



Global Journal Sport and Education

<https://jurnal.sainsglobal.com/index.php/sportedu>

Volume 1, Nomor 3 Agustus 2024

e-ISSN: 4218-XXXX

DOI.10.35458

MENINGKATKAN KEMAMPUAN SEPAK SILA DALAM PERMAINAN SEPAK TAKRAW MELALUI VARIASI PASANGAN DIANTARA PESERTA DIDIK KELAS VIII UPT SPF SMP NEGERI 1 MAKASSAR

Nurul Fajar¹, Iskandar², Dedy Putra³

¹ PJKR, Universitas Negeri Makassar

Email: nurulfajar669@gmail.com

² PJKR, Universitas Negeri Makassar

Email: iskandarunm01@gmail.com

³ PJKR, UPT SPF SMP Negeri 1 Makassar

Email: dedyspd23@guru.smp.belajar.id

Artikel info

Received: 02-03-2023

Revised: 03-04-2023

Accepted: 04-05-2023

Published, 25-05-2023

Abstrak

Penelitian ini adalah penelitian tindakan kelas yang terdiri dari empat langkah penelitian, yaitu perencanaan, tindakan, observasi, dan refleksi. Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui bahwa penerapan variasi metode latihan berpasangan pada permainan sepaktakraw dapat meningkatkan kemampuan sepak sila diantara peserta didik di kelas VIII UPT SPF SMP Negeri 1 Makassar. Adapun subjek penelitian ini berjumlah 30 peserta didik yang terdiri dari 18 jumlah peserta didik laki-laki dan 12 jumlah peserta didik perempuan. Instrumen yang digunakan dalam penelitian ini adalah lembar observasi aktivitas guru dan lembar observasi aktivitas peserta didik serta tes keterampilan peserta didik. Penelitian ini dilakukan dalam 2 siklus dan tes evaluasi peserta didik dilakukan di tiap-tiap akhir siklus. Hasil persentase observasi aktivitas peserta didik pada siklus I adalah 38,8%, siklus II adalah 89%. Persentase observasi aktivitas guru pada siklus I adalah 65,67% dan pada siklus II adalah 89,34%. Hasil rata-rata tes keterampilan pada siklus I adalah 18,72 dan pada siklus 2 yaitu 23,96 dengan standar ketuntasan 20 sepakan dalam waktu satu menit. Hasil penelitian ini menyatakan bahwa penggunaan variasi latihan berpasangan dapat meningkatkan kualitas pembelajaran sepak sila serta mampu menumbuhkan kegembiraan dan memotivasi peserta didik dalam belajar.

Key words:

Sepak Sila, Variasi

Latihan Berpasangan



artikel global teacher professioanl dengan akses terbuka dibawah lisensi CC BY-4.0

PENDAHULUAN

Dalam buku karya Achmad Sofyan Hanif (2021: 6) Sepaktakraw adalah sepak raga permainan rakyat yang telah dimodifikasi untuk dijadikan sebagai suatu permainan yang kompetitif dan terus berevolusi seiring perkembangan zaman, ilmu pengetahuan dan teknologi sehingga bisa dilombakan dan/atau dipertandingkan. Sepak Takraw adalah permainan yang menggunakan

bola dari rotan (takraw), dimainkan di atas lapangan yang datar berukuran panjang 13,40 m dan lebar 6,10 m. Ditengah-tengah dibatasi oleh jaring/net seperti permainan Bulutangkis. Pemainnya terdiri dari dua 3 (tiga) orang. Dalam permainan ini yang dipergunakan terutama kaki dan semua anggota badan kecuali tangan. Tujuan dari setiap pihak adalah mengembalikan bola sedemikian rupa sehingga dapat jatuh di lapangan lawan atau menyebabkan lawan membuat pelanggaran atau bermain salah. Di awali dengan servis yang dilakukan di dalam lingkaran servis, seorang pemukul yang bertugas melakukan servis disebut tekong. Setelah servis dilakukan dan berhasil melewati net kemudian pihak lawan memainkan bola maksimal tiga kali baik oleh seorang maupun rekan satu regu untuk kembali di seberangkan diatas net agar bola jatuh di petak lawan.

Agar dapat bermain sepak takraw dengan baik, peserta didik harus memiliki kemampuan dan keterampilan yang baik pula. Penguasaan teknik dasar yang harus dimiliki dalam sepak takraw meliputi sepakan, heading, memaha, servis, smesh dan block. Bagian-bagian teknik sepakan meliputi sepak sila (sepakan kaki dalam), sepak kura (sepakan kaki depan), sepak tapak, sepak badek dan sepak mula (servis). Mulai dari permulaan permainan sampai membuat angka atau point gerakan sepakan merupakan gerakan yang dominan yang dilakukan pemain.

Sesuai pendapat Supriadi (2022: 316) menyatakan, Permainan sepak takraw merupakan perpaduan atau penggabungan tiga buah permainan yaitu permainan sepak bola, bolavoli, dan bulutangkis, Permainan sepak takraw pada umumnya menggunakan seluruh bagian tubuh kecuali bagian lengan. Sepak sila adalah menyepak bola dengan menggunakan kaki bagian dalam baik kaki kanan maupun kiri menyerupai posisi sila dan kaki satunya sebagai tumpuan.

Sepak sila adalah menyepak bola dengan menggunakan kaki bagian dalam. Tujuan dari sepak sila ini pada umumnya untuk mengumpam dan pertahanan/menyelamatkan dari serangan lawan (Putra & Sinurat, 2021). Untuk menguasai teknik dasar sepak sila dengan baik, seorang peserta didik harus melakukan berbagai bentuk-bentuk latihan yang bervariasi. Adapun bentuk-bentuk variasi untuk melatih kemampuan sepak sila meliputi, secara individu dan secara berpasangan.

Dengan menerapkan variasi yang baik serta dilaksanakan dengan teratur dapat dicapai hasil yang maksimal. Untuk mencapai hasil yang lebih maksimal diperlukan juga motivasi dari dalam diri peserta didik agar peserta didik menjadi lebih bersemangat dalam melakukan latihan meningkatkan kemampuan kontrol bola (sepak sila).

Variasi berpasangan merupakan bentuk variasi untuk meningkatkan kemampuan kontrol. variasi ini sangat dibutuhkan pada cabang olahraga sepak takraw untuk dapat melatih kemampuan sepak sila.

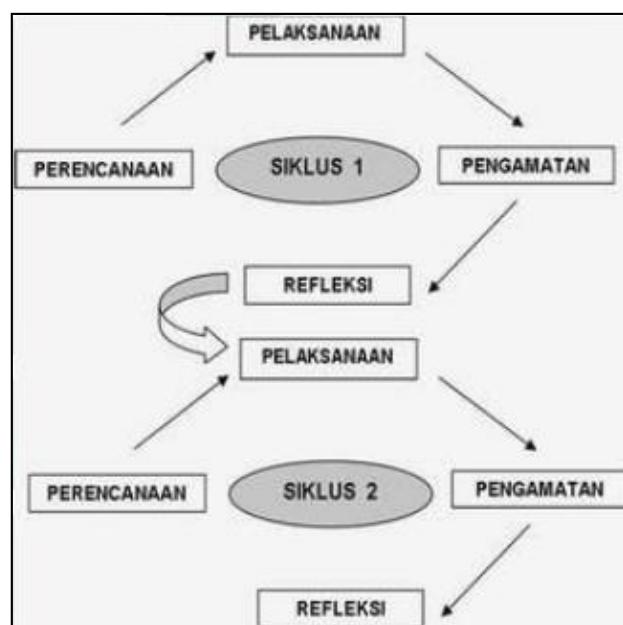
Meskipun telah banyak penelitian mengenai sepak takraw, akan tetapi selama ini hanya ada beberapa penelitian yang dilakukan tentang meningkatkan kemampuan sepak sila dalam permainan sepak takraw melalui variasi pasangan diantara peserta didik kelas VIII di UPT SPF SMP Negeri 1 Makassar.

Pelajaran Pendidikan Jasmani terutama pada pokok bahasan permainan Sepak Takraw belum menunjukkan hasil yang terbukti pada peserta didik kelas VIII UPT SPF SMP Negeri 1 Makassar, dikarenakan pesera didik belum mengetahui cara untuk meningkatkan kemampuan sepak sila pada permainan sepak takraw.

METODE PENELITIAN

Penelitian ini merupakan Penelitian Tindakan Kelas (PTK). Penelitian Tindakan Kelas yang dilakukan oleh peneliti ini menggunakan model penelitian Kurt Lewin. Konsep pokok penelitian model ini terdiri dari empat komponen, yaitu perencanaan (planning), Tindakan (acting), pengamatan (observing), dan refleksi (reflecting).

Dalam penelitian ini metode yang digunakan adalah penelitian tindakan kelas (PTK). Arikunto, et.al (2017: 1) menyatakan "Penelitian tindakan kelas adalah penelitian yang memaparkan terjadinya sebab akibat dari perlakuan, sekaligus memaparkan apa saja yang terjadi ketika perlakuan diberikan, dan memaparkan seluruh proses sejak awal pemberian perlakuan sampai dengan dampak dari perlakuan tersebut". Sejalan dengan pernyataan Iwan Ramadhan dkk (2021:1) merupakan terjemahan dari *Clashroom Action Research* yaitu suatu tindakan untuk meningkatkan kualitas belajar mengajar agar memperoleh hasil yang lebih baik dari sebelumnya. Sedangkan Carr & Kemmis (Daryanto, 2018: 4) menyatakan bahwa PTK adalah suatu bentuk refleksi diri yang dilakukan oleh para partisipan (guru, siswa, atau kepala sekolah) dalam situasi sosial (termasuk pendidikan) untuk memperbaiki rasionalitas dan kebenaran dari: (a) praktik-praktik sosial atau pendidikan yang dilakukan sendiri, (b) pengertian mengenai praktik-praktik tersebut, (c) situasi-situasi (lembaga-lembaga) tempat praktik-praktik tersebut dilaksanakan.



Subjek penelitian tindakan kelas ini adalah peserta didik kelas VIII.3. Dari 30 peserta didik yang ada pada kelas VIII.3 hanya ada 12 peserta didik (37,93%) peserta didik yang mampu mencapai dan melampaui nilai Kriteria Ketuntasan Minimal 75, sementara ada 18 peserta didik (62,07%) peserta didik yang memperoleh nilai di bawah Kriteria Ketuntasan Minimal 75 sebagai nilai standar Kriteria Ketuntasan Minimal yang ditentukan oleh sekolah. Sesuai dengan maksud dan tujuan penelitian ini, Penelitian tindakan kelas dilakukan melalui proses yang dinamis dan komplementer yang terdiri dari empat momentum esensial yaitu perencanaan, pelaksanaan, observasi dan refleksi (Kunandar, 2013: 70). Dalam pengumpuan data, penulis menggunakan dua cara yaitu teknik observasi dan tes keterampilan. Teknik observasi bertujuan untuk mendapatkan nilai proses, sedangkan tes keterampilan untuk mengetahui nilai hasil. Pada prinsipnya, meneliti adalah melakukan mengukur, maka harus ada alat ukur yang baik. Alat

ukur dalam penelitian biasanya dinamakan instrumen penelitian. Alat yang digunakan untuk mengukur pelaksanaan penelitian tindakan kelas di setiap siklusnya bentuk indikator dan penilaian hasil sepak sila.

HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

Hasil

Sebelum melaksanakan siklus I, peneliti melakukan tes keterampilan sepak sila untuk mengumpulkan data awal mengenai kemampuan peserta didik dalam teknik tersebut tanpa memberikan pembelajaran terlebih dahulu. Hasil dari tes awal ini akan menunjukkan apakah kemampuan peserta didik sudah memadai atau belum. Jika sudah baik, kemampuan tersebut akan dipertahankan dan ditingkatkan; jika tidak, peserta didik akan diberikan pembelajaran mengenai teknik dasar sepak sila. Deskripsi dari data awal yang diperoleh akan mengidentifikasi aspek-aspek yang masih kurang atau belum dikuasai oleh peserta didik dalam teknik dasar sepak sila. Berdasarkan hasil tes awal, terdapat 5 peserta didik yang berhasil mencapai standar sepakan dalam waktu satu menit, sementara 25 peserta didik lainnya belum mencapai standar tersebut.

Hasil dari tes pada siklus I yang telah dilaksanakan, menunjukkan bahwa ada peningkatan dari tes awal. Namun masih ada peserta didik yang belum menguasai teknik sepak sila pada permainan sepak takwar. Setelah diberi tindakan untuk meningkatkan kemampuan peserta didik menjadi lebih baik dari pada sebelum diberikan perlakuan pada tes pra siklus. Dari data tes siklus I di atas, sudah meningkat secara signifikan, secara keseluruhan meningkat menjadi 41%.

Ada 12 peserta didik yang mampu melakukan sepak sila dengan baik dan mencapai standar banyaknya sepakan yang harus dilakukan selama satu menit. Meskipun hasil tes keterampilan sudah meningkat, tetapi hasil tersebut belum mampu mencapai nilai ketuntasan dalam pembelajaran yaitu 75% secara keseluruhan. Untuk itu penelitian ini akan dilanjutkan pada siklus II, dengan mengidentifikasi kekurangan-kekurangan pada pelaksanaan pembelajaran siklus I. Sebelum pelaksanaan siklus II di minggu berikutnya, peneliti akan mendiskusikan hasil pada siklus I bersama teman sejawat dan guru Penjaskes di sekolah tersebut.

Hasil pada siklus II ini akan dibandingkan dengan hasil dari siklus I. Pada siklus II telah diberi perlakuan kepada peserta didik bagaimana melakukan teknik sepak sila dengan baik dan pemberian motivasi kepada peserta didik serta diberi kesempatan berlatih secara berpasangan secara terus menerus agar keluwesan gerak peserta didik menjadi terbiasa dalam melakukan sepakan dengan kaki bagian dalam (sepak sila). Dari data tes pada siklus II ini, sudah didapat hasil tes kemampuan sepak sila pada peserta didik yaitu 93% secara keseluruhan. Dari hasil yang didapat pada tes siklus II ini secara klasikal nilai tersebut telah mencapai standar ketuntasan pembelajaran yaitu 75% jika dipersentasekan secara keseluruhan. Dari hasil ini, penelitian tindakan kelas sudah mencapai hasil yang maksimal. Maka penelitian ini cukup dilaksanakan dengan II siklus saja.

Pembahasan

Berdasarkan prosedur penelitian tindakan kelas yang sudah dirancang dan dilaksanakan dengan sistematis, peneliti dapat mengumpulkan data penelitian yang mungkin dapat berupa informasi penting dari hasil penelitian. Upaya meningkatkan kemampuan sepak sila melalui variasi latihan berpasangan memberikan dampak positif kepada peserta didik. Dari proses observasi

awal hingga pelaksanaan pada siklus 2 terjadi peningkatan pada tiap pertemuannya. Pada tes awal sebelum diberikan perlakuan atau belum diberikan materi serta praktik melakukan sepak sila, hasil dari tes tersebut masih dalam kategori rendah secara klasikal. Secara keseluruhan peserta didik yang mendapatkan nilai dengan kategori baik hanya sebanyak 5 peserta didik atau dalam persentasenya sebesar 13%. Kemudian pada siklus I setelah diberikan materi tentang sepak sila dalam permainan sepak takraw, kemampuan peserta didik menjadi meningkat, dengan peserta didik yang mendapatkan nilai dengan kategori baik sebanyak 12 peserta didik dengan persentase secara keseluruhan sebesar 41%. Dari hasil tes pada siklus I walaupun mengalami peningkatan namun secara klasikal belum mencapai standar ketuntasan pembelajaran secara keseluruhan. Untuk itu penelitian dilanjutkan pada siklus II dengan perbaikan- perbaikan dipertemuan berikutnya. Setelah diberikan materi-materi tambahan tentang teknik sepak sila tersebut, hasil sepakan peserta didik meningkat dengan hasil tes pada siklus II sebanyak 28 peserta didik mampu melakukan sepakan dengan standar ketuntasan 15 sepakan dalam waktu satu menit, dan secara persentase keseluruhan peserta didik pada kelas VIII.3 UPT SPF SMP Negeri 1 Makassar. ini sudah mencapai standar ketuntasan dalam pembelajaran yaitu sebesar 93%. Dari hasil nilai tes pada siklus II yang sudah mencapai tujuan dari pembelajaran, maka penelitian tindakan kelas diakhiri pada siklus II saja tidak dilanjutkan untuk siklus berikutnya.

PENUTUP

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan, maka dapat diambil beberapa kesimpulan yaitu, latihan menyepak bola dengan teknik sepak sila yang dilakukan secara berpasangan dapat meningkatkan kemampuan teknik sepak sila pada peserta didik kelas VIII.3 UPT SPF SMP Negeri 1 Makassar. Faktor yang mempengaruhi peningkatan kualitas pembelajaran teknik sepak sila yang dilakukan berpasangan adalah faktor subyek penelitian yaitu peserta didik kelas VIII.3 UPT SPF SMP Negeri 1 Makassar. Konsep penelitian teknik sepak sila yang dilakukan secara berpasangan. Penguasaan materi pada guru yang mengajar. Faktor penggunaan waktu dalam pembelajaran.

DAFTAR PUSTAKA

- Arikunto, Suharsimi, Suhardjono, dan Supardi. 2017. Penelitian Tindakan Kelas. Edisi Revisi. Cetakan kedua. PT Bumi Aksara. Jakarta.
- Arikunto, Suharsimi, Suhardjono, dan Supardi. 2017. Penelitian Tindakan Kelas. Edisi Revisi. Cetakan kedua. PT Bumi Aksara. Jakarta.
- Arsita, Putra, M. A., & Sinurat, R. (2021). Hubungan Koordinasi Mata-Kaki Dan Kelincahan Dengan Kemampuan Sepak Sila Dalam Permainan Sepak Takraw. JOSET, 2(1), 40–49.
- Daryanto. (2014). Penelitian Tindakan Kelas dan Penelitian Tindakan Sekolah Yogyakarta: Penerbit Gava Media.
- Iyakrus, A. 2012. Permainan Sepak Takraw. Universitas Sriwijaya. Palembang. Iddo, Chistiana (2010). Pendidikan Jasmani Olah raga kesehatan PT. Yudhistira. Jakarta Timur
- Juita, A. 2016. Pengaruh Variasi Latihan Sepak Sila Terhadap Ketepatan Operan Bola. Jurnal Patriot 2 (1): 316-320.
- Supriadi, M. 2017. Pengaruh Variasi Latihan Sepak Sila Terhadap Ketepatan Operan Bola. Jurnal Patriot 2 (1): 316-320.

Global Journal Sport and Education

- Sugiono. 2019. Metode Penelitian Kuantitatif Kualitatif dan R dan D. Cetakan keduapuluhtiga. Alfabeta. Bandung.
- Sukintaka (1992). Metode Penelitian. Jakarta. P.T Tiga Serankai
- Syarifuddin, J. 2014. Model Latihan Smash Sepak Takraw Berbasis Stand Ball Untuk Atlet DKI. Jurnal Pendidikan Olahraga 7 (1): 45-47.
- Trianto, I.B. 2010. Penggunaan Metode Pembelajaran Dalam Peningkatan Hasil Belajar Siswa. Jurnal Ilmiah Bidang Pendidikan 11 (1): 9-10.
- Winarni.E (2011). Metode Penelitian Pendidikan. Bengkulu. FKIP UNIB Pres
- Yusup Ucup, Prawirasaputra Sudrajat, dan Usli Lingling, Pembelajaran Permainan Sepaktakraw, Jakarta: Depdiknas. 2001.
- Zulman, A.U et.al 2018. Pengaruh Variasi Latihan Sepak Sila Terhadap Ketepatan