

---

## **UPAYA MENINGKATKAN KEMAMPUAN SEPAKSILA MELALUI VARIASI LATIHAN BERPASANGAN PADA PERMAIAN SEPAKTAKRAW PADA SISWA SMAN 1 TAKALAR**

**Nurjannah<sup>1</sup>**

<sup>1</sup>Pendidikan Jasmani Olahraga Dan Kesehatan, Universitas Negeri Makassar

Email: [nurjnnahannh62439@gmail.com](mailto:nurjnnahannh62439@gmail.com)

---

### **Abstrak**

Penelitian bertujuan untuk meningkatkan kemampuan sepak sila pada permainan sepak takraw di Smpn 1 Sanrobone dan mengetahui apakah dengan pembelajaran menggunakan variasi latihan berpasangan dapat meningkatkan kemampuan teknik dasar sepak sila siswa Smpn 1 Sanrobone. Jenis penelitian ini adalah penelitian tindakan kelas (*action research*). Populasi dalam penelitian ini adalah siswa kelas X Sman 1 Takalar Tahun Ajaran 2022/2023 dengan jumlah siswa 15 orang (*Total Sampling*). Metode dalam penelitian ini menggunakan metode penelitian tindakan kelas, yang dilaksanakan dengan *Pre Test*, Tes Siklus I dan siklus II. Dari hasil penelitian menunjukkan: Penerapan Pembelajaran Menggunakan Variasi Latihan Berpasangan mampu meningkatkan keterampilan sepak sila siswa kelas X sman 1 Takalar. Peningkatan hasil belajar siswa tersebut dapat dilihat dari nilai hasil belajar yang dicapai melalui pemberian tes seperti *Pre Test*, Siklus I dan siklus II. Dalam proses pembelajaran pada *Pre Test* dengan jumlah siswa keseluruhan 15, yang tuntas sebanyak 2 orang dengan persentase 13,3%. Dalam proses pembelajaran pada siklus I jumlah siswa yang tuntas meningkat sebanyak 5 orang atau 33,3%. Dalam proses pembelajaran pada siklus II jumlah siswa yang tuntas meningkat sebanyak 13 orang atau 86,7%. Maka dapat disimpulkan bahwa pembelajaran sepak takraw menggunakan variasi latihan berpasangan dapat meningkatkan keterampilan sepak sila siswa kelas X Sman 1 Takalar.

**Kata Kunci:** Latihan berpasangan, sepak sila, sepak takraw, upaya

### **PENDAHULUAN**

Sekolah ini memiliki permasalahan terbatasnya sarana dan prasarana dalam pembelajaran penjas seperti peralatan olahraga. Dalam pembelajaran khususnya sepak takraw, SMAN 1 TAKALAR ini memiliki beberapa bola dan lapangan yang digunakan untuk proses pembelajaran sepak takraw. Namun, dalam proses pembelajaran sepak takraw, siswa banyak yang tidak menguasai teknik dasar sepak takraw terutama dalam 4 penguasaan teknik dasar sepak takraw seperti sepaksila, sundulan (*heading*), menahan, sepak punggung, sepak badek merupakan dasar permainan sepak takraw yang perlu diajarkan disekolah

dan sepaksila merupakan dasar dari permainan sepak takraw. Maka dari itu saya mengangkat judul mengenai sepak sila dengan tambahan variasi latihan berpasangan.

Fakta dilapangan, guru masih memberikan materi tanpa mengupayakan peningkatan keaktifan siswa atas partisipasi meningkat, terutama menggunakan model pembelajaran kreatif yang memanfaatkan sarana dan prasarana yang ada di sekolah. Khususnya dalam pembelajaran sepaksila masih banyak siswa yang belum menguasai dan masih rendahnya nilai yang di peroleh dan tidak mencapai kriteria ketuntasan minimal (KKM).

Berdasarkan uraian-uraian di atas tersebut peneliti tertarik untuk mengadakan penelitian tentang “Upaya Meningkatkan Kemampuan Sepaksila Melalui Variasi Latihan Berpasangan Pada Permainan Sepak Takraw Pada Siswa Sman 1 Takalar.

## **METODE**

Penelitian ini dilaksanakan di SMA Negeri 1 Takalar kabupaten Takalar, Sulawesi Selatan. Metode penelitian yang digunakan adalah Penelitian Tindakan Kelas (PTK). Subyek penelitian ini yakni siswa kelas X SMAN negeri 1 Takalar, yang berjumlah 15 orang siswa. Data yang diperoleh dalam penelitian ini melalui observasi dan pengamatan serta tes hasil penelitian, dilakukan oleh peneliti dan kolaborator. Pada penelitian ini teknik yang digunakan dalam menganalisis data yang terkumpul dilakukan dengan mencari sumber langsung dari observasi dan hasil tes sebelum dan sesudah tindakan berupa proses pengajaran teknik dasar sepak sila pada permainan sepektakraw pada siswa kelas X dengan menggunakan variasi latihan berpasangan.

## **HASIL DAN PEMBAHASAN**

### **Hasil**

Pada proses observasi yang dilakukan diperoleh berbagai informasi mengenai fakta dilapangan. Dimulai dari bagaimana hasil belajar siswa hingga gaya mengajar atau pendekatan apakah yang paling tepat digunakan. Tes hasil belajar merujuk pada proses gerak yang dilakukan berdasarkan sumber referensi yang valid. Proses penilaian tes hasil praktek dilakukan oleh guru yang diawasi oleh peneliti. Penelitian hasil belajar dilakukan pada setiap siswa juga digunakan pada siklus I dan siklus II.

Berikut hasil peningkatan hasil penelitian sepaak sila atas sepaktakraw melalui variasi latihan berpasangan pada siswa SMAN 1 Takalar, disajikan dalam bentuk table berikut:

Tabel 1. Hasil ketuntasan Belajar dalam permainan sepektakraw siklus I

Interval	Kriteria	Frekuensi	Persentase
75 -100	Tuntas	5	33.3
0 -74	Tidak Tuntas	10	66.7
<b>JUMLAH</b>		<b>15</b>	100

Berdasarkan data dari tabel hasil Tes Siklus 1 dalam permainan sepaktakraw menggunakan variasi berpasangan yang diikuti oleh 15 siswa, dapat disimpulkan memperoleh tanggapan yang baik dari siswa. Hal ini bisa dilihat dari ada 5 siswa yang mencapai kriteria tuntas, dan sisa 10 siswa yang berkriteria tidak tuntas.

**Tabel 4.3** Deskripsi Data Hasil Tes Siklus II

Interval	Kriteria	Frekuensi	Persentase
75 -100	Tuntas	13	86.7
0 -74	Tidak Tuntas	2	13.3
<b>JUMLAH</b>		<b>15</b>	100

Berdasarkan data dari tabel hasil Tes Siklus II dalam permainan sepaktakraw menggunakan variasi berpasangan yang diikuti oleh 15 siswa, dapat disimpulkan bahwasanya menggunakan metode latihan berpasangan sangat membantu siswa untuk meningkatkan keterampilan sepak sila. Hal ini bisa dilihat dari ada 13 siswa yang mencapai kriteria tuntas, dan sisa 2 siswa yang berkriteria tidak tuntas.

## SIMPULAN

Berdasarkan tabel di atas diketahui bahwa hasil *Pre Test*, dari 15 orang siswa hanya ada 2 orang siswa dengan persentase 13,3% yang sudah memiliki ketuntasan belajar, selebihnya 13 orang siswa dengan persentase 86,7% yang belum memiliki ketuntasan belajar. Hasil Tes Siklus I, dari 15 orang siswa sudah ada 5 orang siswa dengan persentase 33,3% yang sudah memiliki ketuntasan belajar, dan sisa 10 orang siswa dengan persentase 66,7% yang belum memiliki ketuntasan belajar. Hasil tes siklus II, dari 15 orang siswa sudah ada 13 orang siswa dengan persentase 86,7% yang sudah memiliki ketuntasan belajar dan hanya 2 orang siswa dengan persentase 13,3% yang belum memiliki ketuntasan belajar. Secara keseluruhan sudah ada 13 siswa dengan persentase 86,7%

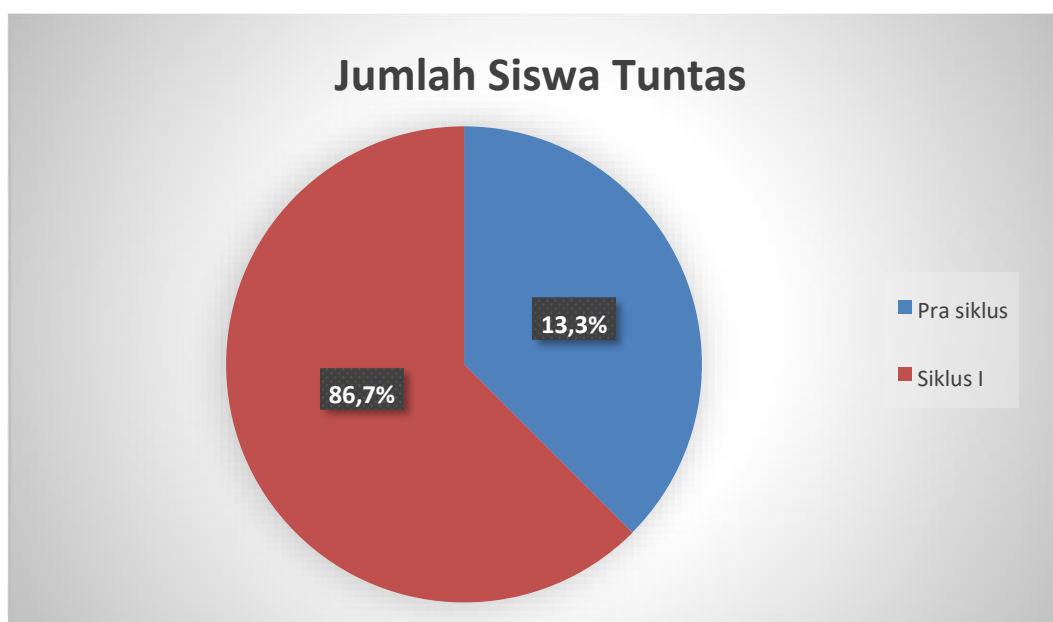
yang telah memiliki ketuntasan belajar. Untuk lebih jelasnya mengenai data ketuntasan belajar *Pre Test* dan Tes Siklus I maka dapat dilihat dalam bentuk grafik berikut

ini.



**Gambar 4.4** Grafik Peningkatan Ketuntasan Belajar

Adapun mengenai peningkatan persentase ketuntasan belajar *Pre Test* sampai ke Tes Siklus II, dapat dilihat dalam bentuk diagram berikut ini.



**Gambar 4.5** Persentase Peningkatan Ketuntasan Belajar

## 2. Hipotesis Penelitian

Berikut ini adalah deskripsi data hasil penelitian yang dimulai dari hasil

*Pre Test*, Tes Siklus I dan Siklus II

### a) Hasil pelaksanaan *Pre Test*

Kegiatan *Pre Test* ini dilakukan untuk mengetahui sejauh mana kemampuan siswa dalam melakukan sepak sila sehingga dilakukan tes ini dengan pelaksanaannya siswa melakukan sepak sila.

### b) Hasil Pelaksanaan Siklus I

Kegiatan siklus I ini dilakukan peneliti bersama dengan dosen pembimbing dalam penerapan variasi sepak sila secara berpasangan untuk meningkatkan teknik dasar sepak sila pada siswa SMPN 1 SANROBONE.

Guna meningkatkan keterampilan siswa dalam melakukan sepak sila, pada kegiatan ini peneliti melakukan pengamatan/observasi kepada siswa selama proses pembelajaran berlangsung, sehingga dengan pengamatan terhadap siswa peneliti mampu memberikan pembelajaran yang dapat dipahami dengan baik oleh siswa.

Dengan memperhatikan tabel 4.1 dapat dilihat bahwa kemampuan sepak sila siswa pada *pre test* hasilnya belum cukup maksimal, sehingga perlu dilanjutkan ke pembelajaran sepak sila menggunakan metode variasi berpasangan hal ini dapat dilihat dari banyaknya siswa yang belum memenuhi nilai standar KKM.

Tindakan yang peneliti lakukan adalah penerapan model pembelajaran menggunakan metode sepak sila secara berpasangan pada siswa SMAN 1 TAKALAR. Berikut adalah proses pelaksanaan siklus I yang dimulai dari tahap perencanaan, tindakan, observasi dan refleksi.

Pada tahap ini peneliti membuat alternatif pemecahan masalah untuk menguasai kesulitan siswa dalam melakukan gerakan sepak sila pada permainan sepak takraw. Perencanaan ini dilakukan khususnya pada siswa yang masih memperoleh kemampuan rendah, dan peneliti kembali mempraktekkan gerakan sepak sila kepada siswa setelah itu siswa harus melakukan gerakan sepak sila yang telah dilakukan oleh peneliti.

Guna meningkatkan keterampilan sepak sila siswa, pada kegiatan ini peneliti melakukan pengamatan/observasi kepada siswa selama proses pembelajaran berlangsung, sehingga dengan pengamatan terhadap siswa peneliti mampu memberikan pembelajaran yang dapat dipahami dengan baik oleh siswa. Pada akhir

siklus dilakukan tes siklus I untuk melihat kemampuan yang diperoleh siswa dan hasilnya cukup memuaskan akan tetapi harus di lanjut ke pembelajaran siklus II.

### **c) Hasil pelaksanaan siklus II**

Kegiatan siklus II ini dilakukan peneliti bersama dengan teman peneliti sekaligus alumni dari sekolah disana dalam penerapan variasi sepak sila secara berpasangan dengan model lain untuk meningkatkan teknik dasar sepak sila pada siswa SMPN 1 SANROBONE.

Guna meningkatkan keterampilan siswa dalam melakukan sepak sila, pada kegiatan ini peneliti melakukan pengamatan/observasi kepada siswa selama proses pembelajaran berlangsung, sehingga dengan pengamatan terhadap siswa peneliti mampu memberikan pembelajaran yang dapat dipahami dengan baik oleh siswa.

Dengan memperhatikan tabel 4.2 diatas dapat dilihat bahwa kemampuan gerakan sepak sila siswa pada siklus I hasilnya belum cukup maksimal, sehingga perlu dilanjutkan pembelajaran sepak sila menggunakan metode variasi berpasangan lainnya hal ini dapat dilihat dari banyaknya siswa yang belum memenuhi nilai standar KKM.

Tindakan yang peneliti lakukan adalah penerapan model pembelajaran menggunakan metode sepak sila secara berpasangan akan tetapi modelnya agak beda dibanding dengan siklus I. Berikut adalah proses pelaksanaan siklus II yang di mulai dari tahap perencanaan, tindakan, observasi, dan refleksi.

Pada tahap ini peneliti membuat alternatif pemecahan masalah untuk menguasai kesulitan siswa dalam melakukan gerakan sepak sila pada permainan sepak takraw. Perencanaan ini dilakukan khususnya pada siswa yang masih memperoleh kemampuan rendah, dan peneliti kembali mempraktekkan gerakan sepak sila kepada siswa setelah itu siswa harus melakukan gerakan sepak sila yang telah dilakukan oleh peneliti.

Guna meningkatkan keterampilan sepak sila siswa, pada kegiatan ini peneliti melakukan pengamatan/observasi kepada siswa selama proses pembelajaran berlangsung, sehingga dengan pengamatan terhadap siswa peneliti mampu memberikan pembelajaran yang dapat dipahami dengan baik oleh siswa. Pada akhir siklus dilakukan tes siklus II untuk melihat keterampilan yang diperoleh siswa.

Dengan memperhatikan tabel 4.3 di atas dapat dilihat bahwa keterampilan gerakan sepak sila siswa pada siklus II menunjukkan adanya peningkatan yang lebih baik dari siklus I, dan peningkatan ketuntasan belajar siswa sangat cukup signifikan namun guru penjas harus tetap memberikan bimbingan selanjutnya.

Selanjutnya hasil belajar siklus II ini digunakan sebagai acuan dalam memberikan tindakan pembelajaran teknik dasar sepak sila pada permainan sepak takraw dan bagi guru penjas di SMPN 1 SANROBONE.

Berdasarkan hasil observasi pada siklus II, peneliti masih perlu memberikan motivasi dan penguatan kepada siswa untuk mendukung terlaksananya pembelajaran dengan baik. Pada pelaksanaan kegiatan, sebagian besar siswa telah memahami teknik dasar sepak sila pada permainan sepak takraw dan telah mengetahui cara-cara memperbaiki kesalahan gerakan yang mereka lakukan. Pembelajaran bermain perlu lebih diintensifkan lagi, yaitu melalui peningkatan kualitas sarana prasarana dan sumber daya manusia yang lebih baik lagi serta latihan.

## SIMPULAN

Berdasarkan analisis data yang telah dilakukan dan pembahasan dan penelitian disimpulkan bahwa, diperoleh kesimpulan bahwa dengan menggunakan metode sepak sila secara berpasangan dapat meningkatkan teknik sepak sila pada permainan sepak takraw pada siswa Kelas x sman negeri 1 takalar.

## UCAPAN TERIMA KASIH

Terima kasih kepada semua pihak yang telah membantu penulis, baik secara moril maupun materil.

## DAFTAR PUSTAKA

- Mardela, R., & Rahman, F. (2017). Pengaruh Latihan Sepaksila Individu dan Berpasangan Terhadap Kemampuan Reservice Atlet Sepaktakraw. *Jurnal Performa Olahraga*, 2(01), 93–111.
- Matin, A. A., Nurudin, A. A., & Maulana, F. (2018). *Pada Siswa Ekstrakurikuler Permainan Sepak Takraw*. 286–287.
- NATASHA. (2013). *Pengembangan Analisis Kuantitatif*.
- Nofrizal, N. (2019). *Metode Penelitian dan Praktek SPSS*.
- Nur, M., & Ilham Kamaruddin, J. (2021). The Effect of Solo Drill, Pairs Drill, and Mixed Drill Method on the Smash Kedeng (Scissors). *Annals of the Romanian Society for Cell Biology*, 25(6), 5524–5533.
- Pendidikan, J., Kesehatan, J., Keolahragaan, F. I., & Makassar, U. N. (2020). *Jurusan Pendidikan Jasmani Kesehatan Rekreasia Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Makassar 2020*. 3.
- Perbedaan pengaruh hasil latihan pliometrik antara*. (2010).
- Program, M., Dalam, G., Kontekstual, P., & Pendahuluan, I. (2013). *Jurnal Kreatif Tadulako Online Vol . 1 No . 1 ISSN 2354-614X Upaya Meningkatkan Motivasi Belajar Siswa Pada Pelajaran IPS Melalui Pembelajaran Kontekstual Pada Siswa Kelas II SD GKL B Sabang Kec . Bulagi Utara Kabupaten Banggai Kepulauan Serlince Laslanut Jurnal Kreatif Tadulako Online Vol . 1 No . 1 ISSN 2354-614X*. 1(1).
- PUTRA, V. W., Iyakrus, I., & Syafaruddin, S. (2020). *Pengembangan Model Pembelajaran Teknik Dasar Sepak Sila Melalui Modifikasi Bola Pada Permainan Sepak Takraw Siswa Sd Negeri ....*
- Ramadhan, A., & Bulqini, A. (2018). Analisis Receive pada Pertandingan Final Sepak Takraw Pomda Jatim 2017. *JSES : Journal of Sport and Exercise Science*, 1(1), 13. <https://doi.org/10.26740/jses.v1i1.p13-19>
- Ridha, N. (2017). Proses Penelitian, Masalah, Variabel, dan Paradigma Penelitian. *Jurnal Hikmah*, 14(1), 62–70.
- RISKAWATI, A. (2016). *Meningkatkan Hasil Belajar Siswa Menggunakan Model Pembelajaran Pbl Pada Mata Pelajaran Ilmu Pengetahuan Sosial*. 2016.
- Santi Deliani Rahmawati, H. S. (2020). *keterampilan sepak sila* (Vol. 3, Issue 2017).
- Saparia, A. (2012). • *Andi Saparia, Meningkatkan Keterampilan Menggiring Bola Melalui Metode ....*
- Semarayasa, I. K. (2016). Pengaruh Strategi Pembelajaran Dan Tingkat Motor Ability Terhadap Keterampilan Servis Atas Sepak Takraw Pada Mahasiswa Penjaskesrek Fok Undiksha. *Jurnal Pendidikan Jasmani Indonesia*, 12(April), 34–41.
- Sucipto, B., Sugiyanto, S., & Sugihartono, T. (2017). Upaya Meningkatkan Kemampuan Sepak Sila Melalui Variasi Latihan Berpasangan Pada Permainan Sepak Takraw Siswa Kelas V Sd Negeri 18 Kota Bengkulu. *Kinestetik*, 1(1), 1–5. <https://doi.org/10.33369/jk.v1i1.3368>
- Sunarto, Triansyah, A., & Yunitaningrum, W. (2016). Pengaruh Modifikasi Bola Takraw Terhadap Hasil Belajar

- Sepak Sila Siswa Kelas VIII SMP. *Jurnal Pendidikan Dan Pembelajaran*, 5(8), 1–10.
- Ulfa, E. H. (2020). UPAYA MENINGKATKAN KETERAMPILAN SEPAK SILA MELALUI PENERAPAN VARIASI LATIHAN BERPASANGAN SEPAKTAKRAW PUTRA KELAS XI SMAN 5 SOPPENG. *SELL Journal*, 5(1), 55.
- (Nur & Ilham Kamaruddin, 2021).