

**UPAYA MENINGKATKAN KEMAMPUAN SEPAK SILA
MELALUI VARIASI LATIHAN BERPASANGAN PADA PERMAINAN SEPAK TAKRAW
SISWA KELAS V SD NEGERI 18 KOTA BENGKULU**

Barep Sucipto

Universitas Bengkulu
barepsucipto@gmail.com

Sugiyanto

Universitas Bengkulu

Tono Sugihartono

Universitas Bengkulu

Abstrak

Penelitian ini adalah penelitian tindakan kelas yang terdiri dari empat langkah penelitian, yaitu perencanaan, tindakan, observasi, dan refleksi. Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui bahwa penerapan variasi metode latihan berpasangan pada permainan sepak takraw dapat meningkatkan kemampuan sepak sila siswa di kelas V SD Negeri 18 Kota Bengkulu. Adapun subjek penelitian ini berjumlah 25 siswa yang terdiri dari 15 jumlah siswa laki-laki dan 10 jumlah siswa perempuan. Instrumen yang digunakan dalam penelitian ini adalah lembar observasi aktivitas guru dan lembar observasi aktivitas siswa serta tes keterampilan siswa. Penelitian ini dilakukan dalam 2 siklus dan tes evaluasi siswa dilakukan di tiap-tiap akhir siklus. Hasil persentase observasi aktivitas siswa pada siklus 1 adalah 60%, siklus 2 adalah 86,67%. Persentase observasi aktivitas guru pada siklus 1 adalah 66,67% dan pada siklus 2 adalah 93,34%. Hasil rata-rata tes keterampilan pada siklus 1 adalah 17,72 dan pada siklus 2 yaitu 22,96 dengan standar ketuntasan 20 sepakan dalam waktu satu menit. Hasil penelitian ini menyatakan bahwa penggunaan variasi latihan berpasangan dapat meningkatkan kualitas pembelajaran sepak sila serta mampu menumbuhkan kegembiraan dan memotivasi siswa dalam belajar.

Kata kunci : Sepak Sila, Variasi Latihan Berpasangan

Abstract

This research is a class act consisting of four research steps , namely planning , action , observation , and reflection. The purpose of this study is to determine that the application for variation of training methods in pairs on the game sepak takraw can improve sepak sila ability in VIII.7 SMP Negeri 4 Bengkulu . The subject of this study amounted to 25 students consisting of 15 male students and 10 female students. The instrument used in this study is the observation sheet observation of teacher activity and student activity sheets and test. This research was conducted in three cycles and student evaluation tests conducted at the end of each cycle. The results of the percentage of student activity observation in cycle 1 was 60%, cycles 2 was 86,67%. Percentage of observations of teacher activity in cycle 1 was 66,67%, and cycle 2 was 93,34%. The result of the test in 1 cycle was 17,72 and 22,96 in 2 cycle. The results of this study suggest that the use

of variation in pairs to improve the quality of learning and be able to grow a sepak sila excitement and motivate students to learn.

Keyword : *Sepak Sila, Variation Of Training Methods In Pairs*

PENDAHULUAN

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. Permainan ini dilakukan oleh dua regu dengan tujuan memainkan bola serta mengembalikannya ke lapangan lawan. Dalam memainkannya dapat menggunakan seluruh bagian tubuh kecuali lengan. Di awali dengan servis yang dilakukan di dalam lingkaran servis, seorang pemukul yang bertugas melakukan servis disebut tekong. Setelah servis dilakukan dan berhasil melewati net kemudian pihak lawan memainkan bola maksimal tiga kali baik oleh seorang maupun rekan satu regu untuk kembali di seberangkan diatas net agar bola jatuh di petak lawan.

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

Sesuai pendapat (Iyakrus, 2009: 26), jika seorang ingi berprestasi dalam permainan sepak takraw harus terlebih dahulu menguasai gerakan teknik dasar.

Untuk menguasai teknik dasar sepak sila dengan baik, seorang siswa harus melakukan berbagai bentuk-bentuk latihan yang bervariasi. Adapun bentuk-bentuk

latihan untuk melatih kemampuan sepak sila meliputi, secara individu dan secara berpasangan.

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

Variasi latihan berpasangan merupakan bentuk latihan untuk meningkatkan kemampuan kontrol. Latihan ini sangat dibutuhkan pada cabang olahraga permainan sepak takraw.

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 SD Negeri 18 Kota Bengkulu.

Pelajaran Pendidikan Jasmani terutama pada pokok bahasan permainan Sepak Takraw belum menunjukkan hasil yang terbukti pada siswa kelas V SD Negeri 18 Kota Bengkulu, dikarenakan siswa belum mengetahui cara untuk meningkatkan kemampuan sepak sila pada permainan sepak takraw.

METODE

Dalam penelitian ini metode yang digunakan adalah penelitian tindakan kelas (PTK). Penelitian tindakan kelas merupakan penelitian yang dilakukan untuk mengatasi permasalahan-permasalahan didalam kelas, penelitian tindakan kelas dapat dijadikan sarana bagi guru dalam meningkatkan kualitas pembelajaran secara efektif. PTK sering disebut dengan *action research*, dimana penelitian ini akan dilakukan melalui beberapa siklus dengan harapan akan terjadi

adanya peningkatan terhadap hasil pembelajaran yang akan dicapai (Arikunto, 2006 : 7).

Subyek penelitian tindakan kelas ini adalah seluruh siswa kelas V SD Negeri 18 Kota Bengkulu Tahun Ajaran 2016/2017 dengan jumlah sebanyak 25 siswa yang terdiri dari 15 siswa laki-laki dan 10 siswa perempuan. Sesuai dengan maksud dan tujuan penelitian ini, Penelitian tindakan kelas dilakukan melalui proses yang dinamis dan komplementari yang terdiri dari empat momentum esensial yaitu perencanaan, pelaksanaan, observasi dan refleksi (Kunandar, 2013 : 70). Dalam pengumpulan data, penulis menggunakan dua cara yaitu teknik observasi dan tes keterampilan. Teknik observasi bertujuan untuk mendapatkan nilai proses, sedangkan tes keterampilan untuk mengetahui nilai hasil. Pada prinsipnya, meneliti adalah melakukan mengukur, maka harus ada alat ukur yang baik. Alat ukur dalam penelitian biasanya dinamakan instrumen penelitian. Alat yang digunakan untuk mengukur pelaksanaan penelitian tindakan kelas di setiap siklusnya bentuk indikator dan penilaian hasil sepak sila.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil

Sebelum pelaksanaan pada siklus 1, peneliti mengambil tes keterampilan melakukan sepak sila guna memperoleh data awal kemampuan sepak sila siswa tanpa terlebih dahulu memberikan pembelajaran tentang sepak sila. Dari hasil tes awal akan tampak kemampuan dari siswa tersebut apakah sudah baik atau belum. Kalau sudah baik akan dipertahankan dan ditingkatkan lagi, dan seandainya masih kurang akan diberikan pembelajaran teknik dasar sepak sila pada pelaksanaan pembelajaran. Melalui deskripsi data awal yang diperoleh, akan menunjukkan aspek-aspek mana yang masih kurang atau belum diketahui siswa dalam hal teknik dasar sepak

sila. Hasil dari pelaksanaan tes awal sebelum diberikan tindakan dapat kita hitung sebagai berikut ; siswa yang bisa mencapai standar sepakan selama satu menit adalah 2 siswa dan siswa yang belum bisa mencapai standar sepakan selama satu menit adalah 22 siswa.

Siklus 1

Hasil dari tes pada siklus 1 yang telah dilaksanakan, menunjukkan bahwa ada peningkatan dari tes awal. Namun masih ada siswa yang belum menguasai teknik sepak sila pada permainan sepak takraw. Setelah diberi tindakan untuk meningkatkan kemampuan siswa menjadi lebih baik dari pada sebelum diberikan perlakuan pada tes pra siklus. Dari data tes siklus 1 di atas, sudah meningkat secara signifikan, secara keseluruhan meningkat menjadi 28%.

Ada 7 siswa yang mampu melakukan sepak sila dengan baik dan mencapai standar banyaknya sepakan yang harus dilakukan selama satu menit. Meskipun hasil tes keterampilan sudah meningkat, tetapi hasil tersebut belum mampu mencapai nilai ketuntasan dalam pembelajaran yaitu 70% secara keseluruhan. Untuk itu penelitian ini akan dilanjutkan pada siklus 2, dengan mengidentifikasi kekurangan-kekurangan pada pelaksanaan pembelajaran siklus 1. Sebelum pelaksanaan siklus 2 di minggu berikutnya, peneliti akan mendiskusikan hasil pada siklus 1 bersama teman sejawat dan guru Penjaskes di sekolah tersebut.

Siklus 2

Hasil pada siklus 2 ini akan dibandingkan dengan hasil dari siklus 1. Pada siklus 2 telah diberi perlakuan kepada siswa bagaimana melakukan teknik sepak sila dengan baik dan pemberian motivasi kepada siswa serta diberi kesempatan berlatih secara berpasangan secara terus menerus agar keluwesan gerak siswa menjadi terbiasa dalam melakukan sepakan dengan kaki bagian dalam (sepak sila). Dari data tes pada siklus 2 ini, sudah didapat hasil tes kemampuan sepak sila pada siswa yaitu 88%

secara keseluruhan. Dari hasil yang didapat pada tes siklus 2 ini secara klasikal nilai tersebut telah mencapai standar ketuntasan pembelajaran yaitu 70% jika dipersentasekan secara keseluruhan. Dari hasil ini, penelitian tindakan kelas sudah mencapai hasil yang maksimal. Maka penelitian ini cukup dilaksanakan dengan 2 siklus saja.

Pembahasan

Berdasarkan prosedur penelitian tindakan kelas yang sudah dirancang dan dilaksanakan dengan sistematis, peneliti dapat mengumpulkan data penelitian yang mungkin dapat berupa informasi penting dari hasil penelitian. Upaya meningkatkan kemampuan sepak sila melalui variasi latihan berpasangan memberikan dampak positif kepada siswa. Dari proses observasi awal hingga pelaksanaan pada siklus 2 terjadi peningkatan pada tiap pertemuannya.

Pada tes awal sebelum diberikan perlakuan atau belum diberikan materi serta praktek melakukan sepak sila, hasil dari tes tersebut masih dalam kategori rendah secara klasikal. Secara keseluruhan siswa yang mendapat nilai dengan kategori baik hanya sebanyak 2 siswa atau dalam persentasenya sebesar **8%**.

Kemudian pada siklus 1 setelah diberikan materi tentang sepak sila dalam permainan sepak takraw, kemampuan siswa menjadi meningkat, dengan siswa yang mendapatkan nilai dengan kategori baik sebanyak 7 siswa dengan persentase secara keseluruhan sebesar **28%**. Dari hasil tes pada siklus 1 walaupun mengalami peningkatan namun secara klasikal belum mencapai standar ketuntasan pembelajaran secara keseluruhan. Untuk itu penelitian dilanjutkan pada siklus 2 dengan perbaikan-perbaikan dipertemuan berikutnya. Setelah diberikan materi-materi tambahan tentang teknik sepak sila tersebut, hasil sepakan siswa meningkat dengan hasil tes pada siklus 2 sebanyak 23 siswa mampu melakukan sepakan dengan standar ketuntasan 20

sepakan dalam waktu satu menit, dan secara persentase keseluruhan siswa pada kelas V SD Negeri 18 Kota Bengkulu ini sudah mencapai standar ketuntasan dalam pembelajaran yaitu sebesar **88%**. Dari hasil nilai tes pada siklus 2 yang sudah mencapai tujuan dari pembelajaran, maka penelitian tindakan kelas diakhiri pada siklus 2 saja tidak dilanjutkan untuk siklus berikutnya.

PENUTUP

Simpulan

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan, maka dapat diambil beberapa kesimpulan yaitu, latihan menyepak bola dengan teknik sepak sila yang dilakukan secara berpasangan dapat meningkatkan kemampuan teknik sepak sila pada siswa kelas V SD Negeri 18 kota Bengkulu. Faktor yang mempengaruhi peningkatan kualitas pembelajaran teknik sepak sila yang dilakukan berpasangan adalah faktor subyek penelitian yaitu siswa kelas V SD Negeri 18 Kota Bengkulu. Konsep penelitian teknik sepak sila yang dilakukan secara berpasangan. Penguasaan materi pada guru yang mengajar. Faktor penggunaan waktu dalam pembelajaran.

Saran

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

1. Guru pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan dapat mengaplikasikan variasi berpasangan teknik sepak sila sebagai salah satu metode untuk meningkatkan pembelajaran.
2. Selain meningkatkan kualitas pembelajaran, teknik sepak sila dengan variasi latihan berpasangan juga direkomendasikan untuk membantu guru dalam menumbuhkan kegembiraan dan kesenangan pada siswa dalam situasi kompetitif serta mampu memotivasi siswa dalam belajar.

DAFTAR PUSTAKA

- Agus Taufik dkk. (2012). *Pendidikan Anak Di SD*. Tangerang Selatan : Universitas Terbuka.
- Bayu Insanisty, Dian Pujiyanto. (2014). *Manajemen Pendidikan Jasmani Dan Olahraga*. Bengkulu : FKIP Universitas Bengkulu
- Igak Wardhani dkk. (2007). *Penelitian Tindakan Kelas*. Jakarta : Universitas Terbuka.
- Iyakrus. (2009). *Permainan Sepak Takraw*. Palembang : Universitas Sriwijaya.
- Kunandar,(2013). *Penelitian Tindakan Kelas*. Jakarta: PT RajaGrafindo Persada.
- Rick Angel. (2010). *Dasar-Dasar Sepak Takraw*. Bandung : Pakar Raya
- Suharsimi Arikunto. (2006). *Penelitian Tindakan Kelas*. Yogyakarta : Aditya Media