

BAB I

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang Masalah

Pendidikan adalah suatu usaha dalam proses pembelajaran atau keterampilan seorang guru dalam melakukan pengajaran pada siswa atau peserta didik untuk mengembangkan proses pembelajaran pada generasi-generasi penerus bangsa atau dengan kata lain peserta didik. agar suasana belajar kondusif sehingga para peserta didik bisa mengembangkan bakat dan kemampuan dirinya dengan lebih maksimal lagi. Pendidikan adalah usaha sadar dan terencana untuk mewujudkan suasana belajar dan proses pembelajaran agar peserta didik secara aktif mengembangkan potensi dirinya untuk memiliki kekuatan spritual keagamaan, pengendalian diri, kepribadian, kecerdasan akhlak bangsa dan negara.

Dengan mengikuti pendidikan yang sudah ditempuh, harapannya para peserta didik mampu memiliki akhlak yang mulia, berkepribadian luhur, tinggi kemampuan spiritualitasnya, memiliki kecerdasan yang luar biasa dan juga mempunyai keterampilan yang nantinya berguna bagi dirinya sendiri dan juga bagi masyarakat sekitar. Pentingnya pendidikan ini menjadi wadah pengaplikasian dasar, agar pendidik dapat meningkatkan pengetahuan dan keterampilan peserta didik melalui pembelajaran yang lebih bermakna sehingga peserta didik dalam melakukan proses pembelajaran akan paham tentang pentingnya pendidikan itu di ranah pendidik untuk generasi penerus bangsa. Pendidikan jasmani adalah suatu proses pembelajaran melalui aktivitas jasmani untuk melakukan suatu latihan atau kemampuan dalam mengembangkan pola hidup sehat dan berolahraga demi pembentukan karakter yang maksimal. sehingga secara

sistematik dapat merangsang pertumbuhan dan perkembangan seseorang dalam meningkatkan kemampuan dan keterampilan jasmani, kecerdasan dan pembentukan watak, serta nilai dan positif bagi setiap warga Negara dalam rangka mencapai tujuan pendidikan. Lingkungan belajar diatur secara seksama dalam mencapai suatu prosese belajar yang baik untuk meningkatkan pertumbuhan dan perkembangan seluruh ranah, jasmani, psikomotorik, kognitif, dan afektif setiap siswa.

Adapun komponen yang menentukan keberhasilan dalam proses belajar mengajar antara lain: Guru, siswa, sarana dan prasarana, pembelajaran, materi pembelajaran, dan lingkungan pembelajaran. Dalam pelaksanaan pembelajaran Penjaskes, diajarkan beberapa macam cabang olahraga yang terangkum pada Kurikulum 2013.

Kurikulum 2013 (K-13) adalah proses pendidikan atau pembelajaran untuk peserta didik dalam melakukan jenjang pendidikan yang lebih baik lagi sehingga peserta didik dapat mengetahui secara luas pendidikan itu sendiri. Dan salah satu materi pembelajaran pendidikan jasmani di sekolah adalah permainan bola besar. Permainan bola besar adalah salah satu materi pokok yang di ajarkan dalam pendidikan jasmani. Permainan bola besar yang sering di ajarkan di sekolah seperti sepak bola, bola voly dan sepak takraw.

Sepak takraw adalah permainan yang dilakukan di atas lapangan yang berbentuk empat persegi panjang. Lapangan di batasi oleh net yang dimainkan menggunakan bola yang terbuat dari rotan atau plastik yang di anyam bulat. Permainan ini dilakukan oleh dua regu dengan tujuan memainkan bola serta mengembalikannya ke lapangan lawan. Dalam memainkannya dapat menggunakan seluruh bagian tubuh

kecuali lengan. Diawali dengan servis yang dilakukan di dalam lingkaran servis, seorang penendang atau 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 di atas net agar bola jatuh dipetak 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.

Variasi berpasangan merupakan bentuk variasi untuk meningkatkan kemampuan kontrol. Variasi ini sangat dibutuhkan pada cabang olahraga sepak takraw untuk dapat melatih kemampuan sepak sila. Dengan menerapkan program variasi berpasangan dengan baik, serta dilaksanakan dengan secara 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 variasi berpasangan, meningkatkan kemampuan kontrol bola (sepak sila). 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. Meskipun telah banyak penelitian mengenai sepak takraw, akan tetapi selama ini belum ada penelitian yang

dilakukan tentang upaya meningkatkan kemampuan sepak sila melalui variasi latihan berpasangan dalam permainan sepak takraw di SMP Negeri 03 Bajo.

Hasil observasi yang saya lakukan ditemukan bahwa hasil belajar siswa dalam teknik dasar sepak takraw, sepak sila pada kelas VIII SMP Negeri 3 Bajo kurang maksimal. Sehingga hal tersebut terbukti dari 29 siswa, peserta didik 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 nilai KKM 75 sebagai nilai standar KKM yang ditentukan oleh sekolah. Hal ini disebabkan beberapa hal dimana Metode yang digunakan tidak bervariasi tanpa menggunakan cara yang baru atau variasi berpasangan yang dapat menarik perhatian siswa. Hal tersebut membuat siswa tidak bersemangat dalam pembelajaran dan beberapa siswa yang malas mengikuti pembelajaran di karenakan bosan.

Oleh karena itu, diperlukannya cara pembelajaran yang baru dengan menggunakan variasi berpasangan dalam proses pembelajaran agar membuat siswa lebih aktif dan tertarik dalam mengikuti pembelajaran teknik dasar sepak takraw sepak sila. Kejenuhan dalam belajar, ini dikarenakan rentang waktu tertentu yang digunakan terlalu singkat untuk belajar, tetapi kurang mendapatkan hasil yang maksimal, siswa yang mengalami kejenuhan belajar merasa seakan-akan pembelajaran yang diperoleh tidak ada kemajuan sama sekali. Oleh karena itu, perlunya digunakan variasi untuk meningkatkan hasil belajar teknik dasar sepak sila.

Salah satu variasi yang dapat di berikan untuk meningkatkan hasil belajar teknik dasar sepak sila yakni dengan metode pembelajaran melalui variasi berpasangan. Maka dari itu melalui variasi ini diharapkan agar siswa lebih termotivasi, dan dapat

memberikan dampak positif bagi siswa untuk giat mempelajari teknik dasar sepak sila.

Berdasarkan uraian di atas, maka peneliti berupaya untuk meningkatkan kemampuan hasil belajar peserta didik pada pembelajaran penjas dengan melakukan penelitian tindakan kelas (PTK) dengan judul. "Peningkatan Kemampuan Sepak Sila Dalam Permainan Sepak Takraw Melalui Variasi Berpasangan Siswa Kelas VIII SMP Negeri 3 Bajo".

1.2 Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang di atas, rumusan masalah dalam penelitian ini yaitu: Apakah penerapan variasi berpasangan dapat meningkatkan hasil belajar sepak sila dalam permainan sepak takraw pada siswa kelas VIII SMP Negeri 3 Bajo.

1.3 Tujuan Penelitian

Berdasarkan rumusan masalah di atas, maka tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui peningkatan kemampuan sepak sila melalui variasi berpasangan dalam permainan sepak takraw pada siswa kelas VIII SMP Negeri 3 Bajo.

1.4 Manfaat Penelitian

Dari tujuan penelitian yang hendak dicapai, maka penelitian ini diharapkan mempunyai manfaat penelitian, sebagai berikut:

1.4.1 Manfaat Teoritis

Secara teoritis, hasil penelitian ini diharapkan sebagai pijakan dan referensi pada penelitian-penelitian selanjutnya bagi siswa dan guru SMP Negeri 3 Bajo. Yang berhubungan dengan peningkatan keterampilan pembelajaran sepak sila dalam permainan sepak takraw dengan menggunakan variasi berpasangan dan memberikan sumbangan pemikiran teoritis bagi para pembaca yang kaitannya dengan hasil peningkatan belajar siswa dalam pembelajaran Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan, Dengan menerapkan metode pembelajaran sepak takraw melalui variasi berpasangan.

1.4.2 Manfaat Praktis

1. Bagi peneliti, dapat menambah wawasan dan pengalaman tentang wadah pengaplikasian ilmu pengetahuan yang telah di peroleh di perkuliahan, serta melatih kemampuan menjadi pendidik yang profesional.
2. Bagi guru, diharapkan dapat menambah pengetahuan dan bahan masukan bagi

guru agar menerapkan metode pembelajaran melalui strategi modifikasi dalam proses pembelajaran untuk lebih meningkatkan hasil belajar siswa pada pembelajaran pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan.

3. Bagi siswa, diharapkan dapat memperoleh pengalaman langsung mengenai pembelajaran secara aktif, kreatif dan menyenangkan serta bersemangat dalam mengikuti proses pembelajaran, agar hasil belajar siswa meningkat.

BAB II

TINJAUAN PUSTAKA

2.1 Tinjauan Pustaka

Peneliti telah melakukan beberapa pengamatan, terhadap penelitian yang berbentuk skripsi dan jurnal yang relevan dengan jurnal tersebut, diantaranya adalah :

2.1.1 Hakikat Belajar

Belajar adalah suatu proses atau usaha yang dilakukan seseorang untuk memperoleh suatu perubahan tingkah laku yang baru secara keseluruhan sebagai hasil pengalamannya sendiri dalam berinteraksi dengan lingkungannya (Slamet, 2012: 2).

Daryanto (2011: 4) pada hakekatnya, proses belajar mengajar adalah proses komunikasi, penyampaian pesan dari pengantar ke penerima. Pesan berupa isi atau ajaran yang dituangkan ke dalam simbol-simbol komunikasi baik secara verbal maupun nonverbal. Proses tersebut dinamakan encoding.

Sanjaya (2016: 147) Metode pembelajaran adalah cara yang digunakan untuk mengimplementasikan rencana yang sudah disusun dalam kegiatan nyata agar tujuan yang telah disusun tercapai secara optimal. Djamarah dan Zain (2010) menyebutkan bahwa kedudukan metode adalah sebagai alat motivasi ekstrinsik, sebagai strategi pengajaran dan juga sebagai alat untuk mencapai tujuan.

Sobry (2010) berpendapat makin tepat metode yang digunakan oleh guru dalam mengajar, diharapkan makin efektif pula pencapaian tujuan pembelajaran. Trianto (2010), menyebutkan bahwa model pembelajaran adalah suatu perencanaan atau pola yang digunakan sebagai pedoman dalam merencanakan pembelajaran di kelas atau pembelajaran tutorial. Rosdiani (2012: 5) model pembelajaran merupakan rencana yang di manfaatkan untuk merancang, yang isinya adalah berupa strategi pengajaran yang digunakan untuk mencapai tujuan intruksional. Metode adalah cara

atau seperangkat cara, jalan dan teknik yang digunakan oleh pendidik dalam proses pembelajaran agar peserta didik dapat mencapai tujuan pembelajaran atau kompetensi tertentu yang dirumuskan dalam silabus mata pelajaran.

Beberapa pendapat diatas dapat disimpulkan bahwa metode pembelajaran merupakan langkah-langkah dalam proses pembelajaran yang dapat dilakukan oleh guru atau pendidik. Pendidik atau guru memilih metode yang tepat disesuaikan dengan materi pelajaran agar tujuan pembelajaran dapat tercapai. Adanya metode pada proses belajar mengajar, di harapkan dapat membantu guru dalam meningkatkan prestasi belajar pada siswa. Oleh karena itu, guru hendaknya menghadirkan metode dalam setiap proses pembelajaran demi tercapainya tujuan pembelajaran.

Dalam penelitian ini peneliti mengambil permainan sepak takraw menggunakan metode variasi berpasangan sebagai alat bantu untuk siswa dalam melakukan permainan sepak takraw untuk melatih teknik dasar sepak sila pada siswa. Melalui penggunaan metode variasi berpasangan, siswa di harapkan lebih mudah mengembangkan teknik dasar sepak takraw atau sepak sila. Selain itu di harapkan siswa juga bisa lebih memahami semua teknik dasar dan gerak untuk memposisikan tubuh dalam permainan sepak takraw dengan cara melakukan permainan sepak takraw menggunakan metode variasi berpasangan. Metode mengajar yang baik adalah metode yang dapat menumbuhkan kegiatan belajar siswa. Metode pengajaran dapat digambarkan secara umum yang merupakan suatu cara untuk mencapai tujuan pembelajaran. Mendorong tumbuh kembangnya kepribadian peserta didik, utamanya sikap terbuka, demokratis, disiplin, tanggung jawab dan toleran serta komitmen terhadap nilai-nilai sosial, budaya bangsanya.

Metode mengajar sebagai alat pencapai tujuan, maka diperlukan pengetahuan

tentang tujuan itu sendiri, perumusan tujuan dengan sejas-jelasnya merupakan persyaratan terpenting sebelum seseorang menentukan dan memilih metode mengajar yang tepat. Kekaburan di dalam tujuan yang akan dicapai menyebabkan kesulitan dalam memilih dan menentukan metode yang tepat. Apabila kita perhatikan dalam proses perkembangan pendidikan agama islam di Indonesia, bahwa salah satu gejala negatif sebagai penghalang yang menonjol dalam pelaksanaan pendidikan agama ialah masalah metode mengajar/mendidik agama. Oleh karena itu menurut Basyirudin Usman, pemakaian metode harus sesuai dan selaras dengan karakteristik siswa, materi, kondisi lingkungan (*setting*) dimana pengajaran berlangsung.

2.1.2 Hakikat Sepak Takraw

2.1.2.1 Hakikat Pengertian Sepak Takraw

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.

Menurut 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.

Menurut Juita (2016: 316) menyatakan, Sepak takraw adalah cabang olahraga yang dimainkan oleh dua regu, masing-masing regu terdiri dari tiga orang pemain, (tekong, apit kiri, dan apit kanan) dengan seorang pemain cadangan, yang di pisahkan oleh sebuah net yang memiliki ukuran sama dengan net bulutangkis. PB. Persetasi (1996:14) menyatakan Sepaktakraw adalah cabang olahraga yang dimainkan oleh dua regu, masing-masing regu terdiri dari tiga orang pemain, (tekong, apit kiri, dan apit kanan) dengan seorang pemain cadangan, yang dipisahkan oleh sebuah net yang memiliki ukuran sama dengan net bulutangkis.

Berdasarkan dua pendapat tersebut dapat di simpulkan bahwa, Sepak takraw adalah sebuah permainan yang dilakukan di atas lapangan yang berbentuk empat persegi panjang. Lapangan di batasi oleh net yang dimainkan menggunakan bola yang terbuat dari rotan atau plastik yang di anyam bulat.

Menurut Zulman, et.al. (2018) Untuk dapat bermain Sepak takraw dengan baik, seseorang harus dapat menguasai kemampuan dasar bermain Sepaktakraw, Olahraga sepak takraw merupakan olahraga yang membutuhkan latihan-latihan terarah dan sistematis seperti: Faktor kondisi fisik, faktor teknik, faktor taktik dan faktor mental (psikis), kerja sama keempat faktor ini menentukan pembinaan prestasi olahraga, Syarifuddin, (2011).

Olahraga sepak takraw merupakan olahraga yang berasal dari tanah melayu, hal itu bisa dilihat dari pengertian secara harfiah sepak takraw itu sendiri yaitu: Kata "sepak" diambil dari bahasa melayu; kata "takraw" diambil dari bahasa Thai yang berarti "bola yang terbuat dari anyaman rotan" (Ucup Yusup, 2001). Sedangkan

pengertian secara aturan yaitu: Sepak takraw adalah permainan yang didominasi oleh kaki yang dimainkan di atas lapangan seluas lapangan bulutangkis dan dipertandingkan antara dua regu yang saling berhadapan dengan jumlah pemain masing-masing 3 (tiga) orang (Nur Ali dkk, 2003).

Sepak takraw atau yang biasa disingkat "Takraw" bisa disebut juga "*Kick Volleyball*" (Bola voli sepak) atau "*Soccer Volleyball*" (Sepak Bola Voli). Olahraga ini pertama kali muncul sebagai olahraga yang menggunakan jaring, secara resmi di Malaysia pada tahun 1940 dan kemudian menyebar ke seluruh dunia. Olahraga ini ibarat gabungan antara sepak bola dan bola voli, yang dimainkan di lapangan seukuran lapangan bulutangkis oleh dua tim yang terdiri atas tiga pemain disetiap timnya dengan sebuah jaring setinggi lima kaki memisahkan kedua tim tersebut. Setiap tim memiliki kesempatan tiga kali menyentuh bola, yang dianyam, dengan menggunakan kaki, lutut, bahu, atau kepala sebelum menyeberangkan bola tersebut ke daerah permainan lawan. Sama seperti dalam permainan bola voli, dalam sepak takraw juga terdapat umpan, umpan lambung, *spike* dan blok, hanya saja tidak diperbolehkan menggunakan lengan atau tangan (Engel, 2010).

Sepak Takraw mulai berkembang di Indonesia sekitar tahun 1970. Masuknya olahraga Takraw ke Indonesia ini diawali oleh adanya kunjungan Muhibah Malaysia dan Singapura yang kemudian memperkenalkan permainan Sepak Takraw. Sebenarnya di Indonesia telah mengenal olahraga ini akan tetapi belum menjadi olahraga melainkan hanya sebatas permainan tradisional. Hal ini menjadikan perkembangan Takraw relatif cepat berkembang khususnya di daerah Sulawesi Selatan, Riau, Sumatra Utara dan Sumatra Barat. Pada tahun 1971 mulai dibentuk

induk Organisasi resmi Sepak Takraw yang bernama PERSERASI yang beranggotakan 4 anggota yaitu Pengda Sumut, Pengda Sumbar, Pengda, Riau, dan Pengda Sulsel. Kemudian pada tahun 1980 diadakan Kejurnas Sepak Takraw pertama dengan peserta sebanyak 14 tim.

Pada permainan sepak takraw ada beberapa teknik dasar sepak takraw yaitu sepak sila atau biasa disebut menimang bola, yang paling umum di gunakan pada sepak takraw. Saputro (2017) Sepak sila merupakan salah satu teknik dasar dalam permainan sepak takraw yang harus dikuasai oleh atlet sepaktakraw sebelum menginjak ke teknik-teknik khusus yang lain seperti servis, smash, maupun *blocking*.

Herman (2015) Sepak sila adalah salah satu teknik dasar yang dibutuhkan dalam permainan sepaktakraw. Hal ini terbukti dengan bermain sepaktakraw sepakan inilah yang paling banyak digunakan untuk mengembalikan bola ke daerah lawan. Sepak sila merupakan tahap awal memperoleh kemantapan keterampilan untuk melaksanakan dasar permainan sepaktakraw secara efisien dan efektif. Maka dalam penelitian ini lebih menekankan kepada penguasaan sepak sila yang mana teknik sepak sila merupakan teknik yang paling dasar dalam permainan sepak takraw sehingga akan lebih mudah untuk mempelajari atau menguasai teknik-teknik dasar yang lain dan teknik lanjutan pada sepak takraw.

Syarifuddin (2014: 7). Permainan sepak takraw ini dimulai dengan melakukan servis, yang dilakukan oleh tekong ke daerah lapangan lawan, kemudian pemain regu lawan mencoba memainkan bola dengan menggunakan kaki dan kepala dan anggota badan selain tangan, sebanyak tiga kali sentuhan. Sepak sila digunakan untuk menerima dan menimang/menguasai bola, mengumpan antara bola dan untuk menyelamatkan

serangan lawan. Selain itu, istilah sepak sila juga didapatkan dari bentuk gerakan saat menepak bola yaitu seperti posisi orang bersila.

2.1.3 Teknik Dasar Sepak Takraw

2.1.3.1 Teknik Dasar Permainan Sepak Takraw

Teknik dasar permainan sepak takraw terdiri dari sepak sila, sepak kuda, sepak badak, sepak cungkil, heading, memaha, mendada, menapak, sepak mula, smash, dan blocking. Adapun penjelasan untuk masing-masing teknik dasar permainan sepak takraw tersebut adalah sebagai berikut:

1. Sepak Sila.

Latihan teknik dasar ini perlu dilakukan supaya seluruh tujuan dan fungsi tersebut dapat terealisasikan.

1. Ambil posisi berdiri menggunakan satu kaki sementara kaki yang lain diangkat setinggi lutut lalu bengkakkan;
2. Ketika menendang bola, gerakan kaki adalah dari bawah ke atas dan kecepatan serta arahnya tergantung kebutuhan;
3. Pandangan harus tetap fokus pada bola takraw;
4. Lalu fokuskan pandangan pada arah sasaran;



Gambar 2.1 Menimang Bola/ Sepak Sila

Sumber : (Pembelajaran Permainan Sepak Takraw, ucuf yusuf, sudradjat prawira saputra & lingling usli 2001: 33)

2. Sepak Kuda (Sepak Kura). Sepak kuda atau sepak kura adalah sepakan dengan menggunakan kura kaki atau dengan punggung kaki. Digunakan untuk, mengontrol, memainkan bola (menimang) yang datangnya rendah dan kencang atau keras, dan pada saat mengawal atau menguasai dalam usaha menyelamatkan bola.
1. Bersama dengan kawan-kawan setim bisa membuat baris dengan posisi saling berhadapan dan pastikan bola pun cukup.
2. Untuk barisan satu, tugasnya adalah membawa bola dan kemudian memberikannya kepada teman dengan cara melempar ke kawan setim yang hendak menendang bola.
3. Teman tersebut kemudian perlu memberi umpan dengan memakai sepak sila dimana harus diterima oleh pasangannya sambil menggunakan teknik sepak kura atau kuda.
4. Sesudah berlatih dengan teman, hal ini perlu dilatih secara terus-menerus dan berulang kali, namun pastikan supaya bola tak jatuh ke lantai.



Gambar 2.2 Sepak Kuda/ Sepak Kura

Sumber : (Pembelajaran Permainan Sepak Takraw, ucuf yusuf , sudradjat prawira saputra & lingling usli 2001: 33)

3. Main Kepala (*Heading*). Main Kepala (*Heading*) adalah memainkan bola dengan kepala. Digunakan untuk menerima bola pertama dari pihak lawan, meyelamatkan bola dari serangan lawan.
 1. Ambil sikap berdiri dan juga bersikap kuda-kuda.
 2. Badan condongkan ke belakang dan kedua tangan letakkan di sisi tubuh sambil membengkokkan siku.
 3. Fokuskan pandangan mata pada arah bola dan sasaran yang dituju.
 4. Pastikan gunakan kepala bagian depan saat menyundul.
 5. Badan gerakkan ke arah depan dan leher juga perlu digerakkan supaya dorongan bola bertambah.



Gambar 2.3 *Heading*

Sumber : olahragapedia.com.heading

5. Mendada.

Mendada adalah memainkan bola dengan dada, digunakan untuk mengontrol bola untuk dapat dimainkan selanjutnya.



Gambar 2.4 Mendada

Sumber : (Pembelajaran Permainan Sepak Takraw, ucuf yusuf , sudradjat prawira saputra & lingling usli 2001: 33)

6. Memaha.

Memaha adalah memainkan bola dengan paha dalam usaha mengontrol bola, digunakan untuk menahan, menerima dan menyelamatkan bola dari serangan lawan.

7. Membahu.

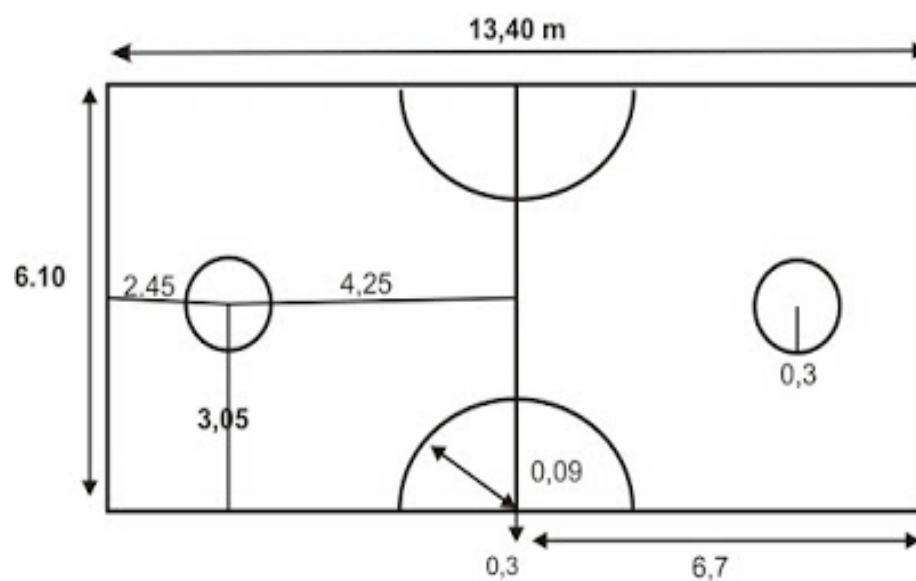
Membahu adalah memainkan bola dengan bahu dalam usaha mempertahankan dari serangan pihak lawan yang mendadak, dimana pihak pertahanan dalam keadaan terdesak dan dalam posisi yang kurang baik.

2.1.4 Perlengkapan dan ukuran lapangan sepak takraw

2.1.4.1 Lapangan sepak takraw

1. Lapangan berbentuk empat persegi panjang dengan ukuran Panjang 13,4 meter dan Lebar 6,1 meter.

2. Terdapat lingkaran di tengah lapangan yang berfungsi sebagai tempat servis takraw dengan ukuran jari-jari 30 cm.
3. Garis seperempat lingkaran di setiap penjuru tengah lapangan berfungsi sebagai tempat untuk memberikan umpan servis dengan ukuran jari-jari 90 cm.
4. Apabila permainan dilakukan di dalam ruangan, tinggi minimal loteng atau atap adalah 8 meter dari lantai.
5. Empat sisi lapangan harus bebas dari hambatan sekurang-kurangnya 3 meter.
6. Garis pinggir ditandai dengan cat, kapur atau line paper dengan lebar 4 cm, diukur dari pinggir sebelah luar.



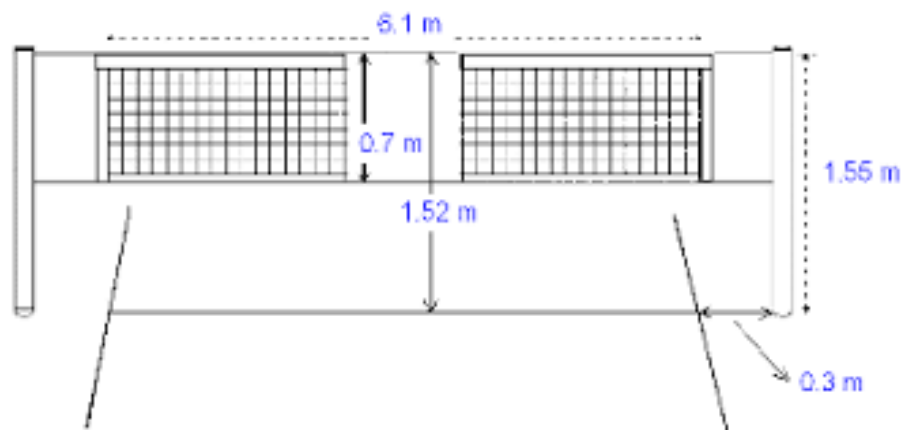
Gambar 2.5 Lapangan Sepak Takraw

Sumber : kajianpustaka.com/2018/03

2.1.4.2 Tinggi Tiang dan Ukuran Net

1. Tinggi net putra 1.55 meter di pinggir dan minimal 1.52 meter di tengah;
2. Tinggi net putri 1.45 meter di pinggir dan minimal 1.42 meter di tengah;

3. Kedudukan tiang 30 cm dari garis pinggir;
4. Net terbuat dari tali, benang atau nilon yang lubangnya berukuran 6-8 cm;
5. Panjang net tidak lebih dari 6.11 meter dan lebar 70 cm;
6. Kedua ujung net ditandai dengan pita ukuran 5 cm, ditarik dan dikaitkan pada tiang.



Gambar 2.6 Tiang Dan Net
 Sumber : kajianpustaka.com/2018/03

2.1.4.3 Bola

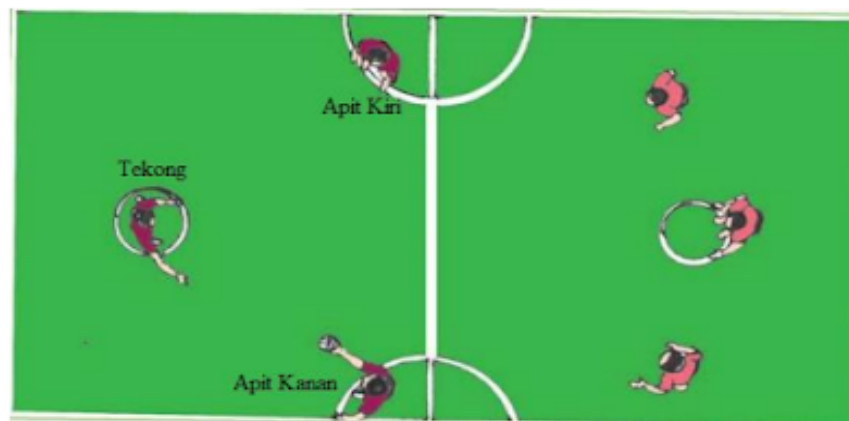
1. Bola berbentuk bulat, dibuat dari rotan atau plastik sintetis (synthetic fibre).
2. Berat bola antara 170-180 gram untuk putra, dan 150-160 untuk putri.
3. Lingkaran keliling bola 42-44 cm untuk putra dan 43-45 untuk putri terdiri dari 9-11 anyaman (strains) dan mempunyai 12 lubang.



Gambar 2.7 Bola Sepak Takraw
Sumber : kajianpustaka.com/2018/03

2.1.4.4 Pemain

1. Dimainkan oleh dua regu, masing-masing dimainkan oleh tiga orang, yang dilengkapi dua orang cadangan.
2. Satu tim terdiri dari tiga regu, jumlah pemain dalam satu tim tidak lebih dari 12 orang.
3. Pemain yang berdiri di belakang disebut tekong dan pemain depan disebut apit (apit kiri dan kanan).



Gambar 2.8 Pemain

Sumber : kajianpustaka.com/2018/03

2.1.4.5 Peraturan sepak takraw

Peraturan permainan Sepak Takraw dijelaskan dalam peraturan permainan sepak takraw ISTAF Tahun 2011, yaitu sebagai berikut:

1. Regu yang memilih Sepak Mula pada waktu undian akan memulai permainan pada set pertama, pemenang set pertama akan memulai permainan pada selanjutnya;

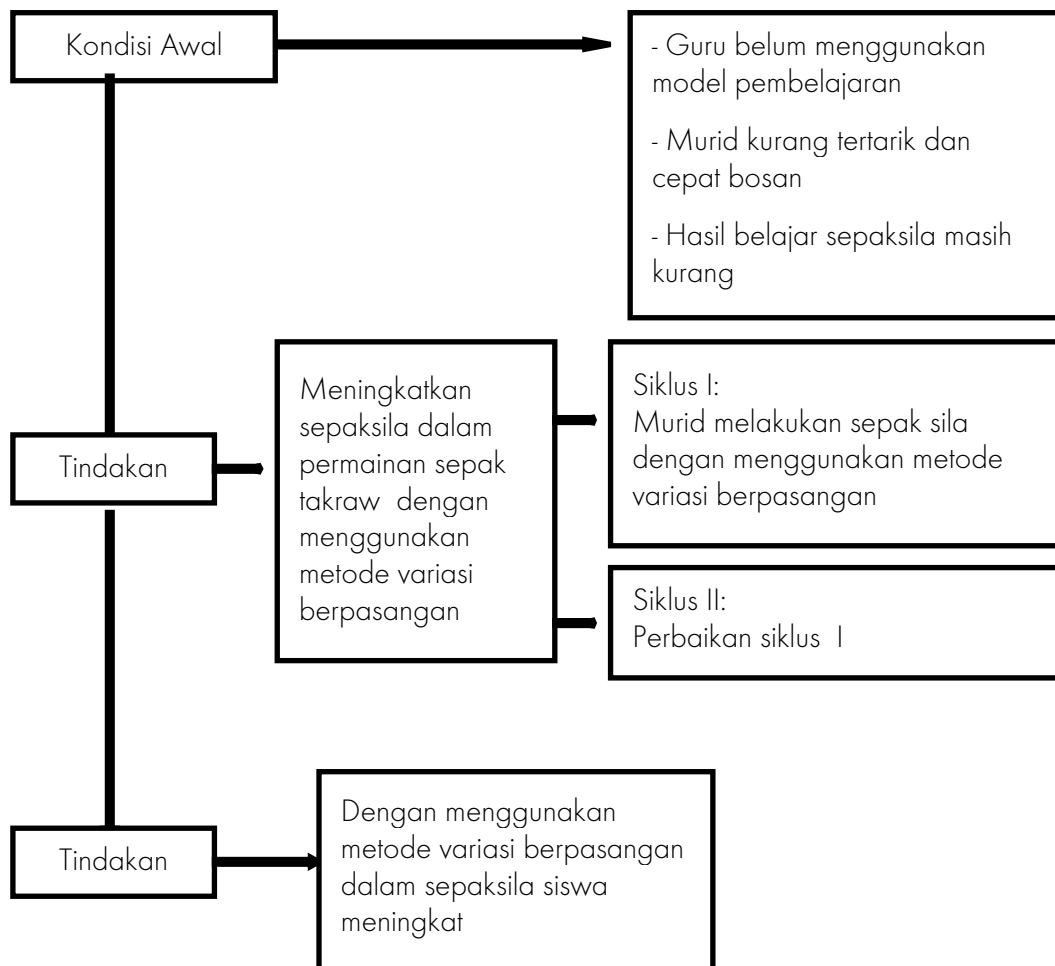
2. Pelambung harus segera melambungkan bola begitu wasit menyebut angka. Jika pemain mendahuluinya, maka lambungan harus diulang dan pemain tersebut diberi peringatan;
3. Servis dinyatakan sah jika bola telah melewati net, baik menyentuh ataupun tidak dan jatuh di lapangan lawan;
4. Pelaksanaan servis oleh tekong boleh berbagai cara, asal satu kakinya berada tetap dalam lingkaran;
5. Angka diberi kepada regu yang dapat mematikan bola di daerah lawan;
6. Angka kemenangan untuk satu set adalah 15 angka, apabila terjadi 14 sama maka untuk mencapai kemenangan harus selisih dua angka dan angka terakhir adalah 17, dengan sistem 3 set kemenangan;
7. Servis dilakukan tiga kali berturut-turut oleh tiap regu dan bergantian, apabila terjadi duice (14-14) maka servis dilakukan oleh regu yang mendapatkan point;
8. Dalam pertukaran tempat (istirahat tiap set masing-masing diberikan waktu untuk istirahat 2 menit);
9. Jika kedua regu memenangkan dua set, maka kemenangan ditentukan oleh hasil tie break, dengan angka 15 angka, apabila terjadi angka 14 sama maka untuk mencapai harus selisih dua angka dan angka terakhir adalah 1;
10. Sebelum set tie break, wasit melakukan undian yang memenangkan undian melakukan servis pertama. Pergantian tempat pada set tie break jika salah satu regu mencapai point angka 8.

2.2 Kerangka Pikir

Berdasarkan observasi yang dilakukan oleh peneliti di SMP Negeri 3 Bajo ditemukan permasalahan yang terkait dengan hasil belajar siswa pada mata pelajaran Penjaskes. Dalam proses pembelajaran Penjaskes siswa terlihat jenuh saat belajar, kurang tanggap terhadap materi pelajaran, kurang berminat serta kurang aktif dalam mengikuti proses pembelajaran Penjaskes. Hal ini disebabkan karena cara mengajar yang digunakan berdasarkan teknik kurang bervariasi.

Untuk mengatasi masalah tersebut maka peneliti menerapkan dengan menggunakan metode variasi berpasangan, dari kegiatan ini siswa mampu diarahkan untuk melakukan sepak sila dengan cara perorangan atau bervariasi. Kegiatan pembelajaran seperti ini sangatlah disukai oleh siswa karena dianggap sebagai hal baru dalam pembelajaran sehingga siswa tertarik dan tidak bosan dalam melaksanakan proses belajar. Dengan diterapkannya metode menggunakan variasi berpasangan pembelajaran Pendidikan jasmani di SMP Negeri 3 Bajo, diharapkan proses pembelajaran dapat berlangsung secara aktif dan siswa mengalami peningkatan dalam pembelajaran teknik dasar sepak takraw dalam variasi sepak sila.

Penerapan metode dengan menggunakan metode variasi berpasangan untuk meningkatkan hasil belajar sepaksila dalam permainan sepak takraw pada siswa SMP Negeri 3 Bajo, pada kerangka berpikir berikut ini:



Gambar 2.9 Kerangka Berpikir Peningkatan Pembelajaran Sepaksila Dalam Permainan Sepak Takraw Melalui Metode Variasi Berpasangan.

2.3 Hipotesis Tindakan

Berdasarkan kajian pustaka dan kerangka pikir yang telah diuraikan, maka hipotesis tindakan yang diajukan dalam penelitian adalah adanya peningkatan pada hasil belajar sepak takraw teknik sepak sila siswa melalui strategi menggunakan metode variasi berpasangan.

BAB III METODE PENELITIAN

3.1 Desain penelitian

Dalam penelitian ini metode yang digunakan adalah penelitian tindakan kelas (PTK). Menurut 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".

Penelitian yang digunakan adalah metode penelitian kualitatif, yaitu penelitian untuk mendeskripsikan aktifitas siswa dan guru dalam pelaksanaan tindakan kelas. Menurut Sugiyono (2016: 9) bahwa, Metode penelitian kualitatif adalah metode penelitian yang berlandaskan pada filsafat postpositivisme, digunakan untuk meneliti pada kondisi yang alamiah, (sebagai lawannya adalah eksperimen) dimana peneliti adalah sebagai instrumen kunci, teknik pengumpulan data dilakukan secara triangulasi (gabungan), analisis data bersifat induktif/kualitatif, dan hasil penelitian kualitatif lebih menekankan makna dari pada generalisasi.

Pendekatan ini dipilih karena adanya kondisi alamiah untuk menyelidiki dan mendeskripsikan suatu masalah yang terjadi yaitu aktifitas atau kegiatan yang dilakukan guru dan siswa dalam pelaksanaan tindakan pembelajaran di SMP Negeri 3 Bajo.

Berdasarkan pendapat di atas, maka metode penelitian ini cocok digunakan dalam melakukan penelitian tindakan kelas karena metode penelitian kualitatif akan

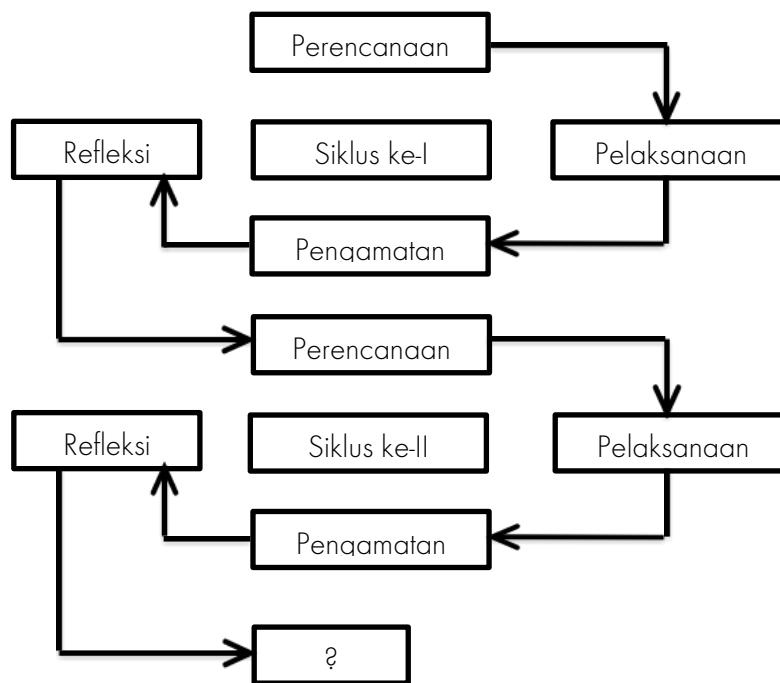
mengkaji tentang bagaimana pembelajaran berlangsung dengan memperlihatkan interaksi guru dengan siswa dalam proses pembelajaran.

Penelitian ini menggunakan metode penelitian kualitatif dengan menggunakan variasi berpasangan, yang digunakan adalah metode berpasangan sebagai modifikasi bagi siswa untuk menimang bola ketika melakukan sepak sila tujuan dilakukannya dengan menggunakan variasi berpasangan untuk meningkatkan kemampuan teknik dasar sepak takraw sepak sila pada siswa. Tujuan di gunakannya variasi berpasangan untuk membentuk proses pembelajaran subjek penelitian. Maka dengan digunakannya variasi berpasangan tersebut disesuaikan dengan karakteristik subjek penelitian yang bersangkutan agar modifikasi tersebut tepat digunakan untuk membantu proses pembelajaran.

Pelaksanaan penelitian ini terdiri dari tahapan perencanaan, pelaksanaan, pengamatan/observasi, dan refleksi. Tahapan-tahapan tersebut merupakan rancangan tindakan yang berlangsung pada satu siklus penelitian dan berulang pada siklus berikutnya. Penelitian ini dilakukan dalam beberapa siklus penelitian dan sebelum dilaksanakan penelitian, terlebih dahulu menentukan keadaan awal yang menunjukkan kondisi awal proses belajar mengajar dan aktivitas belajar siswa.

Penelitian ini, peneliti terlebih dahulu melakukan observasi. Observasi awal dilakukan untuk mengetahui ketepatan tindakan yang akan diberikan dalam rangka meningkatkan hasil belajar siswa pada pembelajaran sepak takraw teknik sepak sila, maka dalam refleksi ditetapkan tindakan yang digunakan untuk meningkatkan hasil belajar siswa pada pembelajaran Sepak takraw teknik sepak sila, yaitu melalui pembelajaran dengan menggunakan metode variasi berpasangan.

Penelitian ini menggunakan siklus yang dimana siklus tersebut mempunyai langkah sistematis yang terdiri dari perencanaan, pelaksanaan, pengamatan dan refleksi.



Gambar 3.1 Rancangan Siklus Penelitian Tindakan kelas
Sumber: Suharsimi Arikunto, et.al (2017: 42)

Alur tindakan penelitian dalam skema di atas, dapat dijelaskan sebagai bentuk perencanaan penelitian dengan menggunakan siklus penelitian tindakan kelas berikut:

SIKLUS I

1. Perencanaan

Peneliti membuat Rancangan Pelaksanaan Pembelajaran (RPP) tentang materi yang akan diajarkan, menyediakan media pembelajaran, menyediakan lembar observasi siswa dan guru serta menyediakan lembar catatan lapangan yang akan digunakan pada saat pembelajaran

2. Pelaksanaan

Pada tahap pelaksanaan peneliti melaksanakan langkah-langkah kegiatan

pembelajaran sesuai dengan rencana pelaksanaan pembelajaran yang sudah disiapkan. Pada tahap ini peneliti menyampaikan materi pembelajaran dan media yang digunakan dan memberikan kesempatan siswa untuk melakukan sepak takraw teknik sepak sila. Masing-masing siswa berkesempatan untuk melakukan sepak takraw teknik sepak sila.

3. Pengamatan/Observasi

Pada tahap ini peneliti dibantu oleh guru Penjaskes SMP Negeri 3 Bajo (yang bertindak sebagai observer) untuk mengamati peneliti (yang bertindak sebagai guru) yang secara langsung menerapkan strategi modifikasi dan mengisi lembar observasi yang telah dipersiapkan sebelumnya. Observer mengamati aktivitas pembelajaran yang berlangsung. Hasil pengamatan dicatat dalam lembar observasi, adapun kegiatan yang diamati adalah aktivitas guru, aktivitas siswa dan mengawasi pelaksanaan tes yang diberikan di akhirsiklus.

4. Refleksi

Pada akhir siklus diadakan refleksi terhadap hal-hal yang diperoleh baik dari hasil observasi maupun catatan peneliti. Tahap refleksi meliputi kegiatan memahami dan menyimpulkan data. Peneliti dan observer berdiskusi untuk melihat keberhasilan dan kegagalan yang terjadi setelah proses pembelajaran dalam selang waktu tertentu. Kekurangan-kekurangan yang ada pada siklus I yang telah dilaksanakan, dibuatkan rencana perbaikan demi penyempurnaan tindakan pada siklus II.

SIKLUS II

1. Perencanaan

Pada tahap perencanaan siklus II peneliti membuat rencana pembelajaran

berdasarkan hasil refleksi pada siklus I, kekurangan pada siklus I dilakukan perubahan dan perbaikan rencana pembelajaran terhadap materi agar mampu mendapatkan peningkatan pada siklus II.

2. Pelaksanaan

Pada tahap pelaksanaan siklus II peneliti menyampaikan materi pembelajaran yang digunakan dan melaksanakan pembelajaran menggunakan metode variasi berpasangan berdasarkan rencana pembelajaran dari hasil refleksi pada siklus I.

3. Pengamatan/Observasi

Pada tahap ini peneliti di bantu oleh guru Penjaskes mengamati secara langsung penerapan strategi modifikasi berdasarkan perubahan rencana pembelajaran dari hasil refleksi pada siklus I dan mengamati aktivitas pembelajaran yang berlangsung.

4. Refleksi

Pada akhir siklus peneliti melakukan refleksi terhadap pelaksanaan siklus II dan memahami serta menyimpulkan data atas pelaksanaan pembelajaran. Dengan melihat hasil observasi, apakah kegiatan yang telah dilakukan dapat meningkatkan kemampuan dasar sepak takraw teknik sepak sila dalam pembelajaran Penjaskes. Tahap refleksi terbagi menjadi dua yaitu refleksi proses dan refleksi hasil sebagai berikut:

- a. Refleksi proses yaitu peneliti dan guru mendiskusikan tindakan peneliti saat proses pembelajaran berlangsung apakah telah mencapai taraf keberhasilan atau belum dengan menerapkan strategi menggunakan media dinding.
- b. Refleksi hasil yaitu peneliti dan guru melakukan refleksi tentang nilai siswa apakah

hasil belajar setelah melaksanakan pembelajaran berhasil atau tidak. Apabila belum berhasil maka akan dilaksanakan perencanaan siklus berikutnya dengan melengkapi kekurangan-kekurangan pada siklus sebelumnya.

3.2 Kehadiran Peneliti

Dalam penelitian ini, peneliti terlibat langsung dari awal hingga akhir penelitian. Hal ini bertujuan untuk memperoleh secara mendalam data yang lengkap. Kedudukan peneliti sebagai perencana, pelaksana pengumpulan data, analisis dan pengamat dalam pelaksanaan tindakan.

3.3 Tempat dan Waktu Penelitian

Penelitian ini dilaksanakan di SMP Negeri 3 Bajo yang beralamatkan Jl. Laudu Desa Pangi Kecamatan Bajo Kabupaten Luwu Provinsi Sulawesi Selatan. Penelitian ini dilakukan pada bulan Mei-Juni

3.4 Sumber Data

Sumber data yang digunakan dalam penelitian tindakan kelas ini yaitu:

1. Siswa, untuk mendapatkan data tentang hasil teknik dasar sepak takraw, sepaksila melalui metode menggunakan variasi berpasangan pada kelas VIII SMP Negeri 3 Bajo. 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.
2. Guru sebagai kolaborator, untuk melihat tingkat keberhasilan hasil belajar sepak takraw teknik dasar sepak sila melalui metode menggunakan variasi berpasangan.

3.5 Teknik Pengumpulan Data

Teknik yang digunakan dalam pengumpulan data ada tiga yaitu observasi, tes dan dokumentasi.

1. Observasi

Peneliti memilih teknik observasi dalam pengumpulan data karena dalam penelitian yang diamati adalah teknik dasar sepak takraw sepak sila siswa, dalam hal ini adalah partisipasi siswa dalam proses pembelajaran serta proses mengajar peneliti dalam menerapkan latihan menggunakan variasi berpasangan. Kegiatan observasi dilaksanakan ketika proses pembelajaran di lapangan berlangsung dengan mengamati keaktifan siswa dalam pembelajaran dan cara mengajar peneliti mengenai kesesuaian dengan langkah-langkah strategi modifikasi yang diterapkan oleh peneliti dengan menggunakan format observasi.

2. Tes

Tes adalah alat atau prosedur yang dipergunakan dalam rangka pengukuran dan penilaian. Peneliti memilih teknik tes untuk mengukur dan menilai hasil belajar siswa apakah meningkat atau belum selama pembelajaran sepak takraw menggunakan media variasi berpasangan pada teknik dasar sepak sila.

3. Dokumentasi

Dokumentasi merupakan kegiatan atau proses pekerjaan mencatat atau merekam suatu peristiwa dan objek (aktivitas) yang dianggap berharga dan penting serta perolehan data-data awal siswa dan guru kelas, dengan tujuan untuk memberikan gambaran yang lebih jelas tentang situasi yang dilakukan dalam proses pembelajaran berupa arsip-arsip hasil belajar yang dapat memberi informasi data keberhasilan siswa dan dokumen berupa foto-foto yang menggambarkan situasi

pembelajaran, sebagai pelengkap penelitian yang disesuaikan dengan langkah-langkah strategi modifikasi.

3.6 Instrumen Penelitian

Menurut Arikunto (2019: 85) Instrumen PTK merupakan semua alat yang digunakan untuk mengumpulkan data tentang semua proses pembelajaran. Jadi bukan hanya proses tindakan saja. Metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah penelitian tindakan kelas (*Classroom Action Research*), dan instrumen digunakan untuk mengumpulkan data instrumen yang digunakan dalam penelitian ini berupa instrumen tes keterampilan pembelajaran permainan sepak takraw yakni sepak sila, kemudian lembar observasi siswa.

Tabel 3.1 Instrumen Aspek Psikomotor

NO	Indikator Penilaian	Hasil Penilaian		
		Baik (3)	Cukup (2)	Kurang (1)
1	Sikap awalan melakukan gerakan			
2	Sikap pelaksanaan melakukan gerakan			
3	Sikap akhir melakukan gerakan			

Tabel 3.2 Instrumen Aspek Kognitif

Aspek dan Soal Uji Tulis	Jawaban
--------------------------	---------

pada hal-hal yang penting, dicari tema dan polanya. Pada tahap ini, guru atau peneliti mengumpulkan semua instrument yang digunakan untuk mengumpulkan data kemudian dikelompokkan berdasarkan fokus masalah atau hipotesis.

2. Penyajian data, dilakukan dalam bentuk tabel, grafik, *pie chart*, *pictogram* dan sejenisnya. Melalui penyajian data tersebut, maka data terorganisasikan, tersusun dalam pola hubungan, sehingga akan semakin mudah dipahami.
3. Langkah ketiga adalah penarikan kesimpulan dan verifikasi. Kesimpulan awal yang dikemukakan masih bersifat sementara, dan akan berubah bila tidak ditemukan bukti-bukti kuat yang mendukung pada tahap pengumpulan data berikutnya. Proses analisis data dalam PTK diarahkan untuk mengumpulkan informasi yang diperlukan untuk menjawab rumusan masalah dan pertanyaan penelitian. Penafsiran data proses pembelajaran aspek guru dan siswa digunakan acuan nilai ketuntasan belajar siswa di peroleh melalui rumus sebagai berikut :

1. Tes untuk kerja (Psikomotor) :

$$\text{Nilai} = (\text{jumlah skor diperoleh}) / (\text{jumlah skor maksimal}) \times 100$$

2. Pengamatan sikap (Afektif) :

$$\text{Nilai} = (\text{jumlah skor diperoleh}) / (\text{jumlah skor maksimal}) \times 100$$

3. Tes Siklus/embedded test (kognitif) :

$$\text{Nilai} = (\text{jumlah skor diperoleh}) / (\text{jumlah skor maksimal}) \times 100$$

4. Nilai akhir yang diperoleh siswa :

$\text{Nilai tes psikomor} + \text{Nilai tes afektif} + \text{Nilai tes kognitif}$
--

Sumber : Kusmawati (2015:128-130)

Tabel 3.4 Teknik Kualifikasi Penilaian Psikomotorik Pedoman Konversi Skala-5 Tes Siklus Sepak Sila SMP 3 Bajo

Tingkat Penguasaan (%)	Hasil Penilaian	
	Nilai	Kualifikasi
85-100	A	Sangat Baik
80-84	B	Baik
75-79	C	Cukup
70-74	D	Kurang
0-69	E	Sangat Kurang

Sumber : Direktorat Jendral Pendidikan Tinggi Departemen Pendidikan Nasional 2009

Tabel 3.5 Kriteria Ketuntasan Minimal Siswa Kelas VIII SMP 3 Bajo

Nilai	Kategori
>75,00	Tuntas
<75,00	Tidak Tuntas

Sumber : Kurikulum SMP 3 Bajo

3.8 Indikator Keberhasilan

Indikator keberhasilan penelitian tindakan kelas ini adalah terjadinya peningkatan pembelajaran sepak takraw teknik sepak sila pada siswa menggunakan variasi berpasangan pada siswa SMP Negeri 3 Bajo. Menurut Kriteria Ketuntasan Minimal (KKM) yang ditetapkan oleh pihak sekolah, standar ketuntasan minimal untuk tiap individu yaitu nilai 75, dan mencapai tuntas secara klasikal 80% dari 29 siswa kelas VIII.1 SMP Negeri 3 Bajo.

BAB IV

HASIL DAN PEMBAHASAN

4.1 Hasil Penelitian

4.1.1 Deskripsi Data

Berdasarkan observasi yang telah dilakukan untuk mengetahui kondisi kelas, ditemukan permasalahan seperti rendahnya hasil kemampuan sepak sila siswa pada mata pelajaran PENJAS materi sepak takraw. Setelah mengetahui permasalahan yang dihadapi maka peneliti mencari solusi atas rendahnya hasil belajar peserta didik untuk meningkatkan hasil belajar pada mata pelajaran PENJAS khususnya pada materi sepak takraw. Metode pembelajaran yang dipilih adalah metode pembelajaran yang menggunakan variasi berpasangan di kelas VIII SMP Negeri 3 Bajo.

4.1.2 Penyusunan Rencana Tindakan

Rencana tindakan disusun berdasarkan hasil observasi yang telah dilakukan. Penerapan model pembelajaran yang menggunakan variasi berpasangan ini dilakukan dalam dua siklus. Siklus I dan siklus II dilaksanakan masing-masing 2 kali pertemuan (3 x 40 menit) dan setiap pertemuan terakhir adalah tes. Materi pada pembelajaran siklus 1 dan 2 adalah, menjelaskan dan mempraktekkan teknik dasar sepak sila dalam sepak bola, menjelaskan dan mempraktekkan konsep dasar sepak sila dalam permainan sepak takraw. Tahap pelaksanaan ini merupakan penerapan dari Rencana Pelaksanaan Pembelajaran (RPP) yang telah dibuat pada tahap perencanaan.

Waktu penelitian ditentukan akhir semester genap tahun ajaran 2020/2021. Siklus 1 pertemuan pertama pada tanggal 24 mei 2021 dan pertemuan kedua pada tanggal 28 mei 2021, dan siklus 2 pertemuan pertama pada tanggal 7 juni 2021 dan

pertemuan kedua pada tanggal 14 juni 2021.

Penelitian ini dilaksanakan dengan menggunakan metode variasi berpasangan dengan beberapa siswa menggunakan metode variasi berpasangan, dimana siswa di jelaskan mengenai tujuan diadakannya metode tambahan berupa metode variasi berpasangan. Siswa di kumpul dalam satu barisan sesuai dengan urutan absen kehadiran pada saat melakukan praktek sepa sila menggunakan metode variasi berpasangan.

Sebelum pembelajaran pada siklus1 dilaksanakan, pendidik menjelaskan pada siswa terlebih dahulu bahwa pembelajaran akan menggunakan metode pembelajaran dengan menggunakan metode tambahan berupa variasi berpasangan. Perencanaan tersebut kemudian disusun dalam rencana pelaksanaan pembelajaran (RPP) disusun dengan format kurikulum 2013 dan menjadi pedoman Pelaksanaan pembelajaran pada siklus 1 dan siklus 2.

4.1.3 Laporan Siklus I

Pertemuan Pertama

Pembelajaran PENJAS materi sepak takraw dengan menerapkan metode tambahan variasi berpasangan pada siklus 1 dilaksanakan dalam dua kali pertemuan yang berlangsung selama 3 jam pembelajaran (3 X 40 menit). Siklus 1 pertemuan pertama dilaksanakan pada tanggal 24 Mei 2021, materi pada siklus 1 adalah, menjelaskan teknik dasar sepak sila dalam sepak takraw, menjelaskan konsep dasar sepak sila. Tahapan dilaksanakan pada siklus 1 sebagai berikut:

a. Perencanaan Tindakan

Pada tahap ini mempersiapkan pembelajaran yang dilaksanakan dengan menggunakan metode variasi berpasangan. Adapun persiapan yang dilakukan dalam tahap ini terdiri dari:

- Membuat Rencana Pelaksanaan Pembelajaran (RPP) yang sesuai dengan kurikulum 2013
- Menyiapkan pedoman observasi dan lembar observasi untuk mengamati dan menilai aktivitas peserta didik
- Menyiapkan catatan lapangan untuk mencatat berita acara pelaksanaan pembelajaran
- Menyiapkan metode pembelajaran dengan metode variasi berpasangan.

b. Pelaksanaan Tindakan

Pada pelaksanaan tindakan Siklus 1 yang dilakukan dalam satu kali pertemuan dengan alokasi waktu 3 jam pelajaran (3 X 40 menit) dengan materi menjelaskan dan mempraktekkan teknik dasar permainan sepak takraw, menjelaskan dan mempraktekkan teknik dasar sepak sila, menjelaskan konsep dasar sepa sila dalam sepak takraw. Tahap pelaksanaan ini merupakan penerapan dari Rencana Pelaksanaan Pembelajaran(RPP) yang telah dibuat pada tahap perencanaan. Pada pelaksanaan siklus 1 ini peserta didik yang hadir dalam pembelajaran siklus 1 berjumlah 29 peserta didik, penerapan dari RPP tersebut sebagai berikut:

1. Kegiatan Pendahuluan

- Pendidik mengucapkan salam dan mengajak semua peserta didik berdoa sebelum pembelajaran dimulai.
- Pendidik mengecek kehadiran peserta didik, pada siklus 1 peserta didik yang hadir 29.
- Pendidik menyampaikan rencana kegiatan yang akan dilaksanakan dengan menggunakan metode variasi berpasangan.
- Pendidik menyampaikan topik, tujuan, dan manfaat pembelajaran.

2. Kegiatan Inti

Pendidik menjelaskan tentang materi sepak takraw dalam hal ini sub materi sepak sila dalam permainan sepak takraw, dimana pada pertemuan kali ini teknik sepak sila yang akan di ajarkan.

➤ Mengamati

Siswa mengamati materi sepak takraw tentang sepak sila dengan menggunakan variasi berpasangan.

➤ Menanya

Siswa bertanya terkait materi yang diberikan oleh pendidik.

➤ Mengumpulkan Informasi

Peserta didik mengumpulkan informasi terkait materi yang diberikan.

➤ Mengasosiasikan

Masing-masing peserta didik menjelaskan materi yang telah di dapatkan di depan teman temannya maksimal 3 orang.

➤ Mengkomunikasikan

Siswa menjawab soal yang diberikan oleh pendidik, kemudian di kumpulkan kembali ke pendidik sebagai bahan penilaian.

3. Kegiatan Penutup

- Menarik kesimpulan atas materi sepak takraw yang telah dipelajari
- Menyampaikan rencana pembelajaran pada pertemuan berikutnya
- Menutup pembelajaran dengan salam dan doa

Pertemuan kedua

Pembelajaran PENJAS materi sepak takraw dengan menerapkan metode pembelajaran variasi berpasangan pada siklus 1 dilaksanakan dalam dua kali pertemuan yang berlangsung selama 3 jam pembelajaran (3 X 40 menit). Siklus 1 pertemuan kedua dilaksanakan pada tanggal 28 mei 2021, materi pada siklus 1 adalah, menjelaskan teknik dasar sepak sila dalam sepak takraw, menjelaskan konsep dasar sepak sila dalam sepak takraw dan pada pertemuan kedua merupakan tes dari siklus 1. Tahapan dilaksanakan pada siklus 1 sebagai berikut:

a. Perencanaan Tindakan

Pada tahap ini mempersiapkan pembelajaran yang dilaksanakan dengan menggunakan metode variasi berpasangan.

Adapun persiapan yang dilakukan dalam tahap ini terdiri dari:

1. Membuat Rencana Pelaksanaan Pembelajaran (RPP) yang sesuai dengan kurikulum

2013

2. Menyiapkan pedoman observasi dan lembar observasi untuk mengamati dan menilai aktivitas peserta didik
3. Menyiapkan catatan lapangan untuk mencatat berita acara pelaksanaan pembelajaran
4. Menyiapkan metode sepak sila dalam variasi berpasangan.

b. Pelaksanaan Tindakan

Pada pelaksanaan tindakan Siklus 1 yang dilakukan dalam satu kali pertemuan dengan alokasi waktu 3 jam pelajaran (3 X 40 menit) dengan materi menjelaskan dan mempraktekkan teknik dasar permainan sepak bola, menjelaskan dan mempraktekkan teknik dasar sepak sila dalam sepak takraw, menjelaskan konsep dasar sepak sila dalam sepak takraw. Tahap pelaksanaan ini merupakan penerapan dari Rencana Pelaksanaan Pembelajaran (RPP) yang telah dibuat pada tahap perencanaan. Pada pelaksanaan siklus 1 ini peserta didik yang hadir dalam pembelajaran siklus 1 berjumlah 29 peserta didik, penerapan dari RPP tersebut sebagai berikut:

1. Kegiatan Pendahuluan

1. Pendidik mengucapkan salam dan mengajak semua peserta didik berdoa sebelum pembelajaran dimulai.
2. Pendidik mengecek kehadiran peserta didik, pada siklus 1 peserta didik yang hadir 29.
3. Pendidik menyampaikan rencana kegiatan yang akan dilaksanakan dengan menggunakan metode tambahan berupa variasi berpasangan.
4. Pendidik menyampaikan topik, tujuan, dan manfaat pembelajaran.

5. Siswa di persilahkan melakukan pemanasan sebelum praktek atau pengambilan nilai dimulai.
6. Siswa di panggil sesuai dengan urutan absen untuk melakukan pengambilan nilai materi sepak takraw dalam sepak sila.

2. Kegiatan Inti

Pendidik mengarahkan peserta didik untuk memperhatikan dan mendengarkan nama yang akan di panggil oleh guru untuk mempraktekkan materi yang sudah didapatkan, setelah itu siswa melakukan 5 kali sepakan dalam waktu 1 menit.

a) Mengamati

Peserta didik mengamati contoh yang dilakukan oleh guru untuk cara mendapatkan skor yang tinggi dalam penggunaan metode variasi berpasangan.

b) Menanya

Peserta didik bertanya terkait materi yang kurang dipahami.

c) Mengumpulkan Informasi

Peserta didik mengumpulkan informasi terkait materi sepak takraw.

➤ Mengasosiasikan

Siswa mempraktekkan materi yang telah di berikan menggunakan metode tambahan berupa variasi berpasangan.

➤ Mengkomunikasikan

Masing-masing siswa membuat kesimpulan berdasarkan apa yang telah didapatkan.

3. Kegiatan Penutup

- Menarik kesimpulan atas materi sepak takraw yang telah dipelajari
- Menyampaikan rencana pembelajaran pada pertemuan berikutnya
- Menutup pembelajaran dengan salam dan doa

1. Pengamatan

Hasil belajar peserta didik pada siklus I, berdasarkan nilai yang diperoleh pada tes akhir siklus I lampiran, dari 29 peserta didik, rata-rata nilai peserta didik 71,9% dalam aspek pengetahuan dan nilai rata-rata peserta didik 73,43% dalam aspek keterampilan. Hasil belajar peserta didik pada siklus I dapat dilihat pada tabel dan grafik sebagai berikut:

a. Pengetahuan

No	Kriteria	Hasil
1	Nilai Tertinggi	80
2	Nilai Terendah	55
3	Rata-rata Nilai	67,81
4	Tuntas	12
5	Tidak Tuntas	17
6	KKM	75

a. Keterampilan

No	Kriteria	Hasil
1	Nilai Tertinggi	80
2	Nilai Terendah	55
3	Rata-rata Nilai	67,5
4	Tuntas	13
5	Tidak Tuntas	16

6	KKM	75
---	-----	----

b. Afektif

No	Kriteria	Hasil
1	Nilai Tertinggi	80
2	Nilai Terendah	60
3	Rata-rata Nilai	70,46
4	Tuntas	17
5	Tidak Tuntas	12
6	KKM	75

Berdasarkan keterangan dari data diatas setelah melakukan siklus I di SMP Negeri 3 bajo bahwa hasil kemampuan belajar peserta didik pada pelajaran PENJAS materi sepak takraw tahun ajaran 2020/2021 belum melampaui kriteria ketuntasan minimal.

Pada pelaksanaan siklus I belum menunjukkan adanya hasil yang diharapkan dari penerapan menggunakan metode variasi berpasangan pada materi pokok sepak takraw (sepak sila). Peserta didik belum mampu mengikuti atau menyesuaikan diri terhadap kegiatan pembelajaran yang diterapkan.

Hasil pengamatan yang didapatkan oleh peneliti dalam siklus I, adalah sebagai berikut:

- a) Peserta didik masih kurang memahami tentang metode variasi berpasangan.
- b) Peserta didik masih takut mempresentasikan atau mengeluarkan potensi maksimalnya di depan, sehingga pendidik harus menunjuk peserta didik untuk

maju.

- c) Peserta didik belum mampu melakukan sepak sila dalam variasi berpasangan.

1. Refleksi

Setelah melaksanakan pembelajaran pada siklus I, peneliti menyimpulkan hasil pelaksanaan pembelajaran sebagai berikut:

- a) Peserta didik harus lebih fokus dalam menerima materi yang telah diberikan
- b) Peserta didik lebih memperhatikan tentang langkah langkah pengambilan nilai atau praktek menggunakan metode tambahan variasi berpasangan.
- c) Peserta didik masih kaku dan hanya melakukan sepak sila 2 tanpa memperdulikan variasi indivdu dengan skor yang berbeda.

Berdasarkan refleksi, tabel dan grafik di atas, dapat disimpulkan bahwa indikator penilaian rata-rata nilai pada materi pokok sepak takraw belum terpenuhi, Serta indikator ketuntasan belajar masih belum terpenuhi, dengan demikian diperlukan perbaikan pada siklus II.

4.1.4 Laporan Siklus II

Pertemuan Pertama

Pembelajaran PENJAS materi sepak takraw dengan menerapkan metode tambahan variasi berpasangan pada siklus I dilaksanakan dalam dua kali pertemuan yang berlangsung selama 3 jam pembelajaran (3 X 40 menit). Siklus I pertemuan pertama dilaksanakan pada tanggal 7 Juni 2021, materi pada siklus 2 adalah, menjelaskan teknik dasar sepak sila dalam sepak takraw, menjelaskan konsep dasar menahan bola dalam sepak takraw. Tahapan dilaksanakan pada siklus 1 sebagai berikut:

c. Perencanaan Tindakan

Pada tahap ini mempersiapkan pembelajaran yang dilaksanakan dengan menggunakan metode variasi berpasangan. Adapun persiapan yang dilakukan dalam tahap ini terdiri dari:

- Membuat Rencana Pelaksanaan Pembelajaran (RPP) yang sesuai dengan kurikulum 2013
- Menyiapkan pedoman observasi dan lembar observasi untuk mengamati dan menilai aktivitas peserta didik
- Menyiapkan catatan lapangan untuk mencatat berita acara pelaksanaan pembelajaran
- Menyiapkan metode variasi berpasangan dalam sepak sila.

d. Pelaksanaan Tindakan

Pada pelaksanaan tindakan Siklus 1 yang dilakukan dalam satu kali pertemuan dengan alokasi waktu 3 jam pelajaran (3 X 40 menit) dengan materi menjelaskan dan mempraktekkan teknik dasar permainan sepak takraw, menjelaskan dan mempraktekkan teknik dasar sepak sila dalam sepak takraw, menjelaskan konsep dasar sepak sila dalam sepak takraw. Tahap pelaksanaan ini merupakan penerapan dari Rencana Pelaksanaan Pembelajaran (RPP) yang telah dibuat pada tahap perencanaan. Pada pelaksanaan siklus 1 ini peserta didik yang hadir dalam pembelajaran siklus 1 berjumlah 29 peserta didik, penerapan dari RPP tersebut sebagai berikut:

4. Kegiatan Pendahuluan

- Pendidik mengucapkan salam dan mengajak semua peserta didik berdoa

sebelum pembelajaran dimulai.

- Pendidik mengecek kehadiran peserta didik, pada siklus 1 peserta didik yang hadir 29.
- Pendidik menyampaikan rencana kegiatan yang akan dilaksanakan dengan menggunakan metode variasi berpasangan.
- Pendidik menyampaikan topik, tujuan, dan manfaat pembelajaran.

5. Kegiatan Inti

Pendidik menjelaskan tentang materi sepak takraw dalam hal ini sub materi sepak sila dalam permainan sepak takraw, dimana pada pertemuan kali ini teknik sepak sila yang akan di ajarkan.

➤ Mengamati

Siswa mengamati materi sepak takraw tentang sepak sila dengan menggunakan variasi berpasangan.

➤ Menanya

Siswa bertanya terkait materi yang diberikan oleh pendidik.

➤ Mengumpulkan Informasi

Peserta didik mengumpulkan informasi terkait materi yang diberikan.

➤ Mengasosiasikan

Masing-masing peserta didik menjelaskan materi yang telah di dapatkan di depan teman temannya maksimal 3 orang.

➤ Mengkomunikasikan

Siswa menjawab soal yang diberikan oleh pendidik, kemudian di kumpulkan kembali ke pendidik sebagai bahan penilaian.

6. Kegiatan Penutup

- Menarik kesimpulan atas materi sepak takraw yang telah dipelajari
- Menyampaikan rencana pembelajaran pada pertemuan berikutnya
- Menutup pembelajaran dengan salam dan doa

Pertemuan Kedua

Siklus II dilakukan berdasarkan hasil refleksi dari siklus sebelumnya. Selain mempersiapkan metode sepak sila menggunakan variasi berpasangan, peneliti juga menyiapkan perencanaan yang telah diperbaiki berdasarkan refleksi pada siklus I guna mendapatkan hasil yang lebih baik. Penjelasan mengenai siklus II akan dijelaskan sebagai berikut:

a. Perencanaan (*planning*)

Berdasarkan hasil yang diperoleh dari siklus I dimana hasil kemampuan sepak sila yang diperoleh siswa belum mencapai target yang ingin dicapai. Oleh karena itu, untuk mengatasi permasalahan tersebut perlu diadakan siklus II ini. Melihat permasalahan yang dialami siswa pada siklus I, rancangan perencanaan pembelajaran siklus II adalah sebagai berikut: langkah pertama, bersama kolaborator sebelum tindakan dilaksanakan antara lain mengidentifikasi data-data hasil kemampuan sepak sila siswa, merumuskan permasalahan yang dihadapi dalam pembelajaran dengan langkah sebagai berikut:

- 1) Menyiapkan suatu pembelajaran
- 2) Menyiapkan bahan dan alat peraga
- 3) Menjelaskan pokok-pokok pembelajaran tentang sepak sila

- 4) Menjelaskan tujuan khusus pembelajaran yang ingin dicapai
- 5) Menyuruh siswa melakukan sepak sila sesuai dengan rancangan latihan menggunakan metode variasi berpasangan
- 6) Mengamati gerakan kaki saat melakukan sepak sila.

b. Tindakan (*action*)

Peneliti mengaplikasikan tindakan berdasarkan RPP dalam tahap pelaksanaan. Penelitian dilakukan pada tanggal 14 juni 2021, berlangsung selama 3 jam pelajaran. Pada pertemuan ini peneliti memberikan apersepsi terlebih dahulu sebelum memulai pelajaran serta menjelaskan hasil dan kekurangan atas hasil sepak sila pada siklus I. Selanjutnya peneliti memandu siswa untuk berdoa dilanjutkan dengan melakukan pemanasan di lapangan. Kegiatan pada pertemuan ini cenderung untuk memperbaiki teknik dan gerakan- gerakan yang masih dianggap kurang baik dengan melakukan latihan teknik dasar sepak sila menggunakan metode yang dimodifikasi serta dilanjutkan dengan materi sepak takraw dengan menggunakan metode variasi berpasangan.

c. Pengamatan (*observing*)

Tahap observasi ini sama halnya dengan tahap observasi sebelumnya, dimana peneliti dibantu oleh kolaborator dalam proses belajar mengajar. Pembelajaran dimulai dengan peneliti terlebih dahulu menyiapkan alat dan bahan ajar, peneliti menjelaskan bahwa diakhir pembelajaran akan diadakan pengambilan nilai Teknik sepak sila menggunakan variasi berpasangan, kemudian peneliti menunjuk ketua kelas untuk memimpin peregangan, dari hasil belajar peserta didik pada siklus 2 dapat dilihat skor yang telah diperoleh.

Berdasarkan nilai yang diperoleh pada tes akhir siklus 2 lampiran, dari 29 peserta didik, rata-rata nilai peserta didik 71,9% dalam aspek pengetahuan dan nilai rata-rata peserta didik 73,43% dalam aspek keterampilan. Hasil belajar peserta didik

pada siklus I dapat dilihat pada tabel dan grafik sebagai berikut:

a. Pengetahuan

No	Kriteria	Hasil
1	Nilai Tertinggi	90
2	Nilai Terendah	60
3	Rata-rata Nilai	79,84
4	Tuntas	27
5	Tidak Tuntas	2
6	KKM	75

a. Keterampilan

No	Kriteria	Hasil
1	Nilai Tertinggi	90
2	Nilai Terendah	60
3	Rata-rata Nilai	79,37
4	Tuntas	27
5	Tidak Tuntas	2
6	KKM	75

b. Afektif

No	Kriteria	Hasil
1	Nilai Tertinggi	90
2	Nilai Terendah	65
3	Rata-rata Nilai	78,59
4	Tuntas	26
5	Tidak Tuntas	3
6	KKM	75

Berdasarkan keterangan dari data diatas setelah melakukan siklus I di SMP Negeri 3 bajo bahwa hasil belajar peserta didik pada pelajaran PENJAS materi sepak takraw tahun ajaran 2020/2021 belum melampaui kriteria ketuntasan minimal

Pada pelaksanaan siklus II menunjukkan adanya hasil yang diharapkan dari penerapan menggunakan metode variasi berpasangan pada materi pokok sepak takraw sepak sila. Peserta didik sudah mampu mengikuti atau menyesuaikan diri terhadap kegiatan pembelajaran yang diterapkan.

d. Refleksi (*reflection*)

Proses-proses tindakan pada siklus II telah memberikan pengaruh yang positif terhadap proses pembelajaran kemampuan sepak sila. Tahap pemberian latihan melalui permainan sepak takraw menggunakan metode variasi berpasangan dengan perbaikan-perbaikan mendasar, menyesuaikan dengan kebutuhan siswa memberikan dampak positif terhadap kondisi belajar mengajar dan pada akhirnya mampu meningkatkan hasil belajar siswa dalam melakukan Teknik sepak sila.

4.2 Pembahasan Hasil Penelitian

a. Prasiklus

Pada pelaksanaan kegiatan awal ini, peneliti melakukan observasi terhadap proses pembelajaran pendidikan jasmani. Dari observasi tersebut ditemukan bahwa keterampilan teknik dasar sepak takraw khususnya sepak sila di kelas VIII SMP Negeri 3 Bajo terlihat masih rendah. Dalam pelaksanaan Teknik sepak sila siswa terlihat kurang

bisa melaksanakan dengan teknik yang benar, kebanyakan siswa masih asal-asalan dalam melakukan sepak sila. Keterampilan melakukan sepak sila masih rendah, contohnya dalam melaksanakan sepak sila masih banyak siswa operannya tidak tepat sasaran dan tidak mengarah pada temannya.

Dari keterangan diatas dapat ditarik kesimpulan bahwa keterampilan sepak sila masih rendah, oleh karena itu peneliti berusaha untuk meningkatkan keterampilan sepak sila dengan menggunakan metode variasi berpasangan.

b. Siklus I

Dari hasil pembelajaran siklus I, masih banyak siswa yang belum berhasil untuk melakukan teknik dasar sepak sila dengan benar. Siswa masih belum terbiasa untuk melakukan sepak sila Menggunakan metode variasi berpasangan. Siswa masih sering melakukan sepak sila dengan asal-asalan.

Hasil belajar diambil dari 3 aspek yaitu sebagai berikut:

1. Aspek Pengetahuan

Hasil belajar aspek pengetahuan pada pembelajaran pendidikan jasmani dalam permainan sepakbola menggunakan metode variasi berpasangan dapat dilihat sebagai berikut:

Tabel 4. Hasil belajar aspek pengetahuan siklus I.

Jumlah Siswa	KKM	Nilai Tertinggi	Nilai Terendah	Rata-Rata	Tuntas	Belum Tuntas
29	75	80	55	67,8	12	17

Dari hasil belajar aspek pengetahuan pada pembelajaran pendidikan jasmani dalam permainan sepak takraw menggunakan metode variasi berpasangan ketuntasan sebanyak 12 siswa atau 41,3%, sedangkan yang tidak tuntas 17 siswa atau 58,6%.

2. Aspek Sikap

Hasil belajar aspek sikap pada pembelajaran pendidikan jasmani dalam permainan sepakbola menggunakan metode variasi berpasangan dapat dilihat sebagai berikut:

Tabel 5. Hasil belajar aspek sikap siklus I.

Jumlah Siswa	KKM	Nilai Tertinggi	Nilai Terendah	Rata-Rata	Tuntas	Belum Tuntas
29	75	80	60	70,4	17	12

Dari hasil belajar aspek sikap pada pembelajaran pendidikan jasmani dalam permainan sepakbola menggunakan metode variasi berpasangan ketuntasan sebanyak 17 siswa atau 58,6%, sedangkan yang tidak tuntas sebanyak 12 siswa atau 41,3%. Siswa yang belum tuntas pada aspek sikap siklus I dikarenakan sebagian siswa masih kurang disiplin pada saat pembelajaran.

3. Aspek Keterampilan

Hasil belajar aspek keterampilan pada pembelajaran pendidikan jasmani dalam permainan sepak takraw menggunakan media variasi berpasangan dapat dilihat sebagai berikut:

Tabel 6. Hasil belajar aspek keterampilan siklus I.

Jumlah Siswa	KKM	Nilai Tertinggi	Nilai Terendah	Rata-Rata	Tuntas	Belum Tuntas
29	75	80	55	67,5	13	16

Dari hasil belajar aspek keterampilan pada pembelajaran pendidikan jasmani dalam permainan sepak takraw menggunakan metode variasi berpasangan ketuntasan sebanyak 13 siswa atau 44,8%, sedangkan yang tidak tuntas sebanyak 16 siswa atau 55,3%. Siswa yang belum tuntas pada aspek keterampilan siklus I dikarenakan sebagian siswa masih asal-asalan dalam melakukan sepak sila. Berdasarkan hasil siklus I tersebut dapat disimpulkan bahwa tingkat ketuntasan aspek keterampilan masih rendah karena belum memenuhi kriteria ketuntasan belajar minimal yaitu masih dibawah 75%.

4. Rekapitulasi Hasil Belajar Siklus I

Hasil pembelajaran pendidikan jasmani dalam pembelajaran sepak takraw melalui variasi berpasangan pada siswa kelas VIII SMP 3 Bajo, sebagai berikut:

Tabel 7. Hasil pembelajaran siklus I.

Jumlah Siswa	KKM	Nilai Tertinggi	Nilai Terendah	Rata-Rata	Tuntas	Belum Tuntas
29	75	81	55	69	12	17

Dari hasil pembelajaran pada siklus I yang terdapat dalam tabel tersebut, menunjukkan bahwa tingkat keberhasilan siswa melakukan teknik dasar sepak sila menggunakan metode variasi berpasangan tingkat ketuntasan sebanyak 12 siswa atau 41%, sedang siswa yang belum tuntas sebanyak 17 siswa atau 58%. Siswa yang belum tuntas pada pembelajaran siklus I dikarenakan pada tiap aspek masih rendah.

c. Siklus II

Setelah pembelajaran pada siklus I, dalam pembelajaran siklus II ini lebih banyak difokuskan pada permainan sepak takraw melalui variasi berpasangan. Dari hasil pembelajaran dan kemampuan siswa dalam permainan sepak takraw meningkat. Banyak siswa yang memperoleh nilai diatas batas minimal ketuntasan.

Hasil belajar tersebut diambil dari 3 aspek, sebagai berikut:

1. Aspek Pengetahuan

Hasil belajar aspek pengetahuan pada pembelajaran pendidikan jasmani dalam permainan sepak takraw menggunakan media variasi berpasangan dapat dilihat sebagai berikut:

Tabel 8. Hasil belajar aspek pengetahuan siklus II.

Jumlah Siswa	KKM	Nilai Tertinggi	Nilai Terendah	Rata-Rata	Tuntas	Belum Tuntas
29	75	90	60	79,8	27	2

Dari hasil belajar aspek pengetahuan pada pembelajaran pendidikan jasmani dalam permainan sepak takraw menggunakan metode variasi berpasangan ketuntasan sebanyak 27 siswa atau 93,1%, sedangkan yang tidak tuntas 2 siswa atau 6,8%. Berdasarkan hasil siklus II tersebut disimpulkan bahwa tingkat ketuntasan aspek sikap sudah baik dengan jumlah siswa yang tuntas meningkat dari siklus I.

2. Aspek Sikap

Hasil belajar aspek aspek pada pembelajaran pendidikan jasmani dalam permainan sepak takraw melalui variasi berpasangan dapat dilihat sebagai berikut:

Tabel 9. Hasil belajar aspek sikap siklus II.

Jumlah Siswa	KKM	Nilai Tertinggi	Nilai Terendah	Rata-Rata	Tuntas	Belum Tuntas
29	75	90	65	78,5	26	3

Dari hasil belajar aspek sikap pada pembelajaran pendidikan jasmani dalam permainan sepak takraw menggunakan metode variasi berpasangan ketuntasan sebanyak 26 siswa atau 89,6%, sedangkan yang tidak tuntas sebanyak 3 siswa atau 10,3%. Siswa yang belum tuntas pada aspek sikap siklus II dikarenakan masih kurang disiplin pada saat pembelajaran. Berdasarkan hasil siklus II tersebut disimpulkan bahwa tingkat ketuntasan aspek sikap sudah baik.

3. Aspek Keterampilan

Hasil belajar aspek keterampilan pada pembelajaran pendidikan jasmani dalam permainan sepak takraw melalui variasi berpasangan dapat dilihat sebagai berikut:

Tabel 10. Hasil belajar aspek keterampilan siklus II.

Jumlah Siswa	KKM	Nilai Tertinggi	Nilai Terendah	Rata-Rata	Tuntas	Belum Tuntas
29	75	90	60	79,3	27	2

Dari hasil belajar aspek ketrampilan pada pembelajaran pendidikan jasmani

dalam permainan sepak takraw menggunakan metode variasi berpasangan ketuntasan sebanyak 27 siswa atau 93,1%, sedangkan yang tidak tuntas sebanyak 2 siswa atau 6,8%. Siswa yang belum tuntas pada aspek keterampilan siklus II dikarenakan sebagian siswa masih belum maksimal dalam melakukan sepak sila menggunakan metode variasi berpasangan. Berdasarkan hasil siklus II tersebut dapat disimpulkan mengalami peningkatan dari siklus I.

4. Rekapitulasi Hasil Belajar Siklus II

Hasil pembelajaran pendidikan jasmani dalam pembelajaran sepak takraw menggunakan metode variasi berpasangan pada siswa kelas VIII SMP Negeri 3 Bajo, sebagai berikut:

Tabel 11. Hasil pembelajaran siklus II.

Jumlah Siswa	KKM	Nilai Tertinggi	Nilai Terendah	Rata-Rata	Tuntas	Belum Tuntas
32	75	86	68	78,9	27	2

Dari hasil pembelajaran pada siklus II yang terdapat dalam tabel tersebut, menunjukkan bahwa tingkat keberhasilan siswa melakukan teknik dasar sepak sila melalui permainan sepak takraw variasi berpasangan mengalami peningkatan. Siswa yang tuntas sebanyak 27 siswa atau 93,1%, sedangkan yang tidak tuntas 2 siswa atau 6,8%.

5. Ketuntasan Belajar Siklus I dan Siklus II

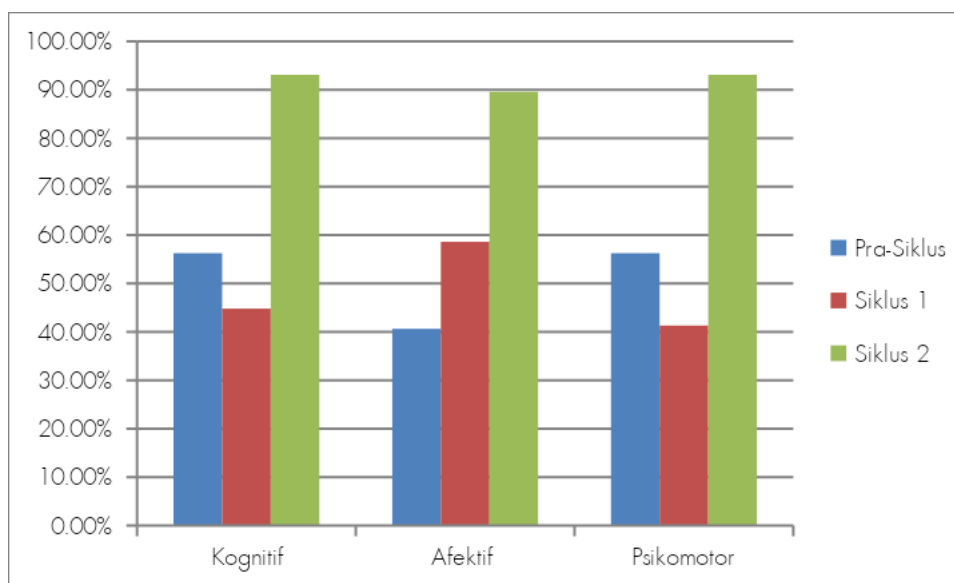
Penelitian tindakan kelas yang telah dilaksanakan pada pembelajaran pendidikan jasmani dalam sepak takraw menggunakan metode variasi berpasangan mampu meningkatkan hasil belajar dan meningkatkan hasil belajar siswa selama pembelajaran berlangsung. Untuk mengetahui adanya peningkatan peneliti berkolaborasi dengan guru PJOK melakukan pengamatan sikap tes tertulis dan tes unjuk kerja pada akhir

pembelajaran pendidikan jasmani dalam permainan sepak takraw melalui metode variasi berpasangan.

Tabel 12. Hasil ketuntasan belajar setiap aspek pada Pra-Siklus, siklus I dan siklus II.

Ket	Pra-Siklus			Siklus I			Siklus II		
	K	A	P	K	A	P	K	A	P
Tuntas	18	13	18	13	17	12	27	26	27
Presentase	56,3%	40,6%	56,3%	44,8%	58,6%	41,3%	93,1%	89,6%	93,1%

Ketuntasan hasil belajar siswa pada setiap siklus dirata-rata dari aspek kognitif 46,8%, aspek afektif 59,3% dan aspek psikomotor 43,7%. pada siklus I . Siklus II Ketuntasan Ketuntasan hasil belajar siswa pada setiap siklus dirata-rata dari aspek kognitif 93,7%, aspek afektif 90,6% dan aspek psikomotor 93,7%. pada siklus II.



Gambar 13. Diagram ketuntasan belajar setiap aspek pada siklus I dan siklus II.

Berdasarkan data di atas menunjukkan bahwa perolehan hasil belajar peserta didik pada siklus I belum mengalami perubahan yang signifikan di karenakan belum mencapai indikator keberhasilan atau KKM yang terdapat pada RPP, pada siklus II sudah mengalami perubahan yang signifikan dari pada sebelumnya.

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian sebagaimana yang telah diuraikan diatas, dapat diambil beberapa kesimpulan sebagai berikut:

Penerapan metode bermain dapat meningkatkan keterampilan siswa pada permainan sepak takraw siswa di kelas VIII SMP Negeri 03 Bajo, Kabupaten Luwu, hal ini terlihat dari peningkatan aktifitas siswa dari setiap siklus, yaitu pada siklus I dalam kategori cukup dan meningkat menjadi kategori baik pada siklus II.

Penerapan metode bermain dapat meningkatkan keterampilan sepak takraw pada siswa kelas VIII SMP Negeri 03 Bajo, Kabupaten Luwu, ditunjukkan data pada siklus I siswa yang mendapat nilai di atas KKM ada 11 orang meningkat menjadi 18 orang setelah siklus II, demikian juga dengan ketuntasan klasikal dari 39% pada siklus I menjadi 89% pada siklus II, yang berarti sudah berhasil mencapai kriteria ketuntasan belajar klasikal sebesar 85%. Dari hasil ini dapat disimpulkan bahwa penerapan

metode bermain bisa meningkatkan pemahaman dan keterampilan siswa dalam olahraga sepak takraw menjadi lebih baik.

B. Saran

Saran peneliti bagi pembaca dan khususnya bagi guru mata pelajaran pendidikan jasmani adalah:

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 RUJUKAN

- Arikunto, Suharsimi, Suhardjono, dan Supardi. 2017. Penelitian Tindakan Kelas. Edisi Revisi. Cetakan kedua. PT Bumi Aksara. Jakarta.
- Daryanto, G. 2011. Pengembangan Model Pembelajaran Sepak Takraw. Universitas Negeri Semarang. Semarang.
- Djamarah, S.B. dan Zain, A. 2010. Penggunaan Metode Pembelajaran Dalam Peningkatan Hasil Belajar Siswa. *Jurnal Ilmiah Bidang Pendidikan* 11 (1): 9.
- Engel Rick .(2010). Dasar dasar sepak takraw. Bandung : ASEC International
- Hafis (2010) Metode Penelitian . Jakarta . Universitas Terbuka
- Hananto,Tri (2009). Permainan Sepak Takraw. PT. Erlangga. Jakarta
- Herman H, Perbedaan Ketepatan Servis Melalui Latihan Sepak Sila Dan Pantulan Bola Ke Tembok Dalam Permainan SepakTakraw. Universitas Negeri Makasar.
- Iyakrus, A. 2012. Permainan Sepak Takraw. Universitas Sriwijaya. Palembang.
- Ildo, 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.
- Matakupang, (2002). Metode Pelajaran .PT. Bumi Sinar .Jakarta
- Mulyanto, R. 2016. Belajar Dan Pembelajaran Penjas. Universitas Pendidikan Indonesia Kampus Sumedang.
- Ali, N., Hanif, S., & Jamalong, A. (2003). Panduan bermain sepak takraw pemula (usia dini). Jakarta: Depdiknas.
- Nopembri, Soni (2010). Pendidikan Jasmani Olah raga kesehatan Jakarta. PT.Yudistira

- Ono,Sudiana (2011). Pendidikan Jasmani Olah raga dan kesehatan PT. Yudhistira. Jakarta
- Patmodemo, Soemiarti (2000). Bermain Sambil Belajar. PT. Jakarta. PT. Gelora Aksara Pratama
- Prapanca, Suro (2010). Pendidikan Jasmani Olah raga kesehatan PT.Yudhistira. Jakarta
- Pupuh, P.F. dan Sobry, S. 2010. Penggunaan Metode Pembelajaran Dalam Peningkatan Hasil Belajar Siswa. *Jurnal Ilmiah Bidang Pendidikan* 11 (1): 9-10.
- Rick Angel, B. 2010. Dasar-Dasar Sepak Takraw. Pakar Raya. Bandung
- Rosdiani, D. 2012. Model Pembelajaran langsung Dalam Pendidikan Jasmani dan Kesehatan. Alfabeta, Bandung.
- Sanjaya, W. 2016. Strategi Pembelajaran: Berorientasi Standar Proses Pendidikan. Universitas Negeri Semarang. Semarang.
- Santoso,Budi (2006). Pendidikan Jasmani Olah raga. PT. Erlangga. Jakarta
- Saputro, D.B 2017. Pengaruh Variasi Latihan Sepak Sila Terhadap Ketepatan Operan Bola. *Jurnal Patriot* 2 (1): 317-320.
- Slamet, Y. 2012. Pengembangan Pembelajaran. Universitas Negeri Semarang. Semarang.
- PB. PERSETASI. (1996). Mari Bermain Sepak Takraw. Jakarta: PB. PERSETASI.
- 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 keduapuluhtiga. 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.