

**Upaya Meningkatkan Gerak Dasar Menyundul Pada Sepak Bola
Menggunakan Modifikasi Alat**

Roni Subowo*, Marta Dinata, Lungit Wicaksono
Fkip Universitas Lampung, Jl. Prof. Dr. Soemantri Brojonegoro No. 1
Telp : 088707030101, Email : suboworoni@gmail.com

Abstrak : *Efforts to Increase Basic Motion to Head on Football Using Tool Modifications.* This study aims to improve and improve the learning process, especially in basic movement. the results of the analysis showed that in the first cycle with the help of aids in the form of balloons filled with water obtained an increase in the average value of 68.1 with the calculation of the effectiveness level of 50% means that it has not been effective. in the second cycle with aids in the form of rubber balls and walls obtained an increase in the average value of 82.31 with the calculation of the effectiveness level of 71.2%. the conclusion of this study that by using the modification of the tool, the skills of heading in football in the eighth grade students of Baradatu 1 Junior High School, waykanan can increase.

Keywords : balloon, rubber ball, head

Abstrak : **Upaya Meningkatkan Gerak Dasar Menyundul Pada Sepak Bola Menggunakan Modifikasi Alat.** penelitian ini bertujuan untuk meningkatkan dan memperbaiki proses pembelajaran, khususnya dalam gerak dasar menyundul. hasil analisis menunjukkan pada siklus pertama dengan bantuan alat bantu berupa balon yang di isi dengan air diperoleh peningkatan rata-rata nilai sebesar 68,1 dengan perhitungan tingkat efektivitas 50% itu berarti belum efektif. pada siklus kedua dengan alat bantu berupa bola karet dan dinding diperoleh peningkatan rata-rata nilai sebesar 82,31 dengan perhitungan tingkat efektivitas 71,2 %. kesimpulan dari penelitian ini bahwa dengan menggunakan modifikasi alat maka keterampilan menyundul (heading) dalam sepakbola pada siswa kelas VIII SMPN 1 Baradatu, waykanan dapat meningkat.

Kata kunci : balon, bola karet, menyundul

PENDAHULUAN

Sepak bola merupakan jenis olahraga populer yang disukai oleh seluruh lapisan masyarakat anak – anak , remaja serta orang tua dan banyak digemari oleh pria maupun wanita (Abid, dkk 2013). Sepak bola tidak sekedar dilakukan untuk tujuan rekreasi dan mengisi waktu luang akan tetapi dituntut pula suatu prestasi yang optimal.

Sepakbola adalah jenis permainan beregu yang menggunakan bola sepak dan dimainkan oleh dua kelompok yang berlawanan dengan jumlah pemain masing-masing terdiri atas sebelas pemain. Pertandingan dapat dilakukan di lapangan yang permukaannya berumput asli atau buatan dan bentuk lapangannya adalah empat persegi panjang. Dengan ukuran lapangan standar yaitu panjang 100 sampai 110 meter dan lebar 64 sampai 75 meter, Pada kedua garis lebar lapangan di tengah-tengahnya, masing-masing didirikan sebuah gawang yang saling berhadapan.

Bola yang digunakan dalam permainan yaitu pada bagian luarnya terbuat dari kulit dan bagian dalamnya terbuat dari karet yang berisi udara. Dengan berat bola tidak lebih dari 450 grm dan tidak kurang dari 410 grm (*Laws of The Game*. PSSI 2009). Permainan sepakbola dipimpin oleh seorang wasit dan dibantu oleh dua orang penjaga garis atau disebut asisten wasit. Tujuan dari masing-masing kesebelasan adalah berusaha untuk memasukkan bola ke dalam gawang lawannya sebanyak mungkin dan berusaha menggagalkan serangan lawan untuk menjaga atau melindungi agar gawangnya tidak kemasukan bola.

Menurut Sukatamsi (2002:336). Menyundul bola adalah meneruskan bola dengan mempergunakan dahi yaitu daerah kepala di atas kening di bawah rambut.

Prinsip-prinsip gerak menyundul bola :

- a. Lari menjemput arah datangnya bola, pandangan mata tertuju ke arah bola
- b. Otot-otot leher dikuatkan, dikeraskan dan difleksasi dagu ditarik rapat pada leher
- c. Untuk menyundul bola digunakan dahi yaitu daerah kepala di atas kedua kening di bawah rambut kepala
- d. Badan ditarik ke belakang melengkung pada daerah pinggang, kemudian dengan gerakan seluruh tubuh yaitu kekuatan otot perut, kekuatan dorongan panggul dan kekuatan kedua lutut kaki bengkok diluruskan, badan diayunkan dan dihentakkan ke depan sehingga dahi dapat mengenai bola
- e. Pada waktu menyundul bola mata tetap terbuka dan tidak boleh dipejamkan, dan selalu mengikuti arah datangnya bola dan mengikuti kemana bola diarahkan dan selanjutnya diikuti dengan gerak lanjutan untuk segera lari mencari posisi Sukatamsi (2001: 31)

menurut Danny Mielke (2007:49). Salah satu ciri unik sepak bola adalah kepala boleh digunakan untuk memainkan bola di udara, namun hal ini banyak sekali berdebatan berkaitan dengan permainan menggunakan kepala. Beberapa penelitian telah menunjukkan bahwa terdapat kemungkinan fatal yang bisa diakibatkan karenamenyundul contohnya terjadi kerusakan pada otak . Di samping kekhawatiran tersebut, pemain yang telah berpengalaman bisa melakukan gerak yang sangat berharga ini dengan aman jika dia telah menerima pelatihan yang tepat tentang teknik yang benar.

Modifikasi alat permainan merupakan suatu upaya seseorang untuk merubah alat permainan yang sesungguhnya menjadi berbeda dari yang sebelumnya dengan tujuan untuk meningkatkan kemampuan agar tujuan yang direncanakan sebelumnya dapat dicapai dengan sebaik-baiknya.

Modifikasi alat permainan merupakan bagian dari inovasi yang dapat dilakukan dalam dunia pendidikan. Adapun kegiatan inovatif dalam hal ini antara lain pengembangan dan produksi alat-alat pelajaran. Modifikasi alat yang akan digunakan dalam penelitian ini adalah dengan menggunakan bola yang terbuat dari karet yang relatif lebih ringan dan tidak keras. Hal ini dapat memberikan kemudahan bagi anak dalam usahanya menuju gerakan teknik dasar menyundul bola seperti yang diharapkan, karena anak dapat mencoba secara berulang ulang melakukan heading tanpa ragu dan rasa takut karena sakit yang ditimbulkan saat menyundul bola.

(Febrianto, dkk 2017) Berkaitan dengan sepak bola prestasi maka akan banyak hal yang harus di bicarakan dan di bahas. Sepak bola juga merupakan salah satu olahraga permainan yang sudah di mainkan sejak lama di berbagai negara, meskipun menggunakan kata istilah yang berbeda. Semua permainan itu memiliki tujuan yang sama, yaitu permainan yang dimainkan oleh dua tim dan pemain dari tiap tim berusaha memainkan bola dan menjaga bola agar tidak direbut oleh tim lawan dan berusaha memasukan bola ke gawang lawan.

Menurut Soedjono, (1980 : 17) tehnik dasar dalam sepakbola meliputi: Menyundul (*heading*), menggiring (*dribbling*), menendang (*kicking*), menghentikan (*stopping*), merampas (*tackling*), menjaga gawang (*keeping*), lemparan kedalam (*throw-in*). Sedangkan pengertian teknik dasar itu sendiri adalah semua kegiatan yang mendasari sehingga dengan modal sedemikian itu sudah dapat bermain sepakbola. Melatih tim sepakbola harus dimulai dengan mengajari setiap pemain berbagai teknik atau keterampilan dasar yang diperlukan untuk menghadapi kondisi yang muncul di dalam laga yang

sesungguhnya. Sejak usia dini para pemain harus menguasai teknik permainan sepakbola. Setiap teknik yang diajarkan dikuti oleh program latihan yang konsisten dan berkelanjutan agar teknik tersebut dapat dikuasai dan menjadi keterampilan.

Menyundul bola pada hakikatnya memainkan bola dengan kepala. Ditinjau dari posisi tubuhnya menyundul bola sambil berdiri, melompat dan meloncat. Sucipto.dkk (2000:32).

Menurut Chusaeri.dkk (1996:17), konsep dasar yang harus dikuasai meliputi: (1) leher di kencangkan, (2) perkenaan bola pada dahi, (3) pandangan mata harus ditujukan ke bola, (4) kepala menekan bola, (5) kedua lengan di ayunkan, (6) badan melenting kebelakang.

Berdasarkan hasil observasi yang dilaksanakan di SMPN 1 Baradatu, Way Kanan, sebagian besar siswa yang melakukan menyundul bola tidak benar karena kurangnya pemahaman siswa terhadap gerak dasar menyundul pada permainan sepak bola menyebabkan siswa cenderung merasa takut dan ragu dikarenakan timbulnya rasa sakit setelah melakukan sundulan.

Kesalahan – kesalahan yang dilakukan siswa pada saat menyundul.

1. Pada saat menyundul bola leher tidak kencang
2. Tidak diikuti dengan lompatan yang benar

Dalam menentukan alat penunjang keberhasilan terhadap tugas gerak yang diberikan, kita harus memilih alat-alat yang mengarah pada pembentukan gerak yang kita harapkan yaitu dengan alat yang sederhana dan fleksibel tetapi disenangi oleh anak didik. Dalam penelitian yang akan dilakuakn penulis mencoba menerapkan suatu cara penyampaian belajar sepak bola gerak dasar menyundul

bola menggunakan modifikasi alat balon yang di isi air dengan di gantung pada tiang gawang dan bola karet dengan bantuan dinding dengan metode penelitian tindakan kelas (PTK) sebagai solusinya yang bertujuan untuk meningkatkan kemampuan menyundul bola pada siswa kelas VIII di SMPN 1 Baradatu, Way Kanan.

METODE

Di dalam penelitian ini peneliti menggunakan metode eksperimen. Desain yang digunakan dalam penelitian ini adalah *One Group Pretest-posttest Design*, Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh siswa SMA Negeri 1 Pagar Dewa yang mengikuti ekstrakurikuler sepakbola berjumlah 30 orang.

Dalam penelitian ini tes yang digunakan adalah tes kemampuan menggiring bola (*dribbling*) menurut Nurhasan (2007:212). Instrument dalam penelitian ini sudah baku dan dibukukan dalam bukunya Nurhasan (2007:212) sehingga instrument tersebut sudah dikatakan valid dan reliable karena sudah teruji kevalidan dan kereliabelannya, sehingga tidak perlu dilakukan uji coba instrument lagi.

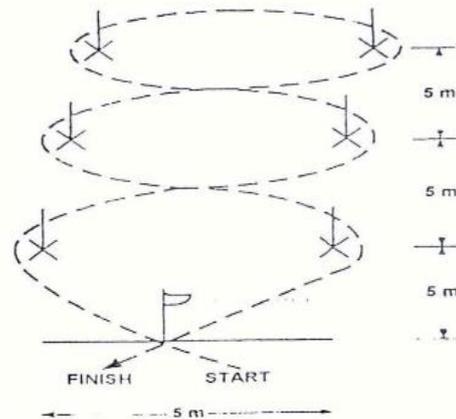
No	Interval	Nilai	Keterangan
1	22,01 – 23,04	9	Sangat Baik
2	23,05 – 25,07	8	Baik
3	25,08 – 27,10	7	Cukup Baik
4	27,11 – 29,13	6	Cukup
5	31,14 – 33,16	5	Kurang Baik

Tabel 1. Skala Penilaian Menggiring Bola

Teknik pengambilan data dilaksanakan dengan tes dan pengukuran. Dengan melalui tes dan pengukuran kita akan memperoleh data yang objektif. Tes adalah alat ukur yang dapat digunakan untuk memperoleh data yang objektif, sedangkan pengukuran adalah proses pengumpulan data atau informasi dari suatu objek tertentu

dan dalam proses pengukuran diperlukan suatu alat ukur atau instrumen tertentu.

Tes yang akan dilakukan oleh peneliti untuk penelitian ini akan dipaparkan sebagai berikut :



Gambar 3. Gambar Instrumen keterampilan *dribbling*

Sumber : Nurhasan, (2007:212)

1. Tes Keterampilan *Dribbling* untuk mengukur kemampuan *dribbling* bola disertai perubahan arah.
2. Alat dan bahan :
 1. Lapangan sepakbola.
 2. *Coones*.
 3. *Stopwatch*.
 4. Bola.
 5. Meteran panjang.
 6. Blangko dan alat tulis.
3. Pelaksanaan :
 1. Pada aba-aba “siap” *testee* berdiri dibelakang garis *start* dengan bola pada penguasaan kakinya.
 2. Pada aba-aba “ya” *testee* mulai menggiring bola dengan melewati setiap tiang bendera atau *cones* secara berurutan sampai ia melewati garis *finish*.

3. Apabila ada kesalahan (ada tiang bendera atau *cones* yang belum dilewati atau bahkan bola lepas dari kontrol kaki) maka harus diulangi tanpa menggunakan anggota badan selain kaki dimana kesalahan terjadi dan selama itu pula *stopwatch* tetap berjalan, sehingga *testee* menggiring bola dengan melewati tiang atau *cones* secara berurutan dan dilakukan pulang pergi.
4. Bola digiring dengan kaki kanan dan kiri secara bergantian, atau paling tidak salah satu kaki pernah menyentuh bola satu kali sentuhan.
5. *Testee* dinyatakan gagal dan harus mengulang jika menggiring bola hanya menggunakan satu kaki saja, menggiring bola tidak melewati bendera atau *cones* secara berurutan dan menggunakan anggota badan lainnya selain kaki untuk menggiring bola.
6. Penilaian yaitu diberi nilai tes adalah waktu yang dicapai yang terbaik dari dua kali kesempatan yang di peroleh yang diukur dalam satuan detik.

Pelaksanaan pengumpulan data dalam penelitian merupakan faktor penting karena berhubungan langsung dengan data yang akan digunakan dalam penelitian, maka dalam pengumpulan data peneliti melakukan langkah- langkah dalam penelitian ini adalah sebagai berikut :

a. Tes Awal (*Pre Test*)

Tes awal atau *pre-test* yaitu tes yang dilakukan pertama kali oleh peneliti dengan tujuan untuk menyamakan beban latihan dari masing-masing *subyek*, sehingga dapat diketahui

perbedaan hasil yang dicapai setelah diberikan *treatment* atau perlakuan dalam 16 kali pertemuan. Sebelum melakukan tes awal peserta diberikan waktu untuk pemanasan.

b. Pemberian Perlakuan

Pemberian perlakuan (*treatment*) pada eksperimen ini dilaksanakan 16 kali pertemuan, dikarenakan itu dianggap sudah cukup memberikan perubahan, sehingga peneliti mencoba mengambil tes akhir setelah latihan yang dilaksanakan selama 16 kali pertemuan sesuai dengan batas waktu minimal latihan menurut (Bompa, 1994). Latihan ini dimulai pukul 15.00

WIB sampai selesai, latihan dilakukan 3 kali dalam seminggu yaitu pada hari senin, rabu dan jumat.

1. Pemanasan (*Warming Up*)

Latihan pemanasan (*Warming Up*) diberikan kepada pemain selama 15 menit, latihan ini sangat penting karena latihan ini dilakukan untuk menaikkan suhu tubuh dan menghindari resiko terjadinya cedera otot dan sendi-sendi pada peserta. Latihan yang merupakan kegiatan pemanasan dalam penelitian ini meliputi: stretching, Senam untuk kelentukan, pelemasan, penguatan yang meliputi otot leher, dada, lengan, pinggang, dan pemanasan yang dilakukan lebih dikhususkan pada cabang olahraga yang akan dipelajari yaitu sepakbola.

2. Latihan Inti

Latihan inti dilakukan oleh peserta yaitu latihan *dribble 20 yard square*.

c. Tes Akhir (*Post Test*)

Tes akhir yang digunakan dalam penelitian ini sama dengan yang dilakukan pada tes awal dengan tujuan untuk mengetahui hasil yang dicapai oleh tiap-tiap peserta tes setelah melaksanakan latihan. Hasil tes akhir

dicatat untuk mengetahui pengaruh dari latihan tersebut.

Uji Normalitas data yang digunakan pada penelitian ini menggunakan uji liliefors dengan kriteria uji jika nilai $L_{hitung} < L_{tabel}$, maka data tersebut berdistribusi normal. Berdasarkan hasil tes menggiring bola pada kelompok eksperimen dengan taraf signifikan 0,05 dan taraf kepercayaan 95 % memiliki nilai L_{hitung} yang lebih kecil daripada L_{tabel} , sehingga dapat disimpulkan bahwa distribusi data untuk semua variabel adalah normal.

Berikut hasil uji normalitas data pada kelompok eksperimen disajikan pada tabel berikut :

Tabel 2. Hasil Uji Normalitas

Data	L_{hitung}	L_{tabel}	Kesimpulan
Data Tes Awal Kelompok Eksperimen <i>Dribble 20 yard square</i>	0,151	0,381	Normal
Data Tes Akhir Kelompok Eksperimen <i>Dribble 20 yard square</i>	0,151	0,381	Normal

Dari tabel diatas dapat diketahui data tes awal kelompok eksperimen *dribble 20 yard square* dengan L_{hitung} 0,151 < L_{tabel} 0,381 yang berarti berdistribusi normal dan data tes akhir kelompok eksperimen *dribble 20 yard square* L_{hitung} 0,151 < L_{tabel} 0,381 yang berarti berdistribusi normal.

Uji Homogenitas dilakukan untuk melihat apakah kelompok eksperimen memiliki varians yang sama. Untuk mengetahui variabel mana saja yang memiliki varians yang sama maka uji yang dilakukan adalah dengan cara membandingkan varians terbesar dan varians terkecil dari data

pretest dan posttest sehingga diperoleh nilai F_{hitung} dengan kriteria uji jika nilai $F_{hitung} < F_{tabel}$ maka kedua data bersifat homogen atau berasal dari varians yang sama. Ternyata pada hasil tes didapat $F_{hitung} < F_{tabel}$ maka kedua varians tersebut homogen.

Berikut hasil uji homogenitas data pada kelompok eksperimen disajikan pada tabel berikut:

Tabel 3. Hasil Uji Homogenitas

Data	F_{hitung}	F_{tabel}	Kesimpulan
Kelompok <i>Dribble 20 yard square</i>	1,37	3,33	Homogen

Dari tabel diatas dapat diketahui hasil uji homogenitas Kelompok eksperimen *dribble 20 yard square* yaitu didapatkan F_{hitung} 1,37 < F_{tabel} 3,33 yang berarti data tersebut homogen.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Pelaksanaan Penelitian Tindakan Kelas (PTK) pada pembelajaran menyundul bola pada sepak bola dilaksanakan tanggal 26 Maret – 30 April 2018. Sebelum Penelitian Tindakan Kelas (PTK) dilaksanakan langkah pertama adalah melakukan observasi proses mengajar oleh guru dan hasil belajar menyundul pada materi sepakbola. Hasil observasi (temuan awal) ini sangat berguna untuk menentukan tindakan yang akan dilakukan pada siklus pertama. Selain itu temuan awal berguna untuk melihat prosentase hasil belajar pada setiap siklus untuk menentukan apakah tindakan yang dilakukan dapat meningkatkan hasil belajar. Berikut adalah deskripsi hasil penelitian tes awal hingga siklus akhir :

a. JenisKelamin
 Pada penelitian ini seluruh sample berjenis kelamin laki-laki.

b. BeratBadan

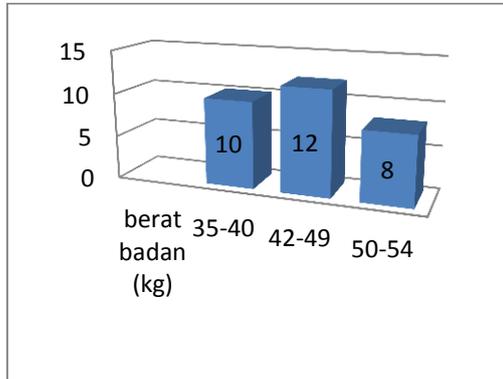


Diagram Batang 3.7. Diagram Berat Badan Siswa

Gambar diatas merupakan diagram berat badan siswa. Dengan siswa yang memilik berat badan 35-40 Kg = 10 orang, 42-49 Kg = 12 orang, dan 50-54 Kg = 8 orang.

c. Tinggi Badan

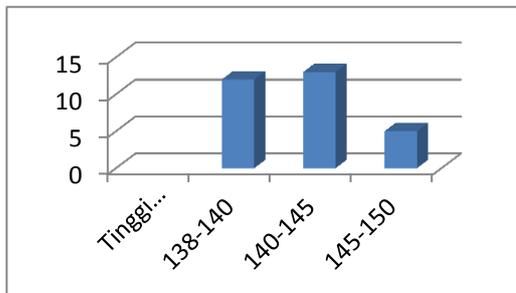


Diagram Batang 3.8. Diagram Tinggi Badan Siswa

Gambar diatas merupakan diagram tinggi badan siswa. Dengan siswa yang memilik tinggi badan 138-140 Cm = 12 orang, 140-145 Cm = 15 orang, dan 145-150 Cm = 5 orang.

d. HasilTes
 Berdasarkan hasil penelitian, maka dapat digambarkan deskripsi data seperti table berikut:

Tabel 4.2 Rekapitulasi Hasil Penelitian Tindakan Kelas (PTK) Pembelajaran Menyundul pada Sepak Bola.

No	Kriteria	Tes Awal	Siklus I	Siklus II
1.	Tuntas	0 siswa	15 siswa	26 siswa
2.	Belum Tuntas	30 siswa	15 siswa	4 siswa
3.	Persentase Ketuntasan	0%	50%	86,7%

Setelah melakukan tinjauan pada putaran pertama atau siklus kesatu, yang diberikan materi gerak dasar menyundul dengan bantuan alat balon yang di isi dengan air di gantung pada tiang gawang, kemudian siswa diberikan tes lembar observasi dengan hasil sebagai berikut:

Tabel 4.3 Rekapitulasi Analisis Hasil Pembelajaran Keterampilan Menyundul Bola Siklus I

No	Hasil	Jumlah	Prosentase (%)
1	Tuntas	15 siswa	50%
2	Belum Tuntas	15 siswa	50%

Keterangan Tabel 4.3 diatas menunjukkan bahwa rata – rata pada siklus pertama sebesar 50 dan siswa yang mendapat nilai diatas KKM berjumlah 15 siswa. Setelah melakukan tinjauan pada putaran pertama pada siklus kedua dengan menggunakan alat bola karet dengan bantuan dinding, kemudian siswa diberikan tes lembar observasi dengan hasil sebagai berikut:

Tabel 4.4 Rekapitulasi Analisis Hasil Pembelajaran Keterampilan Menyundul Bola Siklus II

No	Hasil	Jumlah	Prosentase
1.	Tuntas	26 siswa	86,7%
2.	Belum Tuntas	4 siswa	13,3%

Keterangan tabel 4.4 di atas diketahui bahwa disetiap siklusnya terdapat peningkatan dari tes temuan siklus satu (1) berhasil 15 siswa dari 30 siswa dengan prosentase 50%, kemudian siklus dua (2) berhasil 26 siswa dari 30 siswa dengan prosentase 86,7%.

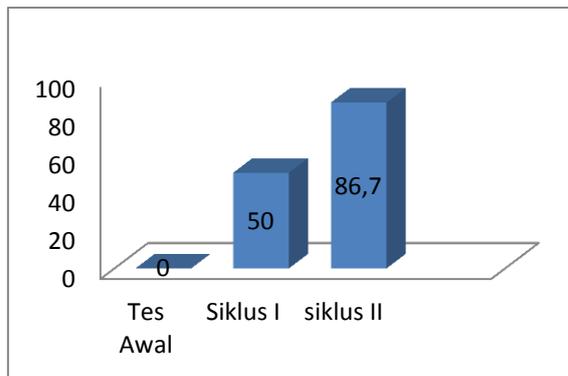


Diagram Batang 3.9. Grafik Ketuntasan Siswa dalam Menyundul Bola di SMPN 1 Baradatu, Way Kanan

Keterangan dari grafik diatas, didapatkan hasil pada tes awal berjumlah 0 siswa atau sebesar 0%, siklus I berjumlah 15 siswa atau sebesar 50%, siklus II berjumlah 26 siswa atau sebesar 86,3%.

2. Analisi Efektivitas Pembelajaran di Setiap Siklusnya

Untuk mengetahui efektif tidaknya tindakan yang di berikan pada setiap siklus, diperlukan nilai rata-rata kelas. Nilai rata-rata kelas pada tes awal akan di bandingkan dengan nilai rata-rata pada setiap siklusnya.

Berikut deskripsi efektivitas pembelajaran pada setiap siklus.

Tabel 4.5 Deskripsi efektivitas pembelajaran pada setiap siklus.

Siklus	\bar{X} Tes Awal	\bar{x}	Efektivitas	Keterangan
Pertama	48,59	68,1	50	Belum efektif
Kedua	48,59	82,31	71,2	Efektif

Keterangan Tabel 4.5 Berdasarkan hasil evaluasi yang dilakukan, ada peningkatan hasil belajar keterampilan gerak dasar kayang dengan rincian sebagai berikut :

1. Pada siklus pertama dengan penggunaan alat bantu balon yang di isi air di gantung pada tiang gawang diperoleh peningkatan dengan rata-rata nilai sebesar 68,1 dengan perhitungan tingkat efektivitas 50% itu berarti tindakan belum efektif.
2. Pada siklus kedua dengan alat bantu bola karet dengan pantulan dinding diperoleh peningkatan rata-rata nilai sebesar 82,31 dengan perhitungan tingkat efektivitas 71,2 %. Hasil perhitungan telah meningkat lebih dari 50% itu artinya tindakan telah efektif.

Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan di SMPN 1 Baradatu, Way Kanan bahwa pembelajaran keterampilan menyundul bola pada sepak bola menggunakan modifikasi alat pembelajaran ternyata dapat meningkatkan dengan baik untuk diterapkan. Dengan modifikasi alat yang digunakan memudahkan siswa belajar melakukan gerak dasar menyundul bola dan mengulang gerakan yang telah diajarkan kepada siswa sehingga hasil pembelajaran yang diharapkan dapat tercapai.

Berdasarkan hasil dari tes awal diperoleh data bahwa masih rendahnya prosentase ketuntasan belajar siswa, hanya 0 siswa yang mencapai ketuntasan belajar. Kegagalan rata-rata dilakukan siswa adalah pada tahap pelaksanaan, pada saat badan melenting cenderung bukan kearah belang tapi kearah samping ada pula yang tidak melenting (tegak lurus) sedangkan kedua lengan melebar kesamping, gerakan yang benar adalah badan melenting kebelakang dan kedua lengan berada di depan dada.

Berdasarkan hasil analisis tersebut pada siklus pertama digunakan modifikasi balon yang diisi dengan air yang digantung pada tiang gawang dengan tinggi 244 cm menjadi 155 cm dengan bantuan tali sesuai dengan tinggi badan siswa yang bertujuan untuk mempermudah siswa untuk menyundul, agar siswa terbiasa terlebih dahulu untuk menyundul dan tidak menimbulkan rasa sakit pada siswa.

Hasil penelitian ini menjadi refleksi bagi peneliti. Refleksi ini bertujuan mengetahui kekurangan dan kelebihan yang ada pada siklus pertama dan sebagai acuan peneliti untuk memperbaiki mutu pembelajaran pada siklus berikutnya. Dengan refleksi hasil siklus pertama dan masalah-masalah yang terjadi dalam proses pembelajaran, maka peneliti memperbaiki skenario pembelajaran dan alat bantu yang digunakan. Pada siklus kedua digunakan bola karet dengan bantuan dinding untuk memperkuat sundulan bola.

Pada pembelajaran siklus kedua terlaksana cukup baik dengan hasil ketuntasan belajar yang meningkat dari siklus sebelumnya, karena walaupun sedikit terjadi peningkatan hasil tes pada siklus kedua. Hasil penelitian ini menunjukkan peningkatan prosentase ketuntasan belajar pada siklus kedua, dari 30 siswa yang

mencapai ketuntasan belajar sebanyak 26 siswa.

Sebagian besar siswa telah mencapai ketuntasan belajar pada siklus kedua, dari 30 siswa hanya 4 siswa yang belum mencapai ketuntasan belajar. Berdasarkan hasil penelitian ditunjukkan bahwa siswa yang belum mencapai ketuntasan belajar tersebut juga telah mengalami peningkatan dalam penguasaan keterampilan gerak dasar menyundul bola pada materi sepak bola, karna pada siklus kedua sudah mencapai 50% peningkatan dari hasil siklus 1.

Modifikasi dengan menganalisa sekaligus mengembangkan materi pelajaran dengan cara meruntungkannya dalam bentuk aktivitas belajar yang potensial untuk memperlancar siswa dalam proses belajar. Cara ini dimaksudkan untuk menuntun, mengarahkan, dan membelajarkan siswa dari yang tadinya tidak bisa menjadi bisa dari yang tadinya rendah menjadi memiliki tingkat yang lebih tinggi. Yoyo Bahagia (2000:41).

Hasil penelitian ini sesuai dengan kriteria ketuntasan belajar siswa yaitu:

1. Ketuntasan belajar telah mencapai nilai ≤ 70 atau persentase ketercapaian 65% secara perorangan (KKM SMPN 1 Baradatu, Way Kanan).
2. Ketuntasan belajar klasikal dicapai bila kelas tersebut dilihat dari hasil tes keterampilan keseluruhan siswa, bila peningkatan keberhasilan nilai tes siswa pada siklus II mencapai 65% dari nilai tes awal maka peningkatan pembelajaran melalui modifikasi alat pembelajaran ini dinyatakan berhasil Arikunto (2008).

Sehingga pada proses pembelajaran dari 30 siswa yang berhasil mencapai ketuntasan belajar sebanyak 26 siswa atau 86,3 %. Pada tes awal ketuntasan belajar siswa

hanya mencapai 0% setelah dilakukan tindakan dengan dua siklus pada siklus satu ketuntasan belajar siswa telah berhasil 50%.

SIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian dan hasil analisis data, mengenai Upaya Meningkatkan Keterampilan Menyundul Bola dengan Modifikasi Alat Pembelajaran Pada Siswa Kelas VII SMPN 1 Baradatu, Way Kanan yang telah dilakukan dapat disimpulkan bahwa:

1. Dengan menggunakan alat modifikasi pembelajaran berupa balon yang di isi air yang digantung di tiang gawang , dapat meningkatkan hasil belajar keterampilan gerak dasar menyundul bola pada siswa kelas VII SMPN 1 Baradatu, Way Kanan.
2. Dengan menggunakan alat modifikasi pembelajaran berupa dinding/tembok dan bola karet, dapat meningkatkan hasil belajar keterampilan gerak dasar menyundul bola pada siswa kelas VII SMPN 1 Baradatu, Way Kanan.

Berdasarkan penelitian yang telah dilaksanakan, terdapat beberapa saran yang ingin peneliti sampaikan, adapun saran yang diberikan peneliti adalah sebagai berikut:

1. Guru hendaknya meningkatkan kreativitas dalam memodifikasi alat pembelajaran menyundul bola Siswa harus dilatih dengan menggunakan berbagai macam alat bantu pembelajaran sepak bola untuk lebih meningkatkan kemampuannya dalam melakukan gerak dasar keterampilan menyundul bola
2. Pada penelitian pembelajaran sepakbola masih belum tercapai ketuntasan belajar sebesar 100% atau semua siswa belum mencapai ketuntasan belajar, hal ini dapat diteliti kembali guna menentukan tindakan yang lebih tepat dan menarik

agar dapat meningkatkan penguasaan keterampilan gerak dasar menyundul bola

DAFTAR PUSTAKA

- Abid, Wan Muhlish El, dkk. 2013. *Pengaruh Latihan Sasaran Menggunkan Ban Bekas Terhadap Hasil Shooting Permainan Sepak Bola Siswa Hidayatul Muhsinin*. UNTAN. Vol 2.
- Bompa, Tudor O. 1983. *Theory and Methodology Of Training*, Dubud: kendall/Hunt Compani.
- D.M, Schmitt, J. Hertel, T. A. Evans, L. C. Olmsted, M. Putukian. 2004. *Effect Of An Acute Bout Of Soccer Heading On Postural Control And Self-Reported Concussion Symptoms* : vol. 25.
- Maslikah. 2013. *Upaya Peningkatkan Hasil Belajar Heading Ball Dalam Permainan Sepak Bola Dengan Modifikasi Bola Plastik (Studi Pada Siswa Kelas IV-A SDN Bohar Kecamatan Taman Kabupaten Sidoarjo)* : vol. 1.
- Mielke, Danny. 2007. *Dasar-dasar Sepak Bola Cara yang Lebih Baik Untuk Mempelajarinya*. Jakarta : Pakar Raya.
- Richard Stephens, Andrew Rutherford, Douglas Potter & Gorden Fernie. 2005. *Neuropsychological Impairment As A Consequence Of Football (Soccer) Play And Football Heading: A Preliminary Analysis And Report On SCHOOL Students (13-16 Years)* : vol. 11.

Jurnal

- Safarudin, Victor Simanjutak, Andika Triansyah. 2016. *Strategi Pembelajaran Dalam Meningkatkan Heading Dalam Permainan Sepak Bola* : vol. 5.
- Sucipto, dkk. 2000. *Sepakbola Departemen Pendidikan dan Kebudayaan*. Jakarta : Direktorat Jendral Pendidikan Dasar dan Menengah.
- Sugiyanto. 1994. *Materi Pokok Perkembangan dan Belajar Gerak PPDO2143* Depdikbud: Universitas Terbuka.
- Taniredja Tukiran, dkk. 2010. *Penelitian Tindakan Kelas*. Bandung : Alfabeta. Tamping, Sumartani. 2013. *Meningkatkan Keterampilan Heading Bola Kaki Dalam Permainan Sepak Bola Melalui Latihan Lompat – Lompat Di Tempat Pada Siswa Kelas V SDN Inpres Cemerlang* : vol. 1.

