

Upaya Meningkatkan Keterampilan *Heading* Melalui Variasi Latihan Berpasangan di Kelas VIII D MTs Al-Khoirot Pagelaran Kab. Malang Tahun Akademik 2021

Lufan Yanuar Midhianto¹, Nurcholis Istiawan², Winarno³

^{1,2,3} Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi, Ikip Budi Utomo Malang
e-mail: yanuarlufan@gmail.com , nurwancn@gmail.com , winarno241@gmail.com

Abstract

To improve students' skills in big ball games, one of which is football, qualified and skilled human resources are needed. For this reason, a good training method is needed to improve students' achievements. There are several heading training models in the form of pair exercises that can be used in football games. This research applied CAR (Classroom Action Research) method. This study aims at improving students' heading skills through a variety of paired exercises in class VIII D at MTs Al-Khoirot, Malang Regency. The variables in this study were classified into 3, namely (1) input variables; (2) process variables; (3) output variables. The research subjects were 33 students of class VIII D MTs Al-Khoirot Pagelaran. Test was used as data collection technique in this research. After the data were collected, then they were analyzed by triangulation. The test was guided by the lesson plans that have been made by applying 2 cycles-stages. Tests were administered after each cycle to know whether the first cycle was well-performed or cycle two was needed to enhance the first cycle. The data collection technique selected several techniques to obtain relevant data, specifically (1) purpose: to measure the ability of ball heading in football games, (2) implementation: students stand 1.5 meters face to face with cones already arranged, (3) assessment: to observe students' ability in ball headings such as body movement, ball direction, and follow-up movements. The results from data analysis showed that the students' performance of class VIII D MTs Al-Khoirot Pagelaran in heading skills by implementing paired learning model approach was significantly increased. The increase in learning outcomes is seen from the acquisition of mastery learning outcomes both classically and individually. It means that the hypothesis states if a paired model is used then the ball heading ability in the football game of the students of MTs Al-Khoirot Pagelaran Kab. Malang was well accepted by students.

Keywords: *Heading, Exercise Variations, Pairs*

Abstrak

Untuk meningkatkan keterampilan siswa dalam olahraga bola besar, salah satunya sepakbola, diperlukan sumber daya manusia yang berkualitas serta terampil. Untuk itu diperlukan metode latihan yang baik untuk meningkatkan prestasi, salah satunya adalah model latihan *heading* berupa latihan berpasangan yang dapat digunakan dalam permainan sepakbola. Penelitian ini menerapkan metode PTK (Penelitian Tindakan Kelas) dengan tujuan meningkatkan kemampuan *heading* melalui variasi latihan berpasangan siswa kelas VIII D MTs Al-Khoirot Pagelaran, Kab.Malang. Variabel dalam penelitian ini terbagi menjadi 3, yaitu (1) variabel input; (2) variabel proses; (3) variabel output. Sejumlah 33 siswa kelas VIII D MTs Al-Khoirot Pagelaran merupakan subjek penelitian ini. Teknik pengumpulan data yang digunakan adalah tes. Data yang terkumpul kemudian dianalisis dengan triangulasi. Tes ini didesain berpedoman pada RPP yang sudah dibuat dengan tahapan 2 siklus, yang mana pada tiap akhir siklus diadakan tes untuk mengetahui apakah siklus pertama berjalan dengan baik dan apakah siklus kedua diperlukan untuk menyempurnakan siklus pertama. Beberapa teknik pengumpulan data dipilih guna memperoleh data yang relevan dengan (1) tujuan: untuk mengukur kemampuan *heading* bola dalam permainan sepakbola, (2) pelaksanaan: siswa berdiri 1,5 meter secara berhadapan dengan kun sudah tersusun, (3) penilaian: mengamati kemampuan *heading* bola seperti gerakan badan, arah bola, dan gerakan lanjutan yang dilakukan oleh siswa apa sudah benar. Hasil penelitian menunjukkan bahwa aktivitas siswa kelas VIII D MTs Al-Khoirot Pagelaran dalam melakukan *heading* dengan pendekatan model pembelajaran berpasangan secara efektif mengalami peningkatan yang cukup berarti. Peningkatan hasil belajar tersebut dilihat dari perolehan ketuntasan hasil belajar secara klasikal maupun individu yang mengalami peningkatan. Dengan demikian, hipotesis yang menyatakan jika model berpasangan digunakan maka kemampuan *heading* bola dalam permainan sepakbola siswa MTs Al-Khoirot Pagelaran Kab. Malang diterima dengan baik.

Kata kunci: *Heading*, Variasi Latihan, Berpasangan

A. PENDAHULUAN

Bangsa Indonesia selain merupakan salah satu negara berkembang di dunia, faktanya juga merupakan salah satu negara dengan penduduk terbanyak. Oleh karena itu, pengembangan di berbagai bidang masih perlu ditingkatkan, salah satunya adalah bidang olahraga. Diperlukan sumber daya manusia yang terampil, cerdas, berpengetahuan tinggi, berkepribadian baik, sportif, serta sehat jasmani dan rohani guna menyokong program mencerdaskan kehidupan bangsa Indonesia. Olahraga merupakan salah satu kunci jawaban dalam upaya meningkatkan kualitas fisik dan mental, terutama bagi generasi muda.

Pada tahun 2005, pemerintah mengeluarkan Undang-Undang Sistem Keolahragaan Nasional No.3 yang menunjukkan dukungan pemerintah dalam mewujudkan bangsa Indonesia yang lebih baik ditilik dari sudut pandang olahraga. Hal tersebut termaktub dalam pasal 4, yaitu:

“pembinaan dan pengembangan keolahragaan nasional yang dapat menjamin pemerataan akses terhadap olahraga, peningkatan kesehatan dan kebugaran, meningkatkan prestasi, dan manajemen keolahragaan yang menghadapi tantangan-tantangan serta tuntutan perubahan kehidupan nasional dan global memerlukan sistem pembinaan olahraga untuk mencapai prestasi” (UU Sistem Keolahragaan Nasional No.3 Tahun 2005).

Tidak dapat ditampik, peran pendidikan nasional merupakan unsur penting dalam mewujudkan sumber daya manusia yang berkualitas dan terampil, mengingat dalam perwujudannya diperlukan kualitas fisik, mental, dan juga kecerdasan. Hal ini tercantum dalam Tujuan Pendidikan Nasional dalam Undang-Undang Sistem Pendidikan Republik Indonesia No. 20 Tahun 2003 (tentang Pendidikan Nasional Bab II Pasal 3). Dengan demikian, dapat disimpulkan bahwa salah satu bagian dari tujuan pendidikan adalah peran dalam pendidikan jasmani dan kesehatan.

Merupakan bagian tak terpisahkan dari pendidikan secara keseluruhan, pendidikan jasmani dan kesehatan mendorong pertumbuhan fisik, keterampilan gerak, berpikir kreatif, sosial, emosional, juga pola hidup sehat melalui aktivitas jasmani dan kesehatan yang direncanakan secara sistematis dalam rangka mencapai tujuan pendidikan nasional. Salah satu bentuk pengembangannya dalam pendidikan formal adalah dengan menjadikan sepakbola sebagai materi pembelajaran bola besar di sekolah menengah pertama atau madrasah tsanawiyah. Tentunya hal ini bukan hanya sebagai dasar dalam mengembangkan keterampilan gerak, namun juga berdampak pada pencapaian pendidikan anak ke tingkat yang lebih tinggi dan berkualitas. Oleh karenanya sepakbola mulai dipelajari dan dimainkan oleh anak-anak di lingkungan sekolah.

Guru memiliki peran utama dalam mencapai keberhasilan pendidikan jasmani di sekolah menengah pertama karena hal tersebut bergantung pada kreativitas dan penerapan metode pembelajaran yang sesuai dengan materi. Demikian juga dengan penggunaan pendekatan metode latihan yang baik akan berpengaruh pada keterampilan dan ketertarikan siswa terhadap pembelajaran, sehingga hasil belajar siswa dapat dinilai dan ditingkatkan.

Sepakbola merupakan permainan beregu yang dimainkan oleh dua regu. Masing-masing regu terdiri dari sebelas pemain termasuk seorang penjaga gawang. Permainan boleh dilakukan dengan seluruh anggota badan kecuali kedua lengan (tangan). Hampir seluruh permainan dilakukan dengan keterampilan kaki, kecuali penjaga gawang yang bebas menggunakan anggota badannya dengan kaki maupun tangannya (Sukatamsi, 2001: 13). Adapun komponen gerak dasar sepakbola meliputi *passing*, *control*, *shooting*, serta *heading* yang umumnya dibutuhkan kelentukkan dan irama tubuh yang baik di setiap melakukan gerakan dasar. Hal ini menyebabkan dibutuhkan koordinasi yang baik untuk menghasilkan tendangan, *passing*, dan *heading* yang baik dan benar. Bagian kepala yang digunakan untuk *heading* adalah kening (Luxbacher, 2002). Namun, terkadang pemain yang belum mahir melakukan *heading* malah menggunakan bagian atas kepala. Bagian ini sebenarnya cukup berbahaya, apalagi saat bola datang dengan laju yang cepat. Supaya aman, *heading* harus dilakukan dengan kening. Salah satu teknik dasar dari *heading* (menyundul bola) adalah teknik menanduk atau menyundul bola untuk mengoper, menguasai bola, atau mencetak gol.

Pada pembelajaran pendidikan jasmani, terkadang dijumpai siswa yang belum mahir melakukan *heading* dengan kening. Mayoritas kesalahan ditemukan siswa menggunakan bagian atas kepala yang mana bagian ini sebenarnya cukup berbahaya, apalagi saat bola datang dengan laju yang cepat. Pada prosesnya, tenaga dalam melakukan *heading* berasal dari otot leher. Dalam upaya peningkatan komponen keterampilan teknik gerak dasar *heading* yang tepat, maka penerapan metode latihan dengan pendekatan latihan individu (sendiri) dan latihan berpasangan merupakan bentuk dari rangkaian variasi dan modifikasi dalam latihan. Untuk itu, guru harus mampu memilih dan menerapkan metode latihan yang tepat. Hal ini selain bermaksud untuk mencapai tujuan keberhasilan pembelajaran, namun juga sebagai upaya meningkatkan keterampilan *heading*.

Berkenaan dengan hal yang dipaparkan sebelumnya dan juga diperkuat dengan hasil pengamatan serta observasi secara spesifik di kelas VIII D MTs Al Khoirot Pagelaran Malang, menunjukkan bahwa siswa kelas VIII D tersebut telah lama mengenal materi pembelajaran permainan bola besar cabang olahraga sepakbola, baik melalui proses belajar mengajar di sekolah (intrakurikuler

dan/atau ekstrakurikuler) maupun di luar jam sekolah (lingkungan masyarakat). Hanya saja, sejumlah 40% dari total 33 siswa kelas VIII D masih sangat kurang pemahamannya pada aspek kemampuan gerak dasar *heading* dan kemauan untuk melakukan variasi metode latihan *heading* pada komponen gerak dasar *heading* dalam permainan sepakbola. Hal itu tampak pada saat proses pembelajaran yang mana siswa menunjukkan sikap kurang paham mengenai komponen gerak dasar *heading* dengan menggunakan kening serta masih terbiasa melakukan proses latihan secara sendiri atau perorangan.

Berdasarkan penjabaran dan observasi awal di atas, maka penelitian ini menitikberatkan pada upaya meningkatkan keterampilan *heading* melalui penerapan variasi latihan berpasangan sepakbola di kelas VIII D MTs Al-Khoirot Malang. Dengan identifikasi masalah antara lain 1) kurangnya siswa yang menguasai keterampilan dalam melakukan komponen teknik dasar *heading*, 2) kurangnya kreativitas dan inovasi dalam menerapkan variasi metode latihan pada saat pembelajaran, 3) masih banyaknya siswa yang menggunakan metode latihan secara individual dalam pembelajaran *heading* sepakbola. Dari identifikasi masalah tersebut maka rumusan masalah dalam penelitian ini yaitu apakah dengan penerapan variasi metode latihan berpasangan dapat meningkatkan keterampilan sepakbola siswa kelas VIII D MTs Al-Khoirot Pagelaran Kab. Malang? Adapun penelitian ini bertujuan menambah referensi latihan dalam pembelajaran agar siswa bukan hanya dapat menerapkan keterampilan *heading* berpasangan dengan baik, tetapi juga menjadi lebih semangat dan senang. Penelitian ini bermanfaat secara teoretis (untuk guru, pelatih sepakbola, peneliti serumpun, dan siswa) dan praktis (guru, pelatih sepakbola, dan siswa). Mengingat banyaknya permasalahan dan terbatasnya waktu, maka penelitian ini hanya terbatas pada keterampilan *heading* dan variasi latihan berpasangan pada sepakbola, serta cakupannya terbatas pada siswa Kelas VIII D MTs Al-Khoirot Pagelaran Kab. Malang.

B. METODE PENELITIAN

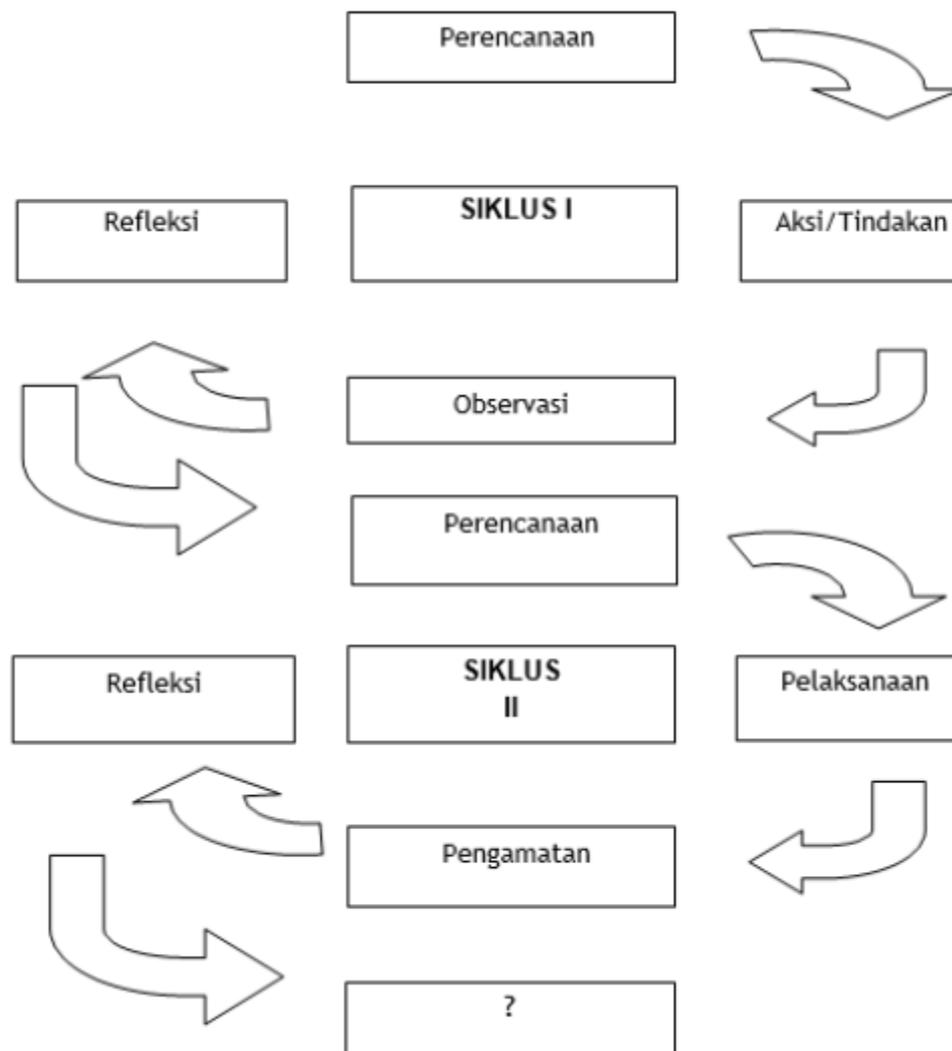
Penelitian Tindakan Kelas (PTK) merupakan metode penelitian yang diterapkan pada penelitian ini. Metode ini meliputi kegiatan pelaksanaan tes awal dan pelaksanaan tes akhir sampai siswa menunjukkan peningkatan pada kemampuan *heading* dengan baik dalam permainan sepakbola. Penelitian ini menggunakan 33 siswa kelas VIII D MTs Al-Khoirot Pagelaran Kab. Malang sebagai subjek penelitian, yang mana keseluruhan siswa berjenis kelamin laki-laki. Penelitian ini dilaksanakan pada semester kedua tahun ajaran 2020/2021.

Terdapat dua siklus pengembangan dalam PTK ini, yakni siklus I merupakan tahap survei dan siklus II penerapan metode latihan teknik dasar *heading* secara berpasangan. Pada siklus I, setelah

melakukan proses belajar mengajar, guru mengevaluasi siswa. Dari hasil tersebut guru mengamati dan mencatat kekurangan, kelebihan, serta kelemahan yang terdapat pada diri siswa. Sedangkan pada siklus II guru sudah menerapkan metode latihan teknik dasar *heading* secara berpasangan pada siswa, baik secara bergantian dan/atau terus-menerus. Dalam siklus ini latihan menggunakan bola spon secara berpasangan atau bersaf sesuai perencanaan.

Pada tiap siklus yang diterapkan, terdapat empat tahap pelaksanaan, yaitu 1) perencanaan, di mana peneliti menyusun rencana pembelajaran pada tiap siklus. Adapun perencanaan meliputi membuat satuan pelajaran, menyiapkan media pembelajaran, menyiapkan materi pembelajaran tentang teknik dasar *heading* dan bentuk latihannya, memberikan kesempatan siswa untuk praktik, dan menyusun alat tes dan evaluasi selanjutnya; 2) aksi atau tindakan, merupakan tahap di mana peneliti mulai melaksanakan pembelajaran sesuai dengan rencana pembelajaran yang telah disiapkan. Secara garis besar, rencana tersebut meliputi tes *heading* secara individual serta mengetes jauh jarak *heading* setelah menerapkan latihan berpasangan; 3) observasi, dilakukan pada saat proses pembelajaran berlangsung. Pada tahap ini menggunakan lembar pedoman observasi guru dan observasi siswa yang berisi pernyataan mengenai kegiatan guru dan perilaku siswa selama pembelajaran berlangsung. Peneliti dibantu oleh seorang rekan peneliti dan guru Penjaskes kelas VIII selama mengobservasi. Melalui observasi, peneliti dapat terbantu oleh masukan-masukan mengenai kelemahan dan kekurangan proses pembelajaran guna perbaikan pembelajaran berikutnya. Observasi menekankan pada pencapaian siswa pada kemampuan *heading* secara berpasangan; dan 4) refleksi, merupakan tahap analisis hasil tes dan hasil observasi. Analisis ini bertujuan untuk mengetahui a) kelebihan dan kekurangan metode penerapan latihan berpasangan yang digunakan dalam proses pembelajaran, b) kelebihan dan kekurangan penerapan latihan, serta c) sikap dan perilaku siswa selama proses pembelajaran.

Apabila pada siklus I belum mencapai nilai yang mencapai target dan proses pembelajaran dinilai belum efektif, maka setelah refleksi siklus pertama, dilanjutkan siklus kedua untuk memperoleh hasil yang lebih baik, dan seterusnya jika hasil belum juga mencapai target (lihat Gambar 1).



Gambar 1. Model Penelitian Tindakan Kelas
(Sumber: Arikunto, Suharsimi dkk. 2009)

Dalam pelaksanaannya, perencanaan dan evaluasi program kegiatan dilakukan secara terprogram guna mengetahui sejauh mana pencapaian keterampilan *heading*. Untuk itu, teknik pengumpulan data yang dipilih dalam penelitian ini guna memperoleh data yang relevan dengan: 1) tujuan, yaitu dengan mengukur kemampuan *heading* bola dalam permainan sepakbola; 2) pelaksanaan, yaitu dengan siswa berdiri pada jarak 1,5 meter saling berhadapan dengan *cone* yang sudah disusun; 3) penilaian, yaitu dengan mengamati kemampuan *heading* bola seperti gerakan badan, arah bola, dan gerakan lanjutan yang dilakukan oleh siswa.

C. HASIL DAN PEMBAHASAN

1. Siklus 1

Pada tahap perencanaan pada siklus I dianggarkan 2 pertemuan dengan rincian persiapan mencakup a) membuat rencana kegiatan yang memuat materi tentang pembelajaran pada permainan sepakbola, b) membuat jadwal pelaksanaan penelitian, dan c) membuat daftar nama-nama siswa yang menjadi subjek penelitian. Selanjutnya adalah implementasi tindakan, secara kronologis memuat a) menyiapkan alat-alat yang akan digunakan sebelum proses belajar mengajar dimulai, b) memberikan motivasi agar siswa bersemangat dan bersedia menerima pelajaran, c) menjelaskan materi dan tujuan yang dicapai, dan d) mengecek daftar nama siswa yang menjadi subjek penelitian yang pada pelaksanaannya diketahui 2 siswa tidak masuk sekolah karena sakit.

Pada tahap pelaksanaannya, guru memberi contoh teknik dasar *heading* yang benar, yaitu lutut ditekuk membentuk kuda-kuda, kemudian kepala mendongak ke atas melihat arah bola datang, perkirakan perkenaan bola pada kening sambil melakukan gerakan tolakan lutut. Siswa dibariskan menjadi empat baris berpasangan dengan jarak 1,5 meter.

Menurut Daryanto (2009:3), sebagai hasil belajar, perubahan yang terjadi dalam diri seseorang berlangsung secara berkesinambungan tidak statis. Satu perubahan yang terjadi akan menyebabkan perubahan berikutnya dan akan berguna bagi kehidupan ataupun proses belajar berikutnya. Sehingga pencapaian yang diperoleh pada siklus pertama menunjukkan bahwa kemampuan *heading* bola dalam permainan sepakbola siswa MTs Al-Khoirot Pagelaran Kabupaten Malang masih banyak dalam kategori sedang. Dalam hal kemampuan *heading* bola yang dilakukan dalam model berpasangan, siswa kelas VIII D MTs Al-Khoirot Pagelaran Kabupaten Malang masih ada dalam kategori tidak tuntas.

Hal ini disebabkan karena siswa kelas VIII D MTs Al-Khoirot Pagelaran Kabupaten Malang masih dalam tahap pengenalan tentang model berpasangan. Sehingga siswa tersebut terkadang melakukan pembelajaran tersebut secara setengah hati dan merasa acuh. Sebab siswa banyak berasumsi bahwa model berpasangan merupakan model pembelajaran yang biasa-biasa saja dan kurang memiliki tantangan dan dianggap mudah namun kenyataannya pada saat dilakukan siswa tersebut masih kaku dan kurang maksimal.

Sejak awal pertemuan yang dilakukan oleh peneliti, setelah memberikan pengarahan tentang tujuan dan manfaat dari model berpasangan ini keterkaitan yang dimiliki kemampuan *heading* bola dalam permainan sepakbola. Akan tetapi yang terjadi adalah banyak siswa yang sekedar mendengar tanpa memberikan respons yang berupa pertanyaan-pertanyaan kepada peneliti. Di samping itu bahwa pelaksanaan model berpasangan yang diberikan kurang diserap dengan baik oleh siswa dan tidak

maksimal sesuai materi siklus yang diberikan. Selain itu kebanyakan siswa dikelas tersebut lebih menginginkan jenis olahraga dan permainan yang lain.

Pertemuan kedua siklus I menurut Daryanto (2009:03) dalam perbuatan belajar, perubahan perubahan itu senantiasa bertambah dan tertuju untuk memperoleh sesuatu yang lebih baik dari sebelumnya. Dengan demikian makin banyak usaha belajar itu dilakukan, makin banyak dan makin baik perubahan yang di peroleh perubahan yang bersifat aktif artinya bahwa perubahan itu tidak terjadi dengan sendirinya melainkan karena usaha orang yang bersangkutan.

Sehingga pada pertemuan kedua sampai berakhirnya siklus pertama terlihat semangat siswa untuk mempraktekkan *heading* bola pada permainan sepakbola. Hal ini ditandai dengan adanya siswa yang meminta bimbingan ketika praktek di lapangan, walaupun masih ada siswa yang masih pasif. Terutama untuk siswa yang tidak suka olahraga mereka tidak hanya pasif, akan tetapi mereka juga sering bersenda gurau dan kadang tidak memperhatikan materi yang dipraktikkan. Sehingga hasil ketika mereka di suruh mempraktikkan cara *heading* bola pada permainan sepakbola mereka terlihat kaku dan bahkan ada yang tidak tahu sama sekali apa yang diperintahkan.

Berdasarkan hal tersebut, maka meningkatkan kemampuan *heading* bola dalam permainan sepakbola siswa MTs Al-Khoirot Pagelaran Kabupaten Malang untuk siklus pertama belum dapat terealisasi dengan maksimal dalam proses pelaksanaan model berpasangan. Sebab dari penilaian langsung dalam hasil, kendala utama yang dialami adalah:

- 1) Pada saat memberikan penjelasan materi siswa masih banyak yang bermain-main dan acuh.
- 2) Siswa yang masih kaku dan malu-malu untuk melakukan *heading* bola dengan baik dan benar,
- 3) Pada saat melakukan *heading* bola siswa belum bisa menerapkan posisi badan yang baik pada saat melakukan *heading* bola,
- 4) Seringnya ada rasa mengeluh dan malas terutama terhadap siswa. Sehingga peneliti memutuskan untuk melakukan tindakan pada siklus selanjutnya yaitu siklus yang kedua.

Jumlah siswa yang lulus dan tidak lulus pada siklus 1 dapat dilihat pada diagram berikut:



Gambar 2. Hasil Siklus 1

Siswa dikatakan lulus jika memenuhi kriteria dengan ketentuan kriteria sebagai berikut

No	Aspek melakukan <i>heading</i>	Penilaian				
		1	2	3	4	5
1	Siswa melakukan <i>heading</i> dengan dahi					
2	Siswa dapat mengarahkan <i>heading</i>					
3	Siswa dapat melakukan <i>body balance</i>					
4	Siswa melakukan gerakan tangan dengan benar					

Tabel 1. Cara Penilaian Siklus 1

Keterangan: 90 jika siswa memiliki nilai 18-20

85 jika siswa memiliki nilai 15-17

80 jika siswa memiliki nilai 11-14

75 jika siswa memiliki nilai 8-10

70 jika siswa memiliki nilai 4-7

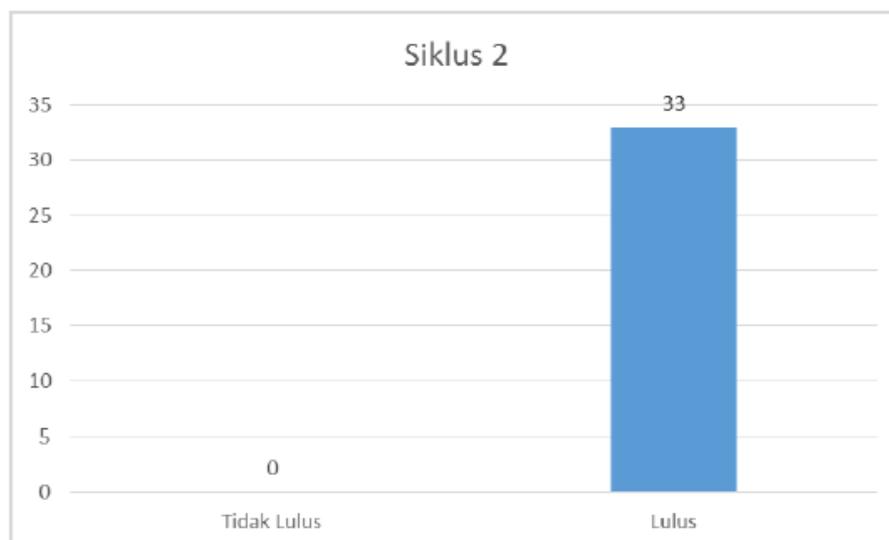
2. Siklus II

Menurut Daryanto (2009:4), perubahan tingkah laku terjadi karena ada tujuan yang akan dicapai. Perbuatan belajar terarah pada perubahan tingkah laku yang benar disadari. Misalnya, seorang yang belajar mengetik, sebelumnya sudah bisa mengetik tetapi tingkat kecakapannya masih rendah, sampai kecakapan yang tinggi dicapainya. Dengan demikian, perubahan belajar yang ditemukan pada siklus kedua ini senantiasa terarah pada tingkah laku yang telah ditetapkan secara sadar.

Setelah melihat hasil yang dicapai pada siklus pertama yang menunjukkan dalam kategori sedang, selanjutnya dilakukan siklus kedua. Hal ini dilakukan agar supaya pencapaian target peneliti bahwa semua siswa MTs Al-Khoirot Pagelaran Kabupaten Malang sekurang-kurangnya dalam kategori cukup. Setelah melihat keadaan yang terjadi pada siklus pertama yaitu adanya proses pelaksanaan yang kurang maksimal, maka pada siklus kedua ditindaklanjuti dengan memperketat pengawasan pada setiap siswa yang melakukan gerakan-gerakan serta melakukan variasi baru dalam model pembelajaran yang melakukan *heading* bola sambil bermain.

Setelah siswa menyadari hasil yang dicapai pada siklus pertama, maka siswa mulai antusias untuk bertanya sebelum melakukan perlakuan maupun pada saat melakukan perlakuan. Dalam melakukan setiap gerakan, siswa tidak lagi melakukan gerakan tambahan ataupun kekurangan dalam melakukan *heading* bola serta gerakan-gerakannya. Siswa telah menyadari benar bahwa tujuan dan manfaat dari model berpasangan bukan hanya sekedar kepentingan dari peneliti. Akan tetapi memberikan kontribusi dalam kemampuan dasar *heading* bola dalam permainan sepakbola siswa MTs Al-Khoirot Pagelaran Kabupaten Malang bagi dirinya, sehingga motivasi ini mendorong siswa dalam memperagakan gerakan-gerakan secara baik dan benar dalam melakukan *heading* bola dalam permainan sepakbola.

Perubahan belajar ini ditunjukkan dari 1) pada saat peneliti memberikan penjelasan materi, siswa banyak yang memperhatikan, 2). siswa mampu melakukan *heading* bola pada permainan sepakbola dan sikap badan pada saat *heading* bola sudah bagus, sesuai dengan hasil belajar di atas kriteria minimum (>75). Dengan demikian, penelitian tindakan kelas yang dilaksanakan pada siswa MTs Al-Khoirot Pagelaran Kabupaten Malang hanya dilakukan sampai pada siklus kedua. Grafik siswa yang lulus dan tidak lulus pada siklus kedua dapat dilihat pada Gambar 3.



Gambar 3. Hasil Siklus 2

Siswa dikatakan lulus jika memenuhi kriteria dengan ketentuan kriteria sebagai berikut

No	Aspek melakukan <i>heading</i>	Penilaian				
		1	2	3	4	5
1	Siswa melakukan <i>heading</i> dengan dahi					
2	Siswa dapat mengarahkan <i>heading</i>					
3	Siswa dapat melakukan <i>body balance</i>					
4	Siswa melakukan gerakan tangan dengan benar					

Tabel 2. Cara Penilaian Siklus 2

Keterangan: 90 jika siswa memiliki nilai 18-20

85 jika siswa memiliki nilai 15-17

80 jika siswa memiliki nilai 11-14

75 jika siswa memiliki nilai 8-10

70 jika siswa memiliki nilai 4-7

D. KESIMPULAN DAN SARAN

Dari hasil dan pembahasan, dapat disimpulkan bahwa terdapat peningkatan nilai kemampuan *heading* melalui teknik variasi latihan berpasangan pada siswa kelas VIII D MTs Al-Khoirot Pagelaran, Kab. Malang. Menurut hasil penilaian, siswa rata-rata mendapatkan nilai 75-90. Dengan demikian, disarankan peneliti selanjutnya untuk menggunakan teknik variasi latihan berpasangan sebagai

alternatif dalam permainan bola besar lainnya. Lebih lanjut, pada kemampuan *heading*, disarankan untuk mengaplikasikan teknik variasi lainnya dengan mempertimbangkan ketersediaan sarana dan prasarana.

DAFTAR RUJUKAN

- Arikunto, Suharsimi dkk. 2009. *Penelitian Tindakan Kelas*. Jakarta: Bumi Aksara
- Daryanto. 2009. *Panduan Proses Pembelajaran Kreatif & Inovatif*. Av Publisher. Jakarta
- Dedi Supriawan & A. Benyamin Suresaga. 1990. *Strategi Belajar Mengajar (Diklat Kuliah)*. Bandung: FPTK-IKIP Bandung.
- Harvey, Gill. 2003. *Tehnik Mengoper dan Menembak*. Jakarta: Pt. Gaputra Mitra Sejati
- <https://Patriot.Ppj.Unp.Ac.Id/Index.Php/Article/View/20>, diakses pada tanggal 20 Mei 2021
- <https://www.dpr.go.id/dokjdih/document/uu/45.pdf>, diakses pada tanggal 13 Mei 2021
- <http://www.penasorkes.com/2019/08/4-macam-teknik-menyundul-bola-heading.html> diakses pada tanggal 13 Mei 2021.
- Luxbacher, Joseph A. 2011. *Sepakbola Edisi Kedua*. Jakarta: Rajawali.
- M. Sobry Sutikno. 2009. *Belajar dan Pembelajaran*. Bandung: Prospect.
- Muhajir. 2004. *Pendidikan Jasmani, Teori dan Praktik SMA*. Jakarta :Erlangga.
- Sucipto. 2000. *Sepakbola*. Jakarta: Departemen Pendidikan Nasional.
- Sugeng, Bambang. 2004. *Sepakbola, Taktik & Teknik Bermain*. Jakarta: Raja Grafindo Persada.
- Sukatamsi. 2001. *Permainan Bola Besar 1 Sepakbola*. Jakarta: Universitas Terbuka.
- Wibawa, Agusta. 2004. *Sepakbola*. Jakarta: Raja Grafindo Persada.
- Wina Sanjaya. 2008. *Straregi Pembelajaran Berorientasi Standar Proses Pendidikan*. Jakarta: Kencana.