

BAB I

PENDAHULUAN

1.1. Latar Belakang

Dalam kehidupan yang serba moderen seperti sekarang ini olahraga dipandang sebagai kebutuhan yang sangat penting, karena olahraga mempunyai manfaat untuk menjaga kondisi fisik seseorang dan merupakan salah satu alternatif untuk tujuan meningkatkan kesehatan dalam rangka untuk tujuan meningkatkan kualitas hidup manusia. Oleh karena itu olahraga sangat berperan dalam meningkatkan kualitas manusia seutuhnya yakni sehat jasmani dan rohani, berdisiplin tinggi dan berjiwa sportifitas.

Untuk meningkatkan prestasi olahraga, maka pembinaan prestasi olahraga perlu dilakukan melalui perencanaan dan pelaksanaan yang baik serta dilaksanakan secara terpadu dan merata di seluruh tanah air. Hal ini dilakukan bukan hanya oleh pemerintah, akan tetapi juga perlu didukung oleh berbagai pihak. Sutisyana (2018:90).

Jika diamati permainan sepak takraw merupakan permainan beregu, yang dimainkan oleh 1, 2, dan 3 orang pemain. Permainan yang menggunakan satu orang pemain bertugas sebagai tekong sekaligus menjadi apit kanan dan kiri, regu yang menggunakan dua orang pemain bertugas sebagai tekong dan apit kiri dan apit kanan, dan untuk regu yang menggunakan tiga orang pemain yang bertugas sebagai tekong yang berdiri paling belakang, dua orang lainnya menjadi pemain depan yang berada di sebelah kiri dan kanan yang disebut apit kiri dan apit kanan.

Olahraga sepak takraw merupakan perpaduan antara dua bentuk permainan olahraga iaitusepak bola dan bola voli. Mengapa dikatakan seperti itu karena permainan itu dimainkan menggunakan kaki dan anggota tubuh lain terkecuali tangan seperti sepak bola dan dikatakan seperti permainan bola voli karna menggunakan net, serta dalam permainan sepak takraw untuk memberikan umpan kepada teman agar di *smash* ke lapangan lawan.

Setiap cabang olahraga, termasuk sepak takraw, memiliki keunikan tersendiri. Pembedaan ini tentunya memerlukan perlakuan yang berbeda pula, khususnya perlakuan yang disesuaikan dengan kekhasan olahraga yang diusung. Dengan kata lain, pembinaan sepak takraw sangat penting untuk dapat melatih dengan cara yang benar agar hasil latihan dapat maksimal dan tercapai. Pembinaan untuk sepak takraw haruslah tepat dan mempunyai tujuan yang nyata untuk meningkatkan kemampuan agar bisa menguasai teknik tersebut. Pembina atau pelatih harus mempunyai keterampilan serta inovasi dalam memberikan pembinaan sehingga para atlet senang dan antusias dalam melakukan latihan, hal itu dapat diwujudkan dengan salah satu cara memodifikasi kondisi lingkungan latihan (peralatan, penataan ruang gerak dalam berlatih) dan salah satunya adalah peralatan yang digunakan untuk melakukan *skill* tersebut agar atlet lebih bisa mengembangkan diri dalam berlatih. Hermanto(2017)

Dalam Undang-undang Republik Indonesia Nomor 3 Tahun 2005 tentang sistem Keolahragaan Nasional telah dijelaskan mengenai dasar, fungsi dan tujuan keolahragaan. Nasional sebagai berikut:1) keolahragaan nasional diselenggarakan berdasarkan pancasila dan Undang-undang Dasar Negara

Republik Indonesia Tahun 1945,2)keolahragaan Nasional Berfungsi mengembangkan kemampuan jasmani, rohani dan sosial serta membentuk kepribadian bangsa yang bermartabat, 3)keolahragaan Nasional bertujuan memelihara dan meningkatkan kesehatan dan kebugaran prestasi, kualitas manusia, menanamkan nilai moral dan akhlak mulia, sportivitas, disiplin,mempererat dan membina persatuan dan kesatuan bangsa. Olahraga pada dasarnya merupakan sebuah tentang proses pembinaan olahraga sebagai sektor penting bagi upaya pembentukan dan peningkatan kualitas sumber daya manusia. Bangsa yang menghendaki kemajuan pesat pada berbagai bidang, bahkan semestinya tidak sekedar menganggap olahraga sebagai sesuatu yang penting, melainkan harus mengejawantahkan melalui perencanaan pembangunan bahwa kegiatan olahraga merupakan kegiatan yang tidak dapat dipisahkan dari yang berpihak pada kemajuan untuk membangun. Para ahli mengungkapkan semua aspek kehidupan manusia. Aji (2014)

Selama ini model latihan siswa SMKN 6 LUWU hanya menggunakan model latihan bola yang diumpun dengan kaki dan dilempar dengan tangan. Melatih *smash* pada siswa bisa dilakukan dengan berbagai macam cara, salah satunya adalah dengan latihan bola gantung. Dalam Membentuk gerakan-gerakan dasar melompat dapat dilakukan dengan latihan diantaranya lompat meraih suatu benda di atas dan lompat melewati teman yang merangkak. Latihan lompat yang peneliti maksud adalah latihan lompat meraih serangkaian sasaran atau serangkaian bola yang digantung dimana ketinggian bola gantungnya semakin

ditingkatkan. Diharapkan dapat membuat siswa terbiasa melakukan pukulan, sehingga kemampuannya meningkat.

Hasil observasi terhadap sekolah tersebut masih banyak siswa yang belum dapat melakukan smash dalam menyerang lawan. Terlihat dari data yang peneliti peroleh di SMKN 6 LUWU Kelas X sebanyak 16 orang siswa, berdasarkan hasil observasi deskripsi rekapitulasi data awal sebelum diberikan tindakan maka dapat dijelaskan bahwa mayoritas siswa belum menunjukkan hasil yang baik, dengan prosentase ketuntasan kemampuan *smash* siswa atau 6,25% dari total 16 orang siswa. Melalui deskripsi data awal yang telah di peroleh tersebut masing-masing aspek menunjukkan kriteria masih kurang dalam melakukan *smash* dari 75 KKM.

Berdasarkan pertimbangan dan permasalahan yang terjadi di atas, maka Peneliti mengangkat judul **“Upaya Peningkatan Kemampuan *Smash* Dalam Permainan Sepak Takraw Melalui Media Bola Gantung Kelas X SMKN6 Suli”**.

1.2. Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang di atas, terdapat masalah yang di dapat oleh penlit yang mana berkaitan dengan judul yang hendak penulis teliti di antaranya:

1.2.1 Apakah ada peningkatan kemampuan *smash* dalam permainan sepak takraw melalui media bola gantung kelas X SMKN 6 LUWU.?

1.3. Tujuan Penelitian

Berdasarkan rumusan masalah diatas peneliti bertujuan untuk:

1.3.1 Mengetahui apakah ada peningkatan kemampuan *smash* dalam permainan sepak takraw melalui media bola gantung kelas X SMKN 6 LUWU

1.4. Manfaat Penelitian

Penelitian ini diharapkan dapat memberikan manfaat, baik secara teoritis maupun secara praktis

1.4.1 Manfaat Teoritis

1.4.1.1 Sebagai salah satu bahan informasi peneliti untuk upaya peningkatan kemampuan smash dalam permainan sepak takraw melalui media bola gantung.

1.4.1.2 Siswa dapat meningkatkan kemampuan dalam melakukan *smash* melalui media bola gantung untuk dapat menjadi motivasi untuk peserta dalam mengikuti latihan.

1.4.1.3 Sebagai salah satu bahan referensi untuk peneliti berikutnya tentang upaya peningkatan kemampuan *smash* dalam permainan sepak takraw melalui media bola gantung.

1.4.2 Manfaat Praktis

1.4.2.1 Menambah pengetahuan bagi guru pendidikan jasmani dalam memberikan pembelajaran tentang olahraga sepak takraw.

1.4.2.2 Dapat memberikan contoh variasi bentuk latihan bagi siswa pada saat berlatih

1.4.2.3 Bagi peneliti menambah wawasan pembelajaran *smash* pada sepak takraw dan mengembangkan metode latihan melalui media bola gantung.

BAB II

TINJAUAN PUSTAKA

2.1. LANDASAN TEORI

2.1.1 Pengertian Sepak Takraw

Sepak takraw terdiri dari dua kata: sepak dan takraw. Istilah "sepak" mengacu pada tindakan menendang sesuatu dengan kaki sambil mengayunkannya ke depan atau ke samping. Permainan sepak takraw menurut Iyakrus (2012) dimainkan dengan menggunakan bola rotan (takraw). Ini dimainkan di lapangan dengan panjang 44 kaki (13,42 meter) dengan lebar 20 kaki (6,1 meter). Bola, seperti waktu, dibuat dari fiber glass dan ditenun dalam lingkaran dengan diameter antara 41 dan 43 cm.

Permainan sepak takraw dimainkan di lapangan dengan dua tim saling berhadapan, dipisahkan oleh jaring yang membentang sepanjang lapangan dan membaginya menjadi dua bagian. Permainan ini dimainkan antara dua tim yang masing-masing terdiri dari tiga pemain. Tiga pemain berperan sebagai tekong di barisan belakang, sementara dua lainnya berperan sebagai pemain depan di sayap kiri dan kanan..Irsat (2019:8)

Melihat perkembangan olahraga sepak takraw, tidak dapat dipungkiri bahwa sepak takraw merupakan salah satu cabang olahraga yang pembinaannya mendapat prioritas di berbagai daerah.Hal ini terbukti hampir setiap kejuaraan yang diadakan di Sulawesi tengah, sepak takraw selalu didominasi oleh atlet yang berasal dari pedesaan. Permainan sepak takraw terdiri dari beberapa teknik dasar, di antaranya Service, sepak sila, sepak kuda (Sepak Kura), sepak

cungkil, Menapak, Sepak Simpuh atau Sepak Badek, Main Kepala (*heading*), Mendada, Memaha, dan Membahu. Untuk dapat bermain dengan baik harus menguasai teknik dasar tersebut. Salah satu teknik dasar dalam permainan sepak takraw, yaitu servis yang diperankan oleh tekong. Teknik dasar ini sangat menentukan keberhasilan dalam pertandingan. Tekong yang menguasai servis dengan baik, maka dapat menerapkan dalam permainan secara benar, regunya berpeluang lebih besar memenangkan pertandingan. Sebaliknya jika Tekong suatu regu sepak takraw tidak dapat melakukan servis dengan baik, kecil kemungkinan memenangkan pertandingan. Keuntungan lain yang dapat diperoleh dengan menguasai servis yang akurat, yaitu lawan akan kesulitan melakukan penyerangan balik. Novrianto (2013:2)

Sepak takraw adalah sebuah permainan yang dilakukan di atas lapangan yang berbentuk empat persegi panjang. Lapangan dibatasi 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 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 diseberangkan di atas net agar bola jatuh di petak lawan. Sucipto dan Sugiyanto (2017:2)

2.1.2 Teknik Dasar Sepak Takraw

Kemudian, menurut Jamalong (2015), permainan sepak takraw terdiri dari bakat-bakat terbuka, yang berkaitan dengan kecepatan bola dan fakta bahwa arah bola tidak dapat diprediksi dengan baik. Tingkat kesulitan bola ditentukan oleh lingkungan, seperti servis, trik lawan, atau serangan lawan, dan umpan tim adalah situasi lingkungan yang terus berubah. Permainan sepak takraw membutuhkan penguasaan teknik dasar yang kuat karena sifatnya yang terbuka.

Untuk menunjang itu diperlukan kemampuan mengubah arah dan kecepatan secara mendadak, diperlukan kemampuan fisik yang baik seperti kecepatan, kelincahan, kelentukan dan power dari kaki. Selanjutnya Jamalong dan Syam (2015) mengemukakan bahwa dalam era sekarang ini, sepak takraw semakin berkembang pesat.

Ini memerlukan kemampuan untuk mengubah arah dan kecepatan dengan cepat, serta karakteristik fisik seperti kecepatan, kelincahan, kelenturan, dan kekuatan kaki. Selanjutnya menurut Jamalong dan Syam (2015), sepak takraw berkembang pesat di zaman modern ini.

Pengenalan nomor baru, sepak takraw pantai, menunjukkan hal itu. Kemudian ada Rinaldo dalam Winarno (2004). Karena lapangan terbuka terbatas yang dapat digunakan untuk latihan, permainan sepak takraw dalam ruangan hanya dapat dimainkan oleh asosiasi yang berbasis di kota-kota besar. Saat kejuaraan resmi digelar, pertandingan sepak takraw indoor ini juga digelar. PON, Sea Games, dan perayaan olahraga multi-event lainnya seperti

PON, Sea Games, dan Asia Games, sepak takraw sudah dipertandingkan. Syam (2019:81)

Tendangan awal tekong ke lapangan lawan mengawali permainan sepak takraw. Pemain lawan, di sisi lain, mencoba memainkan bola dengan kaki dan bagian tubuh lain selain tangannya, menggunakan tiga sentuhan secara bergantian atau oleh satu orang. Ada kata-kata untuk pemain yang ahli dalam permainan sepak takraw dan dapat memainkan bola dengan tiga sentuhan dengan setiap sentuhan: (1) Sentuhan pertama disebut mempertahankan bola, (2) sentuhan kedua disebut sebagai passing, dan (3) sentuhan ketiga disebut *smashing the ball*. Siswanto *et. all* (2017:89)

Di dalam permainan sepak takraw banyak sekali teknik-teknik dasar yang harus dikuasai oleh seorang pemain, ada teknik dasar sepak sila, sepak cungkil, memaha, heading, tekong (*Service*), *smash*, dan block. Dari rangkaian teknik dasar di atas ada beberapa teknik yang harus diketahui, yaitu teknik bertahan dan teknik menyerang. Teknik bertahan meliputi sepak sila yang baik dan block. Sedangkan teknik menyerang adalah *smash* dan tekong (*Service*). Alfiandi *et. all*. (2018:112)

Teknik-teknik dasar permainan sepak takraw seperti yang telah di singgung di atas, meliputi sepakan, *heading*, mendada, memaha dan membahu.

2.1.3 Sepakan atau Menyepak

Menurut PB Persetasi (1999) dalam permainan sepak takraw menyepak merupakan gerakan yang dominan. "dapat dikatakan bahwa keterampilan menyepak itu merupakan ibu dari permainan sepak takraw karena bola di mainkan

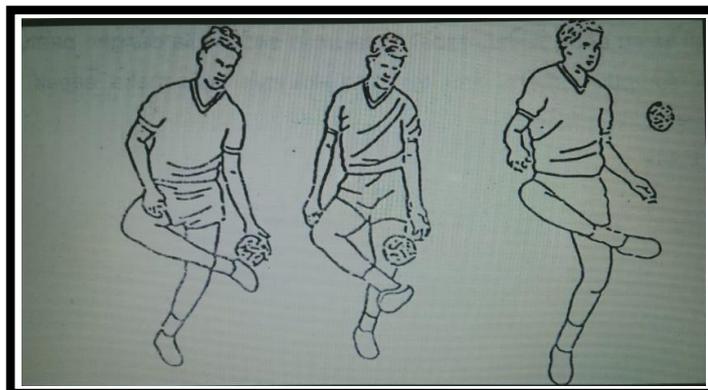
dengan kaki, mulai dari permulaan permainan sampai membuat angka, salah satu dari kemampuan dasar atau teknik dasar menyepak tersebut adalah sepak sila”.

Nur (2016:52)

2.1.3.1 Sepak Sila

Sepak sila adalah menyepak bola dengan menggunakan kaki bagian dalam. Dinamakan dengan sepak sila karena sikap kaki saat menyepak terlihat seperti bersila. Di sini akan bekerja persendian dan otot-otot di daerah pinggang, pinggul, paha dan tungkai bawah, sedangkan anggota tubuh bagian atas hanya berfungsi sebagai pendukung.

Sepak bola sila adalah teknik untuk memainkan permainan. a) Berdirilah selebar bahu dengan kaki terbuka selebar bahu. b) Kaki bola sepak dipindahkan setinggi lutut kaki penyangga. c) Di bagian bawah bola, bola menyentuh atau bersentuhan dengan bagian dalam kaki sepak bola. c) Kaki agak ditekuk, dan badan agak ditekuk. e) Pandangan tertuju pada bola. f) Untuk menjaga keseimbangan, kedua tangan dibuka dan ditekuk pada siku. g) Bola ditendang ke atas dan melewati kepala pemain. Nur (2016:51).



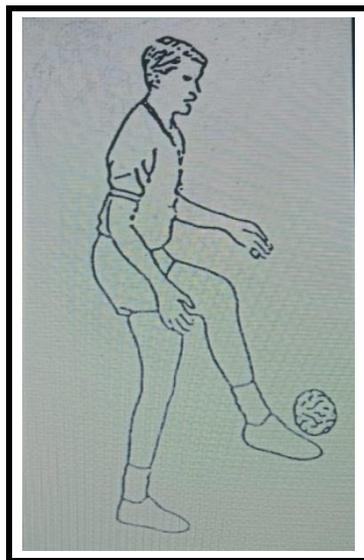
Gambar 2.1.3.1. Gerakan sepak sila

(Muharram M, wede 2016: 25)

2.1.3.2 Sepak kura (Sepak Kuda)

Sepak kura disebut juga sepak kuda (Punggung Kaki). Teknik ini digunakan untuk menyelamatkan bola dari serangan lawan, memainkan bola dengan usaha mengembalikan yang datangnya rendah.

Teknik menendang kuda). a) Berdirilah selebar bahu dengan kaki terbuka selebar bahu. b) Dengan ujung jari menunjuk ke tanah/lantai, lutut kaki sepak bola sedikit ditekuk, dan kaki penendang diangkat ke arah bola dari bawah lutut. c) Bagian bawah bola bersentuhan dengan bagian belakang kaki. d) Mata diarahkan ke arah bola. e) Badan agak tertunduk, dan kaki tertunduk. f) Untuk menjaga keseimbangan, kedua tangan dibuka dan ditekuk pada siku. g) Bola ditendang sampai ke lutut. Putra (2020:2)



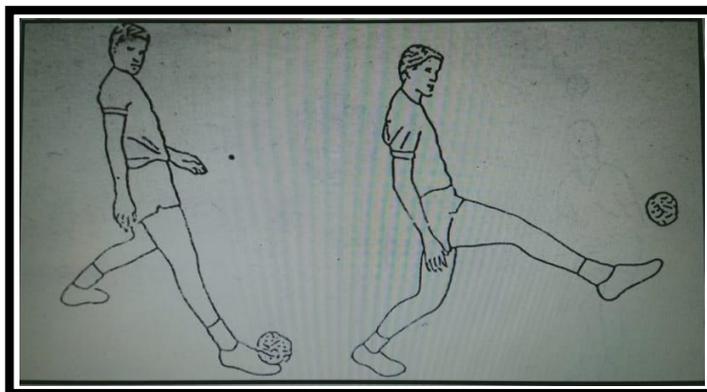
Gambar 2.1.3.2 Gerakan sepak kura (Sepak kuda)

(Muharram M, wede 2016: 27)

2.1.3.3 Sepak Cungkil

Sepak cungkil merupakan sepakan yang menyerupai sepak kura (Sepak Kuda), hanya karena bola datangnya jauh dari badan, maka perkenaan pukulan adalah pada jari-jari sehingga seperti orang mencungkil bola. Sedangkan sepak badek

atau sepak simpuh adalah sepakan dengan menggunakan kaki bagian samping luar, sehingga sikap badan seperti orang bersimpuh. Sepak badek atau sepak simpuh digunakan saat bola jatuh disamping tubuh dan sedikit di belakang pemain. Teknik-teknik melakukan sepak cungkil. a) Berdiri dengan kaki terbuka selebar bahu dan lengan di samping tubuh. b) Kaki bola sepak diluruskan, dan ujung kaki dengan lutut digerakkan ke atas setinggi lutut kaki penyangga, ke arah bola. c) Bola dikontakkan pada bagian bawah bola dengan ujung jari kaki bola, sedangkan kaki sedikit ditekuk di lutut dan batang tubuh agak condong atau bengkok ke belakang. d) Mata diarahkan ke arah bola. g) Untuk keseimbangan, kedua lengan direntangkan dan siku ditekuk. f) Untuk tendangan lanjutan, bola ditendang lurus ke atas setinggi bahu atau kepala. (Rifky 2016:18).



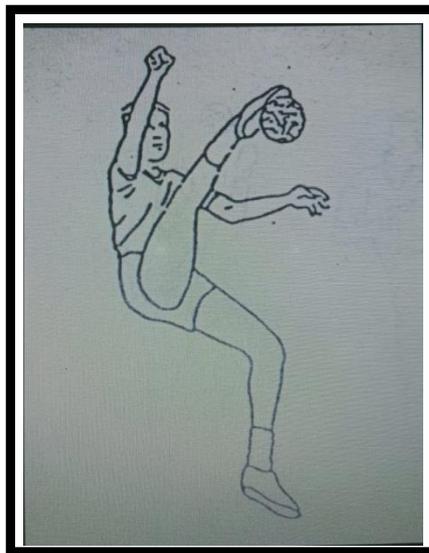
Gambar 2.1.3.3 Gerakan sepak cungkil

(Muharram M, wede 2016: 29)

2.1.3.4 Menapak

Menapak adalah menyepak bola dengan menggunakan telapak kaki. Digunakan smash ke pihak lawan, menahan atau membloking smash dari pihak lawan dan menyelamatkan bola dekat net (Jaring). Teknik menginjak. a) Berdirilah selebar bahu dengan kaki terbuka selebar bahu. b) Kaki bola sepak diangkat tinggi, lutut sedikit ditekuk. Bola dipukul dengan telapak kaki. Jaring tidak tersentuh oleh

kaki.c) Menggunakan gerakan pergelangan kaki bola sepak ke arah lapangan lawan, bola disentuh dengan telapak kaki di atas bola. c) Mata tertuju pada bola. e) Untuk keseimbangan tubuh, kaki penyangga sedikit ditekuk, dan kedua tangan terbuka dan ditekuk pada siku. f) Badan agak condong atau melengkung ke belakang. Suhardiet.al (2012:4

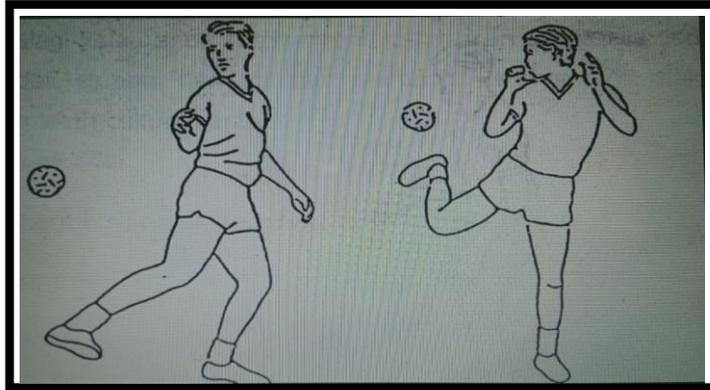


Gambar 2.1.3.4 Gerakan menapak
(Muharram M, wede 2016: 33)

2.1.3.5 Sepak badek atau sepak simpah

Sepak badek atau sepak simpah adalah sepakan dengan kaki bagian samping luar, sehingga sikap badan seperti orang bersimpuh. Bola yang datang keras berdekatan dengan posisi tubuh pemain dikendalikan dengan metode sepak bola badek atau simpah sepak bola ini, yang pemain tidak selalu bisa mengontrol dengan sila sepak bola atau taktik sepak bola. Badaka adalah metode yang buruk. a) Berdiri dengan kaki terbuka selebar bahu dan punggung lurus. b) Kaki diputar pada paha dengan menghadapkan kaki bagian luar ke arah bola, menggerakannya ke luar. c) Tinggi gerakan kaki tidak melebihi lutut. d) Kaki bagian luar digunakan untuk menyentuh bola di bagian bawah. e) Badan agak miring berlawanan dengan arah

kaki yang digunakan untuk keseimbangan (jika kaki kiri digunakan, batang tubuh dimiringkan ke kanan, dan sebaliknya. Afrizal (2019:25)

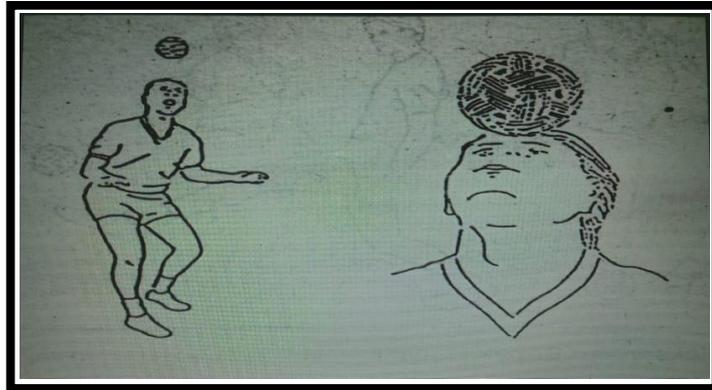


Gambar 2.1.3.5.Gerakan sepak badak

(Muharram M, wede 2016: 28)

2.1.3.6 Heading atau Menyundul

Heading memainkan bola dengan menggunakan kepala perkenaan bagian dahi, guna untuk mengontrol bola dan mengumpan. Teknik *Heading*. a) Berdiri dengan kedua kaki di tanah/ lantai dengan jarak selebar bahu, satu kaki agak ke depan dan satu kaki di belakang serta agak ditekuk. b) Kepala digerakan dengan menarik ke belakang sedikit dan memukulkannya ke depan ke arah bola yang datang. c) Mata melihat ke arah datangnya bola. d) Bola yang disentuh dengan dahi pada bagian depan bola untuk *smash* dan pada bagian bawah untuk mengumpan kepada teman. e) Menjaga keseimbangan kedua kaki agak ditekuk, kedua tangan dibuka dan dibengkokkan pada siku. Wulandari dan Irsyada, M.Pd. (2019:2)

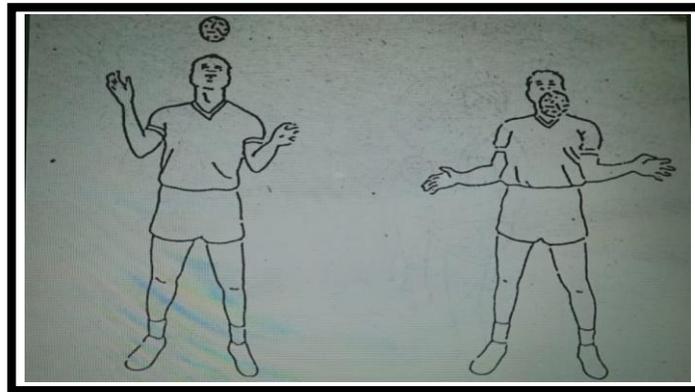


Gambar 2.1.3.6. Gerakan *Heading*
(Muharram M, wede 2016: 30)

2.1.3.7 Mendada

Mendada/kontrol dada adalah teknik dasar memainkan bola dengan dada. Perkenaan bola pada bidang yang lebar (*Pectoralis Mayor*) pada dada kiri atau kanan, tidak pada bagian tengah dada. Mendada ini biasa digunakan untuk mengontrol bola yang tingginya sedada dan mengontrol bola yang tidak keras.

Teknik Mendada. a) Berdiri dengan kedua kaki, salah satu kaki berada di belakang badan dilentingkan sedikit ke belakang, kedua lutut sedikit dibengkokkan. b) Pandangan ke arah bola yang datang. c) Perkenaan bola dengan bagian tengah dada. d) Kedua lengan dibuka dan siku dibengkokkan. Berat badan berada pada kaki belakang. e) Bola yang diterima dengan dada yang diarahkan ke atas agar mudah untuk dikontrol. Rifky (2016:20)

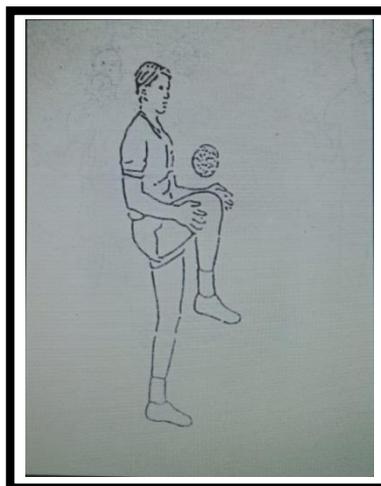


Gambar 2.1.3.7. Gerakan Mendada

(Muharram M, wede 2016: 32)

2.1.3.8 Memaha

Memaha adalah memainkan bola dengan paha, digunakan untuk mengontrol bola, menahan bola, menerima dan menyelamatkan bola dari serangan lawan. Teknik memaha a) Berdiri dengan kedua kaki selebar bahu. b) Kaki di angkat ke atas dengan cara lutut di tekuk dan paha tidak melebihi tingging pinggang (Sesuai Dengan Datangnya Bola). c) Kaki tumpu di tekuk sedikit dan berat badan ada pada kaki tumpu. d) Kedua tangan terbuka untuk menjaga keseimbangan. e) Bola di kenakan pada paha di atas lutut, agar bola yang datang dapat memantul. Putra (2020:3)



Gambar 2.1.3.8. Gerakan Memaha

(Muharram M, wede 2016: 31)

2.1.4 Teknik Khusus Sepak Takraw

Teknik lanjutan/teknik khusus dalam permainan Sepak Takraw adalah cara bermain Sepak Takraw yang bagaimana permainan itu dimulai dan apa yang harus dilakukan dalam permainan. Ramadhan dan Bulqini (2018:13)

Untuk bermain sepak takraw yang baik seseorang dituntut untuk mempunyai kemampuan yang baik. Kemampuan yang dimaksud adalah kemampuan teknik dasar dan teknik khusus bermain sepaktakraw, tanpakemampuan itu seseorang tidak akan bisa bermain. Lesmana (2020:26)

Di dalam permainan sepak takraw banyak sekali teknik-teknik dasar yang harus dikuasai oleh seorang pemain, ada teknik dasar sepak sila, sepak cungkil, memaha, heading, tekong (service), smash, dan block. Dari rangkaian teknik dasar di pengembangan model latihan sepak sila pada permainan sepak takraw atas ada beberapa teknik yang harus diketahui, yaitu teknik bertahan dan teknik menyerang. Teknik bertahan meliputi sepak sila yang baik dan block. Sedangkan teknik menyerang adalah smash dan tekong (Service). Alfiandi, *et.al.* (2018:112-113)

Kemampuan khusus atau teknik khusus permainan sepak takraw tidak lain adalah cara bermain sepak takraw. Bagaimana permainan itu dimulai, setelah permainan itu dimulai apa yang harus dilakukan. Setelah bola dikuasai tindakan apa yang harus dilakukan untuk membuat serangan hingga serangan itu mendapatkan hasil yakni nilai atau point untuk regunya. Antara teknik dasar dan teknik khusus permainan sepak takraw sangat erat sekali hubungannya sehingga sukar mengatakan mana yang paling penting. Kedua teknik tersebut saling

menunjang, jadi tidak mungkin pemain sepak takraw hanya mampu dan menguasai teknik dasar saja, sedangkan teknik khusus tidak dikuasai. Irsat (2019:23)

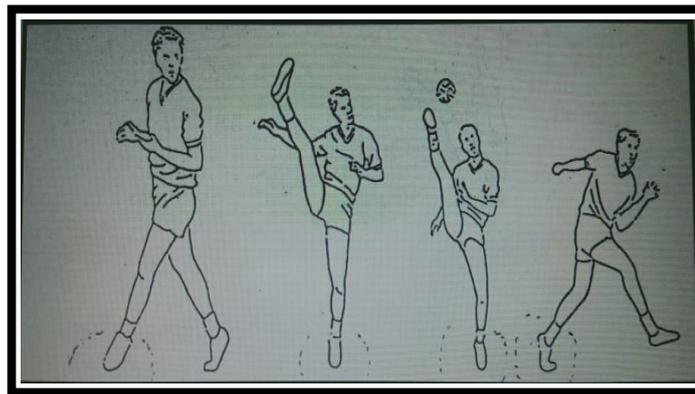
2.1.4.1 Sepak mula (*Servis*)

Servis adalah salah satu metode dasar dalam permainan sepak takraw, dan memainkan peran penting dalam keberhasilan tim. Karena dalam permainan sepak takraw fungsi servis adalah awal dari suatu pertandingan. Menurut para ahli yang tercantum di bawah ini. Menurut Jamalong dan Syam (2014), servis adalah tendangan awal yang melewati net dan masuk ke area lapangan lawan dan dibagi menjadi enam jenis: tendangan gaya bebas (*Free Style Service*), tendangan cepat dan tajam (*Spike Service*), tendangan tinggi (*Job Service*), tendangan trik (*Trick Service*), tendangan sudut (*corner / angle service*), dan beberapa tendangan (*Screw Service*).

Sedangkan Yusup dalam Jamalong (2015) berpendapat bahwa servis adalah permainan yang diawali dengan rotan atau bola serat yang dipantulkan oleh sayap kiri atau kanan dan dikirim ke tekong. Tekong harus siap menendang bola ke lawan melalui bagian atas net, menyentuh bibir net, atau langsung ke lapangan lawan. Selanjutnya menurut Iyakrus (2012), pemain yang melakukan servis disebut sebagai tekong. Berdiri di tengah lingkaran, sementara dua pemain lainnya, yang dikenal sebagai sayap kiri dan kanan, berdiri melingkar di depan net. Beberapa disebut sebagai layanan atas, sementara yang lain disebut sebagai layanan bawah. Syam (2019:82)

a. Servis atas

Pemain pertama yang melakukan servis melakukannya dengan berdiri di dalam lingkaran dengan satu kaki sebagai penyangga dan yang lainnya sebagai awalan di luar lingkaran belakang, dengan tangan diarahkan ke pelampung sebagai simbol meminta bola. Dorongan kaki didorong lurus ke atas dan dilakukan secara eksplosif dengan bantuan gerakan lengan ke samping tubuh setelah bola memantul ke ketinggian yang diinginkan. Saat memukul bola dengan kaki, bagian dalam kaki, bagian belakang kaki, atau telapak kaki dapat digunakan. Saat mendarat, tubuh mengikuti kaki dan gerakan kaki yang sedang berlangsung.



Gambar 2.1.4.1 Servis atas

(Muharram M, wede 2016: 33)

2.1.5 Hakikat Smash

Dalam permainan sepak takraw, smash adalah teknik. Serangan terakhir, Smash, adalah serangan dengan skor tinggi. Seorang pemain harus menyempurnakan teknik smash untuk dapat melakukan smash yang baik. Penguasaan smash dapat diajarkan dengan teknik atau metode tertentu. Prestasi olahraga dapat ditingkatkan bila olahraga dilakukan dengan penuh semangat dan teratur. Latihan yang dimaksud adalah kegiatan progresif yang benar-benar dilakukan dengan tekun.

Dalam permainan sepak takraw, smash adalah suatu metode. Smash adalah serangan terakhir yang memberikan sejumlah besar poin. Seorang pemain harus menyempurnakan teknik smash untuk melakukan smash yang layak. Keterampilan smash dapat diajarkan dengan cara tertentu. Prestasi olahraga dapat ditingkatkan dengan berolahraga dengan giat dan sesuai jadwal. Latihan yang dimaksud adalah kegiatan progresif yang rajin dilakukan. Sudirman (2015:90)

Untuk bisa bermain sepak takraw dengan baik maka pemain harus bisa melakukan teknik dasar sepak takraw dan juga teknik khusus sepak takraw. Untuk teknik khusus sepak takraw di antaranya yaitu *smash*. *Smash* merupakan gerak kerja yang terpenting dan merupakan gerak terakhir dari kerja. Kegagalan melakukan smash kelapangan lawan akan membuat pihak lawan peluang untuk menyerang balik atau bola mati di lapangan sendiri atau keluar dari lapangan permainan. Demikian pula, jika pihak lawan yang melaksanakan sepak mula, keberhasilan smash point membuat atau angka membuat regu penyerang atau kesempatan untuk memindahkan bola kembali..Di sini jelaslah bahwa kedua apit itu perlu mempunyai kemampuan yang baik tentang *smash* (Darwis dan Penghulu, 1992). Salah satu *smash* dalam sepak takraw yaitu smash kedeng. Karena smash kedeng merupakan pukulan kaki, maka pemain sayap kiri dan kanan yang memiliki banyak peluang melakukan smash dalam menyerang lawan harus dilatih secara matang agar memiliki bakat atau skill smash yang baik. Prasetiawati (2015:141)

2.1.6 Hakikat Bola Gantung

Bola gantung terpasang pada tali yang diikatkan di tiang. Media bola gantung ini memudahkan siswa untuk menimbang nimang bola sehingga siswa lebih mudah untuk menguasai bola, karena bola tersebut digantung dengan tali dan ikatkan pada tiang, juga bisa dengan dipegang dengan tangan sehingga apabila bersentuhan dengan kaki, akan kembali secara tegak lurus dan tetap menggantung pada tali dan tiang. Handayani (2015:31)

Untuk lebih jelasnya alat yang di gunakan.

2.1.7 Hakikat Latihan

2.1.7.1 Pengertian Latihan

Olahraga merupakan salah satu faktor yang dapat membantu seseorang meningkatkan kemampuannya dalam bidang tertentu. Bakat seseorang dapat meningkat dengan sendirinya dengan latihan. Dalam olahraga, seseorang yang ingin mencapai puncak prestasi harus berusaha keras dan berlatih secara teratur dan keras.

Latihan adalah suatu proses berlatih yang sistematis yang dilakukan berulang-ulang, dan yang kian hari jumlah beban latihannya kian bertambah. Selain itu latihan menurut Bompa dalam Jurnal Iyakrus (2012) "latihan adalah aktivitas yang dilakukan secara berulang-ulang serta meningkatkan tahanan guna untuk meningkatkan keterampilan gerak. Dari pendapat di atas dapat diketahui bahwa latihan adalah proses implementasi dari perencanaan materi latihan yang telah direncanakan sebelumnya yang dilakukan secara berulang-

ulang dengan pengaturan beban mengikuti prinsip-prinsip latihan secara teratur dan terencana sehingga dapat memperbaiki kemampuan maupun keterampilan.

Salah satu bentuk latihan kemampuan servis adalah latihan servis bola gantung. Latihan bola gantung merupakan salah satu bentuk latihan yang sering digunakan dalam cabang olahraga, sepak takraw dan bola voli untuk melatih teknik atlet seperti *smash*, block dan juga untuk latihan kekuatan otot tungkai. Sehingga peneliti mencoba memakai cara latihan servis bola gantung untuk meningkatkan kemampuan servis. Latihan Dilakukan dengan bola digantungkan atau dipegang setinggi atlet atau 15-20 cm diatas kepala atlet.

Dalam latihan servis bola gantung sampel dapat melakukan latihan servis bola gantung dimulai dari tinggi bola setinggi kepala. Kemudian materi latihan dapat ditingkatkan dengan menaikkan tinggi bola diatas kepala yang bisa dijangkau atlet. Gerakan-gerakan dalam latihan servis bola gantung ini harus dilakukan dengan gerakan yang benar. Tidak terlepas dari hasil yang diperoleh pada penelitian ini, ternyata faktor-faktor yang berkaitan dengan proses latihan juga sangat mempengaruhi hasil yang dicapai seperti, repetisi, set, recovery, durasi, dan volume latihan itu sendiri. Karena masing-masing faktor tersebut turut berperan terhadap kelangsungan proses latihan yang terprogram. Mengingat program latihan ini sangat penting dalam menjalankan aktivitas latihan, hendaknya perlu diperhatikan dalam realisasi di lapangan karena dengan berlatih yang teratur akan diperoleh keuntungan dari orang yang melaksanakannya yaitu dapat meningkatkan kemampuan servis. Mahandra dan Ridwan (2019:856-870)

2.1.8 Hakikat Penjaskes

Pendidikan jasmani adalah jenis aktivitas fisik yang digunakan sebagai wahana untuk tujuan instruksional. Pendidikan adalah suatu proses yang melibatkan aspek mental, intelektual, bahkan spiritual dalam rangka mengembangkan kemampuan dan sikap spiritual. Pendidikan jasmani, sebagai bagian dari kegiatan pendidikan, adalah jenis pendekatan untuk kesejahteraan spiritual (Melalui Aktivitas Fisik), yang menurut definisi WHO sehat adalah sehat secara spiritual. Bangun (2016:157)

Pendidikan jasmani adalah jenis pendidikan yang menggunakan aktivitas fisik untuk mempromosikan perbaikan komprehensif dalam sifat fisik, mental, dan emosional individu. Pendidikan jasmani menganggap anak-anak sebagai satu kesatuan yang utuh, suatu makhluk utuh, bukan sebagai individu dengan karakteristik fisik dan mental yang berbeda. Pendidikan jasmani, pada kenyataannya, adalah subjek studi yang cukup luas.

Peningkatan penggerak manusia adalah sumber perhatian. Pendidikan jasmani lebih secara eksplisit berkaitan dengan hubungan antara gerakan manusia dan bidang pendidikan lainnya: hubungan antara pertumbuhan jasmani-jasmani dan perkembangan mental dan spiritual. Ini tidak biasa karena berfokus pada dampak perkembangan fisik pada pertumbuhan dan perkembangan bagian lain dari manusia. Pendidikan jasmani adalah satu-satunya bidang yang berkaitan dengan seluruh perkembangan manusia.

Pendidikan jasmani didefinisikan oleh banyak istilah dan kata menurut definisi. Namun, prinsipnya tetap sama, menyiratkan bahwa pendidikan jasmani

menggunakan alat-alat fisik untuk mempromosikan integritas manusia. Dalam konteks ini, itu berarti bahwa, selain kualitas fisik, mental, dan emosional dikembangkan, dengan penekanan kuat pada yang terakhir. Berbeda dengan mata pelajaran lain, seperti pendidikan moral, fokusnya kebanyakan pada perkembangan moral, tanpa perhatian langsung atau tidak langsung pada perkembangan fisik. baik secara langsung maupun tidak langsung. Bangun (2012:3)

2.1.9 Karakteristik Siswa

Menurut Waidl (Admadi & Setyaningsih, 2004), hal penting yang harus dipahami yang berkaitan dengan siswa atau peserta belajar sebagai individu bahwa siswa adalah manusia yang memiliki sejarah, makhluk dengan ciri keunikan (Individualitas), selalu metode hasil kondisi tujuan dan karakteristik bidang studi kendala dan karakteristik bidang studi karakteristik siswa strategi pengorganisasian pembelajaran strategi penyampaian pembelajaran strategi pengelolaan pembelajaran keefektifan, efisiensi, dan daya tarik pembelajaran karakteristik siswa sebagai pijakan dalam penelitian dan metode pembelajaran membutuhkan sosialisasi di antara mereka, memiliki hasrat untuk melakukan hubungan dengan alam sekitar, dan dengan kebebasannya mengolah pikir dan rasa akan pertemuannya dengan Yang Transendental. Pemahaman terhadap siswa sebagai subjek belajar inilah yang harus dijadikan pijakan dalam mengembangkan teori-teori maupun praksis-praksis pendidikan. Budiningsih (2011:3)

Dick dan Carey 1985 (Sitanggang 2013:186-187) mengemukakan bahwa identifikasi karakteristik siswa sangatlah penting karena berimplikasi pada proses

pengembangan instruksional. Karakteristik umum populasi sasaran belajar adalah deskripsi umum sifat-sifat siswa yang akan menerima pembelajaran.

Lebih lanjut, Dick dan Carey menyarankan bahwa jika karakteristik generik siswa dipilih tanpa terlebih dahulu melakukan observasi atau wawancara, desainer dapat membuat kesimpulan yang salah. Siswa yang memerlukan perhatian khusus dalam perencanaan pembelajaran memiliki ciri-ciri sebagai berikut: 1) Karakteristik yang terkait dengan bakat awal, seperti kemampuan intelektual, kognitif, dan gerak. 2) Latar belakang sosial budaya dan karakteristik terkait status. 3) Karakteristik kepribadian, seperti sifat, sikap, sentimen, dan minat, untuk beberapa nama.

2.1.10 Penelitian Relevan

Hasil penelitian yang relevan sangat diperlukan untuk mendukung kajian teoritis yang selama ini menjadi landasan bagi pengembangan kerangka berpikir, sedangkan penelitian yang relevan meliputi:

1. Penelitian yang diteliti oleh Pernandes dan Sutisyana (2018) dengan judul “pengaruh latihan bola gantung terhadap kemampuan smash kedeng dan smash gulung dalam permainan sepak takraw pada atlet psti kabupaten lebong” penelitian dengan menggunakan desain penelitian pre test, perlakuan, post test dengan populasi penelitian 30 atlet laki-laki dengan penarikan sampel dalam total sampling sebanyak 30 atlet PSTI Kabupaten Lebong. Hasil tes akhir diperoleh korelasi yang dihitung dengan menggunakan rumus product moment diperoleh pre test dan post test latihan otot tungkai dengan menggunakan bola gantung dengan $r = 0,574$, hasil korelasi post test latihan bola gantung dengan $r = 0,349$,

hasil korelasi dari hitungan pre test dan post test smash kedeng dengan $r = 0,4407$. Dan disimpulkan bahwa terdapat pengaruh yang signifikan antara latihan otot tungkai menggunakan bola gantung selama 1 bulan 2 minggu dengan 3 kali/minggu terhadap kemampuan smash kedeng adalah sebesar 59,65%.

2. Penelitian yang diteliti oleh Ibrahim Wiyaka (2017) “perbedaan pengaruh hasil belajar smash sepak takraw dengan menggunakan metode bola digantung dan bola diumpan pada mahasiswa pko” Ada 100 penduduk di kota itu. Purposive sampling digunakan untuk mengumpulkan sampel sebanyak 80 orang. Kemudian, dengan menggunakan teknik Matching Pairing, mereka dibagi menjadi dua kelompok. Nilai tes dalam tes lapangan untuk kemampuan smash adalah alat penelitian untuk mengumpulkan data melalui tes dan pengukuran. Penelitian berlangsung selama 18 kali pertemuan, dengan pendekatan yang digunakan 4 (empat) kali setiap minggunya. Uji-t berpasangan dan tidak berpasangan digunakan untuk menentukan pengaruh masing-masing variabel bebas dan terikat. Analisis hipotesis pertama I: H_0 ditolak sedangkan H_a disetujui jika t hitung 11 dan t tabel 2,02 dengan $\alpha = 0,05$ (t hitung $>$ t tabel). Akhirnya, pendekatan bola gantung memiliki dampak yang cukup besar: H_0 ditolak, sedangkan H_a diterima berdasarkan t hitung sebesar 6,76 dan t tabel sebesar 2,02 dengan $\alpha = 0,05$ (t hitung $>$ t tabel). Akibatnya, cara mengoper bola memiliki dampak yang cukup besar terhadap hasil belajar. Hipotesis ketiga diuji: H_0 disetujui sedangkan H_a ditolak berdasarkan t hitung sebesar 0,89 dan t tabel sebesar 1,99 dengan $\alpha = 0,05$ (t hitung $<$ t tabel). Sehingga pengaruh metode bola gantung dan metode umpan bola

terhadap hasil belajar smash siswa PKO Reguler 2013 tidak signifikan. Akhirnya, kedua pendekatan ini dapat digunakan untuk meningkatkan hasil belajar smash.

3. Penelitian yang diteliti oleh Aji (2014) “Peningkatan Keterampilan Smash Kendeng pada Permainan Sepak Takraw Siswa Sekolah Dasar” Penelitian bertujuan mengetahui peningkatan keterampilan smash kendeng pada permainan sepak takraw, di laksanakan di SDN 04 Karangtalun Sebanyak 16 murid laki-laki kelas 6 digunakan dalam penelitian ini. Hal ini dapat dilihat dari pengamatan yang dilakukan selama tiga siklus bahwa terjadi peningkatan keterampilan smash, yang didukung oleh temuan analisis data. Siklus I melihat peningkatan keterampilan gerakan dasar dari 25% menjadi 42%. Keterampilan gerak dasar meningkat dari 42% menjadi 57 persen pada siklus II. Naik dari 57 persen menjadi 78 persen pada siklus ketiga. Statistik ini menunjukkan bahwa kriteria ini telah terpenuhi, karena 75 persen pemain sudah memiliki keterampilan smash dasar yang diperlukan. Dari hasil tersebut dapat disimpulkan bahwa dengan meningkatkan keterampilan anak SD kelas C dapat meningkatkan keterampilan smash kendeng dalam permainan sepak takraw Kabupaten Cilacap.

2.1.10 Kerangka Berpikir

Smash adalah salah satu unsur metode sepak takraw yang membutuhkan fokus penuh setelah menguasai berbagai teknik dalam permainan sepak takraw. Ini terkait erat dengan metode pengajaran guru atau pelatih. Metode latihan smash bola gantung merupakan salah satu jenis variasi latihan teknik smash. Siswa SMKN 6 LUWU Sepak Takraw diharapkan mengikuti latihan dengan sungguh-

sungguh, konsentrasi, dan terstruktur serta konsisten agar dapat melakukan smash dengan baik dan benar.

Smash kedeng dan smash guling adalah dua jenis smash yang biasa digunakan dalam permainan sepak takraw (Salto). Posisi kaki saat memukul bola, posisi tubuh, posisi tangan, posisi kaki, ayunan, dan gerakan lanjutan semuanya merupakan varian. Saat melakukan smash, penempatan bola juga harus diperhatikan. Jika seorang pemain sepak takraw dapat mengembalikan bola ke daerah yang sulit dijangkau, maka smashing goal telah tercapai. Siswa harus berlatih di klub sepak takraw jika mereka masih belajar dasar-dasar atau pemula dengan sedikit pengalaman berkompetisi di turnamen.

Siswa yang masih dalam tahap pengenalan atau tingkat pemula, harus memiliki kemampuan smash yang baik, sehingga dibutuhkan bentuk dan variasi latihan *smash*, yaitu latihan *smash* bola gantung. Dari latihan bola gantung diharapkan bisa meningkatkan kemampuan smash kedeng dan smash gulung (Salto). Penelitian ini diharapkan mampu mengetahui upaya peningkatan kemampuan *smash* dalam permainan sepak takraw melalui media bola gantung kelas X SMKN 6 LUWU sehingga bermanfaat pula bagi mahasiswa agar mengetahui betapa pentingnya latihan *smash* bola gantung untuk meningkatkan kemampuan *smash* kedeng dan smash gulung.

BAB III

METODE PENELITIAN

3.1 Jenis Penelitian

Penelitian ini menggunakan Penelitian Tindakan Kelas (PTK) atau Penelitian Tindakan Kelas dengan dua siklus empat kali pertemuan, dengan alasan bahwa karena materi ditingkatkan kemampuan dan keterampilannya, maka diperlukan waktu yang cukup untuk mencapai hasil yang optimal, yang dapat dilanjutkan pada waktu yang akan datang. siklus jika dianggap tidak mencukupi.

PTK (Class Level Research) adalah jenis studi reflektif yang dilakukan oleh pelaku tindakan dalam rangka meningkatkan stabilitas rasional tindakan mereka dalam melaksanakan tugas dan untuk mendapatkan pemahaman yang lebih baik dari lingkungan di mana mereka belajar. Nurizzati (2014:137)

Tindakan tersebut disampaikan oleh guru (peneliti) bersama dengan guru kesehatan dan kesehatan sekolah lainnya, dengan arahan dari guru (peneliti), dalam rangka mengembangkan keterampilan smash melalui media bola gantung.

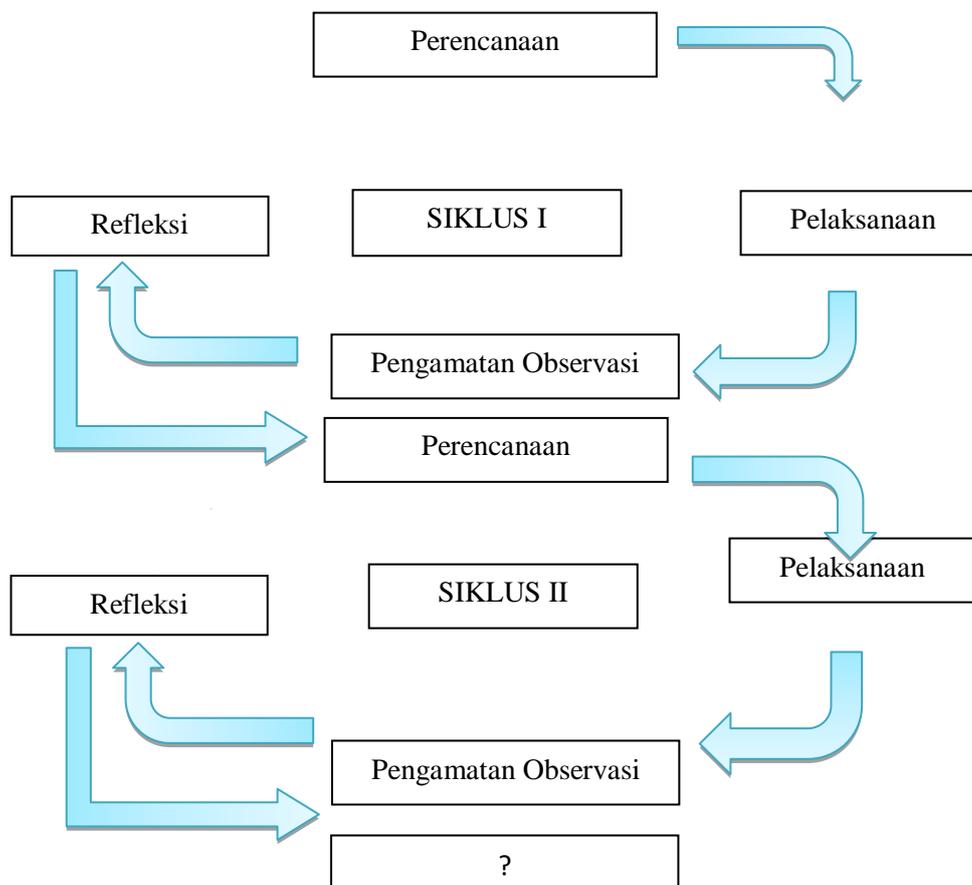
3.2 Desain Penelitian

3.2.1 Pra Siklus

Berdasarkan hasil deskripsi rekapitulasi data awal sebelum diberikan tindakan maka dapat dijelaskan bahwa mayoritas siswa belum menunjukkan hasil yang baik, dengan prosentase ketuntasan kemampuan belajar 3 siswa atau 9,34% dari total 16 orang siswa. Melalui deskripsi data awal yang telah diperoleh tersebut masing masing aspek menunjukkan kriteria keberhasilan pembelajaran kurang. Maka disusun sebuah tindakan untuk meningkatkan kualitas kemampuan *smash* sepak

takraw pada siswa X SMKN 6 LUWU Pada Tahun ajaran 2021-2022, dengan penerapan media bola gantung. Pelaksanaan tindakan akan dilakukan sebanyak 2 siklus, yang masing masing siklus terdiri atas 4 tahapan,yakni: (1) Perencanaan, (2) Pelaksanaan Tindakan, (3) Observasi dan interpretasi, (4) Analisis dan Refleksi.

Dua siklus empat pertemuan digunakan dalam penelitian ini, dengan tahapan sebagai berikut: a) perencanaan, yang terdiri dari rencana tindakan yang akan dilakukan untuk meningkatkan dan meningkatkan kemampuan smash menggunakan metode permainan bola gantung, b) pelaksanaan, yang terdiri dari kegiatan yang dilakukan peneliti dalam rangka meningkatkan keterampilan smash dalam permainan sepak takraw, dan c) observasi, yang terdiri dari pengamatan terhadap perubahan tindakan, baik perbaikan maupun kekurangan pada tindakan yang dilakukan siswa. Hal ini dilakukan untuk mengetahui apa yang harus dilakukan selanjutnya:



Gambar 3.1 Model Penelitian

Sumber. Arikunto (2010)

Alur tindakan penelitian dalam skema di atas, dapat di jelaskan sebagai berikut:

3.2.2 Siklus I

1. Perencanaan Awal

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 di gunakan pada saat pembelajaran.

2. Pelaksanaan

Pada tahap pelaksanaan peneliti melaksanakan langka-langka kegiatan pembelajaran yang sesuai dengan rencana pelaksanaan pembelajaran yang sudah disiapkan. Pada tahap ini peneliti menyampaikan materi pembelajaran dan media yang digunakan serta memberikan kesempatan kepada siswa untuk melakukan *smash* bola gantung dan masing-masing siswa berkesempatan melakukan *smash* bola gantung

3. Pengamatan Observasi

Pada tahap ini peneliti dibantu oleh guru Penjaskes SMKN 6LUWU (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 aktifitas belajar yang berlangsung. Hasil pengamatan dicatat dalam lembar observasi, adapun kegiatan yang diamati adalah aktifitas guru, aktifitas siswa dan mengawasi pelaksanaan tes yang diberikan di akhir siklus.

4. Refleksi

Pada akhir siklus diadakan refleksi terhadap hal-hal yang di peroleh 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 di laksanakan, dibuatkan rencana perbaikan demi penyempurnaan tindakan pada siklus II.

3.2.3 Siklus II

1. Perencanaan Awal

Pada tahap perencanaan siklus II pemateri menyampaikan materi pembelajaran berdasarkan hasil refleksi pada siklus I, kekurangan pada siklus I di lakukan 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 media bola gantung berdasarkan rencana pembelajaran dari hasil refleksi pada siklus I.

3. Pengamatan Observasi

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

4. Refleksi

Pada akhir siklus peneliti melakukan refleksi terhadap pelaksanaan siklus II dan memahami serta menyimpulkan data data atas pelaksanaan pembelajaran. Dengan melihat hasil observasi, apakah kegiatan yang telah di lakukan dapat meningkatkan kemampuan dasar smash bola gantung 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 tahap keberhasilan atau belum dengan menerapkan strategi menggunakan media bola gantung.
- b. Refleksi hasil yaitu peneliti dan guru melakukan refleksi tentang nilai siswa apakah hasil belajar setelah melaksanakan pembelajaran berhasil atau tidak. Apakah belum berhasil maka akan dilaksanakan perencanaan siklus berikutnya dengan melengkapi kekurangan-kekurangan pada siklus sebelumnya.

3.3 Tempat Penelitian

Penelitian ini dilaksanakan di SMKN 6 LUWU, Buntu Siapa, Buntu Kunyi, Suli, Luwu, Sulawesi Selatan.

3.4 Waktu Penelitian

Penelitian akan dilaksanakan selama 2 bulan, dimulai sejak bulan Agustus 2021

3.5 Subjek Penelitian

Subjek penelitian adalah siswa kelas X SMKN 6 LUWU yang berjumlah 16 siswa, yang terdiri dari 16 laki-laki. Dalam penelitian ini dibantu oleh seorang guru penjas kes di sekolah tersebut sebagai perencana, tindakan, pengamatan, diskusi menyimpulkan, dan menentukan langkah-langkah refleksi pada pertemuan berikutnya atau lanjutan siklus bila diperlukan.

3.6 Teknik Pengumpulan Data

Ini adalah proyek penelitian tindakan kelas yang menggunakan data kualitatif dan kuantitatif. Peneliti berperan sebagai guru di dalam kelas, mengumpulkan data dan mencatat sampai makna perilaku terungkap, serta berbagai upaya yang dilakukan untuk mengembangkan keterampilan smash dalam permainan sepak

takraw. Penelitian ini menggunakan teknik pengumpulan data observasi dan dekomendasi.

Tabel 3.8 Data Observasi

NO	Interval Nilai	Kategori	Frekuensi	Persentase
1	90-100	Sangat Baik		
2	80-89	Baik		
3	75-79	Cukup		
4	< 75	Kurang		
Jumlah			16	100%

Tabel 3.7 Aspek Psikomotorik

No	Kriteria Yang Di Nilai	Kualitas			
		1	2	3	4
1	Sikap Awal				
2	Sikap Pelaksanaan				
3	Sikap Akhir				
Jumlah Skor Maksimal 12					

Tabel 3.8 Norma tes

No	RANTANGAN NILAI	KRITERIA Aspek	ASPEK PENILAIAN	
			FREKUENSI	PERSENTASE
1	Sangat baik	90-100		
2	Baik	80-89		
3	Cukup	75-79		
4	Kurang	< 75		
5	Jumlah			

3.7.1 *Smash*

Untuk mengukur akurasi dan keterampilan melakukan *smash*. Alat dan Perlengkapan a) Tinggi net 2,30 m untuk putra b) Takraw c) Lapangan sepak takraw ukuran normal lengkap dengan tiang dan net, dan dibuat garis-garis yang membatasi sasaran nilai.

3.7.2 Petugas tes

Petugas tes terdiri dari 2 orang yang masing-masing bertugas sebagai berikut:

3.7.2.1 Petugas tes I

a) Berdiri didekat net Sebagai pengumpan

3.7.2.2 Petugas tes II

a) Berdiri tidak jauh dari area sasaran, menghitung dan mencatat hasil tes

3.7.3 Pelaksanaan tes

.7.3.1 Peserta tes berdiri di garis serang, pengumpaan berdiri ditengah dekat net dan melambungkan bola untuk di *smash* peserta tes.

3.7.3.2 Pada saat bersamaan peserta tes melakukan *smash* dan mengarah pada sasaran yang paling tinggi.

3.7.3.3 Melakukan *smash* sebanyak 5 kali.

3.7.3.4 Apabila bola lambung tidak sempurna maka dapat diulang kembali.

Alat yang digunakan:

Bola takraw, meteran, tali, net, lapangan, peluit, cone, stopwatch, dan formulir untuk menulis hasil,

3.7.4 Pencatatan Hasil

Hasil yang dicatat berdasarkan jatuhnya bola pada setiap sasaran dengan benar sebanyak 3 kali.

3.7 Teknik Analisis Data

Setelah data didapatkan di kelas kemudian dianalisis dengan menggunakan analisis deskriptif. Analisis dalam penelitian ini dilakukan oleh peneliti bersama pengamat merefleksi hasil observasi terhadap proses pembelajaran oleh guru (Peneliti) dan peserta didik.

Data kualitatif dalam catatan kelas diubah menjadi frasa yang dapat dipahami dan diperiksa secara kualitatif. Analisis data menggunakan serangkaian prosedur, dimulai dengan bagaimana memperoleh data dan diakhiri dengan menghasilkan kesimpulan. Pengumpulan data meliputi ringkasan, catatan, dan deskripsi, serta pengolahan data menjadi pola yang lebih terkonsentrasi. Informasi

yang dikumpulkan akan dianalisis untuk memperjelas, mempertajam, memfokuskan, menghilangkan yang tidak perlu, dan mengatur informasi sehingga kesimpulan dapat dicapai dan divalidasi.

3.9 Rencana Tindakan

Penelitian ini akan dilaksanakan dalam dua siklus selama empat kali pertemuan, dengan tahapan sebagai berikut: perencanaan (planning), tindakan (acting), observasi (observasi), dan refleksi (refleksi) (Reflecting). Peneliti dan guru pendidikan jasmani berperan sebagai perencana dan pengamat kegiatan ini, dan selalu bersedia membantu langkah-langkah pembelajaran.

3.9.1 Tahap penelitian

a) Peneliti bekerjasama dengan guru penjasorkes sekolah lain mengadakan diskusi untuk mengkaji dan mengidentifikasi kekurangan permainan sepak takraw di SMKN 6 LUWU, serta peningkatan smash yang masih rendah, enggan, dan tidak berhasil dalam umum. b) Peneliti meminta bantuan seorang instruktur pendidikan jasmani untuk mengamati dan mendampingi proses permainan sepak takraw, sedangkan peneliti berperan sebagai guru yang diamati. c) Memilih materi latihan yang akan difokuskan pada peningkatan keterampilan smash dalam permainan sepak takraw dengan media bola gantung dan siswa sebagai sasarannya. d) Menjelaskan arti dan tujuan penelitian kepada instruktur pengamat yaitu upaya pengembangan keterampilan smash dalam permainan sepak takraw dengan menggunakan media bola gantung. e) Membuat dan menjelaskan lembar observasi untuk mengevaluasi perilaku siswa dan guru (peneliti) selama proses pembelajaran. f) Menggunakan media bola gantung, membuat Rencana

Pelaksanaan Pembelajaran (RPP) dengan materi pokok permainan sepak takraw.

g) Gunakan permainan target untuk membuat skenario pembelajaran.

3.9.2 Tindakan Pelaksanaan

Guru yang bertugas mengajar menyampaikan tujuan, tata cara pelaksanaan, dan hasil yang ingin dicapai dalam penelitian selama pembelajaran pendidikan jasmani tatap muka, peneliti bertindak sebagai guru praktik, dan dibantu oleh guru pendidikan jasmani yang menguasai permainan sepak takraw berperan sebagai guru pada tahap pelaksanaan ini. pengamat dengan memanfaatkan lembar observasi peneliti, yang dirinci dalam format observasi. Pengamat bertugas mengamati tingkah laku siswa selama kegiatan berlangsung. Setelah instruktur selesai mengajar, guru (peneliti) dan observer bertugas mengamati dan mendiskusikan temuan observasinya, serta temuan observasi bersama. Tujuan dari latihan ini adalah untuk meningkatkan kemampuan smash dengan media bola gantung.

3.10 Observasi Tindakan

Peneliti menggunakan observasi, wawancara, dan pretest dan posttest smash sepak takraw untuk mengumpulkan masukan, kekurangan, kemajuan, dan kelebihan yang telah diperoleh, serta kesulitan yang mungkin timbul selama proses pembelajaran.

1.11. Indikator Keberhasilan

Adanya rasa senang pada diri siswa dapat meningkatkan hasil belajar siswa. Indikator keberhasilan tindakan terlihat pada perubahan partisipasi siswa dalam pembelajaran (Smash). Siswa tampak antusias, senang, dan tidak bosan

dalam mengikuti pembelajaran. Ditandai dengan peningkatan kemampuan smash sepak takraw dengan media bola gantung. Keberhasilan penelitian ini dapat dilihat dari 60% siswa termasuk dalam kategori baik dan sangat bai

BAB IV HASIL DAN PEMBAHASAN

4.1 Hasil Penelitian

Sebelum melakukan penelitian, peneliti melakukan observasi pada sekolah yang akan diteliti. Tujuan dari observasi tersebut untuk mengetahui kondisi dan permasalahan yang ada pada pembelajaran pendidikan jasmani. Kemudian peneliti mengambil data awal siswa pada mata pelajaran pendidikan jasmani. Setelah mengetahui permasalahan yang ada pada mata pelajaran pendidikan jasmani, peneliti kemudian mencari solusi untuk meningkatkan hasil belajar siswa dengan menggunakan media bola gantung pada permainan sepak takraw.

Kondisi hasil belajar kemampuan smash dengan menggunakan media bola gantung pada permainan sepak takraw siswa kelas X SMK Negeri 6 Luwu tahun pelajaran 2020/2021 sebelum diberikan tindakan disajikan dalam bentuk tabel sebagai berikut :

Tabel 4.1 . Deskripsi Prasiklus Kemampuan *Smash* Permainan Sepak Takraw

No	Interval Nilai	Kategori	Frekuensi	Persentase %
1	90-100	Sangat Baik	0	0%
2	80-89	Baik	0	0%
3	75-79	Cukup	1	6,25%
4	< 74	Kurang	15	93,75%
Jumlah			16	100%

Berdasarkan hasil deskripsi rekapitulasi data awal sebelum diberikan tindakan maka dapat dijelaskan bahwa 2 siswa dalam kategori cukup, dan 15 siswa

dalam kategori kurang. Berdasarkan kriteria ketuntasan minimal (KKM) yang ditetapkan SMK Negeri 6 Luwu yaitu 75.

Penelitian ini telah dilaksanakan sesuai prosedur PTK (Penelitian Tindakan Kelas) yang terdiri dari empat tahap yaitu tahap perencanaan, pelaksanaan, observasi dan refleksi. Pelaksanaan tindakan berlangsung selama dua siklus yang setiap siklusnya terdiri dari dua kali pertemuan, yang setiap akhir siklus dilakukan pengambilan nilai hasil belajar siswa. Subjek penelitian ini yaitu guru dan siswa kelas X SMK Negeri 6 Luwu dengan jumlah siswa 16 orang. Dalam pelaksanaan tindakan, peneliti bertindak sebagai guru dan guru pendidikan jasmani kelas X bertindak sebagai observer. Pelaksanaan penelitian ini dimulai pada tanggal 25 Agustus 2021

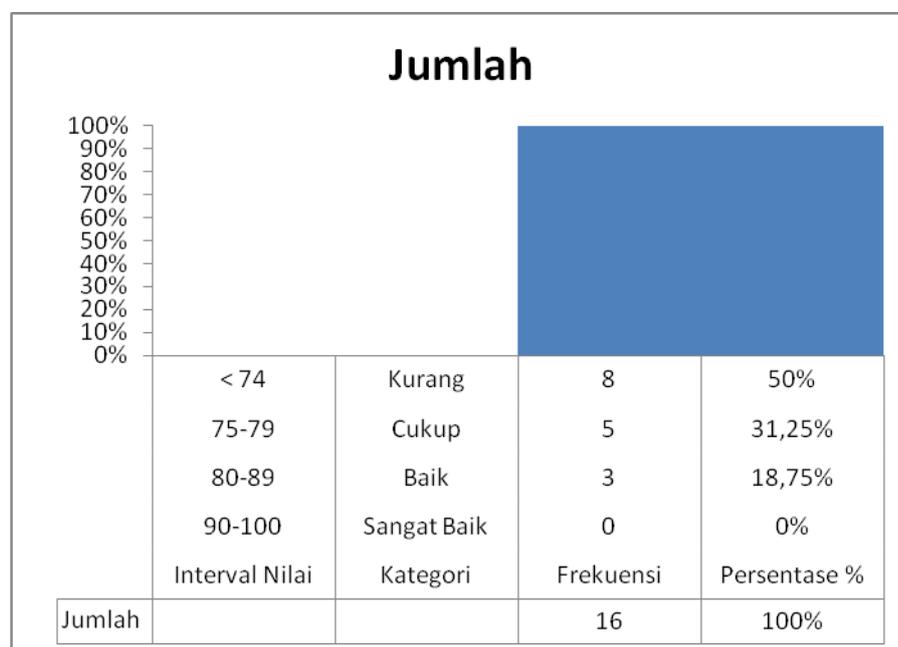


Diagram 4.1 : Deskripsi Prasiklus

4.1.1 Hasil penelitian siklus I

a). Perencanaan

Peneliti menyiapkan Rencana atau random pelaksanaan siklus pertama dan menyiapkan rencana pelaksanaan pembelajaran. Untuk kelengkapan RPP peneliti menyiapkan berbagai alat dan perlengkapan yang di perlukan, lapangan, bola takraw, net,tali,alat bola gantung, serta kertas observasi dan lembar tes.

b). Pelaksanaan

1). Kegiatan Awal

Kegiatan pendahuluan meliputi menyiapkan siswa baris, berdoa, presensi, menginformasikan kompetensi dasar, tujuan yang hendak dicapai, indikator keberhasilan,materi pembelajaran metode pembelajaran. Kemudian dilanjutkan dengan pemanasan dan peregangan.

2). Kegiatan Inti (70 menit)

Penelitian tahap pertama/prate tes (pra siklus) untuk mengetahui kondisi awal subjek siklus I peneliti dalam hal ini adalah siswa kelas X UPT SMK Negeri 6 Luwu, tentang permainan sepak takraw pelaksanaan dan observasi secara individu untuk melakukan *smash* permainan sepak takraw yaitu, gerakan *smash*, dan di berikan batas 3 kali melakukan gerak *smash*, kemudian latihan dengan menggunakan media bola gantung yang ditentukan dengan cara menyebut nama siswa sesuai absen kelas.

3). Kegiatan Akhir

Siswa dikumpulkan dan dibariskan kemudian diberitahu hasil tes penilaian yang telah dilakukan. Agar mereka mengetahui kemampuan *smash* sepak takraw. Dan siswa disuruh mengisi angket sikap dan menjawab pertanyaan-pertanyaan teknik dasar permainan sepak takraw.

c). Observasi

Kegiatan observasi dilakukan selama pelaksanaan pembelajaran permainan sepak takraw melalui media bola gantung penerapan melakukan *smash* tepat pada sasaran yang ditentukan. Setiap kemajuan-kemajuan yang terjadi pada siswa maupun suasana kelas dicatat.

d). Refleksi

Pada langkah ini, peneliti dan observer berdiskusi untuk menemukan kelemahan yang terjadi pada siklus pertama. Juga menganalisis hasil evaluasi yang mengetahui sejauh mana pengaruh peningkatan yang dapat dicapai oleh murid, setelah kelemahan, kelebihan dan hasil teridentifikasi, kemudian mencari jalan keluar yang akan dilaksanakan disiklus kedua.

e). Pengamatan

Peningkatan *smash* melalui media bola gantung siswa pada siklus I berdasarkan nilai yang diperoleh pada tes akhir siklus I lampiran, dari 16 siswa rata-rata nilai psikomotorik 68,71. Peningkatan.

1) Psikomotorik

Tabel 4.2 Interval Nilai Kemampuan *Smash* Siklus I

NO	Interval Nilai	Kategori	Frekuensi	Persentase %
1	90-100	Sangat Baik	0	0%
2	80-89	Baik	3	18,75%
3	75-79	Cukup	5	31,25%
4	< 74	Kurang	8	50%
Jumlah			16	100%

Dari data interval diatas, siswa yang mendapat nilai kurang dari KKM 75 atau yang termasuk dalam kategori kurang sebanyak (8)50% siswa sedangkan kategori cukup sebanyak (5)31,25% siswa kemudian kategori baik sebanyak (3) 18,75% Siswa.

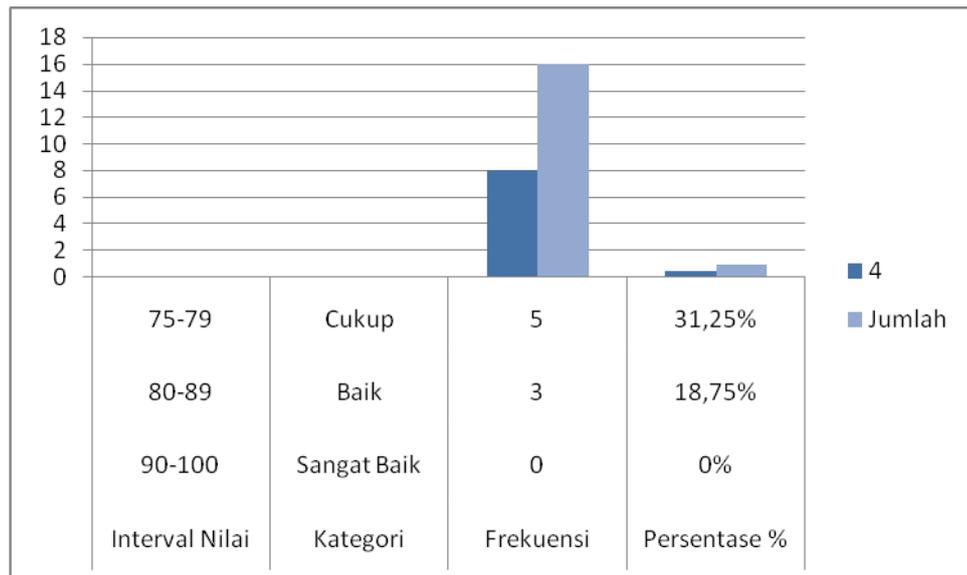


Diagram 4.2 : Interval Nilai Kemampuan *Smash* Siklus I

4.2.2 Hasil Penelitian Siklus II

a). Perencanaan

Pelaksanaan siklus II pertemuan I dilaksanakan pada hari 6 September 2021. Pelaksanaan pembelajaran pada siklus II pertemuan I diikuti oleh 16 siswa kelas X SMK Negeri 6 Luwu.

Memberikan materi mengenai teknik dasar sepak takraw khususnya *smash* melalui media bola gantung

b). Pelaksanaan

a) Kegiatan awal atau pendahuluan (10 menit)

1. Guru menyiapkan siswa untuk mengikuti pembelajaran, kemudian guru membuka pembelajaran dengan mengucapkan salam
2. dan dilanjutkan dengan doa,

3. kemudian guru mengecek kehadiran tujuan pembelajaran yang akan dicapai.

4. Memberikan materi mengenai teknik dasar sepak takraw khususnya *smash* melalui media bola gantung

penelitian merevisi pelaksanaan pembelajaran (RPP) beserta skenario tindakannya. Menyesuaikan dengan hasil refleksi pada siklus pertama. Terkait dengan revisi RPP tersebut.

b. Kegiatan inti (70 Menit)

pembelajaran dilakukan secara berkelompok, tindakan yang dilakukan pada siklus II ini adalah melaksanakan aktivitas pembelajaran *smash* dalam permainan sepak takraw dengan melalui media bola gantung yang merupakan lanjutan dari siklus I , yang terdiri dari:

- (1). Memberikan materi mengenai teknik dasar sepak takraw khususnya *smash* melalui media bola gantung.
- (2). Latihan dengan cara melakukan *smash* dengan bentuk barisan di depan media bola gantung, kemudian tugas murid yang berada pada barisan depan melakukan *smash* secara bergantian.
- (3). Siswa diminta melakukan *smash* pada sasaran yang ditentukan secara bergantian.
- (4). Kemudian siswa kembali melakukan *smash* hanya saja ini ditambahkan variasi dengan ketinggian bola gantung di pertinggi lagi dari sebelumnya hanya setinggi siswa saja dan ini di tambahkan lagi ketinggianya setinggi tangan siswa yang di angkat naik.

c. Kegiatan akhir

peneliti menjelaskan tentang kekurangan-kekurangan yang perlu diperbaiki, serta menyarankan untuk melakukan belajar gerak *smash* dalam permainan sepak takraw dengan benar.

c). Observasi

Selama proses pembelajaran berlangsung, observer melakukan pengamatan secara teliti dan seksama terhadap kegiatan kegiatan pembelajaran dengan menggunakan format observasi yang telah disiplin.

d). Pengamatan

Peningkatan kemampuan *smash* melalui media bola gantung pada siklus II berdasarkan nilai yang diperoleh pada tes akhir siklus I lampiran, dari 16 siswa rata-rata nilai psikomotorik 82,42. Peningkatan

Pertemuan II

Pelaksanaan siklus II pertemuan II dilaksanakan pada hari rabu 9 September 2021.

Pelaksanaan pembelajaran pada siklus II pertemuan II diikuti oleh 16 siswa kelas X SMK Negeri 6 Luwu.

Proses pembelajaran *smash* dengan menggunakan media bola gantung dibagi menjadi tiga kegiatan, yaitu:

1. Kegiatan awal atau pendahuluan (10 menit)

Guru menyiapkan siswa untuk mengikuti pembelajaran, kemudian guru membuka pembelajaran dengan mengucapkan salam dan dilanjutkan dengan doa, kemudian guru mengecek kehadiran siswa dan melakukan *stretching*. Setelah itu guru menyampaikan tujuan pembelajaran yang akan dicapai.

2. Kegiatan inti (70 menit)

1) Guru menyampaikan secara ringkas mengenai materi pembelajaran teknik dasar *smash*.

2) Guru menyampaikan materi pembelajaran berdasarkan perbaikan rencana pembelajaran dan tujuan yang akan dicapai dari pembelajaran teknik dasar *smash*.

3) Memberi penjelasan mengenai pembelajaran teknik dasar *smash* menggunakan media bola gantung berdasarkan perbaikan rencana pembelajaran serta contoh pelaksanaan yang dilakukan oleh guru.

- 4) Siswa melakukan teknik *smash* dengan menggunakan media bola gantung ditempat dengan tinggi bola takraw yang di gantung di sesuaikan dengan ketinggian di sesuaikan dengan ketinggian tangan pemain dengan saling bergantian.
 - 5) Mengamati pelaksanaan pembelajaran teknik *smash* dengan menggunakan media bola gantung.
 - 6) Memberikan kesempatan percobaan kepada siswa sebelum pengambilan nilai akhir.
 - 7) Pengambilan nilai akhir *smash* sepak takraw.
 - 8) Memberikan kesempatan kepada siswa untuk melakukan Tanya jawab tentang materi teknik dasar *smash* dengan menggunakan media bola gantung yang telah dilakukan.
3. Kegiatan akhir (10 menit)

Pada kegiatan akhir atau penutup, kegiatan yang dilakukan yaitu guru menyimpulkan materi pembelajaran, kemudian guru memberikan evaluasi serta menyampaikan motivasi kepada siswa terutama siswa yang memiliki potensi dalam cabang olahraga sepak takraw. Kemudian guru menutup pembelajaran dengan pendinginan dan berdoa.

1. Pengamatan

Peningkatan smash melalui media bola gantung pada siklus II berdasarkan nilai yang diperoleh pada tes akhir siklus I lampiran, dari 16 siswa rata-rata nilai psikomotorik 81,21 peningkatan.

1) Psikomotorik

Tabel 4.5 Nilai *Smash* Sepak Takraw Siklus II

No	Interval Nilai	Kategori	Frekuensi	Persentase%
1	90-100	Sangat Baik	4	25%
2	80-89	Baik	6	37,5%
3	75-79	Cukup	6	35,5%
4	< 74	Kurang	0	0%
Jumlah			16	100%

Dari data nilai interval diatas siswa yang memperoleh nilai kurang dari KKM 75 atau yang termasuk dalam kategori cukup 35% sebanyak 6 siswa. Jumlah siswa memperoleh nilai diatas KKM 75 dalam kategori baik 37,5% sebanyak 6 orang dan kategori sangat baik memperoleh 25,% sebanyak 4 siswa.

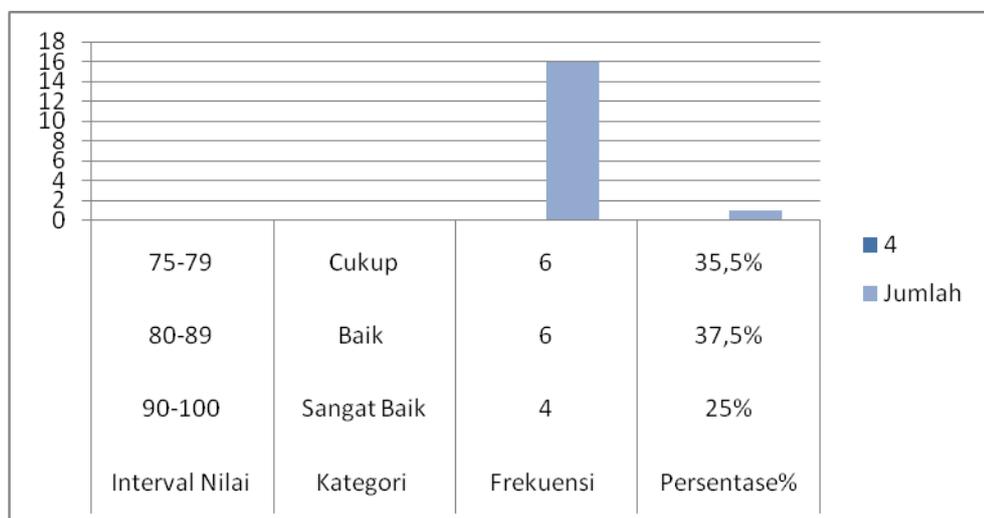


Diagram 4.3 : Interval Nilai Kemampuan *Smash* Siklus II

2. Refleksi

pada pelaksanaan siklus II dimana hasil pemahaman siswa terhadap materi *smash* pada siklus II mengalami peningkatan yang baik. Berdasarkan data hasil

observasi kegiatan guru dan siswa pada pelaksanaan tindakan siklus II masih ditemukan sedikit kekurangan di beberapa aspek, namun karena indikator keberhasilan atau KKM proses maupun hasil telah tercapai karena telah berada pada kualifikasi baik. Maka penelitian telah dianggap berhasil.

Dapat disimpulkan bahwa penelitian yang dilakukan pada siklus II dari segi proses (aktivitas guru dan siswa) maupun dari segi peningkatan kemampuan *smash* melalui media bola gantung sudah berhasil karena telah mencapai indikator keberhasilan atau KKM yang telah ditentukan dan tujuan pembelajaran telah tercapai. Dengan demikian penelitian tidak perlu lagi dilanjutkan ke siklus berikutnya.

4.2 Pembahasan

Setelah menerapkan media bola gantung pada mata pelajaran pendidikan jasmani terlihat dengan jelas peningkatan baik dari segi psikomotorik. Hal ini dibuktikan dari hasil observasi pada saat proses pembelajaran berlangsung dan hasil tes siswa yang dilakukan pada setiap akhir siklus. Peningkatan kemampuan *smash* melalui media bola gantung siswa meningkat karena adanya kerjasama peneliti dengan guru kelas.

Penelitian ini dilaksanakan dua siklus yang setiap siklusnya terdiri dari dua kali pertemuan. Ada beberapa pertemuan yang masih belum maksimal karena masih ada kekurangan – kekurangan pada saat pelaksanaan tindakan kelas, namun hal tersebut diperbaiki melalui refleksi yang dilakukan oleh peneliti dan guru kelas agar tujuan dari penelitian ini dapat tercapai yaitu peningkatan kemampuan *smash* melalui media bola gantung. Hasil penelitian siswa pada mata pelajaran

pendidikan jasmani dalam mata pelajaran sepak takraw kelas X SMK Negeri 6 Luwu dengan menerapkan media bola gantung untuk peningkatan kemampuan *smash* dapat dilihat pada tabel berikut.

Hasil penelitian upaya peningkatan kemampuan *smash* dalam permainan sepak takraw menggunakan media bola gantung kelas X SMK Negeri 6 Luwu. untuk meningkatkan hasil belajar dilihat pada diagram berikut:

Tabel 4.6 Ketuntasan Siswa

NO	Siklus	Persentase	Ket
1	Prasiklus	64,53%	
2	Siklus I	70,28%	
3	Siklus II	82,26%	



Diagram 4.4 :Diagram Ketuntasan Siswa

Dari uraian diatas, dapat disimpulkan bahwa adanya peningkatan hasil belajar pendidikan jasmani dalam permainan sepak takraw dengan menggunakan

media bola gantung, yang terjadi pada setiap siklus I dan siklus II hasil belajar siswa telah mencapai indicator keberhasilan atau KKM 75.

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

5.1 Kesimpulan

Berdasarkan data tiap siklus dan pembahasan hasil penelitian, maka dapat disimpulkan bahwa upaya peningkatan kemampuan *smash* dalam permainan sepak takraw melalui media bola gantung pada mata pelajaran pendidikan jasmani dengan materi *smash* menggunakan media bola gantung pada permainan sepak takraw kelas X SMK Negeri 6 Luwu dapat meningkatkan pembelajar siswa. Hal ini ditunjukkan dari meningkatnya hasil penelitian yang telah dilakukan pada siklus I dan siklus II dengan menerapkan media pembelajaran *smash* menggunakan media bola gantung pada permainan sepak takraw pada pembelajaran pendidikan jasmani di sekolah.

Presentase keberhasilan siswa pada siklus I yaitu 45% dan presentase keberhasilan siswa pada siklus II yaitu 95%

5.4 Saran

Adapun beberapa saran yang dianggap perlu dipertimbangkan berdasarkan hasil penelitian yaitu :

1. bagi guru, dalam melakukan kegiatan mengajar sebisa mungkin menerapkan media pembelajaran yang lebih beragam, terkhusus pada materi yang dianggap kurang diminati atau menarik bagi siswa.
2. Bagi siswa, pada saat proses pembelajaran, sebisa mungkin memperhatikan apa yang di jelaskan atau di praktekkan oleh gurunya

3. Bagi peneliti berikutnya, agar kiranya media bola gantung ini dapat dimodifikasi dalam bentuk yang lebih menarik lagi.

DAFTAR RUJUKAN

- Afrizal, Mohammad. 2019. "Manajemen Pembinaan Prestasi Atlet Sepak Takraw Di Pusat Pelatihan Olahraga Prestasi (Ppop) Kabupaten Jepara Tahun 2019."
- Aji, Tri. 2014. "Peningkatan Keterampilan Smash Kendeng Pada Permainan Sepak Takraw Siswa Sekolah Dasar." *Media Ilmu Keolahragaan Indonesia* 4(1).
- Alfiandi, Patrice, Nur Ali, and HendroWardoyo. 2018. "Pengembangan Model Latihan Sepak Sila Pada Permainan Sepak Takraw." *Jurnal Ilmiah Sport Coaching and Education* 2(2): 111–26.
- Bangun, SabaruddinYunis. 2012. "Analisis Tujuan Materi Pelajaran Dan Metode Pembelajaran Dalam Pendidikan Jasmani." *Cerdas Sifa Pendidikan* 1(1).
2016. "Peran Pendidikan Jasmani Dan Olahraga Pada Lembaga Pendidikan Di Indonesia." *Publikasi Pendidikan* 6(3).
- Budiningsih, C Asri. 2011. "Karakteristik Siswa Sebagai Pijakan Dalam Penelitian Dan Metode Pembelajaran." *Jurnal Cakrawala Pendidikan* 1(1).
- Eka Prasetiawati, Heny. 2015. "Pengaruh Media Audio Visual Terhadap Penguasaan Teknik Smash Kedeng (Studi Pada Ekstrakurikuler Sepak Takraw Smp Negeri 2 Gedeg Kabupaten Mojokerto)." *Jurnal Pendidikan Olahraga dan Kesehatan* 3(1).
- Handayani, Apri. 2015. "Peningkatan Kemampuan Sepak Sila Menggunakan Bola Gantung Dengan Pendekatan Audio Visual Pada Pembelajaran Penjasorkes Siswa Kelas X SmaNegeri 1 Cepiring Kabupaten Kendal."
- Hermanto, Yogi Ferman. 2017. "Pengaruh Latihan Bola Gantung Terhadap Kemampuan Servis Atas Pada Klub Sepak Takraw Yuniior Panggul Kabupaten Trenggalek Tahun 2016." *Artikel Jurnal, Program Studi Penjaskesrek, Fakultas*

Keguruan Dan Ilmu Pendidikan, Universitas Nusantara PGRI Kediri.
http://simki.unp.kediri.ac.id/mahasiswa/file_artikel/2017/12.1 1: 191.

- Irsat, Muhammad. 2019. "Pengaruh Latihan Bola Gantung Bisa Lepas Terhadap Kemampuan Smash Kedeng Atlet Sepak takraw PSTK Kayutanam."
- Lesmana, HeruSyarli. "Tinjauan Kemampuan Teknik Dasar Dan Teknik Khusus Permainan Sepak Takraw Atlet Putri ATC (Ambacang Takraw Club) Kota Pariaman." *Jurnal Patriot* 2(1): 26–37.
- Mahandra, Saputra, and M Ridwan. 2019. "Latihan Bola Gantung Berpengaruh Terhadap Kemampuan Servis Sepaktakraw." *Jurnal Patriot* 1(2): 851–58.
- Novrianto, Andref. 2013. "Hubungan Keseimbangan Terhadap Keterampilan Sepak Sila Dalam Permainan Sepak Takraw Pada Siswa Putra Kelas VIII SMP Negeri 1 Palolo." *Tadulako Journal Sport Sciences And Physical Education* 1(5).
- Nur, Hasri Wandu. 2016. "Hubungan Kelenturan Dan Kelincahan Dengan Kemampuan Dasar Sepaksila Pada Sepak Takraw." *Jurnal Menssana* 1(2): 49–58.
- Pernandes, Addriyal, and Ari Sutisyana. 2018. "Pengaruh Latihan Bola Gantung Terhadap Kemampuan Smash Kedeng Dan Smash Gulung Dalam Permainan Sepak Takraw Pada Atlet Psti Kabupaten Lebong." *Kinestetik: Jurnal Ilmiah Pendidikan Jasmani* 2(1): 89–96.
- Ramadhan, Akbar, and ArifBulqini. 2018. "Analisis Receive PadaPertandingan Final Sepak Takraw Pomda Jatim 2017." *JSES: Journal of Sport and Exercise Science* 1(1): 13–19.
- Rifky, Deny Achmad. 2016. "Survei Pembinaan Prestasi Pada Pengkab Persatuan Sepak Takraw Indonesia (PSTI) Banyumas."

- Siswanto, Siswanto, Tandiyorahayu, and Fakhruddin Fakhruddin. 2017. "Hubungan Kelincahan, Kelentukan Tugok Dan Daya Ledak Otot Tungkai Terhadap Kemampuan Smash Kedeng Sepak Takraw Pada Siswa Ekstrakurikuler SD Negeri Margomulyo Pegandon Kendal." *Journal of Physical Education and Sports* 6(1): 88–94.
- Sitanggang, Nathanael, and Abdul Hasan Saragih. 2013. "Studi Karakteristik Siswa SLTA Di Kota Medan." *Jurnal Teknologi Pendidikan* 6(2): 134–258.
- Sucipto, Barep, and Sugiyanto Sugiyanto. 2017. "Upaya Meningkatkan Kemampuan Sepak Sila Melalui Variasi Latihan Berpasangan Pada Permainan Sepak Takraw Siswa Kelas V SD Negeri 18 Kota Bengkulu." *Kinestetik: Jurnal Ilmiah Pendidikan Jasmani* 1(1): 1–5.
- Sudirman, Sudirman. 2015. "Perbandingan Latihan Smash Antara Bola Dilambung Sendiri Dengan Bola Dilambung Teman Terhadap Kemampuan Smash Kedeng Dalam Sepak Takraw Siswa SDN 57/X Kampung Laut Kecamatan Kuala Jambi Kabupaten Tanjung Jabung Timur." *Cerdas Sifa Pendidikan* 4(1).
- Suhardi, Mohammad, Andika Triansyah, and Mimi Haetami. 2012. "Pengaruh Active Isolated Stretching Dan Proprioceptive Neuromuscular Facilitation Terhadap Fleksibilitas Tungkai Pada Permainan Sepaktakraw." *Jurnal Pendidikan dan Pembelajaran Khatulistiwa* 7(9).
- Syam, Asry. 2019. "Analisis Kemampuan Intelegensi Atlet Cabang Olahraga Sepak Takraw Provinsi Gorontalo." *Jambura Journal of Sports Coaching* 1(2): 79–90.
- Tunjungsari, Peni. 2011. "Pengaruh Stres Kerja Terhadap Kepuasan Kerja Karyawan Pada Kantor Pusat PT. Pos Indonesia (Persero) Bandung." *Jurnal Universitas Komputer Indonesia* 1(1): 1–14.
- Nurizzati, Yeti. "Ketertolakan Laporan Hasil Penelitian Tindakan Kelas." *Jurnal*

Edueksos Volume 3, Nomor 1, Tahun 2014 (2014): 135-152.