

## **ABSTRAK**

### **UPAYA MENINGKATKAN KETERAMPILAN MENYUNDUL BOLA (*HEADING*) MELALUI ALAT BANTU PADA SISWA KELAS VI DI SDN 1 BAKUNG BANDAR LAMPUNG**

**Oleh**

**Seprendy Eko Nugroho**

Penelitian ini bertujuan untuk meningkatkan keterampilan gerak dasar menyundul bola (*heading*) melalui alat bantu. Metode penelitian dilakukan dengan menggunakan metode kaji tindak (*Class room Action Research*), yaitu putaran bersepiral (*Self Reflective Spiral*) yang dirancang secara : (a) Rencana, (b) Pelaksanaan, (c) Observasi, (d) Refleksi. Penelitian ini terdiri dari tiga siklus, di setiap siklusnya dilakukan tindakan yang berbeda. Subjek penelitian ini adalah sebanyak 32 siswa yang terdiri dari 18 siswa laki – laki dan 14 siswa perempuan pada kelas VI SD Negeri 1 Bakung, Bandar Lampung.

Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa masing-masing siklus terdapat peningkatan, yaitu siklus pertama siswa memperoleh RK 44, 14 yang memperoleh  $\geq$ RK ada 12 siswa (37,5 %). Dilanjutkan ke siklus kedua siswa yang memperoleh RK 61,32 yang memperoleh  $\geq$ RK ada 20 siswa (62,5 %). Dan dilanjutkan ke siklus ketiga siswa yang memperoleh RK 73,14 yang memperoleh  $\geq$ RK ada 24 siswa (75 %).

Simpulan yang dapat di ambil penelitian menunjukkan bahwa pemberian bantuan alat bantu (bola karet) dapat meningkatkan keterampilan menyundul bola (*heading*) pada siswa kelas VI A SD Negeri 1 Bakung Teluk Betung Barat Bandar Lampung.

**Kata kunci : Keterampilan, Menyundul, Alat Bantu**