

**PENINGKATAN KEMAMPUAN SEPAK SILA DALAM PERMAINAN
SEPAK TAKRAW MELALUI VARIASI BERPASANGAN SISWA
KELAS VIII SMP NEGERI 3 BAJO**

Abdul Rauf Basir

Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Muhammadiyah Palopo

raufa2867@gmail.com

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 sepak takraw dapat meningkatkan kemampuan sepak sila siswa di kelas VIII SMP Negeri 3 Bajo. Adapun subjek penelitian ini berjumlah 29 siswa yang terdiri dari 17 jumlah siswa laki-laki dan 12 jumlah siswa perempuan. Instrumen yang digunakan dalam penelitian ini adalah lembar observasi aktivitas guru dan lembar observasi aktivitas siswa serta tes keterampilan siswa. Penelitian ini dilakukan dalam 2 siklus dan tes evaluasi siswa dilakukan di tiap-tiap akhir siklus. Hasil persentase observasi aktivitas siswa pada siklus 1 adalah 38,8%, siklus 2 adalah 89%. Persentase observasi aktivitas guru pada siklus 1 adalah 65,67% dan pada siklus 2 adalah 89,34%. Hasil rata-rata tes keterampilan pada siklus 1 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 siswa dalam belajar.

Kata kunci : Sepak Sila, Variasi Latihan Berpasangan

ABSTRACT

This research is a Classroom Action Research which consist of four steps; planning, action , observation , and reflection. The purpose of this research is to discover whether or not the application of pairs training variation method in sepaktakraw can improve the students' ability in performing Sepaksila at 8th grade of Junior High School 3 Bajo. The subject of this study was 29 students; 17 male students and 12 female students. The instrument used in this research are the observation sheet of teacher and student's activity and test. This research was conducted in three cycles and student evaluation tests conducted at the end of each cycle. The observation result of students' activity on the 1st cycle was 38,8%, and 89% on the 2nd cycle. Observation result of teacher's activity on the 1st cycle was 65,67%, and 89,34% on the 2nd cycle. The result of the on the 1st cycle was 18,72 and 23,96 on the 2nd cycle with the standard 20 kicks in one minute. The result of this research show, that the application of pairs training variation method in sepaktakraw can improve the students' ability in performing Sepaksila and influencing the students' excitement in learning sepak takraw.

Keyword : Sepak Sila, Variation Of Training Methods In Pairs

PENDAHULUAN

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. Diawali 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, siswa 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 (2017: 316) menyatakan, Permainan sepak takraw merupakan perpaduan atau penggabungan tiga buah permainan yaitu permainan sepakbola, bolavoli, dan bulutangkis, Permainan spaktakraw 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.

Untuk menguasai teknik dasar sepak sila dengan baik, seorang siswa 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

siswa agar siswa 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 peningkatan kemampuan sepak sila dalam permainan sepak takraw melalui variasi berpasangan siswa kelas VIII di SMP Negeri 3 Bajo.

Pelajaran Pendidikan Jasmani terutama pada pokok bahasan permainan Sepak Takraw belum menunjukkan hasil yang terbukti pada siswa kelas VIII SMP Negeri 3 Bajo, dikarenakan siswa belum mengetahui cara untuk meningkatkan kemampuan sepak sila pada permainan sepak takraw.

METODE

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".

Subyek penelitian tindakan kelas ini adalah siswa kelas VIII.1. Dari 29 siswa yang ada pada kelas VIII.1 hanya ada 11 siswa (37,93%) peserta didik yang mampu mencapai dan melampaui nilai KKM 75, sementara ada 18 siswa (62,07%) peserta didik yang memperoleh nilai di bawah KKM 75 sebagai nilai standar KKM yang di tentukan oleh sekolah. Sesuai dengan maksud dan tujuan penelitian ini, Penelitian tindakan kelas dilakukan melalui proses yang dinamis dan komplementari yang terdiri dari empat momentum esensial yaitu perencanaan, pelaksanaan, observasi dan refleksi (Kunandar, 2013 : 70). Dalam pengumpulan 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 DAN PEMBAHASAN

Hasil

Sebelum pelaksanaan pada siklus 1, peneliti mengambil tes keterampilan melakukan sepak sila guna memperoleh data awal kemampuan sepak sila siswa tanpa terlebih dahulu memberikan pembelajaran tentang sepak sila. Dari hasil tes awal akan tampak kemampuan dari siswa tersebut apakah sudah baik atau belum. Kalau sudah baik akan dipertahankan dan ditingkatkan lagi, dan seandainya masih kurang akan diberikan pembelajaran teknik dasar sepak sila pada pelaksanaan pembelajaran. Melalui deskripsi data awal yang diperoleh, akan menunjukkan aspek-aspek mana yang masih kurang atau belum diketahui siswa dalam hal teknik dasar sepak sila. Hasil dari pelaksanaan tes awal sebelum diberikan tindakan dapat kita hitung sebagai berikut ; siswa yang bisa mencapai standar sepakan selama satu menit adalah 4 siswa dan siswa yang belum bisa mencapai standar sepakan selama satu menit adalah 25 siswa.

Siklus 1

Hasil dari tes pada siklus 1 yang telah dilaksanakan, menunjukkan bahwa ada peningkatan dari tes awal. Namun masih ada siswa yang belum menguasai teknik sepak sila pada permainan sepak takraw. Setelah diberi tindakan untuk meningkatkan kemampuan siswa menjadi lebih baik dari pada sebelum diberikan perlakuan pada tes pra siklus. Dari data tes siklus 1 di atas, sudah meningkat secara

signifikan, secara keseluruhan meningkat menjadi 41%.

Ada 12 siswa 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 2, dengan mengidentifikasi kekurangan-kekurangan pada pelaksanaan pembelajaran siklus 1. Sebelum pelaksanaan siklus 2 di minggu berikutnya, peneliti akan mendiskusikan hasil pada siklus 1 bersama teman sejawat dan guru Penjaskes di sekolah tersebut.

Siklus 2

Hasil pada siklus 2 ini akan dibandingkan dengan hasil dari siklus 1. Pada siklus 2 telah diberi perlakuan kepada siswa bagaimana melakukan teknik sepak sila dengan baik dan pemberian motivasi kepada siswa serta diberi kesempatan berlatih secara berpasangan secara terus menerus agar keluwesan gerak siswa menjadi terbiasa dalam melakukan sepakan dengan kaki bagian dalam (sepak sila). Dari data tes pada siklus 2 ini, sudah didapat hasil tes kemampuan sepak sila pada siswa yaitu 93% secara keseluruhan. Dari hasil yang didapat pada tes siklus 2 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 2 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 siswa. 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 praktek melakukan sepak sila, hasil dari tes tersebut masih dalam kategori rendah secara klasikal. Secara keseluruhan siswa yang mendapat nilai dengan kategori baik hanya sebanyak 4 siswa atau dalam persentasenya sebesar 13%. Kemudian pada siklus 1 setelah diberikan materi tentang sepak sila dalam permainan sepak takraw, kemampuan siswa menjadi meningkat, dengan siswa yang mendapatkan nilai dengan kategori baik sebanyak 12 siswa dengan persentase secara keseluruhan sebesar 41%. Dari hasil tes pada siklus 1 walaupun mengalami

peningkatan namun secara klasikal belum mencapai standar ketuntasan pembelajaran secara keseluruhan. Untuk itu penelitian dilanjutkan pada siklus 2 dengan perbaikan-perbaikan dipertemuan berikutnya. Setelah diberikan materi-materi tambahan tentang teknik sepak sila tersebut, hasil sepakan siswa meningkat dengan hasil tes pada siklus 2 sebanyak 27 siswa mampu melakukan sepakan dengan standar ketuntasan 15 sepakan dalam waktu satu menit, dan secara persentase keseluruhan siswa pada kelas VIII.1 SMP Negeri 3 Bajo. ini sudah mencapai standar ketuntasan dalam pembelajaran yaitu sebesar 93%. Dari hasil nilai tes pada siklus 2 yang sudah mencapai tujuan dari pembelajaran, maka penelitian tindakan kelas diakhiri pada siklus 2 saja tidak dilanjutkan untuk siklus berikutnya.

PENUTUP

Simpulan

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 siswa kelas VIII.1 SMP Negeri 3 Bajo. Faktor yang mempengaruhi peningkatan kualitas pembelajaran teknik sepak sila yang dilakukan berpasangan adalah faktor subyek penelitian yaitu siswa kelas VIII.1 SMP Negeri 3 Bajo. Konsep penelitian

teknik sepak sila yang dilakukan secara berpasangan. Penguasaan materi pada guru yang mengajar. Faktor penggunaan waktu dalam pembelajaran.

Saran

Atas dasar penelitian ini, maka penulis memberikan saran-saran sebagai berikut:

1. Bagi pendidik

Dapat mengaplikasikan variasi berpasangan teknik sepak sila sebagai salah satu metode untuk meningkatkan pembelajaran.

2. Bagi Peserta Didik

Peserta didik diharapkan mampu berperan aktif dalam kegiatan pembelajaran. Dengan terlibat aktif dalam pembelajaran tentu akan meningkatkan hasil belajarnya, selain pada penilaian kognitif tetapi juga pada penilaian Psikomotorik.

3. Selain meningkatkan kualitas pembelajaran, teknik sepak sila dengan variasi latihan berpasangan juga direkomendasikan untuk membantu guru dalam menumbuhkan kegembiraan dan kesenangan pada siswa dalam situasi kompetitif serta mampu memotivasi siswa dalam belajar.

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.

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.

Sugiono. 2016. Metode Penelitian Kuantitatif Kualitatif dan R dan D. Cetakan kedua puluh tiga. Alfabeta. Bandung.

Sukintaka (1992). Metode Penelitian. Jakarta. P.T Tiga Serangkai

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

Operan Bola. *Jurnal Patriot* 2 (1): 317-320.