



UPAYA MENINGKATKAN KEMAMPUAN SEPAKSILA MELALUI MEDIA BOLA KARET PADA KELAS VIII MTS RONI ULUWAY TANA TORAJA

Hasdar Pakiding S.Or¹, Dr. H. Andi Suyuti M.Pd², Dr. Muhammad Nur M.Pd³

Fakultas Ilmu Keolahragaan, Universitas Negeri Makassar, Jl. Wijaya Kusuma Makassar

hasdarpakiding@gmail.com, nurmuhammad618@yahoo.com

Abstrak

Penelitian bertujuan untuk meningkatkan kemampuan sepaksila pada permainan sepaktakraw di MTs roni uluway dan mengetahui apakah dengan pembelajaran menggunakan media bola karet dapat meningkatkan kemampuan teknik dasar sepaksila siswa MTs roni uluway. Jenis penelitian ini adalah penelitian tindakan kelas (*action research*). Populasi dalam penelitian ini adalah siswa kelas VIII MTs roni uluway Tahun Ajaran 2021/2022 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 media bola karet mampu meningkatkan keterampilan sepaksila siswa kelas VIII MTs roni uluway. 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 3 orang dengan persentase 20%. Dalam proses pembelajaran pada siklus I jumlah siswa yang tuntas meningkat sebanyak 7 orang atau 46,7%. Dalam proses pembelajaran pada siklus II jumlah siswa yang tuntas meningkat sebanyak 13 orang atau 86,7%. Maka dapat disimpulkan bahwa pembelajaran sepaktakraw menggunakan media bola karet dapat meningkatkan keterampilan sepaksila siswa kelas VIII MTs roni uluway.

Kata Kunci: bola karet, sepaksila, sepaktakraw, upaya

PENDAHULUAN

Pendidikan jasmani merupakan salah satu mata pelajaran di sekolah yang merupakan media pendorong perkembangan keterampilan motoric, kemampuan fisik, pengetahuan, pembiasaan pola hidup sehat dan pembentukan karakter mental, emosional, spiritual dan sosial dalam rangka mencapai tujuan system pendidikan nasional. Pendidikan jasmani selaku kegiatan intrakurikuler yang mengacu pada kurikulum pendidikan yang bertujuan untuk mencapai tujuan pendidikan yang telah di tentukan, akan tetapi tujuan dari pendidikan jasmani bukan pada aktivitas jasmani saja, Melainkan untuk mengembangkan potensi siswa melalui pendidikan jasmani sala aspek yang dapat di kembangkan oleh pendidikan jasmani menurut alferman dalam (Simarmata, 2016) adalah bahwa pendidikan jasmani merupakan dasar latihan yang alamiah bagi interaksi sosial dan kesempatan untuk mengamati proses proses sosial yang terjadi baik di dalam kelompok maupun antar kelompok. Sedangkan menurut (Firdaus et al., 2017) mengemukakan bahwa pendidikan jasmani merupakan suatu proses dalam pendidikan bagi seseorang yang di lakukan dengan sadar dan runtut dalam melakukan kegiatan jasmani untuk menumbuhkan kecerdasan serta membuat tabiat

Sepaktakraw merupakan olahraga suatu olahraga peninggalan nenek moyang bangsa Indonesia yang masuk ke dalam kurikulum mata pendidikan jasmani dan kesehatan. Sepaktakraw atau yang biasa disingkat "takraw" biasa juga di sebut "kick volleyball" (bola volly sepak) atau "soccer volleyball"(sepak bola volley). Olahraga in pertama kali muncul sebagai

olahraga yang menggunakan jaring, secara resmi di Malaysia pada tahun 1940. Olahraga ini ibarat gabungan antara sepak bola dan bola voli.

Bermain sepak takraw dilakukan di atas lapangan yang berbentuk persegi panjang dengan ukuran panjang 13,42 dan lebar 6,1 M yang dibatasi oleh net yang dimainkan menggunakan bola yang terbuat dari rotan atau plastik yang di anyam bulat. Permainan dilakukan oleh dua regu dengan tujuan memainkan bola serta mengembalikannya ke lapangan lawan dengan harapan lawan tidak mampu mengembalikannya ke area lapangan lawan sehingga menghasilkan poin bagi tim atau regu. Dalam memainkannya dapat menggunakan seluruh badan kecuali lengan. Pada umumnya permainan sepak takraw dimainkan oleh regu dengan jumlah tiga orang dengan posisi tekong, apik kiri dan apik kanan. Bermain sepak takraw diawali dengan lambungan yang dilakukan oleh apik kiri atau apik kanan tergantung pada tekong kaki mana yang akan menyepak. Kemudian tekong menyepak hasil lambung dengan posisi di dalam lingkaran servis. Setelah servis dilakukan dan bola berhasil melewati net atau berhasil masuk di area lawan pihak lawan memainkan bola maksimal 3 kali, boleh seorang maupun rekan satu regu untuk kembali di sembrangkan ke atas net agar bola jatuh di petak lawan.

Agar individu dapat bermain takraw dengan baik individu harus memiliki kemampuan dan keterampilan yang baik pula. Penguasaan teknik dasar yang harus dimiliki dalam sepak takraw meliputi: sepakan, heading, memaha, servis, smesh dan blok. Bagian bagian sepakan meliputi sepaksila (sepakan kaki dalam), sepak kura (sepakan kaki depan), sepak tapak, sepak badek dan sepak mula (servis). Gerakan sepakan merupakan gerakan yang dominan dilakukan dalam permainan sepak takraw mulai dari permulaan sampai membuat point. Contohnya adalah sepak punggung kaki yang merupakan salah satu teknik dasar yang harus dimiliki oleh setiap individu yang bermain sepak takraw.

Berdasarkan hasil observasi dan pengamatan pada saat siswa bermain sepak takraw dan diskusi kami dengan guru penjas MTS RONI ULUWAY, bahwa keaktifan siswa dalam mempraktekkan gerak dasar dalam permainan sepak takraw masih kurang baik. Hal itu diakibatkan dari aspek tertentu kurang fasilitas dalam proses pembelajaran. Dan guru masih memberi materi tanpa mengupayakan keaktifan siswa. Siswa yang pasif dan kurang baik dalam mempraktekkan sepaksila, dibuktikan dengan mereka bermain sepak takraw. Para siswa hanya sekedar bermain saja. Mereka tidak mampu melakukan sepaksila dengan baik.

METODE

Jenis Penelitian yang digunakan adalah penelitian tindakan kelas. Dimana penelitian tindakan kelas ini menurut Tatiana dalam (Janti et al., 2020) menyatakan :” PTK sangat bermanfaat bagi guru untuk meningkatkan mutu proses hasil pembelajaran di dalam kelas. Dengan melaksanakan tahapan-tahapan PTK, guru dapat menemukan solusi dari masalah yang timbul di kelasnya sendiri (bukan kelas orang lain) dengan menerapkan berbagai ragam teori dan teknik pembelajaran yang relevan secara kreatif. Waktu penelitian Penelitian ini dilaksanakan pada semester genap tahun akademik 2021/2022.

Penelitian ini dilaksanakan di MTs RONI ULUWAY. Tepatnya di Lembang Uluway, Kec. Mengkendek, Kabupaten Tana Toraja. Salah satu faktor yang menentukan kelancaran untuk memperoleh data dengan penelitian adalah populasi. Adapun populasi dari penelitian ini adalah siswa kelas MTs RONI ULUWAY.

NO	KELAS	JUMLAH SISWA
1	VII	14
2	VIII	15
3	IX	13
JUMLAH		42

Tabel 1.1 Sumber. Tata usaha MTS RONI ULUWAY

Sampel yang digunakan dalam penelitian ini adalah sebanyak 15 siswa yang diambil secara total keseluruhan siswa kelas VIII dengan alasan bahwa siswa tersebut merupakan siswa yang masih kurang dalam permainan sepakakraw khususnya sepak sila di sesuai dengan kesepakatan dengan pihak sekolah.

Dalam penelitian ini variabel yang akan di selidiki terdiri atas tiga. Ketiga variabel yang dikaji dalam penelitian tindakan ini, yaitu:

- Variabel Input : Siswa MTs RONI ULUWAY
- Variabel Proses : Latihan Menggunakan Bola Karet
- Variabel Output : Peningkatan Kemampuan Sepak sila

Prosedur penelitian tindakan kelas ini terdiri dari : 1. Perencanaan, 2. Pelaksanaan tindakan, 3. observasi dan, 4. Refleksi hasil kegiatan. Untuk mengumpulkan data-data tersebut penelitian menggunakan beberapa instrument yaitu lembar aktivitas guru dan siswa, catatan lapangan, dan wawancara. Analisis deskriptif kuantitatif digunakan untuk mendeskripsikan hasil belajar siswa yang diketahui dari hasil penelitian setiap siklus. Teknik yang digunakan dalam menganalisis data dan menentukan presentase ketuntasan belajar siswa

Menurut Sudjana dalam (Hasri, 2021) analisis kuantitatif dapat digunakan teknik kategori dengan berpedoman pada skala 0-100.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Setelah proses penelitian atau (aksi) metode sepak sila yang dilakukan, kemudian melakukan pengamatan peningkatan kemampuan tehnik sepak sila siswa kelas VIII MTs RONI ULUWAY.

No	Nama siswa	siklus 1						KET
		gerak awal	perkenaan bola	gerak lanjut	jumlah sepakan	Jumlah	Nilai	
1	Aras	5	4	4	4	17	85	T
2	Abdi	4	3	3	3	13	65	TT
3	Muh.Fikri	5	4	4	4	17	85	T
4	Rosmawati	4	3	3	3	13	65	TT
5	Muh.Farhan	5	3	3	4	15	75	T
6	Arga	4	4	4	4	16	80	T
7	Rafli	4	3	4	5	16	80	T
8	Musdalif	3	3	3	3	12	60	TT
9	Anjas	3	3	3	3	12	60	TT
10	Risman	3	2	2	2	9	45	TT
11	Said	4	4	4	4	16	80	T
12	supri	5	4	4	4	17	85	T
13	Fahri	3	3	3	3	12	60	TT
14	Aprianti	3	2	2	2	9	45	TT
15	Adri	4	3	3	3	13	65	TT

Berikut ini table hasil tes kemampuan siswa pada siklus 1

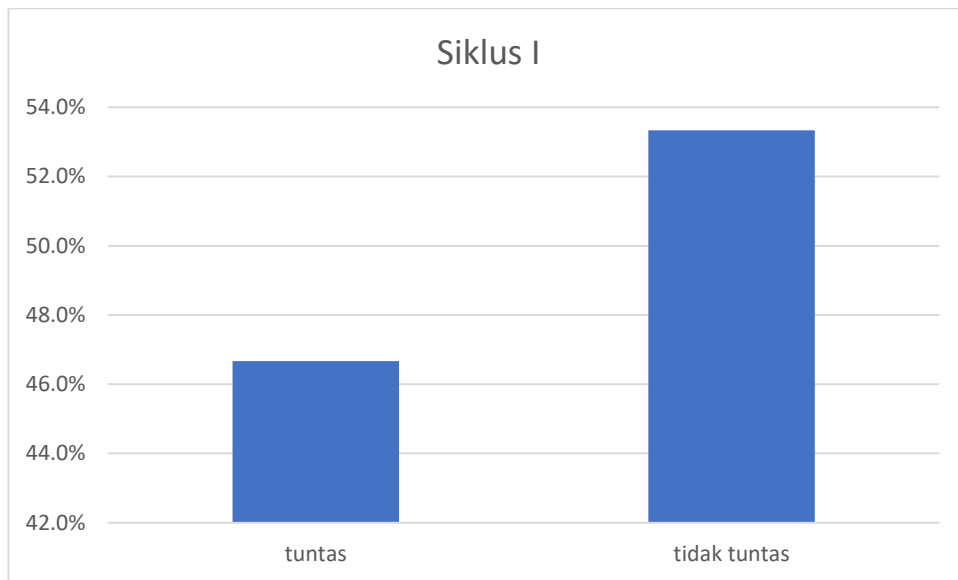
Table 1.2 Data tes kemampuan siswa siklus 1

$$\text{Ket:} \quad \frac{\text{Jumlah siswa yang tuntas}}{\text{Jumlah keseluruhan siswa}} \times 100$$

Siklus 1			
Nilai KKM	Kriteria	Jumlah	Persentase
75 -100	Tuntas	7	46,7%
0 -74	Tidak Tuntas	8	53,3%
JUMLAH		15	100%

Tabel 1.3 Deskripsi Data Hasil siklus 1

Berdasarkan data dari tabel hasil Tes Siklus 1 dalam upaya meningkatkan kemampuan sepaksila melalui media bola kerat yang diikuti oleh 15 siswa, dapat disimpulkan memperoleh tanggapan yang baik dari siswa. Hal ini bisa dilihat dari ada 7 siswa (46,7%) yang mencapai kriteria tuntas, dan sisa 8 siswa (53,3%) yang berkriteria tidak tuntas. Untuk lebih jelasnya dapat dilihat Grafik berikut:



Gambar 1.1 Grafik hasil tes siklus

Berdasarkan hasil dari tes kemampuan sepaksila pada siklus 1 dapat disimpulkan bahwa masih belum memenuhi target yang lulus. Hasil data kemampuan sepaksila dengan menggunakan bola karet pada siswa Kelas VIII MTs RONI ULUWAY menunjukkan bahwa masih ada siswa yang belum tuntas dalam melakukan sepaksila.

Berdasarkan evaluasi yang dilakukan pada siklus 1 dapat disimpulkan bahwa kemampuan sepaksila dengan menggunakan bola karet dalam permainan sepaktakraw siswa kelas VIII MTs RONI ULUWAY, yang dilakukan pada kegiatan penelitian sudah ada peningkatan, namun belum memenuhi nilai standar kriteria ketuntasan minimal (KKM). dengan demikian perlu dilakukan siklus kedua.

Berikut diperlihatkan table hasil tes kemampuan siswa dalam melakukan sepaksila:

No	Nama	psikomotor				Siklus 2		KET
		gerak awal	perkenaan	gerak lanjut	Jumlah Se	Jumlah	Nilai Akhir	
1	Araz	5	4	5	5	19	95	T
2	Abdi	5	4	4	5	18	90	T
3	Muh.Fikri	5	5	4	5	19	95	T
4	Rosmawati	5	4	4	4	17	85	T
5	Muh.Farhan	5	4	4	5	18	90	T
6	Arga	5	4	4	4	17	85	T
7	Rafli	5	4	5	4	18	90	T
8	Mudalifa	4	3	3	3	13	65	TT
9	Anjas	5	4	4	4	17	85	T
10	Risman	4	3	3	3	13	65	TT
11	Said	5	5	4	5	19	95	T
12	supri	5	5	5	4	19	95	T
13	Fahri	4	4	4	5	17	85	T
14	Aprianti	5	4	4	4	17	85	T
15	Adri	5	4	4	4	17	85	T

Tabel 1.4 Data tes siklus 2

Interval	Kriteria	Frekuensi	Persentase
75 -100	Tuntas	13	86,7%
0 -74	Tidak Tuntas	2	13,3%
JUMLAH		15	100%

Tabel 1.5 Distribusi hasil tes siklus 2

Berdasarkan data dari tabel hasil Tes Siklus II dalam upaya meningkatkan kemampuan sepaktila dalam permainan sepakbola yang diikuti oleh 15 siswa, dapat disimpulkan bahwasanya menggunakan media bola karet dapat meningkatkan kemampuan sepaktila. Hal ini bisa dilihat dari ada 13 siswa (86,7%) yang mencapai kriteria tuntas, dan sisa 2 (13,3%) yang berkriteria tidak tuntas. Untuk lebih jelasnya dapat dilihat Diagram Histogram berikut:



Gambar 1.3 Grafik Data Siklus II

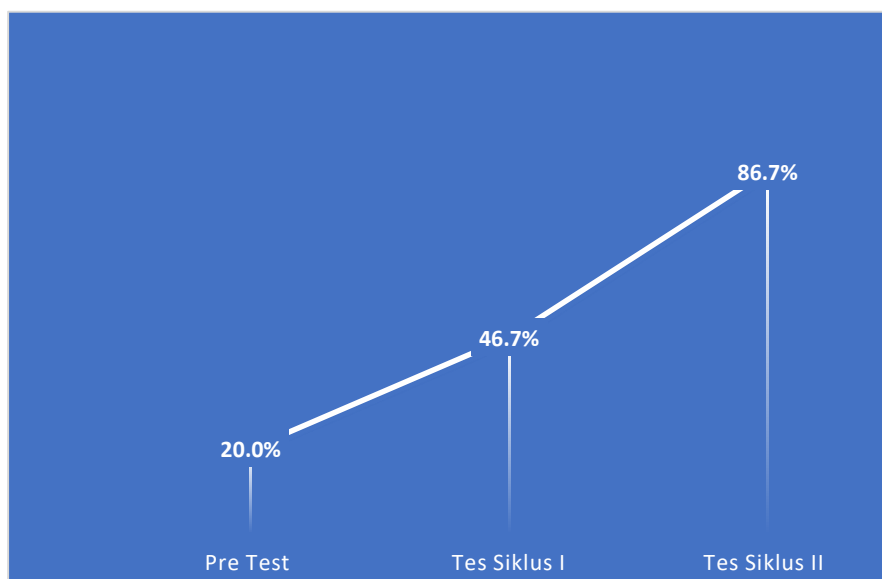
Dengan demikian dapat disimpulkan bahwa penelitian tindakan kelas tentang kemampuan sepaksila siswa kelas VIII MTs RONI ULUWAY dengan menggunakan media bola karet sudah tuntas dan tidak perlu dilanjutkan pada siklus berikutnya:

Berikut ini deskripsi data awal, siklus 1 dan 2:

No	Hasil Tes	Jumlah Siswa Tuntas	Persentase	Jumlah Siswa Tidak Tuntas	Persentase
1.	Data awal(fretes)	3	20%	12	80%
2.	Tes Siklus I (15)	7	46,7%	8	53,3%
3	Tes Siklus II (15)	13	86,7%	2	13,3%
Jumlah Keseluruhan Siswa yang Tuntas		13 Siswa (86,7%)			

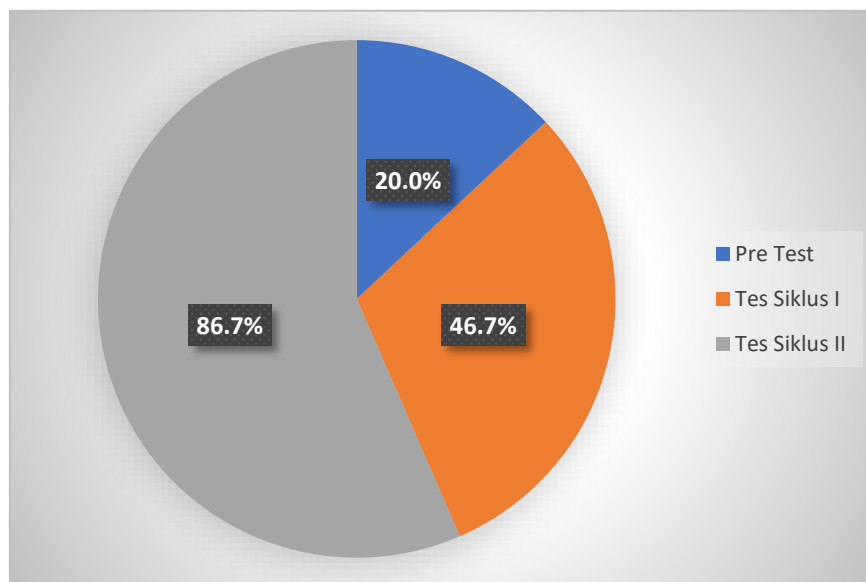
Tabel 1.6 Distribusi hasil tes data awal, siklus 1&2

Berdasarkan tabel di atas diketahui bahwa hasil *Pre Test*, dari 15 orang siswa hanya ada 3 orang siswa dengan persentase 20% yang sudah memiliki ketuntasan belajar, selebihnya 12 orang siswa dengan persentase 80% yang belum memiliki ketuntasan belajar. Hasil Tes Siklus I, dari 15 orang siswa sudah ada 7 orang siswa dengan persentase 46,7% yang sudah memiliki ketuntasan belajar, dan sisa 8 orang siswa dengan persentase 53,3% 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 1.4 Grafik Peningkatan Hasil Belajar siswa

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



Gambar 1.5 Diagram peningkatan hasil belajar siswa

Pencapaian yang di peroleh pada siklus pertama menunjukkan bahwa peningkatan kemampuan sepaksila siswa dengan menggunakan media bola karet pada siswa kelas VIII MTs RONI ULUWAY mengalami peningkatan dibandingkan dengan *fretes* namun belum memenuhi nilai KKM. Dalam hal ini di ukur melalui tes sepaksila siswa kelas VIII MTs RONI ULUWAY

Berdasarkan hal tersebut maka peningkatan kemampuan sepaksila siswa dengan media bola karet belum dapat terealisasi dengan maksimal . adapun kendala yang di alami pada siklus 1 adalah. Siswa masih malas dalam latihan, posisi kaki bagian dalam yang masih kaku dalam menerima bola. Dan kaki tumpuh yang tidak seimbang sehingga tidak maksimal dalam melakukan sepaksila dengan baik. Hal ini menjadi bahan evaluasi untuk di perbaiki di siklus kedua.

Pada siklus ke2 ini peneliti bersama teman peneliti memberikan pengarahannya lebih jelas lagi mengenai teknik dasar sepaksila pada permainan sepaktakraw dan komponen tes yang akan dilaksanakan sebelum pelaksanaan siklus II. Selain itu waktu dalam melakukan sepaksila pada pelaksanaan siklus II ditingkatkan lagi dari pembelajaran biasanya

Hasil tindakan pembelajaran pada siklus II ternyata hasilnya sangat baik, hal ini dapat dilihat dari telah bertambahnya siswa yang mampu dalam melakukan teknik dasar sepak sila dengan baik, sebagian besar siswa sudah mampu melakukan tes dengan baik.

Hasil tes siklus II belum seluruhnya siswa memiliki ketuntasan belajar gerak dasar, menurut analisa peneliti hal ini disebabkan siswa tersebut masih memerlukan tambahan waktu yang lebih untuk menguasai gerakan tersebut . pada tes siklus II sudah mencapai nilai KKM. Dengan tambahan waktu dan kemauan untuk berlatih di luar jam pelajaran, peneliti yakin siswa tersebut akan memperoleh hasil yang lebih baik lagi.

SIMPULAN

Berdasarkan analisis data yang telah dilakukan dan pembahasan yang telah diungkapkan pada BAB IV, diperoleh kesimpulan bahwa dengan menggunakan media bola karet dapat meningkatkan teknik sepaksila pada permainan sepaktakraw pada siswa Kelas VIII MTs RONI ULUWAY. Bahwa keaktifan siswa dalam mempraktekkan gerak dasar dalam permainan sepaktakraw masih kurang baik. hal itu di akibatkan dari aspek tertentu kurang fasilitas dalam proses pembelajaran. dan guru masih memberi materi tanpa mengupayakan keaktifan siswa. Siswa yang pasif dan kurang baik dalam mempraktekkan sepaksila, dibuktikan dengan mereka bermain sepaktakraw. Para siswa hanya sekedar bermain saja. Mereka tidak mampu melakukan sepaksila dengan baik

Dalam pembelajaran permainan sepaktakraw dengan media bola karet khususnya sepaksila, guru diharapkan dapat mengembangkan model mengajar yang lebih menarik untuk digunakan dalam pembelajaran sepaktakraw di sekolah.

Sebaiknya siswa bersikap baik, aktif dan lebih disiplin dalam berpakaian serta memiliki motivasi yang tinggi dalam mengikuti pembelajaran, sehingga pembelajaran yang diterima akan berjalan dengan baik dan bermanfaat bagi diri mereka

UCAPAN TERIMA KASIH

1. Prof. Dr. H. Husain Syam, M.TP selaku Rektor Universitas Negeri Makassar.
2. Ibu Prof. Dr. Hj. Hasmyati, M.Kes, selaku Dekan Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Makassar.
3. Bapak Dr. Irvan Sir, M.Kes, selaku Ketua Jurusan PENJASKESREK yang telah memberikan izin penelitian dan masukkan serta kemudahan dalam menjalani prosedur penelitian.
4. Bapak Dr. Sudirman, M.Pd, selaku Sekretaris Jurusan PENJASKESREK
5. Bapak Dr.H. Andi Suyuti, M.Pd, selaku pembimbing pertama yang tak pernah lelah mengarahkan dan membimbing penulis .
6. Bapak Dr. Muhammad Nur, M.Pd, selaku pembimbing kedua yang telah banyak memberikan masukan.
7. Bapak Dr.M. Sahib Saleh. M.Pd selaku pembahas pertama dan bapak Hasbi Asyhari, S.Pd.,M.Pd, selaku pembahas kedua atas bimbingan, arahan, saran dan kritik.
8. Kepala MTs RONI ULUWAY telah memberikan izin untuk melakukan penelitian.
9. Kedua Orang Tua yang telah banyak memberikan doa dan dukungan kepada penulis secara moril maupun materil.
10. Teman-teman, sepaktakraw, Serta semua pihak yang tidak sempat disebut namanya atas bantuannya, baik secara langsung baik maupun tidak langsung.

DAFTAR PUSTAKA

- Firdaus, F., Suherman, A., & Susilawati, D. (2017). Meningkatkan gerak dasar sepak sila dengan menggunakan model pembelajaran stad (*student teams achievement division*). *S p o R T I V E*, 2(1), 51–60.
- Hasri, H. (2021). Peningkatan Minat Belajar Siswa Melalui Penerapan Model Kooperatif Tipe Think Pair Share (TPS) pada Mata Pelajaran Matematika. *Didaktika: Jurnal Kependidikan*, 10(2), 79–86.
- lii, B. A. B., Waktu, A., & Penelitian, T. (2010). *Bab iii*. 35–57.
- Janti, S. D. N., Slahung, K., Ponorogo, K., li, S., Pelajaran, T., Pembelajaran, P. M., Score, M., & Pembelajaran, M. (2020). *Issn 2354-9513 (cetak) issn 2655-6367 (online)*. VII(1), 20–27.
- Simarmata, O. (2016). Mengembangkan Perilaku Asosiatif Siswa SD Melalui Penerapan Pendekatan Bermain Dalam Konteks Pembelajaran Penjas. *Journal of Physical Education and Sport*, 2(1), 52–61.