siklus besar berikutnya, maka segala kesalahan yang dianggap tidak sesuai dapat dihilangkan sehingga menghasilkan kesimpulan tindakan yang saling mendukung dan membantu penyusunan program siklus kecil selanjutnya. Secara komprehensif tahapan penelitian ini dilakukan berdasarkan pada tahapan siklus.

Kemampuan awal yang bertujuan untuk mengetahui secara awal tingkat penguasaan teknik dasar keterampilan yang dapat dicapai siswa terutama untuk mengetahui seberapa tinggi tingkat penguasaan siswa dalam melakukan latihan menyundul bola (*heading*) pada permainan sepakbola yang diajarkan dalam media bola gantung. Hal ini merupakan syarat mutlak yang harus diketahui oleh peneliti dan kolaborator dalam menentukan kesepakatan tentang penetapan kemampuan dasar siswa sebelum diberi media bola gantung.

Pada kesempatan ini tindakan yang dilakukan adalah mengidentifikasi bentuk, jenis, dan proses latihan menyundul bola (*heading*) pada permainan sepakbola secara tepat. Hal ini dituntut kepada siswa agar yang bersangkutan dapat melakukan pembelajaran menyundul bola (*heading*) pada permainan sepakbola secara baik, serta dapat diarahkan untuk menghayati gerakan sebagai dampak yang ingin dicapai untuk memperbaiki atau meningkatkan kemampuan siswa dalam latihan menyundul bola (*heading*) pada permainan sepakbola yang berhubungan dengan pembentukan media bola gantung.

a. Perencanaan Tindakan

Tujuan yang diharapkan: 1) siswa dapat melakukan gerakan menyundul bola (*heading*) pada permainan sepakbola secara benar, 2) siswa

dapat menjelaskan cara menyundul bola (*heading*) pada permainan sepakbola dengan benar.

b. Pelaksanaan Tindakan

Peneliti dan kolaborator memulai pembinaan dengan meningkatkan kemampuan latihan menyundul bola (*heading*) pada permainan sepakbola dengan memberi pengertian dalam mencapai hasil optimal dengan lebih banyak pengulangan dan perbaikan dengan diskusi sesama siswa. Peneliti mengadakan pembinaan kemampuan menyundul bola (*heading*) pada permainan sepakbola pada siklus pertama ini dengan 3 (tiga) kali pertemuan, dimana terus melakukan diskusi dengan kolabor tentang kemajuan siswa dan mencatat semua perilaku siswa di lapangan.

Pada pertemuan pertama siswa lebih diutamakan pada pengenalan dan pemahaman terhadap apa yang akan dilakukan dalam latihan menyundul bola (*heading*) pada permainan sepakbola. Pelatih memberikan pengarahan tentang kontrak latihan yang akan lebih banyak pada aplikasi dan memberitahukan ada sedikit perbedaan dalam latihan kali ini. Pertemuan ini diadakan di lapangan untuk latihan pada permainan sepakbola dan siswa lebih banyak mendengar arahan pelatih tentang kontrak latihan. Dalam pertemuan ini dilakukan tes awal sebelum diberikan media bola gantung, hal

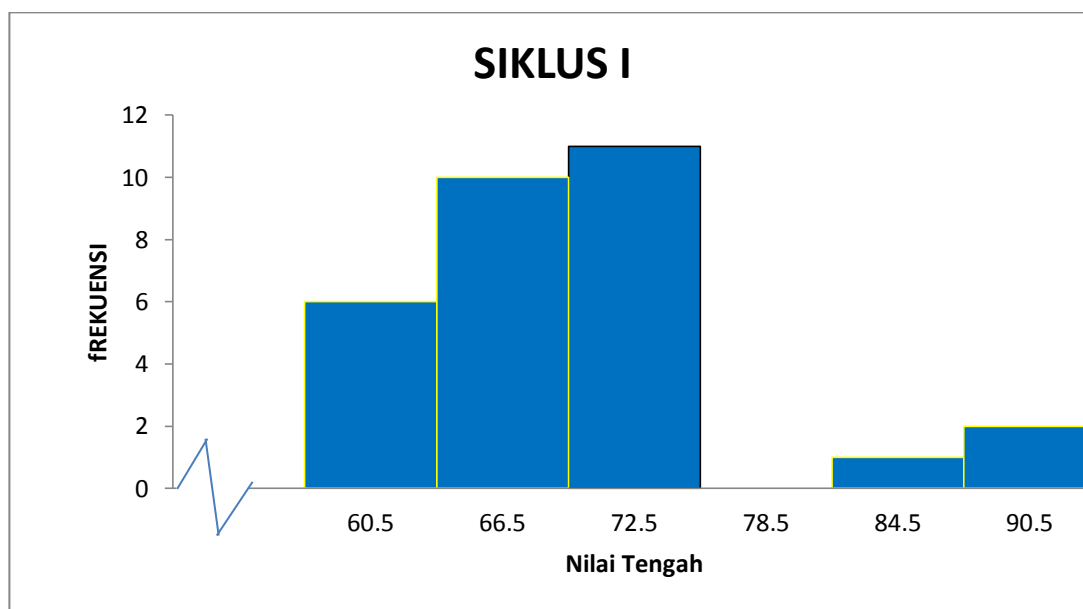
ini dilakukan untuk mengetahui perubahan yang terjadi dari awal sampai akhir pertemuan. Apakah terdapat peningkatan kemampuan menyundul bola (*heading*) pada permainan sepakbola saat sebelum dan sesudah diberikan media bola gantung.

No	Interval Kelas	Nilai Tengah	Frekuensi Absolut	Frekuensi Relatif
1.	58-63	60.5	6	20%
2.	64-69	66.5	10	33,33%
3.	70-75	72.5	11	36,67%
4.	76-81	78.5	0	0%
5.	82-87	84.5	1	3,33%
6.	88-93	90.5	2	6,67%
Σ			30	100%

Tabel 4. Distribusi frekuensi hasil siklus 1 kemampuan menyundul bola (*heading*) pada permainan sepakbola

Berdasarkan tabel di atas, maka dapat diambil kesimpulan bahwa frekuensi terbesar terdapat pada interval 70-75 dengan prosentase 36,67%, sedangkan frekuensi terkecil terdapat pada interval 82-87 dengan prosentase 3,33% dengan nilai tertinggi 91.67 dan nilai terendah 58.33 dengan nilai rata-rata 70 dengan ketentuan siswa yang belum mampu melakukan gerakan menyundul bola (*heading*) pada permainan sepakbola sebanyak 6 siswa (20%) yaitu belum mencapai nilai KKM sekolah yaitu 65. Sedangkan jumlah

siswa yang sudah mencapai nilai ketuntasan sebanyak 24 siswa (80%). Dengan demikian ditinjau dari tes awal telah terjadi peningkatan dari tes awal 36,67% menjadi 80% pada tindakan siklus 1. Berdasarkan aspek penilaian pada siklus 1 sudah ada peningkatan namun belum mencapai ketuntasan kelas yaitu 100% dari jumlah siswa, sehingga peneliti melanjutkan ke siklus berikutnya. Untuk keterangan lebih jelas digambarkan dalam histogram.



Gambar 3. Histogram hasil siklus 1 menyundul bola (*heading*) pada permainan sepakbola.

c. Hasil Observasi

Pengamatan yang dilakukan kolaborator selama berlangsungnya latihan memberikan hasil sebagai berikut: 1) Masih ada siswa yang belum menguasai gerakan menyundul bola (*heading*) bola pada permainan sepakbola secara benar, 2) Masih ada siswa yang takut saat perkenaan

dengan bola saat perkenaan (*heading*) bola pada permainan sepakbola dengan benar.

d. Analisis dan Refleksi

Tujuan dan pembinaan yang telah dilakukan seperti yang dijelaskan pada bagian terdahulu agar siswa yang mengikuti pembelajaran menyundul bola (*heading*) bola pada permainan sepakbola secara baik dan benar serta mengerti konsep gerak latihan menyundul bola (*heading*) bola pada permainan sepakbola. Untuk itu peneliti dan kolaborator terus menggunakan variasi latihan yang dapat meningkatkan kemampuan siswa dan mengganti bola dengan bola karet.

Dari hasil diskusi dengan kolaborator, maka penelitian ini dapat dilanjutkan pada siklus kedua dengan memperhatikan beberapa hal seperti lebih memfokuskan dan mempertajam konsep gerakan saat perkenaan dengan bola, karena hasil yang diharapkan belum maksimal, hasil dari siklus pertama adalah 24 siswa (80%) yang mencapai KKM. Konsep pembelajaran menyundul bola (*heading*) pada permainan sepakbola lebih dikembangkan pada kemampuan individu melalui media bola karet yang di gantung.

2. SIKLUS II

a. Perencanaan Tindakan

Tujuan yang diharapkan: 1) siswa dapat menguasai konsep latihan menyundul bola (*heading*) pada permainan sepakbola dengan baik dan

benar, 2) siswa dapat melakukan gerakan menyundul bola (*heading*) pada pada permainan sepakbola secara benar, 3) siswa dapat menjelaskan cara menyundul bola (*heading*) pada permainan sepakbola dengan benar.

b. Pelaksanaan Tindakan

Peneliti dan kolaborator memulai latihan pembelajaran menyundul bola (*heading*) bola pada permainan sepakbola pada siklus kedua ini, yang merupakan siklus 2 (dua) pertemuan terakhir dari latihan menyundul bola (*heading*) bola pada permainan sepakbola. Dengan memberikan pertanyaan yang lebih tajam dari pertemuan sebelumnya dan siswa dituntut untuk bisa mengoreksi gerakan teman yang salah. Siswa dituntut belajar mandiri untuk melakukan teknik menyundul bola (*heading*) bola pada permainan sepakbola dengan persepsi yang diajarkan dalam latihan.

Pada tes awal siswa sudah melakukan gerakan menyundul bola (*heading*) bola pada permainan sepakbola dan sebanyak 11 siswa (36,67%) sudah melakukan gerakan dengan baik. Kondisi siswa setelah siklus pertama terdapat perkembangan teknik gerakan menyundul bola (*heading*) pada permainan sepakbola sebanyak 24 siswa (80%) siswa dapat melakukan gerakan menyundul bola (*heading*) bola pada permainan sepakbola.

Setelah dilakukan latihan menyundul bola (*heading*) pada permainan sepakbola siswa melakukan pengambilan nilai yang merupakan tes akhir. Kondisi siswa saat melakukan tes akhir adalah seluruh siswa atau 30 siswa (100%) yang memahami konsep menyundul bola (*heading*) pada permainan

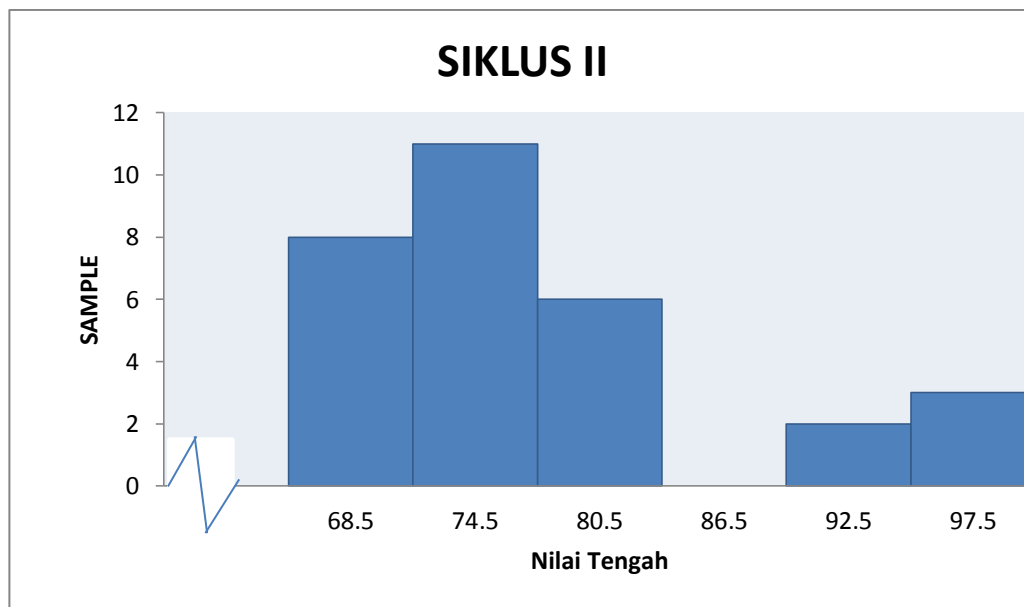
sepakbola dengan nilai tertinggi 100 dan nilai terendah 66,67 dengan nilai rata-rata 77,78.

No	Interval Kelas	Nilai Tengah	Frekuensi Absolut	Frekuensi Relatif
1.	66-71	68,5	8	26,67
2.	72-77	74,5	11	36,67%
3.	78-83	80,5	6	20%
4.	84-89	86,5	0	0%
5.	90-95	92,5	2	6,67%
6.	95-101	97,5	3	10%
Σ			30	100 %

Tabel 5. Tabel distribusi frekuensi hasil tes siklus 2 kemampuan menyundul bola (*heading*) pada permainan sepakbola.

Pada tabel diatas dapat disimpulkan bahwa frekuensi terbesar terdapat pada interval 72-77 dengan prosentase 36,67%, frekuensi terkecil terdapat pada interval 90-95 dengan prosentase 6,67% dengan ketentuan 30 siswa (100%) mampu melakukan gerakan menyundul bola (*heading*) pada permainan sepakbola dengan nilai rata-rata 77,78. Dengan demikian ditinjau dari hasil penilaian siklus 1 telah terjadi peningkatan dari 80%

menjadi 100% pada tindakan siklus 2. Berdasarkan aspek penilaian pada siklus 2, maka dapat disimpulkan bahwa dengan menggunakan media bola karet dapat meningkatkan kemampuan menyundul bola (*heading*) pada permainan sepakbola. Untuk lebih menjelaskan keterangan di atas dibuatkan histogram sebagai berikut:



Gambar 4. Histogram hasil tes siklus 2 menyundul bola (*heading*) pada permainan sepakbola.

No	Kategori	Nilai kelulusan	Tes awal		Siklus 1		Siklus 2	
			F	%	F	%	F	%
1.	Lulus	> 65	11	36,67	24	80	100	100
2.	Tidak lulus	< 65	19	63,33	6	20	0	0
3.	Σ		30	100	30	100	30	100

Tabel 6. Pembahasan hasil penilaian kemampuan menyundul bola (*heading*) pada permainan sepakbola.

Dilihat dari tabel di atas dapat disimpulkan bahwa pada tes awal siswa yang lulus sebanyak 11 siswa (36,67%) dan yang tidak lulus sebanyak 19 siswa (63,33%), pada siklus 1 terjadi peningkatan yang cukup baik yaitu 24 siswa (80%) telah lulus dan 6 siswa (20%) tidak lulus, pada siklus 2 terlihat peningkatan yang signifikan bahwa seluruh siswa atau 30 siswa (100%) telah lulus dan mampu menuntaskan nilai ketuntasan latihan menyundul bola (*heading*) pada permainan sepakbola, jadi dapat disimpulkan bahwa ada peningkatan hasil menyundul bola (*heading*) pada permainan sepakbola dilihat dari siklus 1 dengan siklus 2.

c. Hasil Observasi

Hasil observasi yang diperoleh selama berlangsungnya tindakan 2 adalah sebagai berikut: 1) sudah banyak siswa yang dapat menguasai konsep pembelajaran menyundul bola (*heading*) pada permainan sepakbola dengan baik dan benar, 2) sudah banyak siswa sudah dapat melakukan gerakan menyundul bola (*heading*) pada permainan sepakbola secara benar, 3) seluruh siswa sudah dapat menjelaskan cara menyundul bola (*heading*) pada permainan sepakbola dengan benar.

d. Analisis dan Refleksi

Tujuan pembelajaran tahap kedua ini adalah siswa mulai merasakan media bola karet yang diterapkan sebagai upaya meningkatkan kemampuan menyundul bola (*heading*) pada permainan sepakbola. Siswa mulai dapat

menguasai konsep latihan gerak menyundul bola (*heading*) pada permainan sepakbola. Peneliti dan kolaborator berhasil menemukan cara terbaik untuk kegiatan belajar mengajar dalam pembelajaran menyundul bola (*heading*) pada permainan sepakbola melalui media bola karet yang di gantung.

Kondisi siswa pada saat melakukan latihan menyundul bola (*heading*) pada permainan sepakbola pada tes akhir setelah 2 siklus sebanyak 30 siswa (100%) berdasarkan nilai KKM telah memahami konsep dan dapat melakukan gerakan menyundul bola (*heading*) pada permainan sepakbola dengan baik dan benar, sehingga tidak dilaksanakan siklus berikutnya.

3. Pengamatan Kolaborator

Kemajuan siswa yang mengikuti mata pelajaran pendidikan jasmani materi menyundul bola (*heading*) pada permainan sepakbola, peneliti dan kolaborator telah menemukan jawaban yang menjadi bahan penelitian. Bagaimana media bola gantung mampu meningkatkan kemampuan dan hasil belajar.

Hasil ujian tes akhir menunjukkan siswa sudah memiliki konsep tentang pembelajaran menyundul bola (*heading*) pada permainan sepakbola dan juga membangkitkan rasa percaya dirinya, serta mampu belajar secara mandiri, memiliki motivasi tinggi untuk maju, menjadi komunitas belajar dengan saling membantu dalam usaha untuk meningkatkan keterampilan gerak, serta mampu menilai tingkat kemajuannya sendiri. Perlu diketahui bahwa standar

ketuntasan yang ditetapkan SSB untuk kemampuan heading kriteria ketuntasan minimalnya adalah 65. Jadi apabila menurut data yang ada maka untuk kemampuan dengan materi menyundul bola (*heading*) pada permainan sepakbola adalah 100% siswa telah memenuhi standar KKM dan semua mengalami peningkatan.

Menurut peneliti dan kolaborator, penelitian berhenti sampai disini dan tidak dilanjutkan kesiklus berikutnya, karena permasalahannya sudah terjawab melalui penelitian kaji tindak. Setelah selesai latihan pada siklus kedua ini, para kolabor mengutarakan hasil pengamatan mereka kepada peneliti, kemudian peneliti dan kolaborator mengadakan diskusi untuk membicarakan program aksi selanjutnya, agar hasil yang telah dicapai dapat dipertahankan dan dapat ditingkatkan kearah yang lebih baik.

BAB V

PENUTUP

A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian yang telah di paparkan, dimana masalah peningkatan kemampuan menyundul bola *heading* melalui media bola gantung pada siswa usia 15-16 tahun SSB Mutiara Cempaka Arcici Jakarta Pusat. Penelitian ini dapat di simpulkan bahwa adanya perubahan peningkatan kemampuan siswa di mulai dari observasi, pelaksanaan siklus I dan siklus II dan semua siswa tuntas 100%

Dengan demikian upaya meningkatkan menyundul bola (*heading*) pada permainan sepakbola melalui variasi tindakan menggunakan media bola gantung dapat meningkatkan kemampuan menyundul bola (*heading*) pada permainan sepakbola pada siswa usia 15-16 tahun SSB Mutiara Cempaka Jakarta Pusat.

B. Saran

Berdasarkan hasil penelitian tersebut di atas, maka penelitian dapat memberikan saran sebagai berikut:

- a. Guru pendidikan jasmani atau pelatih dalam menyampaikan materi melatih hendaknya tidak terpaku kepada salah satu media

pembelajaran. Hendaknya disesuaikan dengan materi pembelajaran yang akan disampaikan dengan pemilihan media pembelajaran yang tepat yang disesuaikan dengan karakteristik siswa.

- b. Penelitian ini memberikan pengalaman pada siswa dalam memacu perkembangan pembelajaran menyundul bola (*heading*) pada permainan sepakbola dalam aspek kognitif, afektif dan psikomotor sesuai dengan media pembelajaran yang tepat.
- c. Hasil penelitian ini diharapkan dapat membantu guru pendidikan jasmani atau pelatih untuk memperbaiki dan memberikan media pembelajaran yang tepat dalam proses belajar mengajar.
- d. Media pembelajaran yang diberikan ini diharapkan harus sesuai dengan karakteristik, kelompok dan perkembangan siswa, sehingga dapat mencapai keberhasilan yang lebih optimal dan mampu menerapkannya pada permainan sepakbola.
- e. Pemberian media pembelajaran ini diharapkan dapat menjadikan siswa berpikir lebih kreatif dan berani dalam mengeksplorasikan gerakan yang menurutnya benar dan tepat.

DAFTAR PUSTAKA

- Adam Saleh, *Tuntunan Sepakbola Untuk Anak Remaja* (Jakarta: Anadoma C.V, 1979)
- Andri Irawan, *Teknik Dasar Modern Futsal* (Jakarta: Pena Pundi Aksara, 2009)
- Eric C. Batty. *Latihan metode baru Sepak Bola Pertahanan*, (Pionir Jaya Bandung 2008,)
- Ganesha Putra, *Kutak-Katik Latihan Sepakbola Usia Muda*, (Jakarta: PT VISI GALA 2000, 2010),
- H Sudrajat Prawirasaputra dkk., *Dasar-Dasar Kepelatihan*, (Jakarta: Departemen Pendidikan dan Kebudayaan, 1999)
- Hurlock. *Psikologi Perkembangan*, Jakarta: erlangga.
- Harsono, *Coaching Dan Aspek-Aspek Psikologis Dalam Coaching*. Jakarta: Departemen Pendidikan dan Kebudayaan. 1988.
- Imam Sadikun, *Permainan Besar* (Jakarta : Departemen Pendidikan dan Kebudayaan, 1992)
- Joseph A. Luxbacher, *Sepak Bola*, (Jakarta : PT Raja Grafindo Persada, 2012)
- Kamus Bahasa Indonesia (Jakarta, Depdikbud 1998)
- Kountur, Ronny. *Metode Penelitian*. Jakarta: PPM, 2009.
- Mielke Danny. *Dasar-Dasar sepak Bola*. pakar raya 2007
- Retnaningsi Burham, *Peningkatan Pembelajaran dalam sistem Pendidikan Nasional Indonesia* (Jakarta:UNJ Press, 2008)
- Richard Alagich, *Soccer Winning Technique and Tactics* (Sidney: Mc Graw Hill, Book Compani, 1995)
- Sugianto, *Pertumbuhan Dan Perkembangan Gerak*, (Jakarta: KONI Pusat, 1993).

Sucipto, *Sepakbola* Jakarta: Depdikbud, 2000

Sukadiyanyo dan dangsina muluk, *Pengantar Teori dan Metodologi Melatih Fisik*, (Bandung: Lubuk Agung 2011)

Suharsimi Arikunto, *Penelitian Tindakan Kelas*. (Jakarta : Bumi Aksara 2007)

Silabus-Kurikulum Dan Materi khusus Pelatih Lisenci "D" (Bidang Diklat PSSI)

Timo s, dkk. *Kurikulum dan pedoman dasar sepak bola indonesia*, (pssi Jakarta 2012)

Usli Ling-ling et. al., *Pelatihan Cabang Olahraga Sepak Bola*. (Jurusan Pendidikan Kepelatihan Fakultas Pendidikan Olahraga dan Kesehatan. Bandung: Universitas Pendidikan Indonesia, 2008), h. 18.

Oxlay, "Pengertian Sepak Bola dan Sejarah Permainan Sepak bola." Shvoong (2014), <http://id.shvoong.com/humanities/history/2176057-pengertian-sepak-bola-dan-sejarah/#ixzz1QqU8nFSX> (di akses 21 Juni 2014)

<http://eprints.uny.ac.id/9080/3/BAB%20%20-%2008602241052.pdf> diakses tanggal 8 desember 2014

<http://eprints.uny.ac.id/9080/3/BAB%20%20-%2008602241052.pdf> diakses tanggal 7 Oktober 2014

Perencanaan Latihan Sepak Bola SSB Mutiara cempaka Usia 15-16 Tahun

PERENCANAAN LATIHAN HARIAN

Tanggal : 21 Desember dan 24 Desember 2014
 Tempat : Lapangan Sepak Bola Arcici, Jakarta Pusat
 Materi : Menyundul Bola (*Heading*)

Waktu	Materi	Catatan
	Heading	
Sore	<p>Pendahuluan (15 menit)</p> <ul style="list-style-type: none"> • Berbaris, berdoa dan absen • Penjelasan materi latihan • Jogging dan Streching (statis dan dinamis) <p>Kegiatan Inti (60 menit)</p> <ul style="list-style-type: none"> • Penjelasan materi latihan • Shadow <i>heading</i> (ditempat) selama 1 menit sebanyak 3 set • Melakukan <i>heading</i> bola gantung berpasangan 25 x <i>heading</i> 3 set di tempat (melakukan dengan gerakan baik dan benar) • Melakukan <i>heading</i> berpasangan dengan bola biasa secara bergantian dengan lemparan dari teman <p>Game (30 menit)</p> <p>Penutup (15 menit)</p> <ul style="list-style-type: none"> • Jogging, streching (statis dan dinamis) dan berdoa 	<p>Siswa melakukan semua gerakan <i>Heading</i> sepakbola dengan baik dan benar</p>

PERENCANAAN LATIHAN HARIAN

Tanggal : 26 Desember dan 31 Desember 2014
 Tempat : Lapangan Sepak Bola Arcici, Jakarta Pusat
 Materi : Menyundul Bola (*Heading*)

Waktu	Materi	Catatan
	Heading	
Sore	<p>Pendahuluan (15 menit)</p> <ul style="list-style-type: none"> • Berbaris, berdoa dan absen • Penjelasan materi latihan • Jogging dan Streching (statis dan dinamis) <p>Kegiatan Inti (60 menit)</p> <ul style="list-style-type: none"> • Penjelasan materi latihan • Shadow <i>heading</i> (ditempat) selama 1menit sebanyak 1 set • Melakukan <i>heading</i> bola gantung 10 x <i>heading</i> 2 set di tempat dan gerakan koordinasi (melakukan dengan gerakan baik dan benar) • Melakukan <i>heading</i> bola gantung dalam keadaan bergerak berayun dengan berpasangan 10x <i>heading</i> 2 set (melakukan dengan gerakan baik dan benar) • Buat 1 kelompok yang terdiri 3 orang, kemudian melakukan <i>heading</i> bola sebisa mungkin bola tidak jatuh ke tanah. <p>Game (30 menit)</p> <p>Penutup (15 menit)</p> <ul style="list-style-type: none"> • Jogging, streching (statis dan dinamis) dan berdoa 	<p>Siswa melakukan semua gerakan teknik <i>Heading</i> sepakbola dengan baik dan benar</p>

PERENCANAAN LATIHAN HARIAN

Tanggal : 2 Januari dan 4 Januari 2015

Tempat : Lapangan Sepak Bola Arcici, Jakarta Pusat

Materi : Menyundul Bola (*Heading*)

Waktu	Materi	Catatan
	Heading	
Sore	<p>Pendahuluan (15 menit) :</p> <ul style="list-style-type: none"> • Berbaris, berdoa dan absen • Penjelasan materi latihan • Jogging dan Streching (statis dan dinamis) <p>Kegiatan Inti (60 menit) :</p> <ul style="list-style-type: none"> • Penjelasan materi latihan • Melakukan <i>heading</i> bola gantung berpasangan 10 x <i>heading</i> 2 set dengan di awali gerakan koordinasi (melakukan dengan gerakan baik dan benar) • Melakukan <i>heading</i> bola gantung dengan bola yang berayun dengan di awali gerakan koordinasi secara berpasangan (lemparan berasal dari pasangannya) 20x <i>heading</i> 3 set (melakukan dengan gerakan baik dan benar). <p>Game (30 menit)</p> <p>Penutup (15 menit)</p> <ul style="list-style-type: none"> • Jogging, streching (statis dan dinamis) dan berdoa 	<p>Siswa melakukan semua gerakan teknik <i>Heading</i> sepakbola dengan baik dan benar</p>

Catatan lapangan no. 1

Tempat/ Tanggal : Lapangan sepak bola Arcici Jakarta Pusat

Hari : Minggu 21 Desember 2014

Jam : 08.00 – 10.00

Deskripsi :

Pada pukul 07.30 siswa sudah mulai datang ke lapangan arcici setiap hari minggu siswa terbiasa datang lebih pagi karna ada hukuman apabila telat datang saat latihan maka dia akan mendapat latihan tambahan rol depan sebanyak 15 kali, baru siswa tersebut boleh mengikuti materi latihan.

Pukul 08.00 semua siswa dan pelatih ssb mutiara cempaka sudah siap di lapangan, sebelum masuk ke materi siswa diarahkan untuk membuat barisan karna hari ini adalah hari pertama mereka latihan dengan materi *menyundul* bola, kemudian kolabor menjelaskan hari ini akan latihan menyundul bola agar siswa menyiapkan diri dengan materi yang akan di berikan, selanjutnya pelatih mengarahkan sebelum memulai latihan di awali dengan berdoa yang di pimpin oleh siswa, setelah itu siswa di arahkan mksud latihan hari ini bahwa hari ini materi latihannya adalah melakukan *heading* dengan baik dan benar. Setelah itu siswa melakukan pemanasan dengan jogging dan streching (statis dan dinamis),

Masuk ke materi pertama reka berada di belakan marker yang sudah di set oleh pelatih ad 6 marker dalam 1 baris, mereka berbaris mengantri ke belakang, setelah itu pelatih mempraktekan gerakan menyundul bola yang

benar, latihan pertama yang mereka lakukan adalah gerakan *shadow heading* yaitu gerakan tanpa tersentuh dengan bola tahap ini menjadi awal latihan menyundul bola, mereka melakukan gerakan menyundul selama 1 menit sebanyak 3 set, kemudian pelatih memperhatikan gerakan siswa-siswanya apabila ada yang salah dengan gerakan maka akan di perbaiki dengan langsung memberikan instruksi oleh pelatih, setelah itu pelatih memperkenalkan media bola gantung yang akan di gunakan untuk latihan yang sedang tergantung di bawah tiang atas gawang. Semua siswa hantusias untuk melakukan heading dengan bola gantung tersebut. Kemudian pelatih menjelaskan cara latihan awal dengan bola gantung, pertama sebelum menyundul harus di lihat terlebih dahulu bola yang akan di sundul kemudian pelatih menjelaskan perkenaan bola pada dahi, leher harus di kunci, gerakan mengayun dari pinggang dan ada gerakan lanjutan jadi tidak di tahan. Pelatih mengarahkan siswa melakukan heading berpasangan di tempat dengan aba-aba pluit untuk memulai siswa melakukan 25 x heading 3 set. Setelah itu materi selanjutnya adalah siswa meakukan heading dengan bola biasa berpasangan dengan cara dilempar kemudian pangannya menyundul bola. Di lakukan berkali-kali sesuai dengan aba-aba pelatih yang di lakukan bergantian.

Kemudian siswa di berikan waktu istirahat sejenak dan minum air putih untuk menggantikan cairan tubuh saat materi, setelah itu para siswa berkumpul untuk evaluasi tentang materi yang mereka lakukan. Setelah itu

saatnya mereka bagi tim untuk game 1 lapangan, 11 vs 11 sesuai dengan aturan pertandingan, pelatih membagi tim siswa dan menegaskan supaya latihan yang tadi saat materi di aplikasikan saat game.

Game telah selesai pelatih mengevaluasi lagi tentang permainan yang telah di lakukan oleh siswa saat game, kemudian latihan hari ini di akhiri dengan pendinginan yaitu jogging, stretching statis dan berdoa.

Tanggapan pengamat :

Siswa masih belum memahami konsep gerakan menyundul pada permainan sepak bola sehingga masih banyak yang belum bisa melakukan *heading* bola dengan baik

Catatan lapangan no. 2

Tempat/ Tanggal : Lapangan sepak bola Arcici Jakarta Pusat
Hari : Rabu 24 Desember 2014
Jam : 15.00 – 17.00

Deskripsi

Pada pukul 14.00, siswa ssb sudah ramai oleh usia u-8, u-10, u12, di lapangan mutiara cempaka arcici, mereka mulai berlatih pada jm 14.00-16.00 jadwal ini di buat agar bisa berbagi lapangan dengan yang dewasa karna siswa yg usia u14 dan u16 selain jumlah siswanya banyak mereka nanti akan menggunakan full lapangan untuk game. Pukul 15.00 siswa u-16 sudah berdatangan smua siswa dan pelatih ssb mutiara cempaa sudah siap di lapangan, sebelum masuk ke materi siswa diarahkan untuk membuat barisan, keudian sebelum mulai siswa berdoa yang di pimpin oleh salah satu rekan dari siswa yang hadir. Setelah itu pelatih menjelaskan materi hari ini yaitu pengulangan latihan yang kemarin hari minggu yaitu melakukan *heading* dengan baik dan benar. Sebelum masuk materi siswa di instruksikan untuk pemanasan terlebih dahulu dengan jogging, streching statis dan dinamis.

Masuk ke materi pertama mereka berada di belakan marker yang sudah di set oleh pelatih ad 6 marker dalam 1 baris, mereka berbaris

mengantri ke belakang, setelah itu pelatih mempraktekan gerakan menyundul bola yang benar, latihan pertama yang mereka lakukan adalah gerakan *shadow heading* yaitu gerakan tanpa tersentuh dengan bola tahap ini menjadi awal latihan menyundul bola, mereka melakukan gerakan menyundul selama 1 menit sebanyak 3 set, kemudian pelatih memperhatikan gerakan siswa-siswanya apabila ada yang salah dengan gerakan maka akan di perbaiki dengan langsung memberikan instruksi oleh pelatih, setelah itu pelatih memperkenalkan media bola gantung yang akan di gunakan untuk latihan yang sedang tergantung di bawah tiang atas gawang. Semua siswa hantusias untuk melakukan heading dengan bola gantung tersebut. Kemudian pelatih menjelaskan cara latihan awal dengan bola gantung, pertama sebelum menyundul harus di lihat terlebih dahulu bola yang akan di sundul kemudian pelatih menjelaskan perkenaan bola pada dahi, leher harus di kunci, gerakan mengayun dari pinggang dan ada gerakan lanjutan jadi tidak di tahan. Pelatih mengarahkan siswa melakukan heading berpasangan di tempat dengan aba-aba pluit untuk memulai siswa melakukan 25 x heading 3 set. Setelah itu materi selanjutnya adalah siswa meakukan heading dengan bola biasa berpasangan dengan cara dilempar kemudian pangannya menyundul bola. Di lakukan berkali-kali sesuai dengan aba-aba pelatih yang di lakukan bergantian.

Gerakan menyundul siswa mulai ada perubahan, di lihat dri hari kemarin ada perubahan yang terlihat meskipun belum banyak siswa yang bisa berubah

lebih baik, mungkin saat pertemuan pertama belum memahami tentang konsep gerakan heading pertemuan berikutnya menjadi gambaran untuk menguasai teknik menyundul bola yang baik dan benar.

Kemudian siswa di berikan waktu istirahat sejenak dan minum air putih untuk menggantikan cairan tubuh saat materi, setelah itu para siswa berkumpul untuk evaluasi tentang materi yang mereka lakukan. Setelah itu saatnya mereka bagi tim untuk game 1 lapangan, 11 vs 11 sesuai dengan aturan pertandingan, pelatih membagi tim siswa dan menegaskan supaya latihan yang tadi saat materi di aplikasikan saat game.

Game telah selesai pelatih mengevaluasi lagi tentang permainan yang telah di lakukan oleh siswa saat game, kemudian latihan hari ini di akhiri dengan pendinginan yaitu jogging, stretching statis dan berdoa.

Tanggapan Pengamat :

Siswa sudah mulai ada peningkatan pemahaman tentang teknik menyundul bola menggunakan media bola gantung dengan baik dan benar, dibandingkan dengan pertemuan pertama pertemuan ke dua mulai ada peningkatan terlihat pada siswa.

Catatan lapangan no. 3

Tempat/ Tanggal : Lapangan sepak bola Arcici Jakarta Pusat
Hari : Jumat 26 Desember 2014
Jam : 15.00 – 17.00

Deskripsi

Pada pukul 14.00, siswa ssb sudah ramai oleh usia u-8, u-10, u12, di lapangan mutiara cempaka arcici, mereka mulai berlatih pada jm 14.00-16.00 jadwal ini di buat agar bisa berbagi lapangan dengan yang dewasa karna siswa yg usia u14 dan u16 selain jumlah siswanya banyak mereka nanti akan menggunakan full lapangan untuk game. Pukul 15.00 siswa u-16 sudah berdatangan smua siswa dan pelatih ssb mutiara cempaa sudah siap di lapangan, sebelum masuk ke materi siswa diarahkan untuk membuat barisan, keudian sebelum mulai siswa berdoa yang di pimpin oleh salah satu rekan dari siswa yang hadir. Setelah itu pelatih menjelaskan materi hari ini yaitu pengulangan latihan yang kemarin hari minggu yaitu melakukan *heading* dengan baik dan benar. Sebelum masuk materi siswa di instruksikan untuk pemanasan terlebih dahulu dengan jogging, streching statis dan dinamis.

Masuk ke materi pertama mereka berada di belakang marker yang sudah di set oleh pelatih ad 6 marker dalam 1 baris, mereka berbaris mengantri ke belakang, materi pertama mereka melakukan shadow *heading* di tempat dengan berpasangan satu melakukan dengan teman pasangannya selama 1 menit 2 set, setiap gantian dengan pasangannya. Kemudian setelah itu pelatih menginstruksikan ke materi inti dengan menggunakan media bola gantung dengan di awali gerakan koordinasi terlebih dahulu baru melakukan *heading* dengan bola gantung selama 10 x *heading* 3 set dilakukan dengan hantusias, setelah selesai ditingkatkan lagi kesulitannya dengan melakukan sundulan pada bola yang berayun atau bergerak yang dilakukan berpasangan satu yang melakukan dan yang satu lagi berada di belakang bola gantung untuk mengayunkan bola saat teman pasangannya mau melakukan *heading* dilakukan 10x *heading* 2 set.

Perubahan pun sudah mulai terlihat cukup signifikan dengan materi latihan yang lebih sulit maka akan merangsang siswa untuk lebih bisa melakukan teknik sundulan dengan baik dan benar. Banyak siswa yang mulai baik saat melakukan sundulan ditambah siswa yang hantusias dengan latihan menggunakan bola gantung.

Kemudian siswa diberikan waktu istirahat sejenak dan minum air putih untuk menggantikan cairan tubuh saat materi, setelah itu para siswa berkumpul untuk evaluasi tentang materi yang mereka lakukan. Setelah itu saatnya mereka bagi tim untuk game 1 lapangan, 11 vs 11 sesuai dengan

aturan pertandingan, pelatih membagi tim siswa dan menegaskan supaya latihan yang tadi saat materi di aplikasikan saat game.

Game telah selesai pelatih mengevaluasi lagi tentang permainan yang telah di lakukan oleh siswa saat game, kemudian latihan hari ini di akhiri dengan pendinginan yaitu jogging, stretching statis dan berdoa.

Tanggapan pengamat :

Siswa sudah mulai ada peningkatan pemahaman konsep gerak, hal ini dapat di lihat dengan cara belajar siswa pada latihan. Disini tes akhir dilakukan pada pertemuan selanjutnya dan di dapat peningkatan keberhasilan yang cukup signifikan dimana pada tes awal di dapati sebanyak 36,67 % siswa yang memenuhi batas minimum KKM. Di tes akhir siklus ini diperoleh data sebanyak 80 % yaitu 24 siswa yang berhasil melewati batas minimum kkm, tes ini menunjukkan bahwa peneliti belum memenuhi kriteria kebeerhasilan dimana peneliti di haruskan memenuhi 100 % siswa mampu memenuh kkm dengan demiiian penelitian ini di lanjutkan pada siklus selanjutnya yaitu siklus ke II

Catatan lapangan no. 4

Tempat/ Tanggal : Lapangan sepak bola Arcici Jakarta Pusat
Hari : Rabu 31 Desember 2014
Jam : 15.00 – 17.00

Deskripsi

Pada pukul 14.00, siswa ssb sudah ramai oleh usia u-8, u-10, u12, di lapangan mutiara cempaka arcici, mereka mulai berlatih pada jm 14.00-16.00 jadwal ini di buat agar bisa berbagi lapangan dengan yang dewasa karna siswa yg usia u14 dan u16 selain jumlah siswanya banyak mereka nanti akan menggunakan full lapangan untuk game. Pukul 15.00 siswa u-16 sudah berdatangan smua siswa dan pelatih ssb mutiara cempaa sudah siap di lapangan, sebelum masuk ke materi siswa diarahkan untuk membuat barisan, keudian sebelum mulai siswa berdoa yang di pimpin oleh salah satu rekan dari siswa yang hadir. Setelah itu pelatih menjelaskan materi hari ini yaitu melakukan *heading* dengan baik dan benar. Sebelum masuk materi

siswa di instruksikan untuk pemanasan terlebih dahulu dengan jogging, stretching statis dan dinamis.

Masuk ke materi pertama mereka berada di belakan marker yang sudah di set oleh pelatih ad 6 marker dalam 1 baris, mereka berbaris mengantri ke belakang, materi pertama mereka melakuna shadow *heading* di tempat dan teman yang mengkoreksi gerakan dan memperbaiki bila ada gerakan yang kurang secara berpasangan, satu melakukan dengan teman pasangannya selama 1 menit 1 set, setiap gantian dengan pasangannya. Kemudia setelah itu pelatih menginstruksikan ke materi inti dengan menggunakan media bola gantung dengan bola karet dengan di awali gerakan koordinasi terlebih dahulu baru melakuka *heading* dengan bola gantung selama 10 x heading 2 set dilakukan dengan hantusias, setelah selesai ditingkatkan lagi kesulitannya dengan melakukan sundulan pada bola yang berayun atau bergerak yang di lakukan berpasangan satu yang melakukan dan yang satu lagi berada di belakang bola gantung untuk mengayunkan bola saat teman pasangannya sambil di koreksi pada saat melakukan heading di lakukan 10x heading 2 set.

Setelah selesai materi selanjutnya yaitu melakukan heading dengan pasangan dengan bola yang di lempar dri teman pasangan di lakukan 10 kali lempar dengan bergantian.

Kemudian siswa di berikan waktu istirahat sejenak dan minum air putih untuk menggantikan cairan tubuh saat materi, setelah itu para siswa

berkumpul untuk evaluasi tentang materi yang mereka lakukan. Setelah itu saatnya mereka bagi tim untuk game 1 lapangan, 11 vs 11 sesuai dengan aturan pertandingan, pelatih membagi tim siswa dan menegaskan supaya latihan yang tadi saat materi di aplikasikan saat game.

Game telah selesai pelatih mengevaluasi lagi tentang permainan yang telah di lakukan oleh siswa saat game, kemudian latihan hari ini di akhiri dengan pendinginan yaitu jogging, stretching statis dan berdoa.

Tanggapan pengamat :

Siswa sudah memahami konsep gerak dan dapat mengoreksi gerakan teman yang masih belum benar, siswa juga sudah bisa melakukan gerakan menyundul bola heading dalam permainan sepak bola dengan baik.

Catatan lapangan no. 5

Tempat/ Tanggal : Lapangan sepak bola Arcici Jakarta Pusat
Hari : Jum'at 2 Januari 2015
Jam : 15.00 – 17.00

Deskripsi

Pada pukul 14.00, siswa ssb sudah ramai oleh usia u-8, u-10, u12, di lapangan mutiara cempaka arcici, mereka mulai berlatih pada jm 14.00-16.00 jadwal ini di buat agar bisa berbagi lapangan dengan yang dewasa karna siswa yg usia u14 dan u16 selain jumlah siswanya banyak mereka nanti akan menggunakan full lapangan untuk game. Pukul 15.00 siswa u-16 sudah berdatangan smua siswa dan pelatih ssb mutiara cempaa sudah siap di lapangan, sebelum masuk ke materi siswa diarahkan untuk membuat barisan, keudian sebelum mulai siswa berdoa yang di pimpin oleh salah satu rekan dari siswa yang hadir. Setelah itu pelatih menjelaskan materi hari ini

dan pengulangan latihan yang kemarin hari minggu yaitu melakukan *heading* dengan baik dan benar. Sebelum masuk materi siswa di instruksikan untuk pemanasan terlebih dahulu dengan jogging, stretching statis dan dinamis.

Materi yang akan di berikan pada pertemuan ini diawali dengan mengisi 5 marker yang sudah di set, kemudian siswa melakukan heading dengan menggunakan media bola karet yang di gantung dengan berpasangan 10 kali 2 set dengan di awali kerakan koordinasi dengan cara ketika teman yang satu melakukan maka teman yang satunya melihat gerakan yang dilakukan sudah benar atau belum jadi tugas koreksi untuk pasangannya. Kemudia di lanjutkan dengan menyundul bola gantung yang berayun atau bergerak dengan diawali tetap dengan koordinasi yang di lakukan berpasangan 20 x heading 3 set setiap siswa. Disini siswa di minta harus serius dengan gerakan yang di lakukan dan teman pasangannya pun harus bisa koreksi bila ada gerakan yang salah dan bisa memperbaikinya. Kemudian siswa embuat 1 klompok terdiri dari 3 siswa mereka setiap kelompoknya harus melakukan *heading* ke temannya tanpa terjatuh yang bolanya itu harus di oper ke teman kelompoknya selama mungkin penguasaan bola dengan kepala dengan seperti jagling dengan kepala.

Setelah itu siswa di berikan waktu istirahat sejenak dan minum air putih untuk menggantikan cairan tubuh saat materi, setelah itu para siswa berkumpul untuk evaluasi tentang materi yang mereka lakukan. Setelah itu saatnya mereka bagi tim untuk game 1 lapangan, 11 vs 11 sesuai dengan

aturan pertandingan, pelatih membagi tim siswa dan menegaskan supaya latihan yang tadi saat materi di aplikasikan saat game.

Game telah selesai pelatih mengevaluasi lagi tentang permainan yang telah di lakukan oleh siswa saat game, kemudian latihan hari ini di akhiri dengan pendinginan yaitu jogging, stretching statis dan berdoa.

Tanggapan pengamat: Siswa sudah memahami konsep gerak dan dapat mengoreksi gerakan teman yang masih belum benar, siswa juga sudah bisa melakukan gerakan menyundul bola heading dalam permainan sepak bola dengan baik sudah banyak siswa yang mampu melakukan gerakan yang baik dan benar hampir semua siswa bisa melakukan gerakan menyundul bola dengan baik dan benar.

Catatan lapangan no. 6

Tempat/ Tanggal : Lapangan sepak bola Arcici Jakarta Pusat
Hari : Minggu 4 Januari 2015
Jam : 08.00 – 10.00

Deskripsi

Pada pukul 07.30 siswa sudah mulai datang ke lapangan arcici setiap hari minggu siswa terbiasa datang lebih pagi karna ada hukuman apabila telat datang saat latihan maka dia akan mendapat latihan tambahan rol depan sebanyak 15 kali, baru siswa tersebut boleh mengikuti materi latihan.

sebelum masuk ke materi siswa diarahkan untuk membuat barisan, keudian sebelum mulai siswa berdoa yang di pimpin oleh salah satu rekan dari siswa yang hadir. Setelah itu pelatih menjelaskan materi hari ini dan pengulangan latihan yang kemarin hari minggu yaitu melakukan *heading* dengan baik dan benar. Sebelum masuk materi siswa di instruksikan untuk

pemanasan terlebih dahulu dengan jogging, stretching statis dan dinamis. Materi pertama di lakukan sama seperti pertemuan hari jumat tapi disini si peneliti memfokuskan pada anak-anak yang msih kurang dalam melakukan gerakan menyundul bola agar mereka lebih cepat bisa dengan dilakukannya secara berpasangan di tambah fokus dari pelatih untuk yg belum bisa maka membuat siswa lebih cepat bisa dalam melakukan konsep gerakan teknik menyundul bola dengan baik dan benar.

Setelah itu siswa di berikan waktu istirahat sejenak dan minum air putih untuk menggantikan cairan tubuh saat materi, setelah itu para siswa berkumpul untuk evaluasi tentang materi yang mereka lakukan. Setelah itu saatnya mereka bagi tim untuk game 1 lapangan, 11 vs 11 sesuai dengan aturan pertandingan, pelatih membagi tim siswa dan menegaskan supaya latihan yang tadi saat materi di aplikasikan saat game.

Game telah selesai pelatih mengevaluasi lagi tentang permainan yang telah di lakukan oleh siswa saat game, kemudian latihan hari ini di akhiri dengan pendinginan yaitu jogging, stretching statis dan berdoa.

Tanggapan pengamat ;

Siswa sudah memahami konsep gerak dan dapat mengoreksi gerakan teman yang masih belum benar, siswa juga sudah bisa melakukan gerakan menyundul bola heading dengan baik. Hal ini juga bisa dipastikan oleh peneliti setelah tes siklus II dilakukan, dan diperoleh hasil sebanyak 100 %

siswa yang menuntaskan batas minimal kkm setelah melakukan proses latihan siklus II, maka di peroleh 66,67 nilai terendah dan nilai rata-rata 78,06. Dengan demikian maka peneliti dan kolabolator sepakat untuk menghentikan penelitian pada siklus ini, peneliti menyimpulkan telah terjadi peningkatan keberhasilan siswa secara optimal dengan melalui media bola gantung dengan tingkat keberhasilan 100% atau semua tidak ada yang di bawah kkm karna semua siswa mengalami peningkatan.

**Tabel Hasil Tes Awal Kemampuan Menyundul Bola (*Heading*)
Permainan Sepak Bola**

Usia 15-16 Tahun SSB Mutiara Cempaka

No	Nama	Sikap Awal	Pelaksanaan	Sikap Akhir	Total Skor	Nilai	Keterangan
1	Rifkqi	2	2	3	7	58,33	BT
2	Hardika	3	2	2	7	58,33	BT
3	Fattah	3	2	2	7	58,33	BT
4	Dimas	4	3	3	10	83,33	Tuntas
5	Seno	2	3	2	7	58,33	BT
6	Andika	3	2	3	8	66,67	Tuntas
7	Hardiansyah	2	3	2	7	58,33	BT
8	Febri	3	2	3	8	66,67	Tuntas
9	Syahrul	2	2	3	7	58,33	BT
10	Bani	2	2	2	6	50,00	BT
11	Rafly	2	3	3	8	66,67	Tuntas
12	Ali	3	2	2	7	58,33	BT
13	Astherix	3	2	2	7	58,33	BT
14	Zagola	2	2	2	6	50,00	BT
15	Aldiva	3	2	2	7	58,33	BT
16	Eko	3	3	2	8	66,67	Tuntas
17	Naufalludin	3	2	2	7	58,33	BT
18	Lutfi	3	2	2	7	58,33	BT
19	Sandi	3	3	3	9	75,00	Tuntas
20	Gufron	2	2	2	6	50,00	BT
21	Galih	3	2	2	7	58,33	BT
22	Yuda	3	3	2	8	66,67	Tuntas
23	Farhan	3	3	3	9	75,00	Tuntas
24	Faisal	3	3	2	8	66,67	Tuntas
25	Rizky	3	2	2	7	58,33	BT
26	Diyan	4	3	3	10	83,33	Tuntas
27	Adam Bima	3	2	2	7	58,33	BT
28	Gusti	3	3	3	9	75,00	Tuntas
29	Ferdi	2	2	3	7	58,33	BT
30	Adam	3	2	2	7	58,33	BT
Jumlah					1883,33		
Rata-Rata					62,78		
Jumlah siswa tuntas					11		
Prosentasi ketuntasan (%)					36,67		

**Tabel Hasil Tes Siklus 1 Kemampuan Menyundul Bola (*Heading*) Permainan Sepak Bola
Usia 15-16 Tahun SSB Mutiara Cempaka**

No	Nama	Sikap Awal	Pelaksanaan	Sikap Akhir	Total Skor	Nilai	Keterangan
1	Rifkqi	3	2	3	8	66,67	Tuntas
2	Hardika	3	3	3	9	75,00	Tuntas
3	Fattah	4	2	3	9	75,00	Tuntas
4	Dimas	4	3	4	11	91,67	Tuntas
5	Seno	3	3	3	9	75,00	Tuntas
6	Andika	3	3	3	9	75,00	Tuntas
7	Hardiansyah	3	2	3	8	66,67	Tuntas
8	Febri	3	3	3	9	75,00	Tuntas
9	Syahrul	3	3	3	9	75,00	Tuntas
10	Bani	3	2	2	7	58,33	BT
11	Rafly	3	2	4	9	75,00	Tuntas
12	Ali	3	2	3	8	66,67	Tuntas
13	Astherix	3	2	2	7	58,33	BT
14	Zagola	3	2	2	7	58,33	BT
15	Aldiva	3	3	2	8	66,67	Tuntas
16	Eko	3	2	3	8	66,67	Tuntas
17	Naufalludin	3	2	2	7	58,33	BT
18	Lutfi	3	2	3	8	66,67	Tuntas
19	Sandi	3	3	3	9	75,00	Tuntas
20	Gufron	3	2	2	7	58,33	BT
21	Galih	3	3	2	8	66,67	Tuntas
22	Yuda	3	3	3	9	75,00	Tuntas
23	Farhan	4	3	3	10	83,33	Tuntas
24	Faisal	4	2	3	9	75,00	Tuntas
25	Rizky	3	2	2	7	58,33	BT
26	Diyani	4	3	4	11	91,67	Tuntas
27	Adam Bima	3	3	2	8	66,67	Tuntas
28	Gusti	3	3	3	9	75,00	Tuntas
29	Ferdi	3	2	3	8	66,67	Tuntas
30	Adam	3	3	2	8	66,67	Tuntas
Jumlah					2108,33		
Rata-Rata					70,28		
Jumlah siswa tuntas					24		
Prosentasi ketuntasan (%)					80		

**Tabel Hasil Tes siklus 2 Kemampuan Menyundul Bola (*Heading*) Permainan Sepak Bola
Usia 15 - 16 tahun SSB Mutiara Cempaka**

No	Nama	Sikap Awal	Pelaksanaan	Sikap Akhir	Total Skor	Nilai	Keterangan
1	Rifkqi	3	2	3	8	66,67	tuntas
2	Hardika	4	3	3	10	83,33	tuntas
3	Fattah	4	3	3	10	83,33	tuntas
4	Dimas	4	4	4	12	100,00	tuntas
5	Seno	4	3	3	10	83,33	tuntas
6	Andika	4	3	3	10	83,33	tuntas
7	Hardiansyah	3	2	3	8	66,67	tuntas
8	Febri	3	3	3	9	75,00	tuntas
9	Syahrul	4	3	3	10	83,33	tuntas
10	Bani	3	2	3	8	66,67	tuntas
11	Rafly	3	2	4	9	75,00	tuntas
12	Ali	3	3	3	9	75,00	tuntas
13	Astherix	3	3	2	8	66,67	tuntas
14	Zagola	3	2	3	8	66,67	tuntas
15	Aldiva	3	3	3	9	75,00	tuntas
16	Eko	4	3	3	10	83,33	tuntas
17	Naufalludin	3	2	3	8	66,67	tuntas
18	Lutfi	4	2	3	9	75,00	tuntas
19	Sandi	4	4	4	12	100,00	tuntas
20	Gufron	3	2	3	8	66,67	tuntas
21	Galih	3	3	3	9	75,00	tuntas
22	Yuda	4	3	4	11	91,67	tuntas
23	Farhan	4	4	3	11	91,67	tuntas
24	Faisal	4	2	3	9	75,00	tuntas
25	Rizky	4	3	2	9	75,00	tuntas
26	Diyan	4	4	4	12	100,00	tuntas
27	Adam Bima	3	3	3	9	75,00	tuntas
28	Gusti	3	3	3	9	75,00	tuntas
29	Ferdi	4	2	3	9	75,00	tuntas
30	Adam	3	3	2	8	66,67	tuntas
Jumlah					2341,67		
Rata-Rata					78,06		
Jumlah siswa tuntas					30		
Prosentasi ketuntasan (%)					100		

Daftar Hasil kemampuan menyundul bola (*heading*) permainan sepak bola
Usia 15-16 SSB Mutiara Cempaka Jakarta Pusat

No.	Tes Awal		Siklus 1		Siklus 2	
	Skor	Nilai	Skor	Nilai	Skor	Nilai
1	7	58,33	8	66,67	8	66,67
2	7	58,33	9	75,00	10	83,33
3	7	58,33	9	75,00	10	83,33
4	10	83,33	10	83,33	12	100
5	8	66,67	9	75,00	10	83,33
6	8	66,67	9	75,00	10	83,33
7	7	58,33	8	66,67	8	66,67
8	8	66,67	9	75,00	9	75,00
9	7	58,33	9	75,00	10	83,33
10	6	50,00	7	58,33	8	66,67
11	8	66,67	9	75,00	9	75,00
12	7	58,33	8	66,67	9	75,00
13	7	58,33	7	58,33	8	66,67
14	6	50,00	7	58,33	8	66,67
15	7	58,33	8	67,67	10	83,33
16	8	66,67	8	66,67	8	66,67
17	7	58,33	8	66,67	8	66,67
18	7	58,33	7	58,33	9	75,00
19	9	75,00	9	75,00	12	100
20	6	50,00	7	58,33	8	66,67
21	7	58,33	8	66,67	9	75,00
22	8	66,67	9	75,00	11	91,67
23	9	75,00	10	83,33	11	91,67
24	8	66,67	9	75,00	9	75,00
25	7	58,33	7	58,33	9	75,00
26	10	83,33	11	91,67	12	100
27	7	58,33	8	66,67	9	75,00
28	9	75,00	9	75,00	9	75,00
29	7	58,33	8	66,67	9	75,00
30	7	58,33	8	66,67	8	66,67
Jumlah	226	1.883,30	252	2.101,01	280	2333,35
Rata	7,53	62,78	8,40	70,03	9,33	77,78

Tabel Tabulasi data siklus 1 Kemampuan Menyundul Bola (*Heading*)
Permainan Sepak Bola
Usia 15-16 Tahun SSB Mutiara cempaka

No	Nilai	$(xi - \bar{x})$	$(xi - \bar{x})^2$
1	66,67	-3,36	11,29
2	75	4,97	24,70
3	75	4,97	24,70
4	83,33	13,3	176,89
5	75	4,97	24,70
6	75	4,97	24,70
7	66,67	-3,36	11,29
8	75	4,97	24,70
9	75	4,97	24,70
10	58,33	-11,7	136,89
11	75	4,97	24,70
12	66,67	-3,36	11,29
13	58,33	-11,7	136,89
14	58,33	-11,7	136,89
15	67,67	-2,36	5,57
16	66,67	-3,36	11,29
17	66,67	-3,36	11,29
18	58,33	-11,7	136,89
19	75	4,97	24,70
20	58,33	-11,7	136,89
21	66,67	-3,36	11,29
22	75	4,97	24,70
23	83,33	13,3	176,89
24	75	4,97	24,70
25	58,33	-11,7	136,89
26	91,67	21,64	468,29
27	66,67	-3,36	11,29
28	75	4,97	24,70
29	66,67	-3,36	11,29
30	66,67	-3,36	11,29
jumlah	2.101,01	0,11	2.022,30
rata rata	70,03366667	0,003666667	67,40985

Tabel Tabulasi data siklus 2 Kemampuan Menyundul Bola (*Heading*)
 Permainan Sepak Bola
 Usia 15-16 Tahun SSB Mutiara Cempaka

No	Nilai	$(xi - \bar{x})$	$(xi - \bar{x})^2$
1	66,67	-11,11	123,43
2	83,33	5,55	30,80
3	83,33	5,55	30,80
4	100	22,22	493,73
5	83,33	5,55	30,80
6	83,33	5,55	30,80
7	66,67	-11,11	123,43
8	75	-2,78	7,73
9	83,33	5,55	30,80
10	66,67	-11,11	123,43
11	75	-2,78	7,73
12	75	-2,78	7,73
13	66,67	-11,11	123,43
14	66,67	-11,11	123,43
15	83,33	5,55	30,80
16	66,67	-11,11	123,43
17	66,67	-11,11	123,43
18	75	-2,78	7,73
19	100	22,22	493,73
20	66,67	-11,11	123,43
21	75	-2,78	7,73
22	91,67	13,89	192,93
23	91,67	13,89	192,93
24	75	-2,78	7,73
25	75	-2,78	7,73
26	100	22,22	493,73
27	75	-2,78	7,73
28	75	-2,78	7,73
29	75	-2,78	7,73
30	66,67	-11,11	123,43
jumlah	2.333,35	-0,05	3.240,04
rata rata	77,77833333	-0,001666667	108,0012433

Lampiran

Data perhitungan distribusi frekuensi relatif

$$\begin{aligned}
 \text{Banyak interval kelas} \quad k &= 1 + (3,3) \log n \\
 &= 1 + (3,3) \log 30 \\
 &= 1 + (3,3) 1,47 \\
 &= 1 + 4,851 \\
 &= 5,851 \approx 6
 \end{aligned}$$

Data Tes Awal

$$\begin{aligned}
 \text{Nilai maksimum} &: 83,33 \\
 \text{Nilai minimum} &: 50,00 \\
 \text{Rentang} &: 83,33 - 50,00 = 33,33
 \end{aligned}$$

$$\begin{aligned}
 \text{Panjang interval} &= \frac{\text{Rentang}}{\text{Banyak Interval Kelas}} \\
 &= \frac{33,33}{6} \\
 &= 6,945 \approx 7
 \end{aligned}$$

Data Siklus 1

$$\begin{aligned}
 \text{Nilai maksimum} &: 91,67 \\
 \text{Nilai minimum} &: 58,33 \\
 \text{Rentang} &: 91,67 - 58,33 = 33,34 \\
 \text{Panjang interval} &= \frac{\text{Rentang}}{\text{Banyak Interval Kelas}}
 \end{aligned}$$

$$= \frac{33,34}{6}$$

$$= 5,55 \approx 6$$

Data Siklus 2

Nilai maksimum : 100

Nilai minimum : 66,67

Rentang : $100 - 66,67 = 33,33$

Panjang interval = Rentang

Banyak Interval Kelas

$$= \frac{33,33}{6}$$

$$= 5,55 \approx 6$$

Lampiran

Simpangan Baku

Tes awal

$$s^2 = \sum \frac{(x_i - \bar{x})^2}{n-1}$$

$$s^2 = \frac{2185,54}{29}$$

$$s = \sqrt{75,36}$$

$$s = 8,68$$

siklus 1

$$s^2 = \sum \frac{(x_i - \bar{x})^2}{n-1}$$

$$s^2 = \frac{2027,99}{29}$$

$$s = \sqrt{69,93}$$

$$s = 8,36$$

Siklus 2

$$s^2 = \sum \frac{(x_i - \bar{x})^2}{n-1}$$

$$s^2 = \frac{3240,05}{29}$$

$$s = \sqrt{111,72}$$

$$s = 10,56$$

Lampiran Dokumentasi hasil penelitian



Gambar 1. pengarahan sebelum melakukan tes awal Dokumentasi pribadi



Gambar 2. Siswa saat melakukan tes awal Dokumentasi pribadi



Gambar 3. Media bola gantung yang di gunakan siswa
Dokumentasi pribadi



Gambar 4. Pengarahan awal dengan kolabolator
Dokumentasi pribadi



Gambar 5. P enjelasan tentang media bola gantung
Dokumentasi pribadi



Gambar 6. siswa melakukan latihan shadow
Dokumentasi pribadi



Gambar 6. Latihan menyundul di tempat dengan media bola Gantung
Dokumentasi pribadi



Gambar 7. Siswa menyundul bola dengan berpasangan
Dokumentasi pribadi



Gambar 8. Menyundul bola yang berayun berpasangan
Dokumentasi pribadi



Gambar 9. Bersama kolabor
Dokumentasi pribadi



Gambar 10. Foto bersama siswa
Dokumentasi pribadi



Gambar 11. Foto bersama siswa dan kolabor
Dokumentasi pribadi