

I. PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Salah satu tujuan pendidikan jasmani di sekolah adalah mengembangkan keterampilan gerak. Dalam perkembangannya melalui suatu pembinaan yang sistematis dan teratur. Oleh sebab itu pembelajaran yang baik akan menentukan keberhasilan dalam menciptakan siswa yang berprestasi. Pembelajaran yang baik adalah pembelajaran yang dapat dilakukan secara efektif dan efisien. Proses pembelajaran harus sejalan dengan kematangan siswa dalam usia maupun fisik perlu dibedakan antara setiap umur yaitu dari masa balita, anak-anak, masa remaja, dewasa dan masa tua. Dengan demikian tahap perkembangan anak dalam hal ini usia siswa SMP Kelas VIII merupakan proses belajar gerak dasar, bila kemampuan gerak dasar umum telah dikuasai maka untuk mempelajari gerak kelanjutannya akan lebih mudah untuk diarahkan guna mempelajari keterampilan yang lebih tinggi dalam hal ini mempelajari bentuk-bentuk gerakan suatu cabang olahraga.

Pendidikan jasmani, olahraga dan kesehatan merupakan program pengajaran yang sangat penting dalam pembentukan dan kebugaran para siswa.

Pembelajaran olahraga dan kesehatan ini diharapkan dapat mengarahkan siswa untuk dapat beraktivitas olahraga agar tercipta generasi yang sehat dan kuat.

Sebagai seorang guru sering sekali kita dihadapkan terhadap beragamnya karakteristik siswa dalam suatu kelas. Karakteristik siswa itu antara lain adalah jenis kelamin, postur tubuh, hobi, sifat dan motivasi. Hal ini yang terjadi pada pembelajaran teknik dasar sepak bola menyundul pada siswa kelas VIII.A di SMPN. 22 Bandar Lampung, ketika menggunakan alat permainan dengan menggunakan bola yang standar untuk pemain sepak bola, akibatnya hasil belajar siswa di sekolah tersebut belum mencapai tingkat keberhasilan yang diharapkan. Dengan melihat setiap hasil belajar teknik dasar sepak bola heading di sekolah tersebut masih rendah, adapun siswa yang mendapatkan nilai kurang dari rata-rata 65 sebanyak 75%, sedangkan siswa yang mendapatkan nilai lebih dari 65 sebanyak 25% dari keseluruhan kelas VIII, kelas VIII.A memiliki kemampuan yang lebih rendah dalam melakukan teknik dasar sepak bola heading. Uraian diatas merupakan pengamatan penulis selama mengajar di SMPN. 22 Bandar Lampung. Pada saat mengajar, penulis menggunakan alat berupa bola kaki yang lazimnya dipakai oleh pemain sepak bola. Adapun permasalahan dan kendala tersebut antara lain adalah sebagai berikut:

- a. Pembelajaran tidak berjalan dengan efektif
- b. Siswa merasa takut melakukan heading karena rasa sakit yang ditimbulkan setelah melakukannya
- c. Rendahnya hasil belajar siswa.

Dalam menentukan alat penunjang keberhasilan terhadap tugas gerak yang diberikan, kita harus memilih alat-alat yang mengarah pada pembentukan gerakan yang kita harapkan tersebut. Yaitu dengan alat yang sederhana dan fleksibel tetapi disenangi oleh anak didik. Dalam penelitian ini penulis mencoba menerapkan suatu cara penyampaian belajar sepak bola teknik dasar heading atau menyundul bola menggunakan modifikasi alat permainan (bola karet). Penulis mengenalkan metode penelitian tindakan kelas (PTK) sebagai solusinya.

B. Identifikasi Masalah

Berdasarkan latar belakang masalah maka identifikasi masalah dalam penelitian ini adalah sebagai berikut:

- 1 Siswa cenderung merasa takut dan ragu melakukan Menyundul (heading) karena rasa sakit yang ditimbulkan setelah melakukan heading.
- 2 Rendahnya hasil belajar siswa dalam teknik dasar sepak bola heading.

C. Rumusan Masalah

Berdasarkan uraian yang dikemukakan dalam, identifikasi masalah dan permasalahan, maka masalah penelitian ini dapat dirumuskan sebagai berikut:

Apakah dengan menggunakan modifikasi alat permainan (bola karet) dapat meningkatkan hasil pembelajaran menyundul (heading) dalam bermain sepak bola pada siswa kelas VIII.A di SMPN. 22 Bandar Lampung ?

D. Tujuan Penelitian

Adapun tujuan dari penelitian ini adalah: Untuk meningkatkan kemampuan menyundul bola (heading) pada siswa kelas VIII.A di SMPN. 22 Bandar Lampung.

E. Kegunaan penelitian

1. Siswa

Meningkatkan pengetahuan siswa dalam upaya meningkatkan keterampilan gerak dasar sepak bola heading.

2. Sekolah

Sebagai bahan masukan dan referensi bagi pembina sekolah mengenai penggunaan modifikasi alat permainan (bola karet) pada sepak bola heading.

3. Program studi

Sebagai solusi untuk mengembangkan inovasi dalam pembelajaran pendidikan jasmani.

4. Guru Pendidikan Jasmani

Hasil penelitian ini sebagai sumbangan dalam meningkatkan pembelajaran pendidikan jasmani dan kesehatan.

F. Penjelasan Judul

1. Upaya

Dalam kamus besar Bahasa Indonesia terbitan Balai Pustaka (1991:1109) Menterjemahkan bahwa "Upaya" merupakan usaha atau ihktiar untuk mencapai suatu maksud, memecahkan persoalan, mencari jalan keluar dan sebagainya.

2. Gerak Dasar

Menurut Rusli Lutan dalam buku Asas-asas pendidikan jasmani (2002:40) Menjelaskan bahwa keterampilan gerak dasar itu didukung oleh pola gerak. Yang dimaksud pola gerak adalah serangkaian gerak terkait yang terorganisir. Misalnya sebuah pola gerak berupa mengangkat tangan ke samping atau ke bawah. Berdasarkan pola gerak inilah terbentuk gerak dasar.

3. Menyundul bola

Menurut Danny Mielke dalam buku dasar-dasar sepakbola (2007:49). Salah satu ciri unik dalam permainan sepak bola adalah kepala boleh digunakan untuk memainkan bola di udara, pemain bisa melakukan menyundul bola ketika sedang meloncat, melompat ke depan, menjatuhkan diri (diving) atau tetap diam dan mengarahkan bola dengan tajam ke gawang atau ke teman satu tim dan penyelamatan

4. Modifikasi

Dalam kamus besar bahasa Indonesia arti dari modifikasi adalah "pengubahan". Pengubahan berasal dari kata dasar "ubah" yang berarti "lain atau beda", mengubah dapat diartikan dengan "menjadikan lain dari

yang sebelumnya”, sedangkan arti dari perubahan adalah “proses, perbuatan atau cara mengubah”.