



JURNAL LOCOMOTOR ILMU KEOLAHRAGAAN  
VOLUME VIII NOMOR 9 OKTOBER 2020  
p-ISSN: 2443-3993, e-ISSN : 28279026  
locomotor.untan.ac.id



**PENINGKATAN PEMBELAJARAN HASIL *HEADING* PERMAINAN  
SEPAK BOLA BERBASIS SISTEM PERSONAL DI SDN 11 BATA  
KABUPATEN MELAWI**

Elya Sumiati, Akang, Amid,  
[elya3yotsumiati@gmail.com](mailto:elya3yotsumiati@gmail.com), [akangpts321@gmail.com](mailto:akangpts321@gmail.com), [amidrengat@yahoo.com](mailto:amidrengat@yahoo.com).

**ABSTRAK**

Pembelajaran sepak bola yang berhubungan dengan Hasil *Heading* Permainan Sepak Bola berbasis Sistem Personal masih tergolong belum faham dan masih pada takut pada saat perkenaan kening, serta tidak mampu melakukan pola gerak heading bola secara betul karena pada pejamkan mata ketika bola berada di depan kening adanya Sistem Personal maka proses pembelajaran akan lebih efektif dan efisien guna untuk meningkatkan proses pembelajaran yang lebih kualitas Metode dan bentuk penelitian yang di gunakan dalam penelitian ini menggunakan penelitian tindakan kelas olahraga dengan hasil penelitian siklus I terdapat siswa yang sudah tuntas berjumlah 13 dengan persentasi 65 % terbagi dari 2 klasifikasi rentang nilai dari 75-79 dan 80-89 dan siswa yang belum tuntas 7 dengan persentasi 35 % maka di lanjutkan ke tahap siklus II dan jumlah siswa 20 tuntas 100 % bahwa proses pembelajaran heading sepak bola dengan pendekatan personal sistem memberikan dampak positif yang berkembang secara kompetitif dan komprehensif. Dengan adanya persiapan yang bagus maka akan menumbuhkan rasa yang lebih kedepannya pada saat pembelajaran.

***Kata Kunci: Heading Permainan Sepak Bola, Sistem Personal***

**PENDAHULUAN**

(Danurwindo, 2017: 5). Beberapa definisi diatas dapat disimpulkan bahwa sepakbola adalah permainan dua tim yang terdiri dari 11 pemain setiap tim, memainkan bola dengan seluruh anggota badan kecuali lengan, bertujuan mencetak gol ke gawang lawan sesuai dengan aturan resmi yang berlaku, Menurut Irianto (2010: 15) bahwa

keterampilan bermain sepakbola merupakan kesanggupan dan kemampuan untuk melakukan gerakangerakan mendasar atau teknik dasar dalam permainan sepakbola secara efektif dan efisien baik gerakan yang dilakukan tanpa bola maupun dengan bola. Olahraga sepakbola selain menuntut fisik yang prima kebugaran tetapi juga teknik yang sangat baik. Tanpa keterampilan teknis yang kuat pemain tidak akan bisa mencetak gol atau bertahan secara efektif (Ueberroth, 2012: 102). Pendidikan merupakan faktor yang sangat penting dalam kehidupan manusia karena dengan pendidikan diharapkan manusia dapat mengembangkan potensi yang ada di dalam dirinya. Pendidikan dilaksanakan pada jalur formal dan informal serta memiliki jenjang yang dimulai dari tingkat dasar sampai ke tingkat pendidikan perguruan tinggi. Olahraga kesehatan hendaknya dijadikan sebagai materi pokok dalam pelaksanaan pembinaan mutu sumber daya manusia melalui pendekatan aspek jasmaniah. Diperlukan kreativitas yang tinggi untuk melaksanakan berbagai variasi bentuk aktivitas gerakannya, agar olahraga kesehatan menjadi tidak membosankan, tetapi konsep dasarnya harus tetap olahraga kesehatan,

Menurut (Prof. Husdarta & Dr. Yudha, 2013), Salah satu aspek yang perlu dikuasai secara sempurna oleh seorang pemain sepakbola adalah teknik. Teknik ini merupakan salah satu dari beberapa aspek latihan yang perlu dikembangkan dalam kaitannya dengan prestasi. Bukan hanya dalam sepakbola, tapi dalam setiap cabang olahraga teknik merupakan hal yang penting untuk dipelajari dan dikuasai. Dalam olahraga sepakbola teknik merupakan landasan utama yang perlu dikuasai oleh seorang pemain, karena dengan teknik kita akan dapat bermain sepakbola dengan baik dan benar. mengenai pentingnya menguasai keterampilan teknik setiap cabang olahraga, Untuk seorang pemain pemula, pembelajaran atau mempelajari teknik gerakan yang baik bukanlah persoalan yang mudah, apalagi teknik atau gerakan tersebut adalah gerakan yang baru dilihat dan dipelajari. Dalam olahraga sepakbola ada beberapa teknik yang perlu dikuasai diantaranya menendang, kontrol, menggiring, menyundul, melempar, dan menangkap.

Beberapa macam teknik dasar di atas merupakan hal yang penting yang perlu dipelajari dan dikuasai secara sempurna oleh atlet. Mengenai teknik dasar sepakbola itu sendiri Sucipto (2000:17), Bagi kebanyakan pemain, teknik *heading*/menyundul bola terutama sambil melompat adalah bagian yang paling lemah dan sedikit sulit dalam permainan sepakbola. Pelaksanaan dalam melakukan sundulan/*heading* tersebut yang benar membutuhkan koordinasi antara gerakan, waktu lompatan yang tepat, perkenaan (*impact*) yang tepat, dan kemantapan untuk mengalahkan lawan apabila sedang berebut bola di udara. (Agus Salim, 2007). Untuk seorang pemain sepakbola dalam melakukan gerakan *heading* ini sering sulit dalam mengkombinasikan semua elemen tersebut secara serentak. Untuk itulah diperlukan latihan yang benar-benar dapat membuat atlet bisa melakukan gerakan *heading* tersebut secara benar dan sempurna. Bukan

hanya melaksanakan koordinasi antara ketiga elemen tersebut tapi juga tekniknya pun sering salah bahkan gerakan-gerakannya pun banyak yang tidak dilakukan seperti menjaga keseimbangan dengan mengangkat kedua tangan, badan tidak dilentingkan ketika diatas, perkenaan bola dengan kepala juga sering terjadi pada bagian kepala yang salah Model banyak digunakan dalam berbagai kegiatan analisis ataupun desain, karena model yang dibuat itu dapat membantu memperjelas prosedur, hubungan, serta keadaan keseluruhan dari apa yang desain tersebut, salah satunya yaitu dapat diidentifikasi secara tepat cara-cara untuk mengadakan perubahan jika terdapat adanya ketidaksesuaian dari apa yang telah dirumuskan. Dalam hal ini peneliti mengambil teknik *heading* atau menyundul bola sambil melompat/meloncat karena dirasakan teknik ini sedikit terbilang sulit. Selanjutnya mengenai cara atau langkah-langkah *heading* sambil meloncat atau melompat dijelaskan pula oleh, Teknik dasar permainan sepakbola terbagi kedalam dua jenis yaitu teknik dasar bertahan dan teknik dasar menyerang (Infantino, 2016: 47). Teknik dasar bertahan terdiri dari bertahan pro-aktif dengan bodi kontak, intercept, tackling, dan clearing area. Teknik dasar menyerang terdiri dari gerakan tipuan, kontrol, operan, menggiring, shooting, dan menyundul. Beberapa teknik dasar tersebut harus dapat dikuasai oleh seorang pemain untuk menunjang penampilan diatas lapangan sesuai dengan posisi masing-masing. Keterampilan penting yang perlu dipelajari dalam sepakbola dalam sepakbola antara lain menggiring, mengoper, menembak, merebut bola, menyundul, menggunakan kaki yang tidak dominan dan gerakan spontan

Menurut Sucipto (2000:33)Walaupun banyak kegunaan suatu model namun terdapat pula kelemahannya, yaitu dapat menjadikan seseorang kurang berinisiatif dalam mengkreasikan kegiatan-kegiatan. Hal tersebut dapat tersebut jika suatu model dapat menjamin adanya fleksibilitas sehingga memungkinkan seseorang yang menggunakan model tersebut untuk mengadakan penyesuaian terhadap situasi atau kondisi secara lebih baik. Apalagi dalam mengenai masalah-masalah pendidikan, yang dalam banyak hal sangat terpengaruh oleh perubahan variabel-variabel lain diluar bidang pendidikan tersebut. Karena itu, dalam melukiskan suatu model sebaiknya dimungkinkan diadakannya perubahan-perubahan dalam mengadakan penyesuaian terhadap kebutuhan yang ada (Dini Rosdiani, 2012),

Model pembelajaran menurut Bruce Joyce, Marsh Weil dan Emily Calhoun (2009) dikelompokkan menjadi empat yaitu kelompok model yang memproses informasi, kelompok model pengajaran sosial, kelompok model pengajaran personal dan kelompok model sistem-sistem perilaku. Dan semua model pembelajaran tersebut memiliki unsurunsur berupa sintaks; sistem sosial; prinsip reaksi; sistem pendukung; dan dampak instruksional dan dampak pengiring, Personalized System of Instruction (PSI) dalam pelaksanaannya sudah mencerminkan sistem pembelajaran individual, dengan beberapa modifikasi. Langkah-langkah yang ditempuh dalam pembelajaran sangat memperhatikan

perbedaan individual, Personalized System of Instructions (PSI) merupakan pembelajaran berbasis personal atau individu siswa yang sudah dimodifikasi dengan sistem cooperative learning. (PSI) merupakan pembelajaran yang menggunakan sistem modular dimana siswa dibantu oleh seorang tutor yang dapat berupa guru atau teman satu kelasnya dalam mempelajari heading sepak bola Model pembelajaran personalized system of instruction, yaitu: 1) Merumuskan sejumlah tujuan pembelajaran yang akan dicapai oleh siswa 2) Menentukan patokan penguasaan atau mastery pembelajaran yang akan dipelajari. 3) Merumuskan satuan pelajaran byang merupakan pokok-pokok bahasa yang akan dipelajari daklam rangka mencapai tujuan. 4) Pokok-pokok bahasa itu dipecah ke dalam bagian bagian lebih kecil sehingga dapat dipelajari secara tuntas. 5) Prosedur pembelajaran ditentukan untuk dilakukan siswa dalam rangka mencapai tujuan.

## **METODE PENELITIAN**

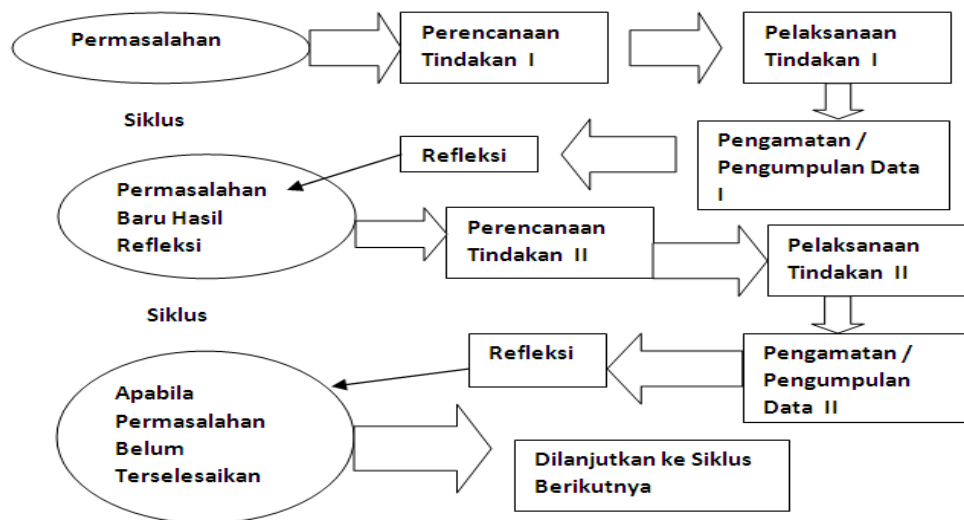
Metode penelitian ini menggunakan penelitian tindakan kelas (PTK). Menurut Suharsimi Arikunto, Suhardjono, dan Supardi (2012:16), “PTK istilah dalam bahasa Inggris *Classroom Action Research* (CAR) yang artinya sebuah kegiatan penelitian yang dilakukan di kelas”. Kata kelas yang kemudian membentuk istilah PTK memang berasal dari barat yang dikenal dengan istilah CAR. Ada tiga hal terpenting dalam PTK yakni:

1. PTK merupakan penelitian yang mengikutsertakan secara aktif peran guru dan siswa dalam berbagai tindakan,
2. Kegiatan refleksi (perenungan, pemikiran, dan evaluasi) dilakukan berdasarkan pertimbangan rasional (menggunakan konsep teori) yang mantap dan valid guna melakukan perbaikan tindakan dalam upaya memecahkan masalah yang terjadi,
3. Tindakan perbaikan terhadap situasi dan kondisi pembelajaran dilakukan dengan segera dan dilakukan secara praktis (dapat dilakukan dalam praktik pembelajara).

Penelitian tindakan ini dilakukan melalui putaran setiap siklusnya. Menurut Suharsimi Arikunto, Suhardjono, dan Supardi (2012:16), “ada empat tahapan yang lazim dilalui, yaitu perencanaan, pelaksanaan, pengamatan, dan rrefleksi”. Adapun model dan penjelasan untuk masing-masing tahap adalah sebagai berikut Melalui pengamatan penulis sebagai guru pendidikan jasmani olah raga dan kesehatan kurangnya meningkatnya siswa terhadap Hasil *Heading* Permainan Sepak Bola berbasis Sistem Personal Di Sekolah SDN 11 bata kabupaten melawi

## **Gambar 1**

### Desain Penelitian Tindakan Kelas



Sumber : Suharsimi Ari Kunto, Suhardjono, dan Supardi (2012)

### Hasil Penelitian

#### Siklus I

Pada tahap siklus 1 yang telah di laksanakan di pembelajaran *Heading Permainan Sepak Bola* berbasis Sistem Personal Di Sekolah SDN 11 bata kabupaten melawi terdapat tingkat ketuntasan pada tabel berikut ini:

**Tabel 1 Hasil Belajar Peserta Didik Siklus I**

| Predikat | Interval Nilai | Banyaknya Peserta didik | Presentase | Keterangan   |
|----------|----------------|-------------------------|------------|--------------|
| A        | 90-100         | 3                       | 15 %       | TUNTAS       |
| B        | 80-89          | 3                       | 15 %       | TUNTAS       |
| C        | 75-79          | 7                       | 35 %       | TUNTAS       |
| D        | <75            | 7                       | 35 %       | TIDAK TUNTAS |

Dari jumlah siswa 20 dengan hasil penelitian siklus I terdapat siswa yang sudah tuntas berjumlah 13 dengan persentasi 65 % terbagi dari 3 klasifikasi rentang nilai dari 75-79 dan 80-89 dan 90-100 siswa yang belum tuntas 7 dengan persentasi 35 % maka di lanjutkan ke tahap siklus II

**Tabel 2. Hasil Belajar Peserta Didik Siklus II**

| <b>Predikat</b> | <b>Interval Nilai</b> | <b>Banyaknya Peserta didik</b> | <b>Presentase</b> | <b>Keterangan</b> |
|-----------------|-----------------------|--------------------------------|-------------------|-------------------|
| A               | 90-100                | 6                              | 30 %              | TUNTAS            |
| B               | 80-89                 | 5                              | 25 %              | TUNTAS            |
| C               | 75-79                 | 9                              | 45 %              | TUNTAS            |
| D               | <75                   | 0                              | 0 %               | TIDAK TUNTAS      |

Pada pengamatan terhadap hasil belajar di siklus II terdapat 0 peserta didik yang belum mencapai nilai ketuntasan karena mendapat nilai di bawah 75 dan 20 orang peserta didik lainnya dinyatakan tuntas dengan siswa dengan persentasi 100 %, dan terdapat nilai 75-79 ada 9 dan siswa dengan persentasi 25 % di rentang nilai 90-100 ada 6 peserta didik dengan persentasi 30 %

### **DAFTAR PUSTAKA**

- Arikunto, Suharsimi, Suhardjono, dan Supardi. 2012. *Penelitian Tindakan Kelas*. Jakarta: PT Bumi Aksara
- Adhi Prayogo (2009). *Status Kondisi Fisik Pemain SSB Bina Putra Jaya*. Yogyakarta. Skripsi. Yogyakarta: Fakultas Ilmu Keolahragaan, Universitas Negeri Yogyakarta.
- Ahmad Atiq 2018 *model latihan teknik dasar sepak bola*, sidoharjo, zifatama
- Arief S. Sadiman . 2010. *Media Pendidikan Pengertian, Pengembangan Dan Pemanfaatannya*. Jakarta: PT. Raja Grafindo Persada.
- Bahri,Syaipul Djamarah dan Aswan Zain. (2006). *Strategi Belajar Mengajar* .Jakarta: PT Rineka Cipta.
- Calhoun, Emily. (1999) *Teaching Beginning Reading and Writing with The Picture Word Inductive Model*. Alexandria : Association for Supervision and Curriculum Development.
- Conny Semiawan 2005 *Pendekatan Keterampilan*, Jakarta Proses PT. Gramedia
- Danurwindo, Indra Sapri. 2017. *Panduan Kepelatihan Sepak Bola*. Erlangga Group
- Dinata, Marta. (2003) *Dasar-dasar Mengajar Sepakbola* Jakarta: Cerdas Jaya.
- Husdarta JS dan Yudha M. Saputra. 2013. *Belajar dan pembelajaran*. Bandung : Alfabeta

- Infantino, G., & Samoura F. (2016). Youth football. Zurich. Switzerland: Federation Internationale de Football Association (FIFA).
- Komarudin. 2016. *Penilaian Hasil Belajar Pendidikan Jasmani dan Olahraga*. Bandung : PT. Remaja Rosdakarya
- Nana Syaodih Syukmadinata, 2007 Pengembangan Kurikulum “ (Teori dan Praktek), PT Remaja Rosdakarya, Bandung
- Mielke, Danny. (2007). Dasar-dasar Sepak Bola. Bandung: Pakar Raya.
- Syarifuddin. (2000). Kunci Sukses Pengembangan Program Pendidikan Jasmani. Jakarta: Ardadizy Jaya
- Salim, Agus. 2007. *Buku Pintar Sepakbola*. Bandung : Nuansa
- Ueberroth, P.V. & DeFrantz A.L. (2012). Soccer coaching manual. Los Angeles. United States LA84 Foundation. ISBN 0-944831-32-X.