

**PENGUNAAN MEDIA BOLA VOLI UNTUK MENINGKATKAN
HASIL BELAJAR *HEADING* SEPAKBOLA PADA SISWA
KELAS X IPS MA UNGGULAN MAMBA'UL HUDA
TEGALSARI TAHUN AJARAN 2018/2019**

FAISAL THOYIB¹, LUTFI IRAWAN R², MOH. AGUNG SETIABUDI³

^{1,2,3}Program Studi S1 Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi

^{1,2,3}Universitas PGRI Banyuwangi

Email: faisalthoyib15@gmail.com

ABSTRAK

Penelitian ini merupakan Penelitian Tindakan Kelas (PTK) yang bertujuan untuk mengetahui peningkatan hasil belajar *heading* sepakbola dengan menggunakan media bola voli pada siswa kelas X IPS MA Unggulan Mamba'ul Huda Tegalsari tahun ajaran 2018/2019. Penelitian ini dilakukan dalam 3 kali pertemuan dengan awal studi untuk yang pertama dan 2 siklus selanjutnya, tiap siklus terdiri dari perencanaan, pelaksanaan tindakan, evaluasi dan refleksi. Subjek penelitian ini adalah siswa kelas X IPS MA Unggulan Mamba'ul Huda Tegalsari tahun ajaran 2018/2019 yang berjumlah 37 siswa. Penelitian ini menggunakan metode kualitatif-kuantitatif, pendekatan tersebut digunakan untuk menganalisis data dan membahas data hasil belajar. Hasil penelitian menunjukkan bahwa dengan menggunakan media bola voli dapat meningkatkan hasil belajar *heading* sepakbola yang dimana data tersebut dapat dilihat pada nilai ketuntasan belajar tiap siklus.

Kata kunci: *heading* sepakbola, hasil belajar, bola voli

PENDAHULUAN

Menurut UU Sisdiknas No. 20 Tahun 2003, belajar dimaknai sebagai bagian dari proses berkegiatan menciptakan sebuah pembangunan pencerahan. Sementara itu menurut Yamin (2015), belajar adalah upaya mewujudkan diri dalam bentuk-bentuk nyata yang diharapkan dapat mengubah keadaan dari tertutup menjadi esensial. Dari pernyataan di atas dapat disimpulkan bahwa belajar adalah sebuah upaya berkegiatan menciptakan sebuah pembangunan pencerahan diri dalam bentuk-bentuk nyata yang diharapkan dapat mengubah keadaan menjadi lebih baik lagi.

Dalam sebuah proses pembelajaran penjas diperlukan

sebuah motivasi belajar demi terciptanya daya tarik belajar bagi peserta didik, dan hal itu tentu berpengaruh terhadap keefektifan dalam sebuah pembelajaran. Motivasi menurut Sudarwan dalam Suprihatin (2015), diartikan sebagai kekuatan, dorongan, kebutuhan, semangat, tekanan atau mekanisme psikologis yang mendorong seseorang atau sekelompok orang untuk mencapai prestasi tertentu sesuai apa yang dikehendakinya. Oleh karenanya pemberian motivasi belajar ini sangat diperlukan dalam pembelajaran penjas untuk menambah rasa antusiasme perserta didik dalam belajar praktik penjas, yang dimana hal itu dapat dilakukan salah satunya ialah dengan menggunakan media

pembelajaran yang unik dan kreatif tanpa mengesampingkan rasa nyaman dan aman belajar bagi peserta didik.

Salah satu jenis olahraga yang sangat populer dan dikenal masyarakat saat ini adalah sepakbola. Menurut Eric dalam Ilham (2014), sepakbola adalah sebuah permainan yang sederhana, dan rahasia permainan sepakbola yang baik adalah melakukan hal-hal sederhana dengan sebaik baiknya. Dalam olahraga sepak bola terdapat beberapa teknik dasar diantaranya adalah *passing*, *shooting*, *heading*, dan *control*. Menurut Cook dalam Putra (2017), teknik dasar *heading* sangat penting dalam permainan sepakbola, karena melalui *heading* pemain bisa melakukan teknik bertahan dan menyerang yang mampu diterapkan pada saat bermain selama berada di lapangan.

Sepakbola sampai saat ini masih menjadi materi wajib bola besar dalam mata pelajaran penjasokes pada jenjang SD, SMP dan SMA. Pelaksanaan proses belajar dan pembelajaran PJOK terdapat beberapa strategi yang digunakan untuk mencapai tujuan pembelajaran, dari strategi tersebut salah satunya dengan memanfaatkan atau memodifikasi materi yang erat kaitannya dengan materi inti pada proses pembelajaran yang berlangsung (Putra, 2017). Pemilihan materi ini tidak ada yang paling baik melainkan ketepatan atau kecocokan dalam penggunaannya, makin tepat penerapan materi permainan dan media yang digunakan dalam proses belajar dan pembelajaran, akan semakin efektif terhadap tujuan yang ingin dicapai.

Belajar merupakan suatu perubahan tingkah laku yang relatif menetap pada seseorang akibat

pengalaman atau latihan yang menyangkut aspek fisik maupun psikis, seperti dari tidak tahu menjadi tahu, dari tidak berpengatahuan menjadi tahu tentang sesuatu, dari tahu menjadi lebih tahu, dari tidak memiliki keterampilan menjadi memiliki keterampilan (Syarifuddin, 2011). Sedangkan menurut Yamin (2015), belajar adalah upaya mewujudkan diri dalam bentuk-bentuk nyata yang diharapkan dapat mengubah keadaan dari tertutup menjadi esensial. Dari pendapat diatas dapat disimpulkan bahwa belajar adalah upaya mewujudkan diri dalam bentuk-bentuk nyata yang diharapkan dapat mengubah keadaan dari tidak berpengatahuan menjadi tahu tentang sesuatu, dari tahu menjadi lebih tahu, dari tidak memiliki keterampilan menjadi memiliki keterampilan.

Peningkatan hasil belajar sangatlah penting dalam mencapai target ataupun tujuan belajar, yang dimana hasil belajar belajar itu dapat ditunjang dengan penggunaan media pembelajaran yang tepat dan efektif. Banyak cara yang bisa diterapkan untuk meningkatkan hasil belajar, salah satunya adalah penggunaan media belajar yang tepat dan efektif.

Media pembelajaran merupakan wadah dan penyalur pesan dari sumber pesan, dalam hal ini guru, kepada penerima pesan, dalam hal ini siswa (Mahnun, 2012). Sedangkan menurut Khairunisa (2015), media pembelajaran adalah suatu perantara yang digunakan untuk menyampaikan informasi atau pelajaran dengan tujuan agar merangsang peserta didik untuk belajar. Salah satu bentuk pengembangan pembelajaran adalah diadakannya sebuah media pembelajaran yang unik, kreatif

sehingga dapat memacu daya tarik siswa dalam belajar. Dari pendapat diatas dapat disimpulkan bahwa media belajar adalah suatu perantara atau wadah yang digunakan untuk menyampaikan informasi pelajaran untuk meningkatkan efektifitas pembelajaran.

METODE

Penelitian ini menggunakan penelitian tindakan kelas yang menuntut pelaksanaan program secara berkesinambungan dari siklus ke siklus berikutnya hingga tujuan tercapai. Empat tahapan dalam penelitian ini, yaitu rencana, tindakan, pengamatan dan refleksi.

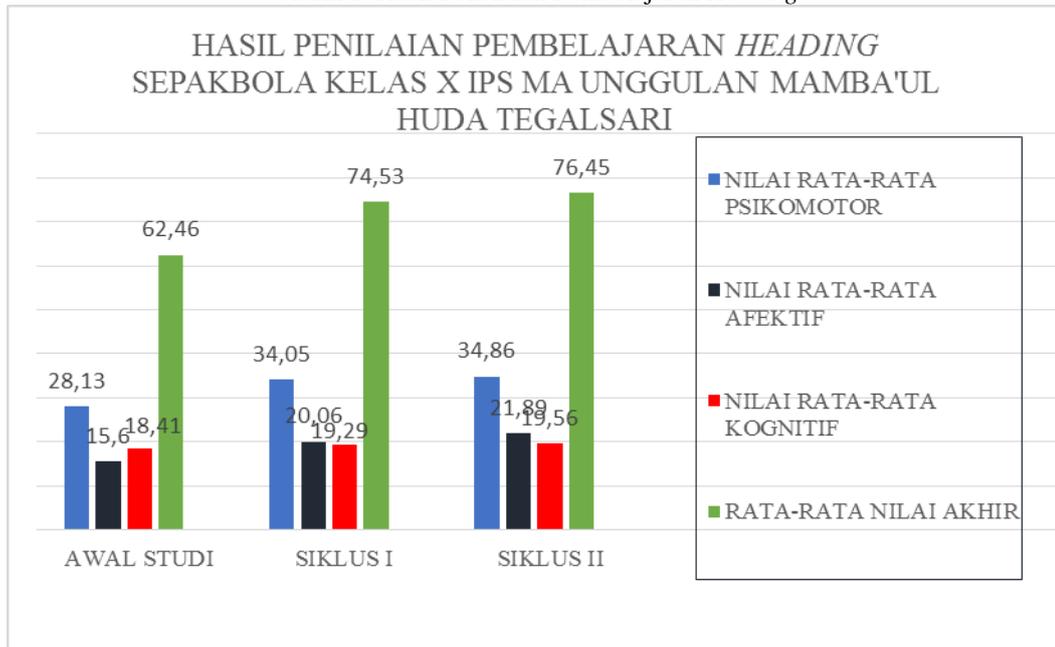
Pengambilan data dilakukan dengan tes praktek dan tes tulis serta penilaian sikap dilakukan untuk mendapatkan hasil belajar siswa disetiap akhir pembelajaran. Tes praktik dilakukan dengan menggunakan pedoman tes *heading* untuk mengetahui keterampilan siswa

(psikomotor) , sedangkan tes tulis dilaksanakan dengan menggunakan bentuk soal-soal pilhan ganda untuk mengetahui pengetahuan siswa (kognitif).

HASIL DAN PEMBAHASAN

Setelah melalui serangkaian tahapan penelitian tindakan kelas (PTK), didapatkan seperangkat data yang dapat dianalisis untuk mengetahui peningkatan kemampuan hasil belajar heading sepakbola melalui penerapan media bola voli sebagai media pembelajaran heading pada siswa-siswi kelas X IPS MA Unggulan Mamba'ul Huda Tegalsari tahun ajaran 2018-2019. Berdasarkan hasil analisis yang telah didapatkan dapat dilihat perkembangan nilai baik nilai dari ketiga aspek yakni psikomotor, afektif dan kognitif maupun hasil nilai akhir dari ketiga aspek nilai tersebut.

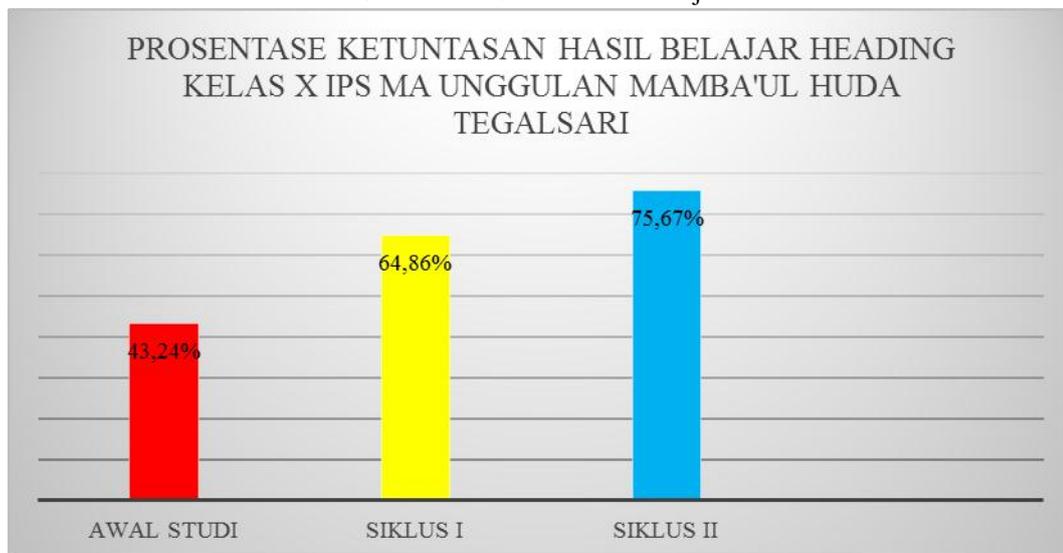
Grafik 1. Hasil Penelitian Pembelajaran *Heading*



Pada grafik 1 terdapat perkembangan rata-rata nilai mulai awal studi sampai siklus II yakni bisa dilihat pada rata-rata dari hasil nilai akhir yang dimana pada awal studi rata-rata nilai akhirnya adalah sebesar 62,46 berubah menjadi 74,53 atau nilai naik sebesar 12,7. Kemudian pada siklus II nilai rata-ratanya

berubah menjadi 76,45 atau naik sebesar 1,92. Perkembangan rata-rata nilai akhir mulai dari awal studi sampai siklus II menunjukkan keberhasilan pembelajaran serta keefektifan media bola voli sebagai media pembelajaran heading pada siswa kelas X IPS MA Mamba'ul Huda Tegalsari.

Grafik 2. Prosentase Hasil Belajar



Berdasarkan grafik 2 diatas, maka dapat dilihat perkembangan prosentase hasil belajar heading pada siswa kelas X IPS MA Unggulan Mamba'ul Huda Tegalsari, pada awal studi peneliti mendapat data ketuntasan belajar sebesar 43,24% yang dimana pada proses ini penggunaan media belajar masih menggunakan bola sepak yang standar. Kemudian pada proses yang kedua atau siklus I peneliti mulai melakukan tindakan dengan mengubah media pembelajaran heading menggunakan media bola voli, tindakan ini terbukti efektif dengan bertambahnya prosentase hasil belajar heading siswa kelas X IPS MA Unggulan Mamba'ul Huda Tegalsari sebesar 21,62% menjadi

64,86%. Untuk menambah keakuratan data dan prosentase nilai hasil belajar siswa, peneliti melakukan tindakan ke pertemuan selanjutnya atau siklus II Pada pertemuan ini didapat data peningkatan prosentase hasil belajar heading sebesar 10,81% menjadi 75,67%. Jumlah prosentase sebesar itu sudah memenuhi ketuntasan belajar klasikal kelas yakni sebesar 65%, artinya suatu kelas dikatakan tuntas belajar secara klasikal jika prosentase yang dicapai sekurang-kurangnya 65% (Depdikbud, 2001).

KESIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan dapat disimpulkan bahwa hasil belajar heading siswa

Kelas X IPS MA Unggulan Mamba'ul Huda Tegalsari dapat ditingkatkan dengan menggunakan media bola voli. Meningkatnya keterampilan belajar siswa tak lepas dari tindakan peneliti yang mengubah media pembelajaran heading yang pada awal semula menggunakan media bola sepak standar diganti menjadi media bola voli. Penggunaan media bola voli ini bukan tanpa alasan, bola voli dinilai lebih ringan dan nyaman untuk pembelajaran heading hal ini terlihat pada peningkatan prosentase ketuntasan hasil belajar siswa pada awal studi sampai siklus II.

Pada awal studi peneliti mendapat data ketuntasan belajar sebesar 43,24% yang dimana pada proses ini penggunaan media belajar masih menggunakan bola sepak yang standar. Kemudian pada proses yang kedua atau siklus I peneliti mulai melakukan tindakan dengan mengubah media pembelajaran heading menggunakan media bola voli, tindakan ini disertai dengan evaluasi dan perubahan metode pembelajaran dari pertemuan pertama, tindakan ini terbukti efektif dengan bertambahnya prosentase hasil belajar heading siswa kelas X IPS MA Unggulan Mamba'ul Huda Tegalsari sebesar 21,62% menjadi 64,86%. Untuk menambah keakuratan data dan prosentase nilai hasil belajar siswa, peneliti melakukan tindakan ke pertemuan selanjutnya atau siklus II, pada pertemuan ini didapat data peningkatan prosentase hasil belajar heading sebesar 10,81% menjadi 75,67%.

Berdasarkan hasil penelitian tindakan kelas (PTK) yang valid dan dapat dipertanggung jawabkan tersebut, maka dapat dikemukakan

bahwa penerapan media pembelajaran heading sepakbola dengan menggunakan media bola voli sangat efektif dan membantu siswa dalam meningkatkan kemampuan dan hasil belajar siswa kelas X IPS MA Unggulan Mamba'ul Huda Tegalsari.

DAFTAR PUSTAKA

- Arikunto, S., Suhardjono, & Supardi. (2017). *Penelitian Tindakan Kelas*. Jakarta: PT Bumi Aksara JL.Sawo Raya No.18.
- BSNP. (2007). *Panduan penilaian kelompok mata pelajaran jasmani olahraga dan kesehatan*, Jakarta: Depdiknas.
- Departemen Pendidikan Nasional, Pusat Bahasa. 2007. *Kamus Besar Bahasa Indonesia*. Jakarta: Balai Pustaka.
- Depdikbud, (2001). *Kurikulum Pendidikan Dasar: Kurikulum KTSP SD/MI Mata Pelajaran Bahasa Indonesia*. Puskur depdiknas: Jakarta
- Effendi, A. R., & Rhamadhansyah, F. (2017). *Peningkatan Pembelajaran Menggiring Bola Dalam Permainan Sepakbola Menggunakan Modifikasi Bola Plastik*. *Jurnal Pendidikan Olahraga*, Volume 6, 54-64.
- Hartono. (2011). *Bola Multifungsi Untuk Pembelajaran Pendidikan Jasmani Olahraga Dan Kesehatan*. *Jurnal Media Ilmu Keolahragaan Indonesia* Volume 1. Edisi 2., 147-154.
- Ilham. (2014). *Hubungan Power Tungkal, Kecemasan Terhadap Ketepatan Tendangan Peserta Ekstrakurikuler Sepakbola SMP Negeri 21 Tanjung Jabung Timur*. Volume 16, Nomor 1, 45-54.
- Junaedi. (2015). *Survei Tingkat Kemajuan Pendidikan Jasmani*,

- Olahraga, Dan Kesehatan di SMA, SMK, dan MA NEGERI Se-Kabupaten Gresik. *Jurnal Pendidikan Olahraga Dan Kesehatan* Volume 03 Nomor 03, 834-842.
- Khairunnisa. (2015). Pengaruh Penggunaan Media Pembelajaran Dan Motivasi Belajar Terhadap Prestasi Belajar Mengetik Manual Siswa Kelas XI Administrasi Perkantoran Di SMK Negeri 1 Yogyakarta . Yogyakarta: Universitas Negeri Yogyakarta.
- Khotijah. (2013). Meningkatkan Hasil belajar Dan Hasil Belajar Dengan Model Explicit Instruction . Semarang: Universitas Negeri Semarang
- Kusumawati. (2015). penelitian pendidikan penjasorkes. Bandung : Alfabeta.
- Mahnun. (2012). MEDIA Media Pembelajaran (Kajian terhadap Langkah-langkah Pemilihan Media dan Implementasinya dalam Pembelajaran) . *Jurnal Pemikiran Islam* Vol 37 No 1, 27-35.
- Maslikhah. (2013). Upaya Peningkatan Hasil Belajar Heading Ball Dalam Permainan Sepakbola Dengan Modifikasi Bola Plastik. *Jurnal Pendidikan Olahragadan Kesehatan* Volume 01 Nomor 03, 518-523.
- Moh.Yamin. (2015). Teori Dan Metode Pembelajaran. Malang: Madani.
- Patricia. (2014). Peningkatan Hasil belajar Belajar Pada Pembelajaran Tematik Melalui Permainan Kotak Misteri Siswa Kelas Iii Sd Negeri Keningar 1 Magelang. Yogyakarta: Universitas Negeri Yogyakarta.
- Putra. (2017). Penerapan Permainan Heading Sepak Bola Di SMA. *PERSPEKTIF Ilmu Pendidikan* - Vol. 31 No. 2, 68-71.
- Setiawan. (2017). penelitian tindakan kelas (action research). Yogyakarta: Nuha Medika.
- Suprihatin. (2015). Upaya Guru Dalam Meningkatkan Motivasi Belajar Siswa. ISSN: 2442-9449 Vol.3.No.1 , 73-82.
- Trisyono. (2011). Peningkatan Hasil belajar dan Aktivitas Belajar Permainan Bola Basket melalui Model Tugas. *Jurnal Media Ilmu Keolahragaan Indonesia* Volume 1. Edisi 2, 99-103.
- Undang-Undang Republik Indonesia No 20 Tahun 2003 Tentang Sistem Pendidikan Nasional-UUSPN.
- Winarnno. (2013). Metodologi Penelitian Dalam Pendidikan Jasmani. Malang: Universitas Negeri Malang.
- Winarno, Mu'arifin, & Budiwanto, S. (2012). Penelitian Tindakan Kelas dan Karya Ilmiah . Malang: Kementerian Pendidikan Dan Kebudayaan Universitas Negeri Malang Panitia Sertifikasi Guru (PSG) Rayon 15.