

**PENINGKATAN HASIL BELAJAR *HEADING* SEPAK BOLA SISWA  
SEKOLAH DASAR DENGAN PERMAINAN *BOLTUNG*****Muhamad Erwanto**✉Jurusan Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi, Fakultas Ilmu Keolahragaan,  
Universitas Negeri Semarang, Indonesia**Info Artikel**

*Sejarah Artikel:*  
Diterima Agustus 2013  
Disetujui Agustus 2013  
Dipublikasikan April  
2014

*Keywords:*  
*learning outcomes; heading  
soccer; method Boltung game*

**Abstrak**

*Penelitian ini bertujuan untuk meningkatkan hasil belajar heading sepak bola pada siswa kelas V SDN 4 Penyangkriangan Weleri. Metode yang digunakan adalah permainan Boltung. Hasil pra siklus menunjukkan bahwa ketuntasan belajar pada ranah motorik siswa hanya 33,3 % dan ranah kognitif 20,8 %. Setelah diterapkan metode permainan Boltung pada siklus 1, terjadi peningkatan pada ketuntasan belajar siswa pada ranah motorik menjadi 70,8 %, kognitif 70,8 %, dan kriteria afektif 2,2 dengan nilai cukup. Maka dari itu dilakukan siklus 2 untuk lebih meningkatkan ketuntasan belajar siswa dengan tetap menggunakan metode permainan Boltung dengan hasil ketuntasan motorik 87,5 %, kognitif 83,3 %, dan kriteria afektif meningkat menjadi 3,1 dengan nilai baik. Simpulan penelitian ini menunjukkan bahwa metode permainan Boltung dapat meningkatkan hasil belajar heading sepak bola.*

**Abstract**

*This study aims to improve the learning outcomes of soccer heading in grade 4. The method used is Boltung game. Results showed that pre-cycle mastery learning on students' motor domain of only 33.3% and 20.8% of cognitive domains. Once applied the method Boltung game in cycle 1, there was an increase in mastery learning students in the areas of motor to 70.8%, 70.8% cognitive, and affective criteria 2.2 with considerable value. Thus the cycle is done 2 to further enhance students' mastery learning while using the method with the results of the game Boltung motor completeness 87.5%, 83.3% cognitive, and affective criteria increased to 3.1 with good value. Conclusions This study shows that the method Boltung games can improve learning outcomes soccer heading.*

© 2014 Universitas Negeri Semarang

✉ Alamat korespondensi:  
Gedung F1 Lantai 2 FIK Unnes  
Kampus Sekaran, Gunungpati, Semarang, 50229  
E-mail: [muhamaderwanto@gmail.com](mailto:muhamaderwanto@gmail.com)

ISSN 2252-6773

## PENDAHULUAN

Hampir di setiap sekolah, kebanyakan siswa sangat menyukai permainan sepak bola. Tiap kali jam pelajaran Penjasorkes hampir bisa dipastikan ada anak yang meminta untuk bermain sepak bola. Hal tersebut juga terjadi di SDN 4 Penyangkringan Kecamatan Weleri Kabupaten Kendal, tapi anehnya walaupun sudah sering anak melakukan permainan sepak bola, mereka masih kesulitan ketika harus melakukan salah satu teknik dasar sepak bola, yaitu teknik *heading*.

Hal tersebut akhirnya mengakibatkan hasil evaluasi anak banyak yang tidak mencapai Kriteria Ketuntasan Minimal (KKM), karena KKM yang ditetapkan sekolah adalah 67. Dari jumlah 24 anak, hanya 8 anak yang hasil evaluasinya mencapai KKM. Itu berarti hanya 33% siswa yang mencapai ketuntasan belajar.

Dari latar belakang di atas, peneliti akan mengkaji melalui tindakan kelas dengan metode permainan Bola digantung (Boltung), untuk mengungkapkan apakah dengan metode ini dapat meningkatkan hasil belajar siswa pada *heading* sepak bola. Pada metode ini, anak dibiasakan agar tidak takut ketika melakukan *heading*, dengan cara yang dipandang lebih menyenangkan. Sehingga ketertarikan anak

terhadap materi *heading* menjadi lebih baik dan hasil evaluasi diharapkan akan meningkat.

### Metode Permainan Boltung

Pembelajaran dengan metode permainan Boltung merupakan konsep belajar yang membantu guru mengaitkan materi *heading* sepak bola dengan permainan-permainan bola digantung. Melalui pembelajaran yang inovatif ini siswa dapat mengapresiasi kesenangan bermain sehingga menghilangkan rasa takut anak dan mendorong keinginan untuk belajar. Dengan metode permainan Boltung ini akan menambah motivasi belajar siswa dalam materi *heading* sepak bola karena pembelajaran menjadi lebih menarik dan menyenangkan. Pada akhirnya ketika siswa sudah bisa menikmati materi pembelajaran *heading*, maka akan lebih mudah bagi siswa menguasai teknik *heading* yang benar sehingga akan meningkatkan hasil belajar.

### Teknik Pengumpulan Data

- a. Teknik Tes
- b. Teknik Non Tes : Observasi, Dokumentasi

### Instrumen Pengumpulan Data

Instrumen penilaian motorik *Heading*

NO	ASPEK YANG DINILAI	Skor
1.	Focus pandangan tertuju pada bola	4
2.	Mengangkat kedua lengan ke atas untuk mengimbangi badan	4
3.	Melengkungkan badan kebelakang	4
4.	Menarik dagu ke dada	4
5.	Sentakkan badan ke depan	4
6.	Perkenaan bola padadahi	4
7.	Mata terbuka dan mulut tertutup	4
8.	Ada gerak lanjut	4
jauh bola hasil heading :		
	laki-laki                      perempuan	
	4,6 - 5,0 meter      3,6 - 4,0 meter	1
	5,1 - 5,5 meter      4,1 - 4,5 meter	2
	5,6 - 6,0 meter      4,6 - 5,0 meter	3

6,1 - 6,5 meter	5,1 - 5,5 meter	4
6,6 - 7,0 meter	5,6 - 6,0 meter	5
7,1 - 7,5 meter	6,1 - 6,5 meter	6
7,6 - 8,0 meter	6,6 - 7,0 meter	7
8,1 - 8,5 meter	7,1 - 7,5 meter	8
8,6 - 9,0 meter	7,6 - 8,0 meter	9
9,1 meter.....	8,1 meter .....	10
<b>JUMLAH SKOR MAKSIMUM</b>		<b>42</b>

Keterangan Kriteria Penilaian :

1. Kurang, bila saat heading bola tidak mengenai kepala, dan lengan diam
2. Cukup, bila saat heading bola mengenai kepala, lengan diangkat sedikit
3. Baik, bila heading mengenai di atas dahi, lengan lengan setinggi perut

4. Baik Sekali, bila heading mengenai dahi, lengan setinggi dada

Pedoman penskoran =  $N = \frac{\sum \text{skorperolehan}}{\sum \text{skor maks}} \times 100$

**KKM Penjasorkes Kelas V SDN 4 Penyangkringan 2012/2013**

Kriteria Ketuntasan	Kualifikasi
$\geq 67$	Tuntas
$< 67$	Tidak Tuntas

Analisis data yang digunakan dalam penelitian ini adalah kualitatif. Selama pembelajaran tingkat keaktifan siswa diamati dengan menggunakan lembar pengamatan aktivitas siswa dengan skala pensekoran 1 sampai 4 sebagai berikut :

**Skala penskoran aspek aktivitas siswa dalam kegiatan pembelajaran**

Skala Penskoran	Kategori
1,0 - 2	Kurang
2,1 - 3	Cukup
3,1 - 4	Baik

Penyajian data kualitatif dari kedua data tersebut di atas dipaparkan dalam bentuk persentase. Adapun rumus presentase tersebut adalah sebagai berikut:

$$P = \frac{\sum n}{N} \times 100\%$$

Keterangan :

P : Nilai presentase

$\sum n$  : Jumlah frekuensi/skor yang muncul

N: Jumlah skor maksimal

Hasil perhitungan presentase aktivitas siswa dalam proses pembelajaran dikonsultasikan dengan tabel kriteria yang dikelompokkan dalam kategori yaitu baik sekali,

baik, cukup dan kurang. Adapun penyajian data dalam bentuk persentase adalah sebagai berikut :

**Kriteria Penilaian Kualitatif**

Skala Penilaian	Kategori
80% - 100%	Baik

60% - 79%	Cukup
< 60%	Kurang

## Hasil Penelitian

### a. Data Pra Siklus

#### Hasil belajar motorik siswa pra siklus

No	Pencapaian	Data awal
1	Nilai rata-rata	55,9
2	Nilai terendah	24,0
3	Nilai tertinggi	88,0
4	Siswa belum tuntas	16
5	Siswa yang tuntas	8

#### Kemampuan Kognitif siswa pra siklus

No	Pencapaian	Data awal
1	Nilai rata-rata	51.3
2	Nilai terendah	20.0
3	Nilai tertinggi	90.0
4	Siswa belum tuntas	19
5	Siswa yang tuntas	5

### b. Pelaksanaan siklus I

Hari/Tanggal : Senin, 15 april 2013

Pokok Bahasan : *Heading* sepak bola

Kelas/Semester : V / II

Waktu : 4 jam pelajaran ( 4 x 35 menit )

Pukul : 07.00-09.35

#### Uraian kegiatan

Kegiatan pada pertemuan siklus I ini meliputi kegiatan awal, kegiatan inti dan kegiatan akhir

##### a) Kegiatan Awal

Sebelum pembelajaran dimulai guru mengucapkan salam, kemudian bersama-sama siswa berdoa, melakukan absensi, memberikan instrument penilaian kognitif pada siswa tentang *Heading* berupa lembar Quisioner

##### b) Kegiatan Inti

Pada kegiatan inti ini guru memberikan berbagai variasi permainan Boltung, yaitu :

1. Siswa dibagi ke dalam 4 kelompok berbanjar, tiap kelompok diberi satu buah bola yang digantung di mana bola tersebut menghadap tembok dengan jarak 75 cm. Tiap siswa melakukan *Heading* selama 1 menit dan menghitung berapa kali jumlah *Heading*

yang dihasilkan. Pada bagian ini dilakukan sebanyak 3x pengulangan. Agar lebih menarik, siswa melakukan *heading* bola digantung ke tembok ini dalam bentuk permainan Estafet *Heading*. Tiap siswa melakukan *Heading* selama 10 detik dan dihitung berapa kali dia berhasil melakukan *Heading* yang mengenai tembok, karena jika bola tersebut tidak mengenai tembok maka tidak masuk hitungan. Setelah 10 detik, kemudian langsung berganti dengan siswa yang berada di belakangnya yang di mana siswa tersebut melakukan *Heading* seperti siswa yang pertama dan melanjutkan hitungannya. Tiap kelompok berpacu dengan waktu untuk dapat melakukan *Heading* sebanyak mungkin, kelompok yang paling banyak melakukan *Heading* yang keluar sebagai pemenangnya.

2. Pada bagian ini siswa dibagi menjadi 4 kelompok seperti permainan yang pertama dan disediakan 4 bola yang digantung tanpa menghadap tembok. Siswa melakukan permainan *Rotation Ball*. Tiap kelompok diberikan waktu 2

menit untuk melakukan *Heading* bola yang digantung agar bola tersebut berputar mengelilingi poros di mana bola tersebut digantungkan sehingga semakin banyak putaran maka posisi bola akan semakin tinggi. Tiap siswa diberikan satu kali kesempatan *Heading*, setelah melakukan *Heading* langsung berputar ke barisan paling belakang. Setelah 2 menit, kelompok yang berhasil membuat posisi bola paling tinggi yang keluar sebagai pemenangnya.

digantung di pohon setinggi 4 meter, sedangkan tinggi bola dari tanah adalah 1 meter. Pertama-tama bola tersebut didorong oleh guru ke depan agar bola melaju dengan cepat lalu siswa melakukan *Heading* terhadap bola dalam segala kondisi arah bola. Siswa yang tidak berhasil melakukan *Heading* mendapatkan hukuman.

c) Kegiatan Akhir

guru memberikan evaluasi post test 1 berupa test kognitif dan motorik

- Permainan yang ketiga adalah berupa *Pinball Game*. Siswa dijadikan satu banjar dan disediakan bola yang

**Data hasil pengamatan Aktivitas Ketrampilan Guru siklus I**

No	Aspek yang di observasi	Skor	Kategori
1	Persiapan	2	Cukup
2	Membuka pelajaran	2	Cukup
3	Memotivasi siswa	2	Cukup
4	Penyajian sesuai urutan materi	2	cukup
5	Metode yang digunakan	2	Cukup
6	Bimbingan kepada siswa yang mengalami kesulitan	2	Cukup
7	Pelaksanaan Evaluasi	3	Baik
8	Pelaksanaan sesuai dengan alokasi waktu	2	Cukup
9	Mengakhiri Pelajaran	2	Cukup
	<i>Jumlah</i>	19	
	<i>Rata-rata skor</i>	2	Cukup

**Data hasil pengamatan Aktivitas Siswa siklus I**

No	Indikator	Jumlah siswa yang memperoleh skor				Jmh	Rata-rata skor	Kriteria
		4	3	2	1			
1	Perhatian siswa terhadap penjelasan guru	3	4	15	2	56	2.3	Cukup
2	Kerjasama dengan teman	2	6	12	4	54	2.3	Cukup
3	Keaktifan siswa	3	4	13	4	54	2.3	Cukup
4	Keberanian siswa dalam bertanya	1	2	10	11	41	1.7	Kurang
5	Minat dalam kegiatan	6	6	10	2	64	2,6	Cukup
6	Tanggung jawab	3	2	15	4	52	2,2	Cukup
7	Disiplin	3	2	10	9	47	2.0	Kurang
<b>Jumlah</b>						368		
<b>Rata-rata skor</b>							2.2	

Kriteria	Cukup
----------	-------

### Hasil belajar motorik siswa materi *Heading* Siklus I

No	Rentang Nilai	Nilai Perolehan	Bobot Skor	frekuensi	Persentase	Rata rata
1	90 - 100	90	90	1	4.2%	1596 24
2	80 - 89	81,83,83,86,86	419	5	20.8%	
3	70 - 79	71,71,71,71,71,74,74,76	579	8	33.3%	
4	60 - 69	60,60,67,69,69	325	5	20.8%	
5	50 - 59	-	-	-	-	
6	40 - 49	45	45	1	4.2%	
7	30 - 39	33,33,36,36	138	4	16.7%	
JUMLAH			1596	24	100%	66.6

#### b. Pelaksanaan siklus II

Pertemuan siklus II dilaksanakan pada:

Hari/Tanggal : Rabu, 22 april 2013

Pokok Bahasan : *Heading* Sepak Bola

Kelas/Semester : V/II

Waktu : 4 jam pelajaran ( 4 x 35 menit )

Pukul : 07.00-09.35

#### Uraian kegiatan

Kegiatan pada pertemuan siklus II ini meliputi kegiatan awal, kegiatan inti dan kegiatan akhir

##### a). Kegiatan Awal

Sebagai pemanasan, guru memberikan permainan berupa bola tangan. Cara permainannya adalah passing menggunakan tangan dan cara mencetak skornya dengan *heading*.

##### b). Kegiatan Inti

Pada kegiatan inti ini guru memberikan variasi permainan Boltung berupa Hunting game. Siswa laki-laki melawan siswa

perempuan. Pertama yang menjadi pemburu adalah siswa laki-laki yang diburu siswa perempuan. Siswa perempuan berada di dalam area persegi yang sudah diberi batas. Siswa perempuan harus menghindari bola hasil *heading* siswa laki-laki yang di arahkan kepada mereka tanpa boleh keluar dari area persegi tersebut. Tiap bola yang dapat mengenai siswa, maka dihitung dengan 1 point. Jatah waktu tiap tim untuk memburu lawannya adalah 20 menit. Setelah 20 menit berlalu akan dilakukan pergantian posisi, siswa perempuan menjadi pemburu dan siswa laki-laki menjadi yang diburu dan harus masuk daerah persegi. Pemenang ditentukan dengan perolehan point terbanyak yang didapat tiap team.

##### c). Kegiatan Akhir

Akhir pembelajaran guru memberikan evaluasi motorik dan kognitif.

#### Data hasil pengamatan keterampilan guru siklus II

No	Aspek yang di observasi	Skor	Kategori
1	Persiapan	3	Baik
2	Membuka pelajaran	3	Baik
3	Memotivasi siswa	3	Baik
4	Penyajian sesuai urutan materi	3	Baik

5	Metode yang digunakan	4	Baik
6	Bimbingan kepada siswa yang mengalami kesulitan	3	Baik
7	Pelaksanaan Evaluasi	3	Baik
8	Pelaksanaan sesuai dengan alokasi waktu	3	Baik
9	Mengakhiri Pelajaran	3	Baik
	<i>Jumlah</i>	27	
	<i>Rata-rata skor</i>	3	Baik

**Data hasil pengamatan Aktivitas Siswa siklus II**

**Hasil belajar Motorik siswa siklus II**

No	Indikator	Jumlah siswa yang memperoleh skor				Jmlh	Rata-rata skor	Kriteria
		4	3	2	1			
1	Perhatian siswa terhadap penjelasan guru	9	10	4	1	75	3.1	Baik
2	Kerjasama dengan teman	10	10	2	2	76	3.2	Baik
3	Keaktifan siswa	11	9	3	1	78	3.3	Baik
4	Keberanian siswa dalam bertanya	5	7	8	4	61	2.5	Cukup
5	Minat dalam kegiatan	12	8	3	1	79	3,3	Baik
6	Tanggung jawab	13	7	2	2	79	3,3	Baik
7	Disiplin	10	10	3	1	77	3.2	Baik
Jumlah						525		
Rata-rata skor							3.1	
Kriteria								Baik

No	Rentang Nilai	Nilai Perolehan	Bobot skor	Frekuensi	Persentase	Rata rata
1	90 - 100	90,90,95	275	3	12,5%	1784 24
2	80 - 89	86,86,86,86,88	432	5	20,8%	
3	70 - 79	71,71,71,71,71,74,74,74,74,74,74,76,79	954	13	54,2%	
4	60 - 69	-	-	-	-	
5	50 - 59	-	-	-	-	
6	40 - 49	40,40,43	123	3	12,5%	
7	30-39	-	-	-	-	
JUMLAH			1784	24	100%	74,4

**Peningkatan hasil belajar motorik siswa pada siklus I dan siklus II**

No	Rentang Nilai	Siklus I		Siklus II	
		Bobot skor	Persentase	Bobot skor	Persentase
1	90 - 100	90	4.2%	275	12,5%
2	80 - 89	419	20.8%	432	20,8%
3	70 - 79	579	33.3%	954	54,2%
4	60 - 69	325	20.8%	-	-
5	50 - 59	-	-	-	-
6	40 - 49	45	4.2%	123	12,5%
7	30 - 39	138	16.7%	-	-
JUMLAH		1596	100%	1784	100%
RATA-RATA NILAI		66,6		74,4	

**Peningkatan hasil belajar kognitif siswa pada siklus I dan siklus II**

No	Rentang Nilai	Siklus I		Siklus II	
		Frekuensi	Persentase	Frekuensi	Persentase
1	90 - 100	4	16.7%	4	16.7%
2	80 - 89	4	16.7%	5	20.8%
3	70 - 79	9	37.5%	11	45.8%
4	60 - 69	2	8.3%	1	4.2%
5	50 - 59	2	8.3%	3	12.5%
6	40 - 49	3	12.5%	-	-
7	30 - 39	-	-	-	-
JUMLAH		24	100%	24	100%
RATA-RATA NILAI		68,8		83,3	

**Peningkatan Aktivitas Guru Siklus I dan Siklus II**

No	Indikator	Siklus I		Siklus II	
		Skor	Kategori	Skor	Kategori
1	Persiapan	2	Cukup	3	Baik
2	Membuka pelajaran	2	Cukup	3	Baik
3	Memotivasi siswa	2	Cukup	3	Baik
4	Penyajian sesuai urutan materi	2	cukup	3	Baik
5	Metode yang digunakan	2	Cukup	4	Baik
6	Bimbingan kepada siswa yang mengalami kesulitan	2	Cukup	3	Baik
7	Pelaksanaan Evaluasi	3	Baik	3	Baik
8	Pelaksanaan sesuai dengan alokasi waktu	2	Cukup	3	Baik
9	Mengakhiri Pelajaran	2	Cukup	3	Baik
	<i>Jumlah</i>	19		27	
	<i>Rata-rata skor</i>	2	Cukup	3	Baik



### Simpulan

Dengan dilaksanakannya metode permainan Boltung, membuat guru lebih mempunyai variasi dalam mengajarkan materi sepak bola terutama heading. Permainan Boltung membuat suasana KBM lebih hidup, yang akhirnya berdampak pada meningkatnya hasil belajar siswa baik dari ranah motorik, kognitif maupun afektif.

### Saran

Penggunaan metode permainan Boltung ini bisa dicoba diterapkan di sekolah lain, untuk mengatasi masalah pada materi heading semisal sekolah tersebut juga mengalami hal yang sama pada SDN 4 Penyangkringan.

### DAFTAR PUSTAKA

- Iddo Christiana. 2007. *Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan*. Jakarta: Yudhistira
- Khomsin. (nd) *Paradigma Baru Pendidikan Jasmani di Indonesia dalam Era Reformasi*. Online  
<http://goeroendesofiles.wordpress.com/2009/01/pragdigma-penias.pdf> (accessed 24/03/13)
- Luxbacher, Joseph A. 2004. *Sepak Bola* (2<sup>nd</sup> Ed). Jakarta: RajaGravindo Persada
- Luxbacher, Joe. 2004. *Sepak Bola Taktik dan Teknik Bermain*. Jakarta: RajaGravindo Persada
- Mielke, Danny. 2003. *Dasar-dasar Sepak Bola*. Jakarta: Pakar Raya
- Nur Hayati Simatupang. 2005. *Bermain Sebagai Upaya Dini Menanamkan Aspek Sosial Bagi Siswa Sekolah Dasar*. *Jurnal Pendidikan Jasmani Indonesia*, Volume 3, No.1, 2005:23-32
- Rusli Lutan dan Sumardianto. 2000. *Filsafat Olahraga*. Jakarta: Depdikbud
- Soemitro. 1992. *Permainan Kecil*. Jakarta: Depdikbud
- Soeparwoto. 2006. *Psikologi Pendidikan*. Semarang: UPT MKK Unnes
- Sucipto, et al. 2000. *Sepak Bola*. Jakarta: Depdiknas
- Sugiyanto dan M.P., Sudjarwo. 1994. *Perkembangan Dan Belajar Gerak*.

Jakarta: Depdikbud

- Self-Evaluation Kit. Online at  
<http://komplek.talentschool.sch.id/index.php/component/content/article/87-beritakomplek/447-manfaat-bermain-bagi-perkembangan-anak.html> (accessed 24/03/13)
- <http://pembelajarsmknkertosono.blogspot.com/2011/01/manfaat-bermain-bagi-anak-anak.html> (accessed 24/03/13)
- <http://www.sarianaku.com/2012/02/teknik-heading-dalam-sepak-bola.html> (accessed 24/03/13)
- <http://argamakmur.wordpress.com/sejarah-sepak-bola/> (accessed 24/03/13)
- [http://file.upi.edu/Direktori/FPOK/JUR.PEND.OLAHRAGA/196005181987032-OOM\\_ROHMAH/Hakikat\\_Pendidikan\\_Jasmani.pdf](http://file.upi.edu/Direktori/FPOK/JUR.PEND.OLAHRAGA/196005181987032-OOM_ROHMAH/Hakikat_Pendidikan_Jasmani.pdf) (accessed 24/03/13)