

**MEMPRAKTIKAN *HEADING* BOLA SUNDUL MENGGUNAKAN BOLA VOLI  
(STUDI KASUS SMK ISLAM IQRO)**

Oleh :

Dayan Heryana

Ari Bagas Setiawan

Sekolah Tinggi Ilmu Pendidikan Mutiara Banten

[jurnalstkipmb@gmail.com](mailto:jurnalstkipmb@gmail.com)[Aribagassetiawan07@gmail.com](mailto:Aribagassetiawan07@gmail.com)

**Abstrak:** Tujuan Penelitian ini bertujuan untuk memperkenalkan, Bola Sundul adalah suatu olah raga Tradisional yang menggunakan kekuatan fisik dan membutuhkan alat yaitu bola. Olahraga ini diciptakan oleh Drs. Iratmoko, beliau adalah Guru Olahraga SMAN 1 Tigaraksa yang mengembangkan olah raga ini. Di awal penciptaan olah raga ini beliau masih terkendala dalam alat, dan rasa bosan siswa dalam belajar atletik melatar belakangi terlahirnya olah raga ini. Penulis melakukan pengamatan di SMK Islam Iqro Pasar Kemis, dalam hal ini siswa belum faham seperti apa olahraga tersebut dan bagaimana cara memainkannya, setelah melakukan pengamatan lewat pembelajaran dan pratik, siswa memberikan nilai positif terlihat dari hasil akhir pengamatan dari yang tidak mengerti sampai adanya perubahan dan keterampilan siswa itu sendiri. Setelah melakukan pengamatan, masyarakat, Siswa dan pemerintah dapat mengetahui dan mengoptimalkan Olahraga Bola Sundul agar lebih terkenal dengan kekhasan dan membantu cabang Bola Sundul ini menjadi lebih baik dan banyak peminatnya.

**Abstract:** The purpose of this study aims to introduce, Sundul Ball is a traditional sport that uses physical strength and requires a ball. This sport was created by Drs. Iratmoko, he is a sports teacher at SMAN 1 Tigaraksa who developed this sport. At the beginning of the creation of this sport he was still constrained in the tools, and boredom of students in learning athletics behind the birth of this sport. The author made observations at Islamic Vocational School Iqro Pasar Kemis, in this case students did not know what the sport was like and how to play it, after making observations through learning and practice, students gave positive values from the final results of observations from those who did not understand until there were changes and skills the students themselves. After making observations, the community, students and the government can find out and optimize the Sundul Ball Sport to be more famous with its uniqueness and help this Sundul Ball branch to become better and more interested in it.

**kata kunci** : *Heading, Bola Sundu, Olahraga Tradisional*

## 1. PENDAHULUAN

Pentingnya kebugaran jasmani bagi setiap individu dapat dirasakan untuk kelangsungan kehidupan sehari-hari, olahraga adalah salah satu upaya untuk meningkatkan kebugaran jasmani. Olahraga bisa dilakukan di mana saja, dan dapat dilakukan sesuai dengan keinginan dan minat setiap individu. Olahraga sudah masuk ke dalam kurikulum satuan pendidikan dari semua jenjang, mulai dari Sekolah Dasar (SD), Sekolah Menengah Pertama (SMP) atau sederajat serta Sekolah Menengah Atas ataupun Kejuruan. Melihat dari masuknya olahraga ada dalam kurikulum satuan pendidikan maka dukungan pemerintah sudah tentu pasti mendukung setiap individu/Siswa untuk memiliki kebugaran jasmani. Sejalan dengan hal tersebut para pemikir olahraga mulai mengembangkan dan memodifikasi olahraga yang baru, sebagaimana penulis ketahui bahwa masih banyak cabang olahraga yang lebih baik diluar negeri untuk lebih dikenal oleh masyarakat, namun penulis hanya memaparkan cabang olahraga Tradisional bola sundul dan memodifikasi permainan dengan gaya baru, yang memanfaatkan fisik untuk menghasilkan perubahan kualitas individu secara holistik, baik dalam hal fisik, mental, maupun emosional.

Pendidikan jasmani bukan hanya merupakan aktivitas pengembangan fisik secara terisolasi, akan tetapi harus berada dalam konteks pendidikan secara umum (*general education*). Sudah tentu proses tersebut

dilakukan dengan sadar dan melibatkan interaksi sistematis antar pelakunya untuk mencapai tujuan yang telah ditetapkan. Penyelenggaraan program pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan hendaknya mencerminkan karakteristik program pendidikan jasmani itu sendiri. Yaitu, “*developmentally appropriate practice* (DAP)”. Artinya yaitu tugas belajar yang diberikan harus memperhatikan perubahan kemampuan anak dan dapat membantu mendorong perubahan tersebut. Dengan demikian tugas ajar tersebut harus sesuai dengan tingkat perkembangan anak didik yang sedang belajar. Tugas ajar yang sesuai ini harus mampu mengakomodasi setiap perubahan yang lebih baik.

Pendidikan jasmani adalah bagian dari pendidikan nasional, artinya pendidikan jasmani tidak terfokus pada aspek motoriknya saja, tetapi juga terdapat aspek kognitif dan afektif. Pendidikan jasmani adalah pendidikan melalui aktivitas yang dijadikan sebagai media untuk mencapai perkembangan individu secara menyeluruh. Pendidikan jasmani adalah suatu proses pendidikan seseorang sebagai perorangan atau anggota masyarakat yang dilakukan secara sadar dan sistematis melalui berbagai kegiatan jasmani untuk memperoleh pertumbuhan jasmani, kesehatan, kesegaran jasmani, kemampuan dan keterampilan, kecerdasan dan perkembangan watak serta kepribadian yang harmonis dalam rangka pembentukan manusia Indonesia berkualitas berdasarkan Pancasila. Jadi

dapat disimpulkan, bahwa pendidikan jasmani merupakan proses pendidikan yang memanfaatkan aktivitas jasmani dan direncanakan secara sistematis bertujuan untuk meningkatkan aspek kognitif, afektif, psikomotorik serta fisik. Pada hakekatnya, pembelajaran pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan di sekolah-sekolah umumnya disampaikan dalam bentuk permainan dan olahraga. Materi dan isi pembelajaran hendaknya diberikan secara bertahap sehingga tujuan pokok pembelajaran dapat dicapai oleh peserta didik. Untuk itu para guru seharusnya memiliki rencana pembelajaran yang di dalamnya berisi bekal pengetahuan dan keterampilan tentang strategi dan struktur mengajar untuk peningkatan belajar anak.

Kenyataan di lapangan pendidikan jasmani yang ada saat ini belum dikelola sebagaimana mestinya, sesuai dengan tingkat pertumbuhan dan perkembangan peserta didik, baik dari segi kognitif, motorik, afektif dan fisik. Model pembelajaran yang tidak sesuai karakteristik anak, tidak ada kreativitas akan membuat anak merasa bosan, sehingga anak tidak bergairah untuk melakukan pembelajaran. Sebagai contoh pada pembelajaran bola voli. Pembelajaran sering kali tidak sesuai karakteristik anak, sehingga kreativitas kesenangan anak tidak terfikirkan. Hal tersebut membuat pembelajaran yang kurang maksimal sehingga hasil pembelajarannya juga kurang maksimal. Maka seorang guru diharapkan bisa memodifikasi dari pembelajaran yang ada agar

anak tidak cepat bosan, sehingga anak bergairah dan dapat termotivasi untuk mengikuti pembelajaran selanjutnya. Ini adalah bukti nilai kegagalan pada pembelajaran tanpa menggunakan permainan modifikasi. Pada aspek afektif siswa tergolong dari kategori tuntas adalah sebanyak 8 siswa atau 26% dengan jumlah 31 siswa. Sedangkan pada aspek kognitif adalah sebanyak 17 siswa masuk dalam kriteria tuntas atau 55%. Untuk aspek psikomotor sendiri mencapai 14 siswa mencapai kriteria tuntas atau 45%. Modifikasi merupakan salah satu usaha yang harus dilakukan oleh para guru agar pembelajaran mencerminkan DAP. Untuk itu DAP yang di dalamnya memperhatikan ukuran tubuh siswa harus selalu menjadi prinsip utama dalam memodifikasi pembelajaran pendidikan olahraga dan kesehatan. Inti dari modifikasi adalah menganalisa dan mengembangkan materi pelajaran dengan cara meruntungkannya dalam bentuk aktivitas belajar potensial yang dapat memperlancar siswa dalam belajarnya (Suherman, 2000: 1).

Pengembangan pembelajaran permainan bola sundul pada pendidikan jasmani melalui modifikasi sangatlah tepat dilakukan, karena selain variasi mengajarnya banyak, penyesuaian terhadap kemampuan anak sehingga mereka tidaklah terlalu bosan mengikuti pembelajaran, termotivasi dan bergairah untuk bergerak. Proses pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan di SMK Islam Iqro pasarkemis Kabupaten Tangerang kondisinya kurang sesuai karakteristik anak

sekolah, permainan-permainan kecil yang mengundang tawa dan perasaan senang yang menjadi karakteristik anak sekolah masih belum digali secara maksimal, sehingga anak kurang aktif, cenderung membosankan, strategi pembelajaran yang dilakukan juga masih senantiasa menggunakan pendekatan *drill* atau perlakuan terus menerus layaknya pelatihan yang digunakan untuk mencetak seorang atlet, hal itu kurang tepat untuk dilakukan pada pembelajaran PJOK untuk siswa Sekolah Menengah Kejuruan (SMK) karena tidak mengedepankan proses pada pembelajaran PJOK, dan oleh sebab itu pembelajaran permainan bola voli perlu dilakukan modifikasi dan juga perubahan dalam strategi pembelajaran.

Bola Sundul adalah suatu olah raga yang menggunakan kekuatan fisik dan membutuhkan alat yaitu bola. Olahraga ini diciptakan oleh Bapak Drs. Iratmoko, beliau adalah Guru Olahraga SMAN 1 Tigaraksa yang mengembangkan olah raga ini. Di awal penciptaan olah raga ini beliau masih terkendala dalam alat, dan rasa bosan siswa dalam belajar atletik melatar belakangi terlahirnya olah raga ini. SMK IQRO adalah Sekolah Menengah Kejuruan yang berlokasi di Ds. Suka Asih, penulis sedang memperkenalkan olahraga ini untuk bisa dikenal oleh banyak orang dan dinikmati masyarakat luas. Meningkatkan permainan bola sundul dengan menggunakan ukuran net 180 cm dan juga menggunakan bola voli bisa mempermudah pembelajaran dan

menjadi solusi pembelajaran yang lebih bergairah pada siswa. Karena permainan ini hampir sama dengan permainan bola sundul sesungguhnya hanya saja menggunakan bola voli dan net menggunakan ukuran 180 cm. Oleh karena itu peneliti akan melakukan penelitian dengan judul” **Mempraktikan Heading Bola Sundul Menggunakan Bola Voli**”

## 2 METODE

### 2.1 PERTISIPAN

Dalam melakukan penelitian untuk memperkenalkan dan memodifikasi olahraga bola sundul, penulis melakukan studi pustaka dari penelitian sejenis yang sama secara umum memiliki korelasi yang sama dengan kegiatan penelitian yang penulis buat. Yang mana studi pustaka ini bertujuan untuk dapat melihat sumber sumber dari penelitian yang sejenis. Dan beberapa tinjauan pustaka yang penulis dapat, kemudian Sample dari penelitian ini berjumlah 20 siswa yang mengikuti ekstrakurikuler Tradisional di Smk Islam Iqro

### 2.2 INSTRUMEN

#### 2.2.1 PENILAIAN

Instrumen pengumpulan data meliputi dari mempraktikan heading bola sundul menggunakan bola voli.

### 2.3 PROSEDUR

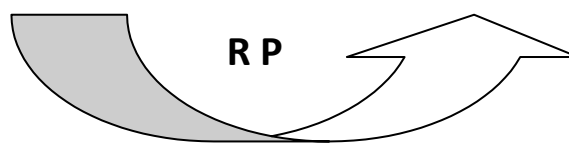
Metode penelitian yang digunakan adalah metode eksperimen dengan desain True Experimental Design (pretest-posttest control group design), adapun rincian pelaksanaan penelitiannya yaitu 2 kali seminggu meliputi hari senin dan jum'at . Waktu pelaksanaan tes awal diadakan pada jam 15.00-17.00, hari juma'at, 14 Februari 2020

dapat mempelajari pengalaman tersebut, penelitian tindakan kelas (PTK) merupakan suatu pencermatan terhadap suatu kegiatan yang sengaja dimunculkan, dan terjadi dalam sebuah kelas. PTK terdiri dari empat tahapan yaitu rencana/perencanaan, tindakan, observasi, reflektif

### 3 HASIL PENELITIAN

Penelitian tindakan kelas merupakan kegiatan mencermati objek penelitian yang mengorganisasi suatu kondisi, sehingga peneliti

Tahapan PTK dapat digambarkan dengan bagan berikut ini:



Keterangan:

P : Perencanaan

T : Tindakan

O : Observasi

R : Reflektif

RP : Revisi Perencanaan

Dan siklus ini terdiri dari 4 tahap.

#### **4 PEMBAHASAN**

Melihat dari hasil penilaian terhadap pemahaman siswa pada siklus I, pengetahuan siswa terhadap modifikasi permainan bola sundul, persentase rata-rata siswa mencapai 45% yang dinyatakan dengan kriteria kurang baik. Hal ini menunjukkan pengetahuan siswa terhadap modifikasi permainan bola sundul kurang baik. Dengan demikian, pada siklus II perlu adanya motivasi yang dapat mendorong siswa lebih giat lagi belajar supaya nilai yang sudah didapat bisa ditingkatkan. Hal ini yang mendorong peneliti untuk melanjutkannya pada siklus II. Setelah dilakukan pembelajaran pada siklus II dengan materi yang sama yaitu bola sundul persentase rata-rata siswa terhadap pembelajaran bola sundul mencapai 95% yang juga dinyatakan dengan kriteria sangat baik, ini menunjukkan bahwa siswa sudah paham terhadap permainan bola sundul.

Beberapa faktor yang ada selama proses pembelajaran berlangsung. Hal tersebut antara lain karena sebelumnya siswa belum pernah atau masih asing dengan permainan bola sundul, siswa kurang berlatih atau belajar secara mandiri, serta sebelumnya siswa belum mengetahui cara dan teknik yang benar dalam permainan bola sundul.

##### **4.1 KENDALA-KENDALA YANG**

##### **DIHADAPI**

Pertama, penelitian ini hanya membahas aspek-aspek kemampuan bola sundul, yaitu aspek afektif, kognitif dan psikomotorik. Sedangkan secara objektif masih banyak faktor lain yang mendukung peningkatan prestasi bola sundul yang tidak dicakup dalam penelitian. Kedua, walaupun peneliti sebelum melakukan penelitian telah melakukan serangkaian uji coba untuk mendapatkan instrumen yang valid dan reliabel, namun demikian pengumpulan melalui angket ini masih ada kelemahan-kelemahan seperti jawaban yang kurang cermat, responden yang menjawab asal-asalan dan tidak jujur, serta pertanyaan yang kurang lengkap. Ketiga, sebagai pribadi peneliti mempunyai keterbatasan dalam melakukan penelaahan penelitian, pengetahuan yang kurang, literatur yang kurang, waktu dan tenaga. Hal ini merupakan kendala bagi peneliti untuk melakukan penyusunan yang mendekati sempurna. Keempat, terlepas dari adanya kekurangan namun hasil penelitian ini telah memberikan informasi yang

sangat penting bagi perkembangan guru yaitu modifikasi permainan bola sundul dapat diterima oleh siswa dan dapat diterapkan di SMK Islam Iqro Kabupaten Tangerang.

## 5 KESIMPULAN DAN REKOMENDASI

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan, maka peneliti dapat menarik kesimpulan sebagai berikut : (1) Latihan bola sundul berpengaruh secara signifikan terhadap hasil kekuatan leher, kefokusannya dan kekuatan tubuh lainnya di Smk Islam Iqro pasarKemis Kab.tangerang (2) terdapat perbedaan antara bola voli dan bola sundul namun disini hanya membahas hasil perbandingan menggunakan bola voli.

## DAFTAR PUSTAKA

- Drs. Iratmoko,  
*pencipta Bola Sundul*" <http://edikusmaya.gurusiana.id/article/2018/01>"  
Depdiknas.(2004)  
Pendidikan Jasmani.Jakarta :DitjenDikdasmenDirektorat Pend, TK SD  
Coretan Langit (2016)  
Anita W., Sri Dkk. 2008 Strategi Pembelajaran Alat Bantu Jakarta: Universitas Terbuka.
- Trisno Dhiantoro, S.pd Jayanti kalinda October 2, 2005 Lintas24
- [www.ilmusiana.sport](http://www.ilmusiana.sport) olahraga [www.sprot](http://www.sprot) Bola Voli 2020/04.
- A Husna M. 2009. *100+ Permainan Tradisional Indonesia*. Yogyakarta: C.V Andi Offset.
- Adang Suherman. 2000. *Dasar-dasar Penjaskes*. Jakarta: Depdikbud.
- Mulyasa. 2010. *Menjadi Guru Profesional*. Bandung: PT Remaja Rosdakarya.
- Oktia Woro Kasimi. 1999. *Praktikum dan keterampilan pendidikan kesehatan*. Pandeglang: Fakultas Sekolah Tinggi Keguruan dan Ilmu Pendidikan Mutiara Banten.
- Suharsini Arikunto. 2006. *Prosedur Penelitian*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Suherman, dan Bahagia. 2000. *Prinsip-prinsip Pengembangan dan Modifikasi Cabang Olahraga*. Jakarta: Depdiknas.
- Tim Penyusun. 2020. *Panduan Penyusunan Skripsi*. Pandeglang: Fakultas Sekolah Tinggi Keguruan dan Ilmu Pendidikan Mutiara Banten.
- Trianto. 2010. *Model Pembelajaran Terpadu*. Jakarta: PT Bumi Aksara.
- Usman Uzer. 2010. *Menjadi Guru Profesional*. Bandung: PT Remaja Rosdakarya.
- Ismail, Andang. 2009. Metode Permainan Dalam Pembelajaran. Diunduh dari <http://belajarpsikologi.com/tag/pengertian-permainan/> pada hari Sabtu 30/01/2020 pukul 14.39

WIB.

Wawan. 2009. Fungsi Bermain dalam Pendidikan. Diunduh dari <http://kangwawantea.blogspot.com/2009/09/fungsi-bermain-dalam-pendidikan.html> pada hari Sabtu 30/01/2020 pukul 14.57 wib

Wikipedia referensi:

Istarani.2012.58 *Model Pembelajaran Inovatif*.Medan.Media Persada

Jihad dan Harris.2012.*Evaluasi Pembelajaran*.Yogyakarta.Multi Presindo

Shoimin.2014.68 *Model Pembelajaran Inovatif dalam Kurikulum 2013*.Yogyakarta.Ar-Ruzz Media

Shoimin.2014.68 *Model Pembelajaran Inovatif dalam Kurikulum 2013*.Yogyakarta.Ar-Ruzz Media