

**UPAYA MENINGKATKAN KETERAMPILAN TEKNIK DASAR *HEADING*  
SEPAKBOLA MELALUI PERMAINAN BOLA GANTUNG PADA SISWA  
KELAS VIII-A SMP PURNA BAKTI NUSANTARA KLAPANUNGGAL**

**SKRIPSI**

Diajukan Untuk Menyelesaikan Pendidikan Dan Memperoleh Gelar Sarjana Program  
Studi Pendidikan Jasmani Kesehatan Dan Rekreasi  
Universitas Islam '45 Bekasi



**Dibuat oleh :**

**PUTRA NUGRAHA  
NPM. 41182191180046**

**PROGRAM STUDI PENDIDIKAN JASMANI KESEHATAN DAN  
REKREASI FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN  
UNIVERSITAS ISLAM '45 BEKASI**

**2023**

**HALAMAN PERSETUJUAN PEMBIMBING**

**Skripsi**

**UPAYA MENINGKATKAN KETERAMPILAN TEKNIK DASAR *HEADING*  
SEPAKBOLA MELALUI PERMAINAN BOLA GANTUNG PADA SISWA  
KELAS VIII-A SMP PURNA BAKTI NUSANTARA KLAPANUNGGAL**

Oleh:

**Putra Nugraha  
41182191180046**

Telah disetujui oleh:

Pembimbing



**Dr. Bujang, Drs., M. Si**

Tanggal 29 November 2023

Mengetahui,

Ketua Program Studi PJKR  
FKIP UNISMA Bekasi



**Dr. Apta Mylsidayu, M. Or**  
NIK: 45101122011035

## HALAMAN PERSETUJUAN PENGUJI

Skripsi

### “UPAYA MENINGKATKAN KETERAMPILAN TEKNIK DASAR *HEADING* SEPAKBOLA MELALUI PERMAINAN BOLA GANTUNG PADA SISWA KELAS VIII – A SMP PURNA BAKTI NUSANTARA”

Dipersiapkan dan ditulis oleh:

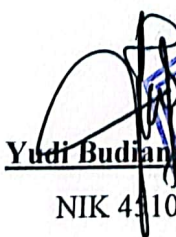
**Putra Nugraha**  
41182191180046

Telah dipertahankan di depan Dewan Penguji  
Pada Tanggal 22 November 2023  
dan dinyatakan memenuhi syarat

#### Susunan Dewan Penguji

Ketua	: Yudi Budianti, M.Pd.	(.....)
Sekretaris	: Dr. Apta Mylsidayu, M.Or.	(.....)
Penguji 1	: Dr. Khurotul Aini, M.Pd.	(.....)
Penguji 2	: Dr. Hj. Ekowati, S.Pd., M.Pd.	(.....)
Penguji 3	: Yunita Lasma, M.Pd.	(.....)

Bekasi, 30 November 2023  
Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan  
Universitas Islam “45” Bekasi

  
**Yudi Budianti, S. Pd., M. Pd.**  
NIK 41101022012015

## HALAMAN PERNYATAAN

Yang betanda tangan di bawah ini:

Nama : Putra Nugraha  
NPM : 41182191180046  
Program Studi : Pendidikan Jasmani dan Rekreasi (PJKR)

Menyatakan dengan sesungguhnya bahwa skripsi yang berjudul "*Upaya Meningkatkan Keterampilan Teknik Dasar Heading Sepakbola Melalui Permainan Bola Gantung Pada Siswa Kelas VIII-A SMP Purna Bakti Nusantara Klapanunggal*" ini benar-benar saya kerjakan sendiri.

Skripsi ini bukan merupakan plagiarisme, pencurian karya milik orang lain, hasil kerja orang lain untuk kepentingan saya karena hubungan material maupun non-material, ataupun segala kemungkinan lain yang pada hakekatnya bukan merupakan karya saya secara orisinil dan otentik. Bila kemudian hari diduga kuat ada ketidaksesuaian antara fakta dengan kenyataan ini, saya bersedia diproses oleh tim Fakultas yang dibentuk untuk melakukan verifikasi, dengan sanksi terberat berupa pembatalan kelulusan/kesarjanaan.

Pernyataan ini saya buat dengankesadaran sendiri dan tidak ada tekanan ataupun paksaan dari pihak manapun demi menegakan intergritas akademik di instusi ini.

Bekasi, November 2023

Saya yang menyatakan,

  
Putra Nugraha

## **MOTTO**

“Jika kamu tidak sanggup menahan lelahnya belajar maka kamu harus sanggup menahan perihnya kebodohan.”

- Imam Syafi'i

## **PERSEMBAHAN**

1. Kepada orangtua terkasih dan tersayang. Alm. Bapak Haerul Mulus dan Ibu Beti Nurbaeti.
2. Kepada kakak-kakak tersayang. Rifki, Afni, Nadia dan Yana.
3. Dosen pengajar Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Islam “45” Kota Bekasi.

Almamaterku tercinta Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Islam “45” Kota Bekasi

## ABSTRAK

Putra Nugraha, NPM 41182191180046, Upaya Meningkatkan Keterampilan Teknik Dasar *Heading* Sepakbola Melalui Permainan Bola Gantung Pada Siswa Kelas VIII-A SMP Purna Bakti Nusantara Klapanunggal. Skripsi Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Islam "45" Bekasi.

Tujuan penelitian ini untuk mengetahui apakah peningkatan hasil belajar *heading* sepakbola dengan menggunakan permainan bola gantung pada siswa kelas VII A SMP Purna Bakti Nusantara Klapanunggal.

Metodologi penelitian ini menggunakan metode Penelitian Tindak Kelas (PTK), sedangkan subjek dalam penelitian ini adalah siswa kelas VIII-A SMP Purna Bakti Nusantara Klapanunggal yang berjumlah 30 siswa. Teknik pengambilan nilai yang digunakan yaitu dengan melakukan 3 penilaian (psikomotor, kognitif dan afektif).

Dari hasil penelitian yang dilakukan selama kurang lebih satu bulan dengan dua siklus, didapatkan hasil pada siklus I siswa yang tuntas pada materi *heading* sepakbola sebanyak 18 siswa atau 60%, sedangkan yang belum tuntas sebanyak 12 siswa atau 40%. Hal ini tidak sesuai dengan target peneliti yang menetapkan ketuntasan siswa kelas VIII-A yaitu 75%. Maka dari itu dilakukan siklus II diperoleh hasil Siswa yang tuntas sebanyak 25 atau 83%, sedangkan yang belum tuntas sebanyak 5 siswa atau 17%. Hal ini melebihi target yang telah ditetapkan oleh peneliti, maka penelitian cukup hanya dua siklus.

Berdasarkan hasil penelitian yang diperoleh maka dapat disimpulkan bahwa pembelajaran PJOK materi *heading* sepakbola menggunakan PERMAINAN bola gantung dapat meningkatkan hasil belajar siswa kelas VII A SMP Purna Bakti Nusantara Klapanunggal.

## KATA PENGANTAR

Alhamdulillah puji dan syukur penulis panjatkan ke hadirat Allah SWT yang masih memberikan nafas kehidupan, sehingga penulis dapat menyelesaikan penulisan skripsi ini, shalawat serta salam senantiasa tercurahkan kepada Baginda Rasulullah SAW beserta keluarga dan sahabatnya. Berkat rahmat dan pertolongan-Nya sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi yang berjudul “Upaya Meningkatkan Keterampilan Teknik Dasar *Heading* Sepakbola Melalui Permainan Bola Gantung Pada Siswa Kelas VIII-A SMP Purna Bakti Nusantara Klapanunggal.”.

Penulis menyadari bahwa skripsi ini tidak akan terwujud tanpa bantuan dari berbagai pihak, maka pada kesempatan ini penulis ingin menyampaikan ucapan terima kasih kepada:

1. Bapak Dr. Amin, S.Pd., M.Si., sebagai Rektor Universitas Islam “45” Kota Bekasi.
2. Ibu Yudi Budianti, S.Pd., M.Pd sebagai Dekan Fakultas Ilmu Keguruan dan Pendidikan Universitas Islam “45” Kota Bekasi
3. Bapak Dr. Bujang, Drs., M. Si sebagai dosen pembimbing yang telah bersedia meluangkan waktu, tenaga, kesabaran dan pikiran untuk memberikan bimbingan dan pengarahan dalam penyusunan skripsi.
4. Seluruh staf pengajar dan *civitas* akademika Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Islam “45” Kota Bekasi atas bimbingan dan ilmu yang telah diberikan dari awal perkuliahan hingga penulis dapat menyusun dan menyelesaikan skripsi.
5. Orangtua dan keluarga tercinta yang dengan segala keikhlasannya membesarkan, mendo’akan, dan menuntun penulis hingga akhirnya dapat menyelesaikan penyusunan skripsi ini demi kesuksesan penulis.

6. Seluruh sahabat dan teman teman sejawat angkatan 2018 yang turut andil membantu dan memberikan dukungan kepada penulis dalam menyelesaikan skripsi.
7. Seluruh pihak yang tidak dapat disebutkan satu persatu yang telah banyak membantu dan memberikan semangat dalam menyelesaikan skripsi.

Akhirnya kepada semua pihak penulis sampaikan terimakasih yang sebesar – besarnya. Semoga Allah SWT membalas semua kebaikan dan selalu melimpahkan rahmat dan hidayah-Nya kepada mereka semua.

Dengan segala kerendahan hati, saran-saran dan kritik yang konstruktif sangat penulis harapkan dari para pembaca untuk meningkatkan kesempurnaan skripsi ini. Penulis berharap semoga skripsi ini bermanfaat bagi seluruh pihak

Terimakasih.

Bekasi, November 2023

Penulis,



**Putra Nugraha**



## DAFTAR ISI

<b>HALAMAN PERSETUJUAN PEMBIMBING .....</b>	<b>i</b>
<b>HALAMAN PENGESAHAN PENGUJI .....</b>	<b>ii</b>
<b>HALAMAN PERNYATAAN .....</b>	<b>iii</b>
<b>MOTTO DAN PERSEMBAHAN .....</b>	<b>iv</b>
<b>ABSTRAK.....</b>	<b>v</b>
<b>KATA PENGANTAR.....</b>	<b>vi</b>
<b>DAFTAR ISI.....</b>	<b>vii</b>
<b>DAFTAR GAMBAR.....</b>	<b>ix</b>
<b>DAFTAR TABEL .....</b>	<b>x</b>
<b>DAFTAR LAMPIRAN .....</b>	<b>xi</b>
<b>BAB I PENDAHULUAN .....</b>	<b>1</b>
A. Latar Belakang Masalah .....	1
B. Batasan dan Rumusan Masalah .....	6
C. Tujuan Penelitian .....	7
D. Manfaat Penelitian .....	7
E. Definisi Operasional .....	8
<b>BAB II TINJAUAN TEORITIS .....</b>	<b>9</b>
A. Hakikat Pendidikan Jasmani .....	9
B. Hakikat Sepakbola.....	14
C. Hakikat Menyundul Bola ( <i>heading</i> ).....	19
D. Keterampilan Sepakbola.....	22
E. Hakikat Permainan Bola Gantung.....	23
F. Hakikat Karakteristik Siswa SMP.....	24
G. Penelitian Yang Relevan .....	27
H. Hipotesis .....	29
I. Kerangka Berpikir .....	30
J. Profil SMP Purna Bakti Klapanunggal.....	31
<b>BAB III PROSEDUR PENELITIAN .....</b>	<b>33</b>
A. Metode Penelitian.....	33
B. Subjek Penelitian.....	35
C. Tempat Dan Waktu Penelitian .....	35

D. Desain dan Instrumen Penelitian.....	35
E. Teknik Pengolahan dan Analisis Data.....	35
<b>BAB IV HASIL DAN PEMBAHASAN .....</b>	<b>51</b>
A. Deskripsi Data.....	51
B. Hasil Penelitian .....	68
C. Pembahasan .....	70
<b>BAB V SIMPULAN DAN SARAN.....</b>	<b>74</b>
A. Simpulan.....	74
B. Saran.....	74
<b>DAFTAR PUSTAKA.....</b>	<b>76</b>
<b>LAMPIRAN.....</b>	<b>78</b>

## DAFTAR GAMBAR

Gambar 2.1 Menendang Bola.....	16
Gambar 2.2 Menghentikan Bola.....	17
Gambar 2.3 Menggiring Bola.....	17
Gambar 2.4 Menyundul Bola .....	18
Gambar 2.5 Teknik Merampas Bola Sambil Meluncur .....	18
Gambar 2.6 Teknik Menggiring Bola Menggunakan Punggung Kaki .....	19
Gambar 2.7 Menyundul Bola ( <i>heading</i> ) .....	19
Gambar 2.8 Bola Gantung.....	24
Gambar 3.1 Prosedur Penelitian .....	39
Gambar 4.1 Diagram Ketuntasan Ketuntasan Pada Pra-Siklus Keterampilan <i>Heading</i> Sepakbola.....	54
Gambar 4.2 Diagram Ketuntasan Ketuntasan Pada Siklus I Keterampilan <i>Heading</i> Sepakbola.....	61
Gambar 4.3 Diagram Ketuntasan Ketuntasan Pada Siklus II Keterampilan <i>Heading</i> Sepakbola.....	67
Gambar 4.4 Diagram Perbandingan Prosentase Ketuntasan Keterampilan <i>Heading</i> Sepakbola Siswa .....	70

## DAFTAR TABEL

Tabel 3.1 Rubrik Penilaian Psikomotor .....	43
Tabel 3.2 Indikator Penilaian Tes Afektif.....	45
Tabel 3.3 Indikator Penilaian Tes Kognitif.....	47
Tabel 3.4 Presentase Penilaian .....	49
Tabel 4.1 Pengamatan Proses Pembelajaran Kelas Pada Tahap Pra-Siklus.....	51
Tabel 4.2 Rencana Kegiatan Penelitian.....	52
Tabel 4.3 Pengamatan Proses Pembelajaran Kelas Pada Siklus I .....	57
Tabel 4.4 Penilaian Aspek Psikomotor Siklus I .....	58
Tabel 4.5 Penilaian Aspek Afektif Siklus I .....	59
Tabel 4.6 Penilaian Aspek Kognitif Siklus I.....	59
Tabel 4.7 Pengamatan Proses Pembelajaran Kelas Pada Siklus II.....	64
Tabel 4.8 Penilaian Aspek Psikomotor Siklus II.....	65
Tabel 4.9 Penilaian Aspek Afektif Siklus II .....	66
Tabel 4.10 Penilaian Aspek Kognitif Siklus II.....	66
Tabel 4.11 Ketuntasan Belajar .....	69

## **DAFTAR LAMPIRAN**

Lampiran 1 Surat Keterangan.....	78
Lampiran 2 Surat Izin Penelitian .....	79
Lampiran 3 Surat Balasan .....	80
Lampiran 4 Dokumentasi .....	81
Lampiran 5 Tabel Penilaian .....	84
Lampiran 6 RPP Baru .....	87
Lampiran 7 RPP Lama .....	90
Lampiran 8 Biodata SMP Purna Bakti Klapanunggal .....	106