

## **Peningkatan Hasil Belajar Heading Sepakbola Menggunakan Modifikasi Bola Pada Siswa Kelas V Sekolah Dasar Negeri Kaliwining 06**

Name: Elvia Dwi Darmayanti<sup>1</sup>, Galih Prasetyo<sup>2</sup>, Yanwar Puthu Adi Nugroho<sup>3</sup>, Muhammad Dava Purnomo<sup>4</sup>

Email correspondence: [elviadwi78@gmail.com](mailto:elviadwi78@gmail.com)

<sup>1,2,3,4</sup>Program Studi Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi, Universitas PGRI Banyuwangi, Banyuwangi, Indonesia

### **ABTRAK**

Dalam kegiatan pembelajaran di sekolah, siswa dituntut memiliki pengetahuan dan kemampuan untuk mempraktikkan teknik menyundul bola sesuai dengan aturan dan norma yang tercantum dalam tujuan pembelajaran. Menyundul bola merupakan salah satu materi pembelajaran dalam permainan sepak bola. Penggunaan modifikasi bola yang lebih ringan melalui metode permainan bertujuan untuk mencegah siswa merasa cemas dan takut saat melakukan sundulan, sehingga diharapkan dapat meningkatkan hasil belajar, khususnya pada aspek psikomotor (keterampilan).

Jenis penelitian ini adalah Penelitian Tindakan Kelas (PTK) dengan responden siswa kelas V SD Negeri Kaliwining 06 Rambipuji, Kabupaten Jember. Hasil penelitian menunjukkan bahwa penggunaan bola voli yang dimodifikasi dengan berat lebih ringan dibandingkan bola sepak, serta dikombinasikan dengan metode bermain, memberikan dampak yang sangat efektif terhadap proses pembelajaran teknik menyundul bola pada siswa sekolah dasar.

Kata kunci: Keterampilan Menyundul, Siswa Sekolah Dasar, Modifikasi Bola

### **ABSTRACT**

In learning activities at school, students are required to have knowledge and ability to practice heading techniques according to the rules and norms listed in the learning objectives. Heading the ball is one of the learning materials of soccer games. The use of lighter ball modifications using the game method aims to prevent students from feeling anxious and afraid when heading the ball, so it is expected to be able to improve learning outcomes, especially from the psychomotor aspect (skills). This type of research is Classroom Action Research with respondents of grade V students at Kaliwining 06 Rambipuji Jember Elementary School. The results of the study indicate that the use of modified volleyballs with a lighter weight than soccer balls and combined with the use of play methods will have a very effective impact on the process of learning heading for elementary school students.

**Keywords:** Heading Skills, Elementary School Students, Ball Modifications

### **PENDAHULUAN**

Belajar merupakan suatu proses yang dilakukan oleh seseorang dan bisa secara mandiri, sedangkan pembelajaran yaitu sebuah proses yang didalamnya terdapat seseorang yang menyampaikan materi dan seseorang yang menerima materi tersebut. Belajar dan pembelajaran adalah dua hal yang saling berhubungan erat dan tidak dapat dipisahkan dalam kegiatan edukatif. Belajar dan pembelajaran dikatakan sebuah bentuk edukasi yang menjadikan adanya suatu interaksi antara guru dengan siswa. Kegiatan belajar mengajar yang dilakukan dalam hal ini diarahkan untuk mencapai tujuan tertentu yang telah dirumuskan sebelum pengajaran dilakukan (Pane & Dasopang, 2017). Belajar merupakan aktivitas yang sengaja dilakukan agar terjadi perubahan kemampuan diri,

dengan belajar anak yang tadinya tidak tahu, tidak terampil, menjadi tahu dan terampil. Sedangkan pembelajaran adalah suatu proses interaksi antara pendidik dengan peserta didik, dan sumber belajar pada satuan lingkungan Pendidikan (Ubabuddin, 2019).

Belajar dimaknai proses perubahan perilaku sebagai hasil interaksi individu dengan lingkungannya (Faizah & Kamal, 2024). PBM yang merupakan singkatan dari proses belajar mengajar, tentunya member andil yang besar dalam pendidikan, sebab roh dari pendidikan itu adalah proses dalam belajar. Belajar dan mengajar adalah dua mata rantai yang tidak dapat dipisahkan (Djamaluddin & Wardana, 2019). Hasil belajar merupakan produk evaluasi dari penampilan siswa selama mengikuti pembelajaran pendidikan jasmani dan olahraga di sekolah. Siswa menunjukkan usaha dan kemampuannya baik secara kognitif, afektif, dan psikomotor selama dalam pembelajaran (A. Setiawan et al., 2020). Baik atau buruknya hasil belajar tergantung pada individu siswa yang belajar dan guru yang mengajar, karena hasil belajar diperoleh dari siswa yang mengalami proses pembelajaran dan guru yang mengajarnya (Purwaningsih, 2022).

Hasil belajar yaitu keterampilan yang dimiliki peserta didik sebagai hasil pengalaman belajar, yang meliputi penguasaan mata pelajaran atau keterampilan yang telah ditentukan. Keterampilan ini dicapai melalui proses penilaian yang dirancang agar mengukur sejauh mana peserta didik mampu menguasai mata pelajaran. (Haris et al., 2024) Hasil belajar juga dapat disebut sebagai rekapitulasi hasil penilaian siswa yang memuat dimensi intelektual (pengetahuan), afektif (sikap), dan keterampilan (motorik). Hasil belajar ini mencerminkan sejauh mana pencapaian siswa, meliputi transformasi, keahlian, dan kompetensi yang didapat setelah menyelesaikan proses belajar, yang menyertakan dimensi kognitif, emosional, dan motorik (Agustin et al., 2025). Salah satu hasil belajar yang perlu diperhatikan secara serius oleh seorang pendidik di sekolah, yaitu pada materi sepakbola. Salah satu teknik dasar yang harus dikuasai oleh para atlet maupun peserta didik yaitu teknik heading (menyundul bola).

Menyundul bola merupakan salah satu teknik dasar yang harus dikuasai oleh pemain sepak bola. Pada umumnya bola-bola yang di sundul adalah bola-bola atas yang melambung tinggi. Heading adalah teknik dasar yang penting dalam sepak bola, sundulan bukan hanya sekedar cara mengoper bola dengan kepala, melainkan juga dapat sebagai andalan untuk mencetak gol kegawang lawan, oleh sebab itu kecepatan pergerakan tubuh mengakibatkan bola yang disundul semakin tajam ke gawan lawan yang berakibat sulit diantisipasi kiper lawan (Tuba & Lamusu, 2024).

Pada kegiatan pembelajaran di sekolah, para peserta didik dituntut untuk memiliki pengetahuan dan kemampuan mempraktikkan teknik heading sesuai aturan dan norma yang tercantum dalam tujuan pembelajaran. Menyundul bola merupakan salah satu materi pembelajaran permainan sepakbola. Siswa dituntut untuk memiliki kompetensi melalui pemahaman dan kemampuan mempraktikkan teknik dasar menyundul (Rumfot et al., 2024). Pembelajaran sepak bola yang berhubungan dengan Hasil Heading Permainan Sepak Bola berbasis Sistem Personal masih tergolong belum faham dan masih pada takut pada saat perkenaan kening, serta tidak mampu melakukan pola gerak heading bola secara betul karena pada pejamkan mata ketika bola berada di depan kening (Sumiati et al., 2020). (Putra, 2017) juga berpendapat dalam melakukan gerakan teknik dasar heading kebanyakan siswa merasa takut saat melihat bahkan saat akan melakukan gerakan heading tersebut sehingga diperlukan adanya materi teknik dasar heading yang dimodifikasi untuk pembelajarannya melalui permainan olahraga yang menyangkut pada materi heading sepak bola. Berdasarkan permasalahan tersebut, tentunya hasil belajar

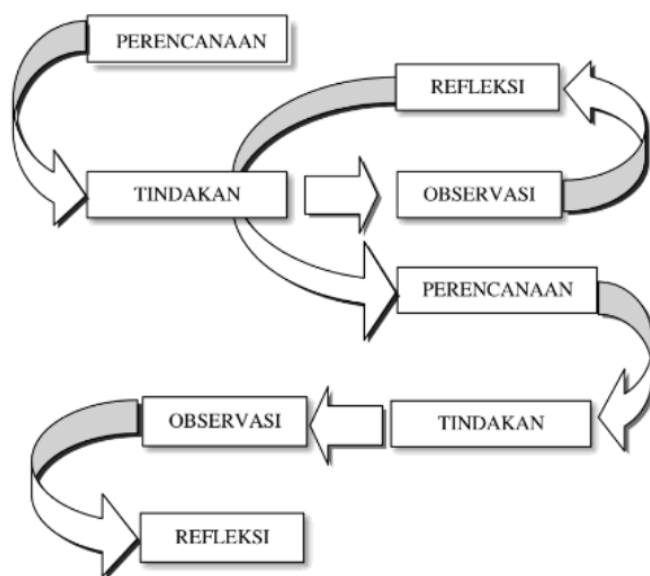
heading yang diperoleh peserta didik tidak akan maksimal. Berdasarkan permasalahan tersebut, model latihan heading yang diberikan haruslah dapat menciptakan ketertarikan bagi anak. Pendekatan latihan tersebut dirancang sehingga menciptakan tumbuhnya motivasi anak sehingga mereka melakukan dengan senang dan gembira (R. R. Setiawan, 2019).

Mengacu pada hasil observasi peneliti terhadap para peserta didik kelas V di SD Negeri Kaliwining 06 ditemukan sebuah permasalahan yang perlu diperhatikan dan ditindak lanjuti. Permasalahan tersebut berasal dari kurangnya kemampuan teknik heading sepakbola yang dikuasai oleh para peserta didik. Hal tersebut dikarenakan mayoritas peserta didik merasa cemas dan ketakutan ketika akan melakukan heading. Beberapa peserta didik menyampaikan bahwa mereka merasa takut ketika bola akan mengenai bagian kepala sehingga mereka cenderung menghindari dan menyundul bola apa adanya. Kondisi pembelajaran yang kurang kondusif dan efektif tersebut berdampak terhadap kurang maksimalnya nilai hasil belajar heading sepakbola terutama pada aspek psikomotor (keterampilan) yang diperoleh para peserta didik.

Berdasarkan permasalahan tersebut peneliti ingin memberikan sebuah solusi berupa modifikasi bola voli yang bersifat lebih ringan dengan menggunakan metode permainan, sehingga harapannya akan berdampak terhadap antusiasme peserta didik ketika melakukan heading dalam proses pembelajaran. Selain itu modifikasi media tersebut juga akan dikombinasikan dengan menggunakan modifikasi metode permainan yang mana para peserta didik diharapkan mampu mengarahkan bola hasil heading ke sasaran yang akan disediakan oleh peneliti. Penggunaan modifikasi bola yang lebih ringan dengan menggunakan metode permainan tersebut bertujuan agar peserta didik tidak merasa cemas dan ketakutan ketika menyundul bola, sehingga diharapkan mampu meningkatkan hasil belajar terutama dari aspek psikomotor (keterampilan). Penelitian tindakan kelas yang akan dilakukan yaitu dengan judul “Peningkatan Keterampilan Heading Sepakbola menggunakan Modifikasi Bola dan Metode Permainan Pada Siswa Kelas V Sekolah Dasar Negeri Kaliwining 06 Rambipuji Jember”

## **METODE**

Penelitian ini menggunakan metode penelitian tindakan kelas (PTK). Penelitian tindakan (*action research*) merupakan penelitian pada upaya pemecahan masalah atau perbaikan yang dirancang menggunakan metode penelitian tindakan (*classroom action research*) yang bersifat reflektif dan kolaboratif. Prosedur pelaksanaan penelitian tindakan berupa siklus atau daur ulang berbentuk spiral (*a spiral of steps*) yang setiap langkahnya terdiri dari empat tahap, yaitu perencanaan, tindakan, observasi, dan refleksi (Sugiyono, 2023). Pada penelitian ini bertujuan untuk mengetahui bagaimana peningkatan keterampilan heading siswa kelas V Sekolah Dasar Negeri Kaliwining 06 dengan menggunakan modifikasi bola. Berikut ini gambar siklus penelitian Tindakan Kelas:



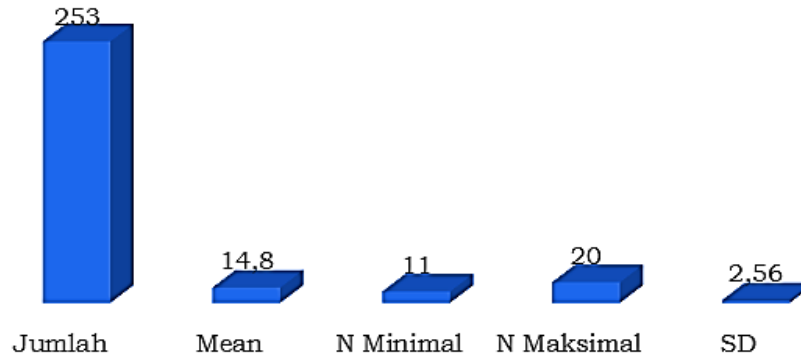
Gambar 1. Siklus Penelitian Tindakan Kelas  
 Sumber: (Sugiyono, 2023)

Penelitian ini dilaksanakan di Sekolah Dasar Negeri Kaliwining 06 Rambipuji Jember dengan responden siswa kelas V yang berjumlah 17 peserta didik. Pada penelitian instrument yang digunakan yaitu tes memainkan bola dengan kepala. Tujuan : Tes ini bertujuan untuk mengukur kecakapan dan keterampilan memainkan bola dengan kepala. Pelaksanaan tes : Pengambil waktu memberi aba-aba “SIAP”, siswa (testee) berdiri menghadap ke dinding pantul dengan bola di tangan dalam keadaan siap memulai tes (lihat 2a). Pengambil waktu kemudian memberi aba-aba “YA”, dan siswa (testee) segera memantulkan bola ke dinding pantul. Selanjutnya siswa (testee) segera memantulkan bola pantulan kembali ke dinding pantul dengan kepalanya, dan ini dilakukan berulang-ulang selama 60 detik. Apabila bola jatuh ditanah, siswa (testee) mengambil kembali bola tersebut dan memainkannya kembali, sampai batas waktu yang ditentukan. Bagi pengambil waktu, bersamaan dengan aba-aba “YA” stop watch dijalankan. Tepat 1 menit, pengambil waktu memberikan aba-aba “STOP”, dan menghentikan stop watchnya. Pada waktu siswa (testee) melakukan tes, pengawas mengawasi perkenaan bola pada bidang sasaran dan menghitung berapa kali siswa (testee) dapat memainkan bola dengan kepalanya, sesuai dengan ketentuan tes. Teknik analisis data pada penelitian ini dengan menggunakan deskriptif statistik. Untuk mengetahui perbedaan hasil heading saat pra siklus, siklus pertama dan siklus kedua. Beberapa indikator dengan skor nilai tertinggi tersebut akan menjadi parameter yang mendukung dan mempengaruhi hasil dari beberapa variabel yang diteliti. Kemudian data akan dibagi menjadi lima kategori untuk menyusun kriteria terkait data hasil heading para peserta didik.

## HASIL DAN PEMBAHASAN

Pada bagian ini, peneliti paparkan keseluruhan data hasil tes heading para peserta didik kelas V pad sekolah Dasar Negeri Kaliwining 06 dengan menggunakan instrument tes yang telah ditetapkan. Dibawah ini merupakan grafik deskriptif statistic dan kategorisasi data hasil heading para peserta didik:

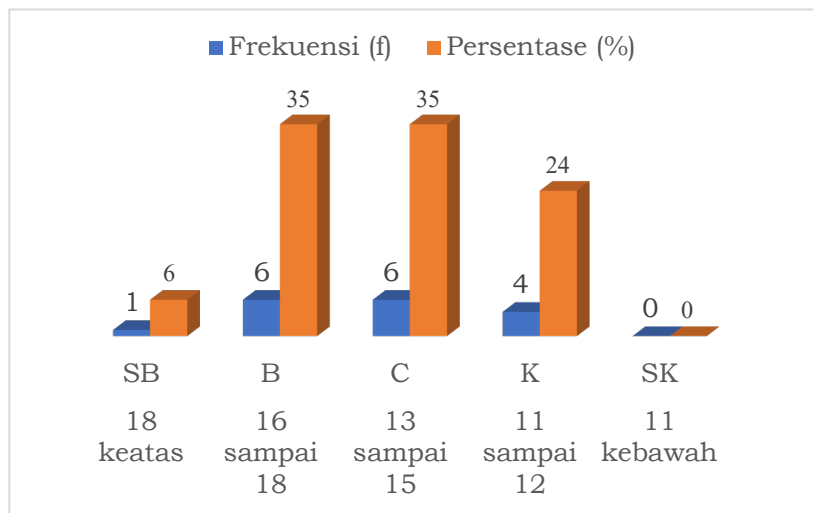
### Hasil Pra Siklus



Gambar 1. Grafik Deskriptif Statistik Kemampuan Heading (Pra Siklus)

Gambar pada tabel diatas menunjukkan bahwa untuk kemampuan heading para peserta didik diperoleh nilai keseluruhan yaitu 253, rata-rata 14,8, nilai minimal 11, nilai maksimal 20 dan standart deviasi 2,55.

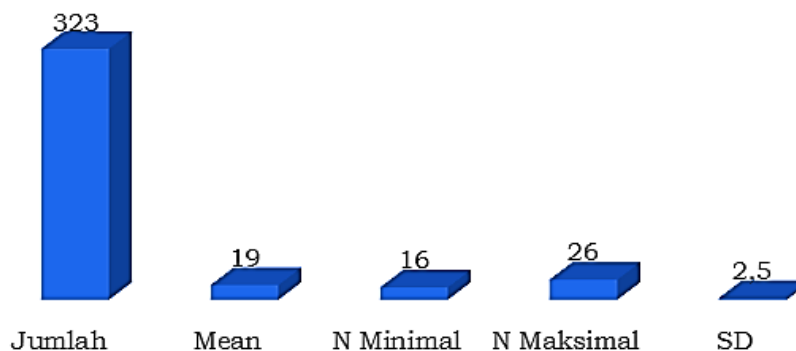
Melalui perolehan analisis data deskriptif statistic diatas, maka peneliti lanjutkan Kembali proses analisis data ke tahap pengkategorian, frekuensi serta persentase yang diperoleh. Sebagaimana pada grafik dibawah ini:



Gambar 2. Grafik Kategorisasi Hasil Heading (Pra Siklus)

Berdasarkan gambar grafik diatas, dapat diketahui bahwa hasil perolehan kemampuan heading peserta didik berada pada kategori sangat baik dengan jumlah 1 siswa (6 %), kategori baik dengan jumlah 6 siswa (35 %), kategori cukup dengan jumlah 6 siswa (35 %), kategori kurang dengan jumlah 4 siswa (24 %) dan kategori sangat kurang dengan jumlah 0 siswa (0 %).

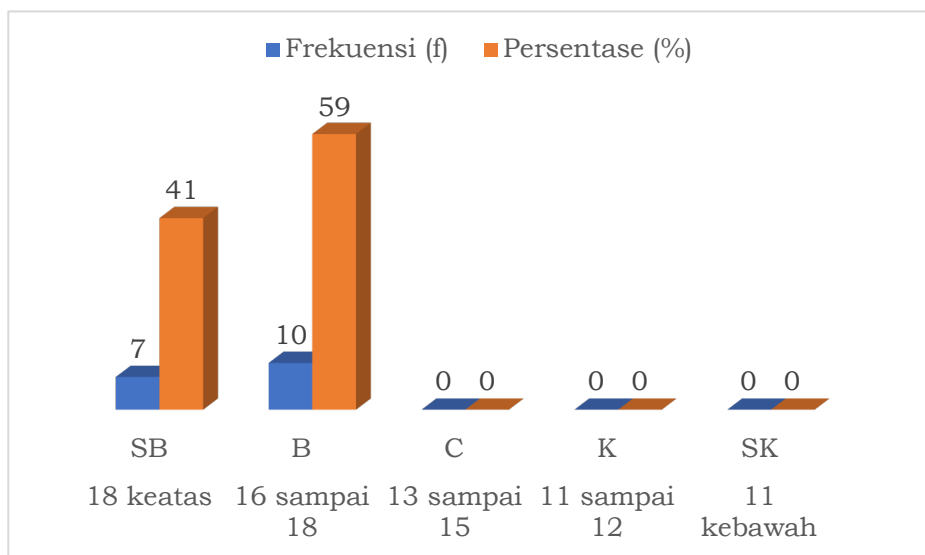
### Hasil Siklus 1



Gambar 3. Grafik Deskriptif Statistik Kemampuan Heading (Siklus I)

Gambar pada grafik diatas menunjukkan bahwa untuk kemampuan heading para peserta didik diperoleh nilai keseluruhan yaitu 323, rata-rata 19, nilai minimal 16, nilai maksimal 26 dan standart deviasi 2,5.

Melalui perolehan analisis data deskriptif statistic diatas, maka peneliti lanjutkan Kembali proses analisis data ke tahap pengkategorian, frekuensi serta persentase yang diperoleh. Sebagaimana pada grafik dibawah ini:

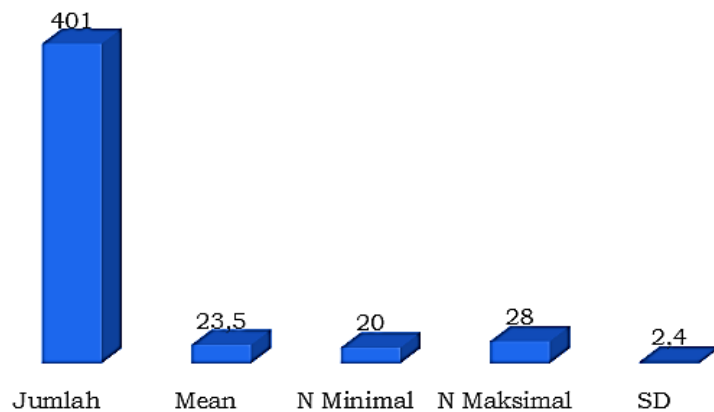


Gambar 4. Kategorisasi Hasil Heading (Siklus I)

Berdasarkan gambar grafik diatas, dapat diketahui bahwa hasil perolehan kemampuan heading peserta didik berada pada kategori sangat baik dengan jumlah 7 siswa (41 %), kategori baik dengan jumlah 10 siswa (59 %), kategori cukup dengan jumlah 0 siswa (0 %), kategori kurang dengan jumlah 0 siswa (0 %) dan kategori sangat kurang dengan jumlah 0 siswa (0 %).

Peneliti melanjutkan ke siklus 2 karena ketuntasan yang peneliti gunakan yaitu 100 persen atau keseluruhan jumlah peserta didik yang ada pada kelas tersebut.

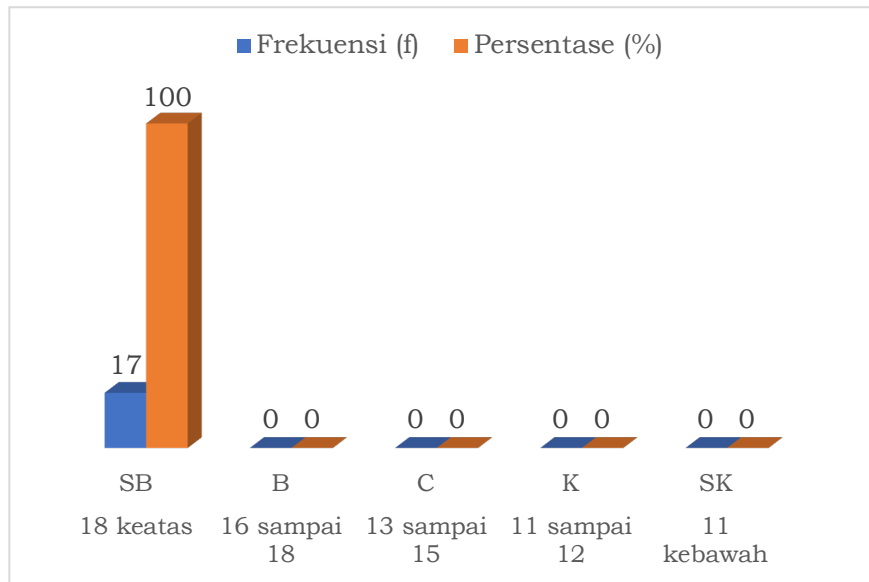
## Hasil Penelitian Siklus 2



Gambar 5. Deskriptif Statistik Kemampuan Heading (Siklus 2)

Gambar pada tabel diatas menunjukkan bahwa untuk kemampuan heading para peserta didik diperoleh nilai keseluruhan yaitu 401, rata-rata 23,5, nilai minimal 20, nilai maksimal 28 dan standart deviasi 2,4.

Melalui perolehan analisis data deskriptif statistic diatas, maka peneliti lanjutkan Kembali proses analisis data ke tahap pengkategorian, frekuensi serta persentase yang diperoleh. Sebagaimana pada grafik dibawah ini:



Gambar 6. Kategorisasi Hasil Heading

Berdasarkan gambar grafik diatas, dapat diketahui bahwa hasil perolehan kemampuan heading peserta didik berada pada kategori sangat baik dengan jumlah 17 siswa (100 %), kategori baik dengan jumlah 0 siswa (0 %), kategori cukup dengan jumlah 0 siswa (0 %), kategori kurang dengan jumlah 0 siswa (0 %) dan kategori sangat kurang dengan jumlah 0 siswa (0 %).

Berdasarkan hasil analisis data pada sub sebelumnya, dapat diketahui bahwa terdapat perbedaan yang cukup signifikan terkait kemampuan hasil heading para peserta didik di tahap pra siklus, siklus pertama dan siklus kedua. Perbedaan tersebut dapat diketahui dan diamati melalui nilai rata-rata dan perolehan kategori pada setiap siklus. Pada tahap pra siklus, diketahui hanya 1 peserta didik atau 6 persen dari jumlah 17 responden yang berada pada kategori sangat baik serta perolehan rata-rata yaitu dengan nilai 14. Jadi dengan menggunakan instrument menyundul bola ke sasaran di dinding peserta didik hanya memperoleh nilai rata-rata 14.

Pada proses pembelajaran di siklus pertama, peneliti menggunakan modifikasi bola voli dengan prinsip beban bola tersebut lebih ringan daripada bola sepak pada umumnya serta dengan menggunakan metode bermain. Hal tersebut bertujuan agar para peserta didik memiliki keberanian yang lebih untuk melakukan teknik heading dalam proses pembelajaran. Untuk perolehan hasil analisis data pada siklus pertama, diketahui terdapat perbedaan hasil yaitu dapat diketahui dan diamati melalui nilai rata-rata dan perolehan kategori pada siklus pertama. Pada tahap siklus pertama, diketahui terdapat peningkatan menjadi 7 peserta didik atau 41 persen dari jumlah 17 responden yang berada pada kategori sangat baik serta perolehan rata-rata yaitu dengan nilai 19. Jadi dengan menggunakan instrument menyundul bola ke sasaran di dinding peserta didik mengalami peningkatan nilai rata-rata dari 14 menjadi 19.

Selanjutnya peneliti melanjutkan ke siklus kedua dikarenakan pada bab 3 sudah muncul bahwa ketuntasan klasikal yang digunakan yaitu 100 % dan hal tersebut peneliti kaitkan dengan menggunakan skala/kategori tertinggi yaitu kategori sangat baik. Sedangkan dalam proses kegiatan pembelajaran pada siklus kedua, peneliti masih tetap menggunakan modifikasi bola voli dan metode bermain dalam proses pembelajaran. Akan tetapi berdasarkan hasil refleksi pada pelaksanaan pembelajaran di siklus pertama, terdapat beberapa Gerakan yang peneliti bedakan dalam penggunaan metode bermain. Hal tersebut bertujuan agar proses pelaksanaan pembelajaran teknik heading lebih mudah bagi para peserta didik. Sedangkan untuk hasil analisis data pada siklus kedua, diketahui terdapat perbedaan hasil yaitu dapat diketahui dan diamati melalui nilai rata-rata dan perolehan kategori pada siklus kedua. Pada tahap siklus ini, diketahui terdapat peningkatan menjadi 17 peserta didik atau 100 persen dari jumlah 17 responden yang berada pada kategori sangat baik serta perolehan rata-rata yaitu dengan nilai 23. Jadi dengan menggunakan instrument menyundul bola ke sasaran di dinding peserta didik mengalami peningkatan nilai rata-rata dari 19 menjadi 23.

Maka dapat peneliti pastikan bahwa dengan menggunakan modifikasi bola voli dengan beban yang lebih ringan dibandingkan bola sepak serta dikombinasikan dengan menggunakan metode bermain, akan berdampak sangat efektif dalam proses pembelajaran heading bagi siswa Sekolah Dasar. Hal tersebut relevan dengan hasil penelitian dari (Sejati & Andrijanto, 2021) bahwa minimal bola dapat didesain lebih ringan atau lebih lembut, sebab apabila bola lebih ringan maka tingkat kesulitannya akan lebih rendah dan jika bola lebih lembut maka peserta didik akan lebih bahagia dan tanpa perlu khawatir bola tersebut akan melukai kepala.

Selain itu, penggunaan metode bermain juga akan memberikan dampak yang cukup signifikan terhadap peningkatan minat serta motivasi belajar peserta didik dan hal itu akan memberikan dampak secara langsung terhadap penguasaan materi heading. Sebagaimana hasil penelitian dari (Al Zibran et al., 2025) bahwasanya penerapan metode permainan dalam meningkatkan minat, motivasi serta keterampilan motorik siswa dalam olahraga. Maka dari itu dapat peneliti simpulkan bahwa penggunaan kombinasi antara modifikasi bola serta metode permainan efektif untuk digunakan dalam pembelajaran PJOK terutama pada materi sepakbola (Teknik heading).

## **KESIMPULAN**

Berdasarkan hasil penelitian tindakan kelas yang telah dilaksanakan pada siswa kelas V SD Negeri Kaliwining 06, dapat disimpulkan bahwa penggunaan modifikasi bola (bola voli yang lebih ringan) yang dikombinasikan dengan metode permainan terbukti efektif dalam meningkatkan hasil belajar teknik heading sepak bola. Hal ini ditunjukkan dengan adanya peningkatan yang signifikan pada setiap siklus, baik dari nilai rata-rata maupun persentase ketuntasan belajar siswa.

Pada tahap pra siklus, kemampuan heading siswa masih tergolong rendah dengan rata-rata 14,8 dan hanya sebagian kecil yang mencapai kategori sangat baik. Setelah penerapan tindakan pada siklus I, terjadi peningkatan rata-rata menjadi 19 dengan peningkatan jumlah siswa pada kategori sangat baik. Peningkatan lebih optimal terjadi pada siklus II, di mana rata-rata nilai mencapai 23,5 dan seluruh siswa (100%) berada pada kategori sangat baik.

Dengan demikian, modifikasi bola yang lebih ringan mampu mengurangi rasa takut dan kecemasan siswa saat melakukan heading, sedangkan metode permainan meningkatkan motivasi dan keterlibatan siswa dalam pembelajaran. Kombinasi keduanya memberikan dampak positif terhadap peningkatan keterampilan psikomotor siswa dalam teknik heading sepak bola.

## **REFERENSI**

- Agustin, M. S., Kolis, N., Sumbawa, M. S., & Achmad, F. (2025). Literatur Review: Hubungan Antara Minat Belajar Siswa Dengan Hasil Belajar Siswa. *Jurnal Pendidikan Teknik Elektro*, 14(2).
- Alzibran, M. R., Arrasyid, M. Z., Humam, M. F. Al, Fakhri, M. F., Jafar, M., & Rizkyanfi, M. W. (2025). Penerapan metode permainan dalam meningkatkan minat siswa terhadap olahraga. *Jumper: Jurnal Mahasiswa Pendidikan Olahraga*, 5(3).
- Djamaluddin, A., & Wardana. (2019). *Belajar Dan Pembelajaran*. Cv Kaaffah Learning Center.
- Faizah, H., & Kamal, R. (2024). Belajar Dan Pembelajaran. *Jurnal Basicedu*, 8(1).
- Haris, I. N., Yulianto, A. G., Rosti, & Puniasari, N. L. (2024). Hasil Belajar Penjas Peserta Didik Ditinjau Dari Segi Motivasi. *Biormatika: Jurnal Ilmiah Fakultas Ilmu Keguruan Serta Ilmu Pendidikan*, 10(1).
- Pane, A., & Dasopang, M. D. (2017). Belajar Dan Pembelajaran. *Fitrah Jurnal Kajian Ilmu-Ilmu Keislaman*, 3(2).
- Purwaningsih. (2022). Peningkatan Hasil Belajar Melalui Model Pembelajaran Penemuan Pada Peserta Didik Kelas Viii Smp Negeri 8 Cikarang Utara Kabupaten Bekasi. *Educator : Jurnal Inovasi Tenaga Pendidik Dan Kependidikan*, 2(4).

- Putra, D. D. (2017). Penerapan Permainan Heading Sepak Bola Di Sma. *Perspektif Ilmu Pendidikan*, 31(2).
- Rumfota, Y., Rumahlewang, E., Matitaputty, J., & Hattu, M. (2024). Meningkatkan Hasil Belajar Menyundul Dalam Permainan Sepakbola Melalui Model Pembelajaran Kooperatif Tipe Team Games Tournament (Ttg) Pada Siswa Kelas X Sma Negeri 7 Ambon. *Academy Of Education Journal*, 15(2).
- Sejati, A. S., & Andrijanto, D. (2021). Penerapan Bola Modifikasi Terhadap Hasil Belajar Heading Sepak Bola Pada Siswa Kelas Vii Smp N 34 Surabaya. *Jurnal Pendidikan Olahraga Dan Kesehatan*, 09(01).
- Setiawan, A., Yudianta, Y., Ugelta, S., Oktriani, S., Budi, D. R., & Listiandi, A. D. (2020). Hasil Belajar Pendidikan Jasmani Dan Olahraga Siswa Sekolah Dasar: Pengaruh Keterampilan Motorik (Tinggi) Dan Model Pembelajaran (Kooperatif). *Journal Of Teaching Physical Education In Elementary School*, 3(2).
- Setiawan, R. R. (2019). Model Latihan Heading Sepakbola Berbasis Sirkuit Pada Sekolah Sepakbola Usia 14-17 Tahun. *Media Ilmu Keolahragaan Indonesia*, 9(1).
- Sugiyono. (2023). *Metode Penelitian Pendidikan*. Alfabeta, Cv.
- Sumiati, E., Akang, & Amid. (2020). Peningkatan Pembelajaran Hasil Heading Permainan Sepak Bola Berbasis Sistem Personal Di Sdn 11 Bata Kabupaten Melawi. *Jurnal Locomotor Ilmu Keolahragaan*, 3(9).
- Tuba, A., & Lamusu, Z. A. (2024). Hubungan Kekuatan Otot Perut Dengan Kemampuan Heading Pada Atlet Sepak Bola Panipi Raya Fc. *Jurnal Tomini Sports: Jurnal Olahraga*, 1(1).
- Ubabuddin. (2019). Hakikat Belajar Dan Pembelajaran Di Sekolah Dasar. *Jurnal Edukatif*, V(1).