

**UPAYA MENINGKATKAN HASIL BELAJAR *HEADING* SEPAKBOLA
MELALUI PENERAPAN BOLA MODIFIKASI
PADA SISWA KELAS VIII A SMP NEGERI 1 NOGOSARI
TAHUN PELAJARAN 2015/2016**



SKRIPSI

Oleh :

ROHANDI SETIAWAN

K5611070

FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN

UNIVERSITAS SEBELAS MARET

SURAKARTA

November 2016

PERNYATAAN KEASLIAN TULISAN

Saya yang bertanda tangan di bawah ini :

Nama : Rohandi Setiawan

NIM : K5611070

Program Studi : Pendidikan Kepelatihan Olahraga

Menyatakan bahwa skripsi saya berjudul **“UPAYA MENINGKATKAN HASIL BELAJAR *HEADING* SEPAKBOLA MELALUI PENERAPAN BOLA MODIFIKASI PADA SISWA KELAS VIII A SMP NEGERI 1 NOGOSARI TAHUN PELAJARAN 2015/2016”** ini benar-benar merupakan hasil karya saya sendiri. Selain itu, sumber informasi yang dikutip dari penulis lain telah disebutkan dalam teks dan dicantumkan dalam daftar pustaka.

Apabila pada kemudian hari terbukti atau dapat dibuktikan skripsi ini hasil jiplakan, saya bersedia menerima sanksi atas perbuatan saya.

Surakarta, November 2016

Yang membuat pernyataan



Rohandi Setiawan

**UPAYA MENINGKATKAN HASIL BELAJAR *HEADING* SEPAKBOLA
MELALUI PENERAPAN BOLA MODIFIKASI
PADA SISWA KELAS VIII A SMP NEGERI 1 NOGOSARI
TAHUN PELAJARAN 2015/2016**



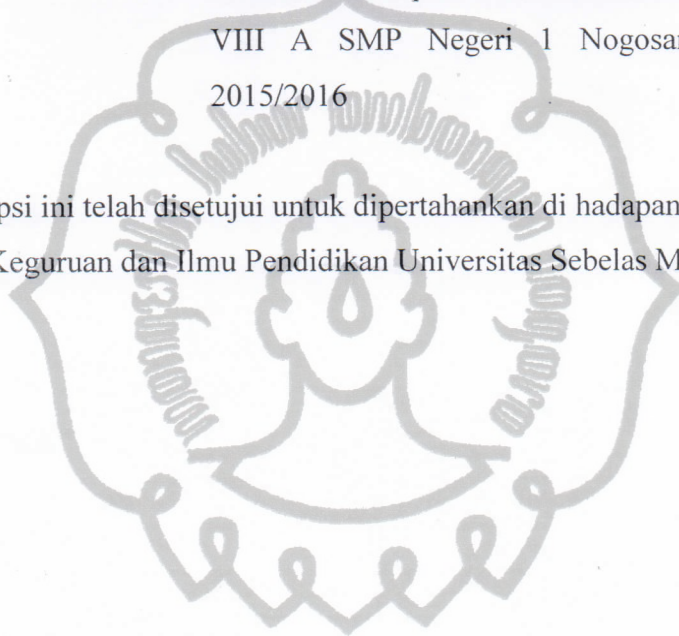
**diajukan untuk memenuhi salah satu persyaratan mendapatkan gelar
Sarjana Pendidikan pada Program Studi Pendidikan Kepelatihan Olahraga**

**FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN
UNIVERSITAS SEBELAS MARET
SURAKARTA
November 2016**

PERSETUJUAN

Nama : Rohandi Setiawan
NIM : K5611070
Judul skripsi : Upaya Meningkatkan Hasil Belajar *Heading* Sepakbola Melalui Penerapan Bola Modifikasi pada Siswa Kelas VIII A SMP Negeri 1 Nogosari Tahun Pelajaran 2015/2016

Skripsi ini telah disetujui untuk dipertahankan di hadapan Tim Penguji Skripsi Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Sebelas Maret Surakarta.



Persetujuan Pembimbing

Pembimbing I,

Drs. Agustiyanto, M.Pd
NIP. 196808181994031001

Pembimbing II,

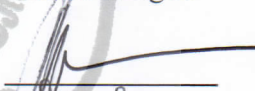
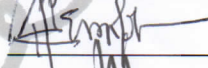

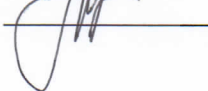
Hendrig Joko P, S.Pd, M.Or
NIP. 198008052008011021

PENGESAHAN SKRIPSI

Nama : Rohandi Setiawan
 NIM : K5611070
 Judul skripsi : Upaya Meningkatkan Hasil Belajar *Heading* Sepakbola Melalui Penerapan Bola Modifikasi pada Siswa Kelas VIII A SMP Negeri 1 Nogosari Tahun Pelajaran 2015/2016

Skripsi ini telah dipertahankan di hadapan Tim Penguji Skripsi Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Sebelas Maret Surakarta pada hari Jum'at, tanggal 11 November 2016 dengan hasil LULUS dan revisi maksimal 1 bulan. Skripsi telah direvisi dan mendapat persetujuan dari Tim Penguji.

Persetujuan hasil revisi oleh Tim Penguji.

	Nama Penguji	Tanda Tangan	Tanggal
Ketua	: Drs. Bambang Wijanarko, M.Kes		<u>18-11-2016</u>
Sekretaris	: Fadilah Umar, S.Pd., M.Or.		<u>21-11-2016</u>
Anggota I	: Drs. Agustiyanto, M.Pd.		<u>21-11-2016</u>
Anggota II	: Hendrig Joko P, S.Pd., M.Or.		<u>22-11-2016</u>

Skripsi disahkan oleh Kepala Program Studi Pendidikan Kepelatihan Olahraga pada

Hari : Selasa
 Tanggal : 22-11-2016

Mengesahkan

Dekan Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan
 Universitas Sebelas Maret,

Kepala Progam Studi
 Pendidikan Kepelatihan Olahraga,



Prof. Dr. Joko Nurkamto, M.Pd.
 NIP. 196101241987021001


 Drs. Agustiyanto, M.Pd.
 NIP 198008052008011021

ABSTRAK

Rohandi Setiawan. K5611070. **UPAYA MENINGKATKAN HASIL BELAJAR *HEADING* SEPAKBOLA MELALUI PENERAPAN BOLA MODIFIKASI PADA SISWA KELAS VIII A SMP NEGERI 1 NOGOSARI TAHUN PELAJARAN 2015/2016**. Skripsi, Surakarta : Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Sebelas Maret Surakarta, November 2016.

Penelitian ini bertujuan untuk meningkatkan hasil belajar *heading* sepakbola melalui penerapan bola modifikasi pada siswa kelas VIII A SMP Negeri 1 Nogosari Tahun Pelajaran 2015/2016.

Penelitian ini merupakan Penelitian Tindakan Kelas (PTK). Penelitian ini dilaksanakan dalam dua siklus, dengan tiap siklus terdiri atas perencanaan, pelaksanaan tindakan, observasi, dan refleksi. Subyek penelitian adalah siswa kelas VIII A SMP Negeri 1 Nogosari yang berjumlah 32 siswa yang terdiri dari 17 siswa putra dan 15 siswa putri. Sumber data dalam penelitian ini berasal dari guru dan siswa. Teknik pengumpulan data adalah dengan observasi dan penilaian hasil belajar *heading* sepakbola. Analisis data menggunakan teknik deskriptif yang didasarkan pada analisis kualitatif dengan prosentase.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa melalui penerapan bola modifikasi dapat meningkatkan hasil belajar *heading* sepakbola siswa dari pratindakan ke siklus I dan siklus I ke siklus II. Proses pembelajaran pada pratindakan belum menggunakan penerapan bola modifikasi untuk membantu siswa dalam mempelajari gerakan *heading* sepakbola sehingga keterampilan *heading* sepakbola siswa masih rendah dan hasil belajar *heading* sepakbola siswa kurang maksimal. Dari hasil analisis diperoleh peningkatan yang signifikan dari pratindakan ke siklus I dan siklus I ke siklus II. Pada siklus I, siswa yang tuntas mencapai 59,38 %, sedangkan pada siklus II mencapai 81,25 %.

Simpulan penelitian ini adalah penerapan bola modifikasi dapat meningkatkan hasil belajar *heading* sepakbola siswa kelas VIII A SMP Negeri 1 Nogosari Tahun Pelajaran 2015/2016.

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

ABSTRACT

Rohandi Setiawan. K5611070. **THE ATTEMPT OF IMPROVING SOCCER HEADING LEARNING OUTCOME THROUGH APPLYING MODIFIED BALL IN THE 8THA GRADERS OF SMP NEGERI 1 NOGOSARI IN THE SCHOOL YEAR OF 2015/2016.** Thesis, Surakarta: Teacher Training and Education Faculty of Surakarta Sebelas Maret University, November 2016.

This research aimed to find out the learning outcome of soccer heading through applying modified ball in the 8thA of SMP Negeri 1 Nogosari in the school year of 2015/2016.

This study was a Classroom Action Research (CAR). This research was conducted in two cycles, each of which consisted of planning, acting, observing, and reflecting. The subject of research was the 8thA graders of SMP Negeri 1 Nogosari consisting of 32 students: 17 boys and 15 girls. The data source of research derived from teachers and students. Techniques of collecting data used were observation and assessment on the soccer heading learning outcome. The data analysis was conducted using descriptive technique based on the qualitative analysis with percentage.

The result of research showed that the application of modified ball could improve the soccer heading learning outcome in the students from pre-cycle to cycle I and cycle I to cycle II. The learning process in pre-cycle had not used the application of modified ball yet to help the students in studying the movement of soccer heading so that the soccer heading skill of students was still low and the soccer heading learning outcome had not been maximal. From the result of analysis it could found the significant improvement from pre-cycle to cycle I and from cycle I to cycle II. About 59.38% of students passed successfully in cycle I and 81.25% in cycle II.

The conclusion of research was that the application of modified ball could improve the learning outcome of soccer heading in the in the 8thA of SMP Negeri 1 Nogosari in the school year of 2015/2016.

Keywords: learning outcome, soccer heading, modified ball.

MOTTO

“Tidak ada yang tidak mungkin, jika kita mau berusaha dengan sungguh-sungguh dan berdoa”
(Penulis)

”Jangan pernah menyerah, jangan pernah putus asa, melainkan bangkitlah dan hadapi tantangan hidup itu dengan positif. Berjuang untuk mengatasinya, maka Tuhan membantu di samping kita”
(Carlyle Thomas)

”Sesungguhnya sesudah kesulitan akan datang kemudahan, maka kerjakanlah urusanmu dengan sungguh-sungguh dan hanya kepada Allah kamu berharap”
(QS. Al-Insyirah: 6-8)

”Tetap letakkan kakimu di tanah dan jangan biarkan kepalamu di langit”
(Film : *GOAL*)

MAN JADDA WAJADA

”Barang siapa bersungguh-sungguh, maka akan berhasil”
(Pepatah Arab)

PERSEMBAHAN

Teriring syukurku pada-Mu, kupersembahkan karya ini untuk :

Bapak Tercinta Ichwan dan Ibu Tercinta Nanik

“Sebagai tanda bakti dan rasa terimakasih yang tiada pernah habis aku persembahkan karya kecil ini. Terimakasih atas kerja keras, semua doa, dukungan moril maupun materil, dan kasih sayang yang tidak pernah putus. Semoga ini menjadi langkah awal untukku menjadi lebih baik, menjadi anak kebanggaan bapak dan ibu, terimakasih atas segalanya”

Ponakan Tersayang Friska Aulia Miswana

“Doa dan keceriaan yang selalu di curahkan merupakan kekuatan yang sangat luar biasa”

Teman-teman Penkepor Angkatan 2011

(Lilik, Hengki, Gigih, Argya, Fajar, Anang, Bajuri, Bugo, Tito, Bintara, Dsb)

“Terimakasih atas semangat, dukungan, perjuangan, bantuan dan kerjasamanya”

Novita Dispriyani, S.Pd

“Orang yang selalu memberikanku doa, dukungan, semangat, dan motivasi yang lebih untuk menyelesaikan skripsi ini. Thanks a lot”

Gabriella Yovi, S.Pd

“Terima kasih atas doa dan dukungannya untuk menyelesaikakn skripsi ini”

Teman-teman KKN Wonosekar, Pati 2014

Almamater

KATA PENGANTAR

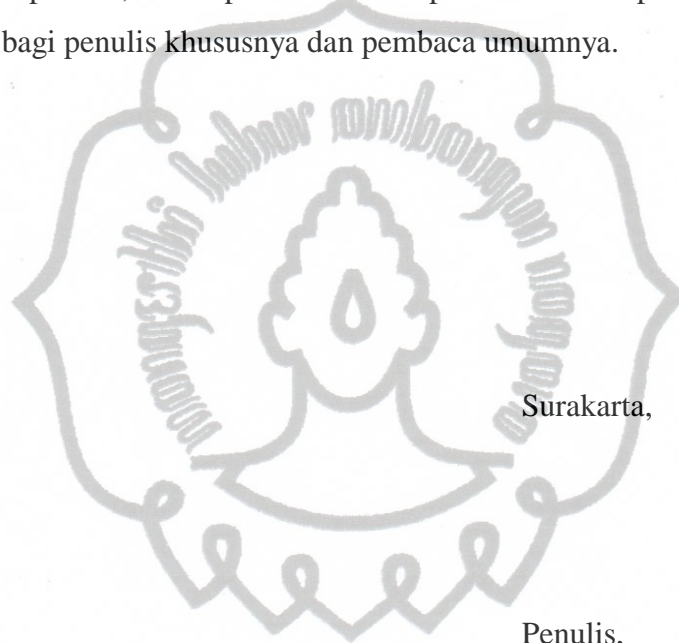
Segala puji bagi Allah Yang Maha Pengasih dan Penyayang, yang memberi ilmu, inspirasi dan kemuliaan. Atas kehendak-Nya penulis dapat menyelesaikan skripsi dengan judul **“UPAYA MENINGKATKAN HASIL BELAJAR *HEADING* SEPAKBOLA MELALUI PENERAPAN BOLA MODIFIKASI PADA SISWA KELAS VIII A SMP NEGERI 1 NOGOSARI TAHUN PELAJARAN 2015/2016”**.

Skripsi ini disusun untuk memenuhi sebagian dari persyaratan untuk mendapatkan gelar Sarjana pada Program Studi Pendidikan Keperawatan Olahraga, Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan, Universitas Sebelas Maret Surakarta. Penulis menyadari bahwa terselesaikannya skripsi ini tidak terlepas dari bantuan, bimbingan, dan pengarahan dari berbagai pihak. Untuk itu, penulis menyampaikan terima kasih kepada :

1. Prof. Dr. Joko Nurkamto, M.Pd., selaku Dekan Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Sebelas Maret Surakarta.
2. Drs. Agustiyanto, M.Pd., selaku Ketua Program Studi Pendidikan Keperawatan Olahraga, Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Sebelas Maret Surakarta dan selaku pembimbing I yang baru, yang selalu memberikan motivasi dan bimbingan dalam penyusunan skripsi ini.
3. Drs. Mulyono, M.M., selaku pembimbing I yang lama, yang selalu memberikan motivasi dan bimbingan dalam penyusunan skripsi ini.
4. Hendrig Joko P, S.Pd., M.Or., selaku pembimbing II, yang selalu memberikan pengarahan dan bimbingan dalam penyusunan skripsi ini.
5. Mulyani, S.Pd., Kepala SMP Negeri 1 Nogosari, yang telah memberikan kesempatan dan tempat guna mengambil data penelitian.
6. Drs. Isnaini, selaku guru mata pelajaran Penjaskes SMP Negeri 1 Nogosari, yang telah memberi bimbingan dan bantuan dalam penelitian.
7. Para siswa kelas VIII A SMP Negeri 1 Nogosari, yang telah bersedia untuk berpartisipasi dalam pelaksanaan penelitian.

8. Rekan-rekan Pendidikan Kepelatihan Olahraga 2011 yang telah membantu dalam pelaksanaan penelitian.
9. Semua pihak dan sahabat-sahabat saya yang turut membantu dalam penyusunan skripsi ini yang tidak bisa saya sebutkan satu persatu.

Semoga segala amal baik tersebut mendapatkan imbalan dari Tuhan Yang Maha Esa. Penulis menyadari bahwa skripsi ini masih jauh dari kesempurnaan karena keterbatasan penulis, meskipun demikian penulis berharap semoga skripsi ini bermanfaat bagi penulis khususnya dan pembaca umumnya.



Surakarta, November 2016

Penulis,

DAFTAR ISI

	Halaman
HALAMAN JUDUL	i
HALAMAN PERNYATAAN	ii
HALAMAN PENGAJUAN	iii
HALAMAN PERSETUJUAN	iv
HALAMAN PENGESAHAN	v
HALAMAN ABSTRAK	vi
HALAMAN ABSTRACT	vii
HALAMAN MOTTO	viii
HALAMAN PERSEMBAHAN	ix
KATA PENGANTAR	x
DAFTAR ISI	xii
DAFTAR TABEL	xv
DAFTAR GAMBAR	xvi
DAFTAR LAMPIRAN	xvii
BAB I PENDAHULUAN	1
A. Latar Belakang Masalah	1
B. Rumusan Masalah.....	3
C. Tujuan Penelitian.....	3
D. Manfaat Penelitian.....	4
BAB II KAJIAN PUSTAKA, KERANGKA BERFIKIR	5
A. Kajian Pustaka	5
1. Sepakbola.....	5
a. Pengertian Sepakbola.....	5
b. Fasilitas, Alat-alat dan Perlengkapan.....	6
c. Teknik Dasar Sepakbola	7
2. Menyundul Bola (<i>Heading</i>)	9
a. Pengertian Menyundul Bola (<i>Heading</i>)	9
b. Jenis-jenis Menyundul Bola (<i>Heading</i>).....	9

c. Teknik-teknik dasar Menyundul Bola (<i>Heading</i>).....	10
d. Macam-macam Teknik Menyundul Bola (<i>Heading</i>).....	10
e. Jenis Latihan Menyundul Bola (<i>Heading</i>).....	14
3. Belajar.....	17
a. Pengertian Belajar.....	17
b. Prinsip Belajar.....	18
c. Tujuan Belajar.....	19
4. Pembelajaran.....	20
a. Pengertian Pembelajaran.....	20
b. Ciri-ciri Pembelajaran.....	21
c. Komponen Pembelajaran.....	23
d. Prinsip-prinsip Pembelajaran.....	24
5. Modifikasi Pembelajaran.....	28
a. Pengertian Modifikasi.....	28
b. Syarat Modifikasi Pembelajaran yang Baik.....	28
c. Manfaat Modifikasi.....	29
d. Tujuan Modifikasi Alat Pembelajaran.....	29
6. Modifikasi Sarana <i>Heading</i> Sepakbola.....	30
B. Kerangka Berpikir.....	31
BAB III METODE PENELITIAN	33
A. Tempat dan Waktu Penelitian.....	33
1. Tempat Penelitian.....	33
2. Waktu Penelitian.....	33
B. Subjek Penelitian.....	34
C. Sumber Data.....	34
D. Teknik Pengumpulan Data.....	35
E. Uji Validitas Data.....	35
F. Teknik Analisis Data.....	36
G. Indikator Kinerja Penelitian.....	37
H. Prosedur Penelitian.....	37
1. Langkah-langkah Siklus.....	39

2. Pelaksanaan Siklus.....	40
BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN	43
A. Hasil Penelitian.....	43
1. PraTindakan.....	43
2. Siklus I.....	45
a. Perencanaan Tindakan Siklus I.....	45
b. Pelaksanaan Tindakan Siklus I.....	45
c. Observasi Tindakan Siklus I.....	49
d. Analisis dan Refleksi Siklus I.....	52
e. Deskripsi Data Siklus I.....	54
3. Siklus II.....	54
a. Perencanaan Tindakan Siklus II.....	54
b. Pelaksanaan Tindakan Siklus II.....	55
c. Observasi Tindakan Siklus II.....	58
d. Analisis dan Refleksi Siklus II.....	61
e. Deskripsi Data Siklus II.....	62
4. Perbandingan Hasil Tindakan Antar Siklus.....	63
B. Pembahasan	63
1. Perbandingan Peningkatan Kemampuan <i>Heading</i> Sepakbola Dari Kondisi Awal ke Siklus I.....	64
2. Perbandingan Peningkatan Kemampuan <i>Heading</i> Sepakbola Dari Siklus I ke Siklus II.....	65
3. Perbandingan Peningkatan Kemampuan <i>Heading</i> Sepakbola Dari Kondisi Awal, Siklus I, dan Siklus II.....	66
BAB V SIMPULAN, IMPLIKASI, DAN SARAN	69
A. Simpulan.....	69
B. Implikasi	69
C. Saran	70
DAFTAR PUSTAKA	71
LAMPIRAN.....	73

DAFTAR TABEL

Tabel	Halaman
3.1 Rician Kegiatan Waktu dan Jenis Kegiatan Penelitian	33
3.2 Teknik Pengumpulan Data Penelitian	35
3.3 Prosentase Target Capaian	37
4.1 Prosentase Jumlah Ketuntasan Prasiklus	44
4.2 Prosentase Jumlah Ketuntasan Siklus I.....	51
4.3 Prosentase Jumlah Ketuntasan Siklus II	60
4.4 Perbandingan Peningkatan Hasil Belajar <i>Heading</i> Sepakbola Dari Kondisi Awal ke Siklus I.....	64
4.5 Perbandingan Peningkatan Hasil Belajar <i>Heading</i> Sepakbola Siswa Kelas VIII A SMP Negeri 1 Nogosari Tahun Pelajaran 2015/2016 Dari Siklus I ke Siklus II.....	65
4.6 Pencapaian Hasil Belajar <i>Heading</i> Sepakbola Pada Siswa Kelas VIII A SMP Negeri 1 Nogosari Tahun Pelajaran 2015/2016	67

DAFTAR GAMBAR

Gambar	Halaman
2.1 Lapangan Sepakbola Ukuran Normal	6
2.2 Menyundul Bola Dalam Posisi Badan Berdiri	11
2.3 Menyundul Bola Dengan Sikap Lari.....	12
2.4 Menyundul Bola Dengan Melompat.....	13
2.5 Menyundul Bola Dengan Melayang	13
2.6 Bola Gantung	15
2.7 Latihan Menyundul Satu Orang dengan Bantuan Dinding	16
2.8 Latihan Menyundul Dua Orang.....	16
2.9 Latihan Menyundul Tiga Orang	17
2.10 Alur Kerangka Berfikir	32
3.1 Siklus Penelitian Tindakan Kelas.....	38
4.1 Prosentase Ketuntasan Prasiklus	44
4.2 Prosentase Ketuntasan Siklus I	51
4.3 Prosentase Ketuntasan Siklus II.....	60
4.4 Perbandingan Peningkatan Hasil Belajar <i>Heading</i> Sepakbola Dari Kondisi Awal ke Siklus I.....	64
4.5 Perbandingan Peningkatan Hasil Belajar <i>Heading</i> Sepakbola Dari Siklus I ke Siklus II	66
4.6 Perbandingan Hasil Belajar Antar Siklus	67

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran	Halaman
1 Silabus	74
2 Rencana Pelaksanaan Pembelajaran Siklus I Pertemuan 1	76
3 Rencana Pelaksanaan Pembelajaran Siklus I Pertemuan 2	94
4 Rencana Pelaksanaan Pembelajaran Siklus II Pertemuan 1	109
5 Rencana Pelaksanaan Pembelajaran Siklus II Pertemuan 2.....	128
6 Daftar Nilai Hasil Belajar <i>Heading</i> Sepakbola PraSiklus	143
7 Nilai Sikap <i>Heading</i> Sepakbola Siklus I Penilai 1 (Peneliti)	144
8 Nilai Sikap <i>Heading</i> Sepakbola Siklus I Penilai 2 (Teman)	145
9 Nilai Sikap <i>Heading</i> Sepakbola Siklus I Penilai 3 (Guru)	146
10 Nilai Sikap (Afektif) <i>Heading</i> Sepakbola Siklus I	147
11 Nilai Tes Tulis (Kognitif) <i>Heading</i> Sepakbola Siklus I	148
12 Nilai Praktek <i>Heading</i> Sepakbola Siklus I Penilai 1 (Peneliti)	149
13 Nilai Praktek <i>Heading</i> Sepakbola Siklus I Penilai 2 (Teman)	150
14 Nilai Praktek <i>Heading</i> Sepakbola Siklus I Penilai 3 (Guru)	151
15 Nilai Tes Praktek (Produk) <i>Heading</i> Sepakbola Siklus I	152
16 Nilai Tes Praktek (Psikomotor) <i>Heading</i> Sepakbola Siklus I	153
17 Daftar Nilai Hasil Belajar <i>Heading</i> Sepakbola Siklus I	154
18 Nilai Sikap <i>Heading</i> Sepakbola Siklus II Penilai 1 (Peneliti).....	155
19 Nilai Sikap <i>Heading</i> Sepakbola Siklus II Penilai 2 (Teman)	156
20 Nilai Sikap <i>Heading</i> Sepakbola Siklus II Penilai 3 (Guru).....	157
21 Nilai Sikap (Afektif) <i>Heading</i> Sepakbola Siklus II	158
22 Nilai Tes Tulis (Kognitif) <i>Heading</i> Sepakbola Siklus II.....	159
23 Nilai Praktek <i>Heading</i> Sepakbola Siklus II Penilai 1 (Peneliti).....	160
24 Nilai Praktek <i>Heading</i> Sepakbola Siklus II Penilai 2 (Teman).....	161
25 Nilai Praktek <i>Heading</i> Sepakbola Siklus II Penilai 3 (Guru).....	162
26 Nilai Tes Praktek (Produk) <i>Heading</i> Sepakbola Siklus II.....	163
27 Nilai Tes Praktek (Psikomotor) <i>Heading</i> Sepakbola Siklus II	164
28 Daftar Nilai Hasil Belajar <i>Heading</i> Sepakbola Siklus II.....	165
29 Dokumentasi Penelitian.....	166