



**SKRIPSI**

**UPAYA MENINGKATKAN KETERAMPILAN SEPAK KUDA  
MELALUI PENERAPAN VARIASI LATIHAN BERPASANGAN  
DALAM SEPAKTAKRAW DIKELAS VIII 7 SMP NEGERI 4  
KOTA BENGKULU**

**Oleh:  
Rinaldo  
NPM: A1H010036**

**PROGRAM STUDI PENDIDIKAN JASMANI DAN KESEHATAN  
FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN  
UNIVERSITAS BENGKULU  
2014**



**UPAYA MENINGKATKAN KETERAMPILAN SEPAK KUDA  
MELALUI PENERAPAN VARIASI LATIHAN BERPASANGAN  
DALAM SEPAKTAKRAW DIKELAS VIII 7 SMP NEGERI 4  
KOTA BENGKULU**

**SKRIPSI**

**Diajukan Kepada  
Fakultas Keguruan Dan Ilmu Pendidikan  
Universitas Bengkulu Guna  
Memperoleh Gelar Sarjana Pendidikan Jasmani Dan Kesehatan**

**Oleh:  
Rinaldo  
NPM: A1H010036**

**PROGRAM STUDI PENDIDIKAN JASMANI DAN KESEHATAN  
FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN  
UNIVERSITAS BENGKULU  
2014**

## **PERNYATAAN**

Yang bertanda tangan di bawah ini, saya:

Nama : Rinaldo  
Nomor Pokok Mahasiswa : A1H010036  
Program Studi : Pendidikan Jasmani dan Kesehatan  
Fakultas : FKIP UNIB  
Judul Penelitian :UPAYA MENINGKATKAN KETERAMPILAN  
SEPAK KUDA MELALUI PENERAPAN  
VARIASI LATIHAN BERPASANGAN DALAM  
SEPAKTAKRAW DIKELAS VIII 7 SMP NEGERI  
4 KOTA BENGKULU

menyatakan bahwa penelitian ini adalah hasil pekerjaan saya sendiri, dan sepanjang pengetahuan saya tidak berisi materi yang telah dipublikasikan atau ditulis orang lain atau telah dipergunakan dan diterima sebagai prasyarat penyelesaian studi pada universitas atau institut lain, kecuali bagian-bagian tertentu yang telah dinyatakan dalam teks.

Bengkulu,,,,,,,,, 2014

Yang Menyatakan

Rinaldo

NPM: A1H010036

## MOTTO DAN PERSEMBAHAN

### MOTTO

Langkah pertama untuk mengambil perubahan adalah menyadari bahwa perubahan itu ada di tangan kita.

(rinaldo)

Suatau kesuksesan tidak diukur dari hasil yang dicapai, tetapi dari usaha yang telah dilakukan untuk mencapai kesuksesan itu

(rinaldo)

### PERSEMBAHAN

Kupersembahkan karya tulis ini kepada :

- ❖ Yang Esa Yang Terkasih " Allah azza wa jalla " Dzat yang telah menciptakan jiwa ini.
- ❖ Bapak Ahmad Junin dan Ibu Nurlenti yang dalam sujud mendoakanku, membimbingku, memberikan motivasi dan dukungan baik moral maupun material, serta tidak henti-hentinya berdoa untuk keberhasilanku, terimakasih atas semuanya.
- ❖ Untuk Adik-Adikku: Adriyal Fernandes dan Pepi Putri Kamila yang selalu menemani baik dalam suka maupun duka serta menjadi motivasiku dalam meraih cita-cita.
- ❖ Spesial one Reri, yang memotifasi dan selalu mendukung
- ❖ Thanks for teman-teman M. Erlangga, Vasco, Evo Febriant, Yudha D.P, Feres, Rizen dan Aga D.
- ❖ Teman-teman penjas Dewa.p, Ridho, Ahyar, Dwi.s, Doni A, Endang, Sukma, Fatra, Wida, Nadya.

## **ABSTRAK**

**RINALDO : Upaya Meningkatkan Keterampilan Sepak Kuda Melalui Penerapan Variasi Latihan Berpasangan Dalam Sepaktakraw Dikelas VIII.7 Smp Negeri 4 Kota Bengkulu. Skripsi. Bengkulu : Universitas Bengkulu, 2014**

Penelitian ini adalah penelitian tindakan kelas yang terdiri dari lima langkah penelitian, yaitu perencanaan, tindakan, observasi, refleksi dan revisi. Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui bahwa penerapan variasi metode latihan berpasangan pada permainan sepaktakraw dapat meningkatkan keterampilan sepak kuda di kelas VIII 7 SMP Negeri 4 Kota Bengkulu. Adapun subjek penelitian ini berjumlah 33 orang yang terdiri dari 19 jumlah orang siswa laki-laki dan 14 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 3 siklus dan tes evaluasi siswa dilakukan di tiap-tiap akhir siklus. Hasil persentase observasi aktivitas siswa pada siklus 1 adalah 54,45 %, siklus 2 adalah 67,27 % dan siklus 3 adalah 72,57 %. Persentase observasi aktivitas guru pada siklus 1 adalah 60 %, siklus 2 adalah 66,66 % dan siklus 3 adalah 80 %. Hasil rata-rata persentase tes pada siklus 1 adalah 6,4242, pada siklus 2 yaitu 7,33, dan pada siklus 3 yaitu 7,7272. Hasil penelitian ini menyatakan bahwa penggunaan variasi berpasangan untuk meningkatkan kualitas pembelajaran sepak kuda serta mampu menumbuhkan kegembiraan dan memotivasi siswa dalam belajar. Faktor yang sangat mempengaruhi peningkatan ini adalah penguasaan materi dan penggunaan alokasi waktu oleh guru.

**Kata kunci : Sepak Kuda, Variasi Latihan Berpasangan**

## **ABSTRACT**

**RINALDO : Efforts to Improve Horse Kick Skills Riding Through Exercise Variation Application Couple In Sepaktakraw at VIII.7 Junior High Schools No. 4 Bengkulu. Skripsi. Bengkulu : Bengkulu University, 2014**

*This research is a class act consisting of five research steps , namely planning , action , observation , reflection and revision . The purpose of this study is to determine that the application for variation of training methods in pairs on the game sepaktakraw horse can improve football skills in VIII.7 SMP Negeri 4 Bengkulu . The subject of this study amounted to 33 people consisting of 19 number of male students and 14 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 54.45%, 67.27% is cycle 2 and cycle 3 was 72.57%. Percentage of observations of teacher activity in cycle 1 was 60%, cycle 2 was 66.66% and cycle 3 was 80%. The result of the test in 1 cycle was 6,4242, 7,33 in 2 cycle and 7,7272 in 3 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 horse soccer excitement and motivate students to learn . Factor influencing this increase is mastery of the material and the use of time allocation by the teacher.*

**Keyword : Horse kick, Variation Of Training Methods In Pairs**

## KATA PENGANTAR

Puji syukur penulis panjatkan kehadirat Allah SWT, yang telah memberikan rahmat dan hidayahnya sehingga penulis dapat menyelesaikan serangkaian penulisan skripsi ini.

skripsi ini diberi judul “Upaya Meningkatkan Keterampilan Sepak Kuda Melalui Penerapan Variasi Latihan Berpasangan Dalam Sepak Takraw Di Kelas VIII 7 SMP Negeri 4 Kota Bengkulu” disusun sebagai salah satu syarat untuk meraih gelar sarjana pada Program Studi Pendidikan Jasmani Dan Kesehatan, Universitas Bengkulu.

Banyak kesulitan yang dialami penulis dalam menyelesaikan penulisan skripsi ini, akan tetapi penulis banyak menerima bantuan dan dorongan dari berbagai pihak, baik secara langsung maupun tidak langsung, sehingga skripsi ini dapat terwujud. Penulis dalam kesempatan ini, ingin menyampaikan ucapan terima kasih kepada :

1. Tuhan Yang Maha Esa yang selalu melindungi dan melancarkan segala aktivitas dengan selamat
2. Bapak Dr. Ridwan Nurazi, SE, M.sc selaku Rektor Universitas Bengkulu
3. Prof. Dr. Rambat Nur Sasongko, M.Pd selaku Dekan FKIP Universitas Bengkulu
4. Bapak Drs. Tono Sugiartono M.Pd selaku Ketua Prodi Program Studi Pendidikan Jasmani Dan Kesehatan, Universitas Bengkulu.
5. Bapak Drs Syahrizal, M.Kes selaku Dosen Pembimbing I Dalam Penulisan Skripsi Ini
6. Bapak Drs Syahrizal, M.Kes Selaku Dosen Pembimbing II Dalam Penulisan Skripsi Ini
7. Keluargaku tercinta : Bapak, ibuk, dan adik-adikku. atas segala doa, nasehat, bantuan dan dorongan semangat yang diberikan sebagai bekal bagi penulis.

8. Seluruh staf dan tim pengajar SMP 4 Kota Bengkulu yang telah memberikan izin, bantuan, dan informasi yang dibutuhkan dalam penulisan skripsi ini
9. Para Dosen di lingkungan Universitas Bengkulu. yang telah memberikan ilmu pengetahuan yang sangat berharga sejak penulis menjadi Mahasiswa hingga selesai
10. Seluruh Staf Universitas Bengkulu. yang selalu memberikan bantuan kepada penulis.
11. Sahabat-sahabatku yang tak bisa kusebutkan satu-persatu yang telah memberikan bantuan sehingga penulisan skripsi ini dapat terselesaikan.

Penulis berharap semoga Allah SWT membalas kebaikan mereka dan semoga skripsi ini. bermanfaat bagi kita semua.

Bengkulu.....Juni 2014

Rinaldo

## DAFTAR ISI

|  |      |
|--|------|
| HALAMAN JUDUL.....   | i    |
| HALAMAN PERSETUJUAN.....                                     | ii   |
| HALAMAN PENGESAHAN.....                                      | iii  |
| SURAT PERNYATAAN.....  | iv   |
| MOTTO DAN PERSEMBAHAN.....                                   | v    |
| ABSTRAK.....   | vi   |
| ABSTRACT.....  | vii  |
| KATA PENGANTAR.....  | viii |
| DAFTAR ISI.....  | x    |
| DAFTAR TABEL.....  | xii  |
| DAFTAR GAMBAR.....   | xiii |
| DAFTAR LAMPIRAN.....   | xiv  |
| <b>BAB I PENDAHULUAN</b>                                     |      |
| 1. Latar Belakang .....                                      | 1    |
| 2. Identifikasi Masalah .....                                | 4    |
| 3. Pembatasan Masalah.....                                   | 5    |
| 4. Tujuan Penelitian .....                                   | 5    |
| 5. Rumusan Masalah.....                                      | 5    |
| 6. Tujuan Penelitian.....                                    | 6    |
| 7. Manfaat Penelitian .....                                  | 6    |
| <b>BAB II TINJAUAN PUSTAKA</b>                               |      |
| 1. Hakikat Dan Pengertian Sepaktakraw .....                  | 7    |
| a. Hakikat SepakTakraw .....                                 | 7    |
| b. Pengertian SepakTakraw .....                              | 10   |
| 2. Hakikat Keterampilan dalam Bermain Sepak Takraw.....      | 11   |
| 3. Peraturan Permainan SepakTakraw .. ..                     | 18   |
| 4. Teknik-teknik Dasar yang Digunakan dalam SepakTakraw..... | 19   |

|   |    |
|---|----|
| 5. Teknik dasar serta bentuk metode latihan sendiri dan variasi berpasangan dalam Sepak kuda..... | 20 |
| 6. Kerangka berpikir .....  | 25 |
| 7. Hipotesis Penelitian .....   | 25 |
| <b>BAB III METODE PENELITIAN</b>  |    |
| 1. Jenis Penelitian .....   | 26 |
| 2. Lokasi dan Waktu Penelitian .....  | 27 |
| 3. Subjek Penelitian .....  | 27 |
| 4. Prosedur Penelitian .....  | 28 |
| 5. Rancangan Pelaksanaan Penelitian ... ..  | 31 |
| 6. Teknik Pengumpulan Data ... ..   | 33 |
| 7. Teknik Analisa Data .....  | 39 |
| 8. Indikator Keberhasilan .. ..   | 40 |
| <b>BAB IV HASIL DAN PEMBAHASAN</b>  |    |
| 1. Hasil Penelitian.....  | 41 |
| 2. Pembahasan.....  | 54 |
| <b>BAB V SIMPULAN DAN SARAN</b>   |    |
| 1. Simpulan.....  | 57 |
| 2. Implikasi.....   | 57 |
| 3. Keterbatasan Penelitian.....   | 58 |
| 4. Saran .....  | 58 |
| DAFTAR PUSTAKA  |    |
| DAFTAR GAMBAR   |    |
| DAFTAR TABEL  |    |
| DAFTAR LAMPIRAN   |    |

## **Daftar Tabel**

1. Tabel 3.1 lembar observasi aktivitas guru ..... 34
2. Tabel 3.2 lembar observasi aktivitas siswa .. ..... 36

## DAFTAR GAMBAR

|   |    |
|---|----|
| 1. Gambar 2.1 pelaksanaan teknik sepak kuda .....   | 20 |
| 2. Gambar 2.2 latihan sendiri (individu) . .....  | 21 |
| 3. Gambar 2.3 formasi latihan berpasangan .. .....  | 22 |
| 4. Gambar 2.4 bagan kerangka berpikir .. .....  | 25 |
| 5. Gambar 3.1 model penelitian PTK .. .....   | 30 |
| 6. Gambar 4.1 nilai rata-rata siswa per aspek siklus 1.. .....                                  | 44 |
| 7. Gambar 4.2 Grafik perbandingan persentase pra siklus dan siklus 1 .....                      | 46 |
| 8. Gambar 4.3 nilai rata-rata siswa per aspek siklus 2.. .....                                  | 48 |
| 9. Gambar 4.4 Grafik perbandingan persentase pra siklus, siklus 1 dan<br>siklus 2.....          | 50 |
| 10. Gambar 4.5 nilai rata-rata siswa per aspek siklus 3.. .....                                 | 52 |
| 11. Gambar 4.4 Grafik perbandingan persentase pra siklus, siklus 1,<br>siklu2 dan siklus 3..... | 53 |

# **BAB I**

## **PENDAHULUAN**

### **1. Latar Belakang Masalah**

Bangsa Indonesia adalah salah satu negara berkembang didunia, oleh karena itu bangsa yang berkembang selalu giat-giatnya untuk membangun dari berbagai sektor bidang diantaranya dibidang olahraga. Dengan demikian tentunya dibutuhkan manusia yang berketerampilan, cerdas, berpengetahuan, berkepribadian, sportipitas, serta sehat jasmani dan rohani guna mencerdaskan kehidupan bangsa Indonesia. Olahraga merupakan sarana yang ampuh untuk meningkatkan kualitas fisik dan mental terutama bagi generasi muda.

Sehubungan dengan hal diatas pemerintah mengeluarkan undang-undang system keolahragaan nasional No . 3 tahun 2005 pasal 4 yaitu:

“pembinaan dan pengembangan keolahragaan nasional yang dapat menjamin pemerataan akses terhadap olahraga, peningkatan kesehatan dan kebugaran, meningkatkan prestasi, dan manajemen keolahragaan yang menghadapi tantangan-tantangan serta tuntutan perubahan kehidupan nasional dan global memerlukan system pembinaan olahraga untuk mencapai prestasi.”

Untuk mewujudkan sumber daya manusia yang berkualitas serta terampil dan meningkatkan kualitas fisik, mental, unsur penting yang erat kaitannya dengan hal tersebut adalah peran pendidikan nasional yang harus mampu mengembangkan dan meningkatkan sumber daya manusianya.

Tujuan Pendidikan Nasional sebagaimana di ketahui tercantum dalam Undang-Undang sistem Pendidikan Republik Indonesia No. 2 Tahun 1989

(tentang pendidikan nasional tercantum dalam Bab II pasal 4) adalah sebagai berikut:

Pendidikan Nasional bertujuan untuk mencerdaskan bangsa dan mengembangkan manusia Indonesia seutuhnya yaitu manusia yang beriman dan bertaqwa terhadap Tuhan Yang Maha Esa dan berbudi pekerti luhur, memiliki pengetahuan dan keterampilan, kesehatan jasmani dan rokhani, kepribadian yang mantap, dan mandiri, serta tanggung jawab kemasyarakatan dan kebangsaan.

Dengan demikian dapat dikatakan bahwa salah satu bagian dari tujuan pendidikan tersebut adalah peran dalam pendidikan jasmani dan kesehatan. Pendidikan jasmani dan kesehatan merupakan bagian integran dari pendidikan secara keseluruhan yang bertujuan untuk mengembangkan aspek mendorong pertumbuhan fisik, keterampilan gerak, berfikir kreatif, social, emosional, pola hidup sehat melalui aktifitas jasmani dan kesehatan yang direncanakan secara sistematis dalam rangka mencapai tujuan pendidikan nasional.

Pada lembaga pendidikan formal salah satu bentuk wujud dari pengembangan pendidikan jasmani dan kesehatan yaitu dengan menjadikan sepak takraw sebagai materi pembelajaran bola kecil di sekolah menengah pertama, tentu ini memiliki dampak yang sangatlah penting selain sebagai dasar untuk mengembangkan ketrampilan gerak, tetapi juga sebagai upaya untuk mencapai pendidikan anak ketingkat yang lebih tinggi dan berkualitas, sehingga sepak takraw mulai dipelajari dan dimainkan oleh anak-anak di lingkungan sekolah.

Keberhasilan pendidikan jasmani di sekolah menengah pertama tergantung pada kreatifitas guru dan penerapan metode pembelajaran sesuai dengan materi yang diajarkan. Dengan penggunaan pendekatan metode latihan yang baik akan

berpengaruh pada keterampilan dan ketertarikan siswa terhadap pembelajaran, sehingga hasil belajar siswa dapat dilihat dan ditingkatkan.

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.

Adapun komponen gerak dasar permainan sepak takraw meliputi service, sepakan (menimang), smash, kepala (heading), serta block yang umumnya di butuhkan kelentukkan dan irama tubuh yang baik disetiap melakukan gerakan dasar sehingga dibutuhkan koordinasi yang baik untuk menghasilkan sepakan yang baik dan benar.

Menurut Winarno (2004:18) sepakan (menimang) bola dalam permainan sepaktakraw dapat dilakukan dengan cara: menggunakan kaki bagian dalam, menggunakan punggung kaki (sepakan kuda), dan menimang bola dengan bagian kepala.

Salah satu teknik dasar dari sepakan (menimang) adalah sepakan kuda merupakan salah satu sepakan yang dilakukan dengan menggunakan kura atau punggung kaki, selain dapat digunakan sebagai tempat untuk menimang, mengontrol dan mengumpan, sepak kuda juga dapat digunakan atau difungsikan pada saat melakukan smash.

Untuk penerapan metode latihan dan upaya peningkatan komponen keterampilan teknik gerak dasar sepakan kuda yang tepat dapat dilakukan dengan menggunakan pendekatan pembelajaran metode latihan yang terdiri dari

penerapan latihan individu (sendiri) dan metode penerapan latihan berpasangan, yang mana kedua metode tersebut merupakan suatu bentuk dari rangkaian variasi dan modifikasi dalam latihan. Untuk itu guru harus mampu memilih dan menerapkan metode latihan yang tepat selain bermaksud untuk mencapai tujuan keberhasilan pembelajaran tetapi juga sebagai upaya untuk meningkatkan keterampilan sepak kuda.

Sehubungan dengan hal yang dijelaskan diatas, dan atas dasar pengamatan serta observasi secara khusus di kelas VIII 7 SMP Negeri 4 Kota Bengkulu bahwa siswa/i nya telah lama mengenal materi pembelajaran permainan bola kecil cabang olahraga sepaktakraw, baik melalui proses belajar mengajar disekolah (intrakulikuler maupun ekstrakulikuler) bahkan diluar jam sekolah (lingkungan masyarakat), namun dikalangan siswa/i sendiri 40% dari 33 siswa kelas VIII 7 masih sangat kurang pemahamannya tentang kemampuan melakukan gerak dasar sepakan kuda dan kemauan untuk melakukan variasi metode latihan sepakan atau menimang pada komponen gerak dasar sepakan dalam permainan sepaktakraw. Hal itu dapat dilihat pada saat melakukan proses pembelajaran dan terlihat siswa masih sangat kurang pemahamannya tentang komponen gerak dasar sepakan (menimang) dengan menggunakan kura-kura kaki serta masih terbiasanya melakukan proses latihan secara sendiri-sendiri atau perorangan.

Berdasarkan penjabaran diatas maka peneliti tertarik melakukan penelitian dengan judul :“Upaya Meningkatkan Keterampilan Sepak Kuda Melalui Penerapan Variasi Latihan Berpasangan Sepak Takraw Dikelas VIII 7 SMP Negeri 4 Kota Bengkulu”.

## **2. Identifikasi Masalah**

Berdasarkan latar belakang diatas, terdapat masalah yang didapat oleh peneliti yang mana berkaitan dengan judul yang hendak penulis teliti diantaranya :

- a. Kurangnya siswa menguasai keterampilan dalam melakukan komponen teknik dasar sepak kuda.
- b. Kurangnya *keaktifitas* dan *inovasi* dalam menerapkan variasi metode latihan pada saat pembelajaran.
- c. Masih banyaknya siswa yang menggunakan metode latihan secara individual dalam proses pembelajaran.

## **3. Pembatasan Masalah**

Mengingat banyaknya permasalahan dan terbatasnya dana, tenaga dan waktu yang tercakup dalam penelitian ini maka peneliti membuat suatu batasan masalah agar penelitian ini lebih terarah dan sesuai dengan sasaran yang diinginkan. Pada penelitian ini masalah yang akan dibahas hanya menyangkut “Upaya Meningkatkan Keterampilan Sepak Kuda Melalui Penerapan Variasi Latihan Berpasangan Pada Permainan SepakTakraw Dikelas VIII 7 Smp Negeri 4 Kota Bengkulu”.

## **4. Rumusan Masalah**

Berdasarkan latar belakang dan identifikasi diatas, rumusan masalahnya “apakah dengan melalui penerapan variasi metode latihan berpasangan dapat meningkatkan keterampilan sepak kuda di kelas VIII 7 SMP Negeri 4 Kota Bengkulu?”.

## **5. Tujuan Penelitian**

Adapun tujuan penelitian ini untuk mengetahui bahwa penerapan variasi metode latihan berpasangan pada permainan sepak takraw dapat meningkatkan keterampilan sepak kuda di kelas VIII 7 SMP Negeri 4 Kota Bengkulu.

## **6. Manfaat Penelitian**

Produk yang diharapkan melalui penelitian ini adalah peningkatan keterampilan sepak kuda melalui penerapan variasi latihan, yaitu dengan penerapan variasi latihan berpasangan. Penerapan variasi latihan yang akan diberikan, tidak mengilangkan hakekat teknik dasar sepak kuda hanya memodifikasi metode latihan dengan menggunakan variasi latihan berpasangan.

Produk yang dihasilkan dalam penelitian ini diharapkan dapat bermanfaat bagi guru, siswa, dan pihak sekolah diantaranya:

- a. Bagi Guru dapat digunakan sebagai wacana untuk mengembangkan metode pembelajaran tertentu, termasuk melakukan modifikasi-modifikasi pembelajaran sesuai dengan karakteristik dan tingkat perkembangan siswa.
- b. Sebagai wacana guru untuk ketepatan penyajian materi pelajaran sepak takraw dengan metode pembelajaran yang lebih kreatif, inovatif dan menyenangkan.
- c. Bagi siswa dapat dimanfaatkan untuk menumbuhkan motivasi serta menambahkan pengalaman siswa dalam mengikuti proses pembelajaran penjasokes yang menyenangkan.
- d. Bagi pihak sekolah dapat dijadikan sebagai referensi bahwa dengan melalui penerapan variasi latihan berpasangan dapat meningkatkan keterampilan sepak kuda dalam cabang olahraga sepak takraw.

## **BAB II**

### **TINJAUAN PUSTAKA**

#### **1. KAJIAN TEORI**

##### **a. Hakikat Dan Pengertian Sepaktakraw**

###### **1. Hakikat Sepaktakraw**

Sepaktakraw merupakan cabang olahraga permainan asli dari Asia. Permainan ini dilakukan oleh dua regu yang berlawanan dan dilakukan diatas lapangan empat persegi panjang, rata, baik terbuka maupun tertutup serta bebas dari rintangan, yang dipisahkan oleh sebuah net.

Menurut Winarno (2004: 14) permainan sepaktakraw dimulai dengan melakukan service, yang dilakukan 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.

Darwis, (1992:17) yang berkaitan dengan sentuhan bola dengan anggota badan sepakan yang harus dikuasai pemain sepaktakraw meliputi : (1) sepakan ; sepak sila, sepak kura (kuda), sepak cungkil, sepak menapa dengan telapak kaki, dan sepak badak atau sepak samping, (2) menggunakan kepala bagian dahi, bagian samping, dan bagian belakang, (3) menggunakan dada, (4) menggunakan paha, (5) menggunakan bahu.

Sebagai cabang olahraga beregu, sepaktakraw dimainkan oleh dua regu, masing-masing regu terdiri dari tiga orang pemain, (tekong, apit kiri, dan apit kanan) dengan seorang pemain cadangan serta setiap masing-masing pemainnya

harus mampu dalam penguasaan keterampilan sepak takraw. Bahar (1997:17) menyatakan ada beberapa teknik yang harus dikuasai para pemain sepak takraw antara lain adalah: service, menerima service (timangan), umpan (hantaran), smash dan block.

Pada awalnya permainan sepak takraw ini dimainkan diluar ruangan, dilapangan terbuka dengan tujuan untuk mengisi waktu luang. sampai saat latihan sepak takraw out doors masih banyak dilakukan, karena tidak banyak memerlukan biaya banding dengan yang dalam ruangan. latihan sepak takraw yang dilakukan sehari-hari oleh sebuah perkumpulan. Bahkan kegiatan latihan dan pertandingan tertentu persahabatan atau tournament pada tingkat daerah, masih banyak yang menggunakan lapangan terbuka sebagai arena pertandingan.

Permainan sepak takraw yang dimainkan didalam ruangan, pada umumnya dapat dilakukan oleh perkumpulan yang berada dikota-kota besar, karena keterbatasan lapangan terbuka yang dapat dimanfaatkan untuk latihan. permainan sepak takraw dalam ruangan ini juga biasa dilaksanakan ketika berlangsung kejuaraan-kejuaraan resmi, baik dalam kejuaraan tingkat nasional, regional (asia), maupun kejuaraan dunia. Dalam pesta olahraga *multi event*, seperti PON, sea games, dan Asia Games, sepak takraw sudah dipertandingkan. (Winarno:2004 ;15).

Sepak takraw sebagai cabang olahraga beregu, maka kemenangan suatu regu ditentukan oleh banyak faktor, dua faktor diantaranya adalah: (1) penguasaan teknik bermain sepak takraw secara individual, dan (2) kerja sama tim (*team work*) yang baik antar pemain dalam sebuah tim (regu), makin sempurna

penguasaan teknik setiap pemain dan kerjasama setiap regu, maka kualitas permainan akan makin baik.

Seorang pemain sepaktakraw akan dapat bermain dengan baik, apabila memiliki kebugaran jasmani, lima komponen penting dari kebugaran tersebut antara lain: (1) daya tahan aerobik, (2) kekuatan otot, (3) daya tahan otot, (4) kelentukan, dan (5) komposisi tubuh.

Empat faktor utama yang perlu dipersiapkan dalam melakukan latihan untuk seluruh cabang olahraga, meliputi : (1) persiapan fisik, (2) persiapan teknik, (3) persiapan taktik, dan (4) persiapan psikologis (Bompa, 1983). Harsono menyatakan empat aspek penting yang perlu dilatihkan dalam suatu cabang olahraga meliputi aspek: (1) fisik, (2) teknik, (3) taktik, dan (4) mental (Harsono dalam Winarno pengembangan permainan sepaktakraw, 1996:16).

Berpijak dari pendapat didepan, maka keempat aspek tersebut merupakan variabel penting yang harus diperhatikan dalam melakukan latihan sepaktakraw, sehingga dapat diperoleh keterampilan bermain sepaktakraw secara optimal. Kondisioning untuk sepaktakraw dapat dilakukan dengan cara : (1) resistance training, kekuatan, power dan otot, (2) daya tahan; latihan improvisasi recovery antara latihan dan kompetisi, (3) kelentukan untuk menghindari cedera, dan (4) kemampuan bergerak; improvisasi kelincahan, pengembangan kontrol motorik, improvisasi kecepatan reaksi, dan improvisasi keseimbangan, koordinasi, dan stabilisasi.

Seorang anak akan mampu mengembangkan potensinya secara optimal apabila memenuhi faktor-faktor berikut: (1) karakteristik fisik atlet, merupakan

komponen penting yang harus disajikan sebagai penunjang penampilan (kafasitas Fisik), (2) penguasaan teknik secara benar yang diperlukan cabang olahraga tertentu dapat dikembangkan (3) tingkat kebugaran secara spesifik harus dicapai (4) faktor psikologis yang memungkinkan anak berhasil dalam suatu kompetisi perlu dikembangkan (5) etika kerja termasuk sikap yang tepat dalam latihan harus disajikan, dan (6) kesempatan untuk kompetisi dengan atlet setara harus ditingkatkan.

## **2. Pengertian SepakTakraw**

Olahraga ini secara resmi dikenal sebagai 'sepak takraw'. "Sepak" adalah bahasa Melayu untuk menendang dan "takraw" adalah kata Thai untuk bola anyaman. Oleh karena itu sepak takraw secara harafiah berarti menendang bola. Pemilihan nama ini untuk olahraga pada dasarnya merupakan kesepakatan antara dua negara lokomotif sepak takraw yakni Malaysia dan Thailand.

Menurut PB.Persetasi, (1994:16) dalam Winarno Sebagai cabang olahraga beregu, sepaktakraw dimainkan diatas lapangan empat persegi panjang, dengan permukaan yang rata, baik ditempat terbuka (out-doors) maupun diruangan tertutup (in-doors), yang bebas dari rintangan.

### **b. Hakikat Keterampilan Dalam Bermain Sepaktakraw**

Penguasaan keterampilan sepaktakraw diperlukan, agar permainan dapat berjalan dengan baik. Keterampilan yang dimaksud dapat berupa keterampilan individual dan keterampilan penguasaan pertandingan. Keterampilan individual meliputi: sepak sila, sepak kuda, sepak badik, sepak cangkuk, menggunakan paha dan menyundul bola. Sedangkan keterampilan pertandingan: sepak mula

timbangan, memberikan umpan, melakukan smash, dan *block* (rahman 1996:17).

Ada beberapa definisi tentang keterampilan yaitu sebagai berikut:

### 1. Definisi Konseptual

Keterampilan bermain sepak takraw adalah kemampuan pemain sepak takraw dalam memainkan bola, menggunakan seluruh anggota badan kecuali tangan, dengan cara menimang, melakukan *passing* dan *heading*, serta melakukan serangan ke lapangan lawan, menggunakan: kaki, kepala, paha, dan anggota badan yang lain, selain tangan dengan tujuan memenangkan suatu pertandingan.

### 2. Definisi Operasional

Keterampilan bermain sepak takraw adalah skor kemampuan pemain dalam memainkan bola, menggunakan seluruh anggota badan kecuali tangan, dengan cara menimang, melakukan *passing* dan *heading*, serta melakukan serangan ke lapangan lawan, menggunakan: kaki, kepala, paha, dan anggota badan yang lain, selain tangan dengan tujuan memenangkan suatu pertandingan. Keterampilan bermain sepak takraw diukur dengan menggunakan tes (*test*), terdiri dari keterampilan keterampilan (1) menimang bola, (2) service, dan (3) melakukan *passing* ke sasaran.

### 3. Keterampilan

Seorang atlet dalam melakukan aktivitas olahraga memerlukan tingkat kebugaran fisik yang tinggi, tanpa kebugaran fisik yang tinggi, maka mustahil atlet tersebut dapat melakukan gerakan-gerakan yang kompleks, sebagai komponen yang terkandung dalam setiap cabang olahraga.

Secara garis besar kebugaran fisik, dapat dikelompokkan menjadi kategori yaitu: (1) kebugaran yang berkaitan dengan keterampilan dan kesehatan, (2) kebugaran yang berkaitan dengan keterampilan motorik, (3) kombinasi dari kedua aspek tersebut. Ketiga kebugaran fisik tersebut banyak diperlukan dalam permainan sepak takraw dan secara langsung memiliki peranan penting dalam menunjang peningkatan keterampilan seorang dalam permainan sepak takraw.

Berkaitan dengan keterampilan (skill), Schmidt mengemukakan bahwa keterampilan merupakan suatu gerakan yang kualitasnya tergantung pada latihan dan pengalaman individu dalam melakukan suatu aktivitas (schmidt, 1986 dalam winarno:22).

Keterampilan diterjemahkan sebagai pengorganisasian suatu aktivitas dalam hubungannya dengan objek atau situasi yang meliputi rangkaian keseluruhan sensori, dan mekanisme pusat atau gerak. Istilah keterampilan (skill) sangat terkait dengan konteks pembicaraan.

Keterampilan memiliki sinonim dengan kata tindakan atau tugas (act atau task), dan keterampilan dapat juga digunakan untuk menyatakan kualitas penampilan. Sebagai contoh kualitas penampilan permainan sepak takraw, dalam bentuk keterampilan bermain, biasanya digunakan sebagai indikator produktivitas sebuah penampilan. Kemampuan menampilkan tindakan atau tugas tersebut biasa dikenal dengan istilah ketrampilan.

Untuk mengukur Keterampilan Bermain Sepak takraw dan Keberhasilan aktivitas jasmani, termasuk keberhasilan latihan sepak takraw, menurut annarino (dalam winarno “pengembangan permainan sepak takraw” 2004:29) dapat diukur

dengan menggunakan tiga domain, yaitu: (1) domain fisik, (2) domain Psikomotor, (3) domain kognitif, (4) domain afektif.

Menurut Winarno (2004:30) dalam konteks penelitian, maka domain psikomotor lebih dominan digunakan sebagai sasaran pengukuran keberhasilan latihan komponen penting yang diukur berkaitan dengan keterampilan bermain sepak takraw tersebut meliputi: keterampilan service, keterampilan menimang bola, dan keterampilan melakukan passing, tapi pada penelitian ini lebih mengarah kepada keterampilan menimang bola (menimang dengan sepak kuda).

Domain psikomotor diukur melalui keterampilan bermain sepak takraw, setelah kelompok belajar (siswa) mengikuti latihan selama beberapa kali pertemuan. Aspek yang diukur meliputi: terampil melakukan service, dan menimang bola.

Beberapa model pengajaran yang dapat dilakukan untuk meningkatkan keterampilan sepak takraw yang dikemukakan oleh Siedentop, Mand, dan Taggart dalam buku *Gagasan-gagasan tentang pendidikan jasmani* (2002:26) sebagai berikut: (1) Pengajaran langsung/perintah, (2) Pengajaran pos/tugas, (3) Pengajaran, (4) berpasangan kelompok, (5) Pengajaran sistem kontrak.

### **c. Peraturan Permainan Sepak Takraw**

Sepak takraw adalah suatu permainan yang dilakukan di atas lapangan empat persegi panjang, rata, baik terbuka maupun tertutup, serta bebas dari semua rintangan. Lapangan dibatasi net. Bola yang dipakai terbuat dari rotan atau plastik (synthetic fibre) yang dianyam bulat. Permainan ini menggunakan seluruh anggota tubuh, kecuali tangan. Bola dimainkan dengan mengembalikannya

kelapangan lawan melewati net. Permainan ini dilakukan oleh dua regu, masing-masing terdiri dari tiga orang pemain. Tujuan dari setiap permainan adalah mengembalikan bola kelapangan lawan.

#### 1. Ukuran Lapangan

- a) Lapangan empat persegi panjang dengan ukuran 13.40 X 6.10 m
- b) Pabila permainan ini dilakukan didalam ruangan, tinggi loteng minimal 8 meter dari lantai.
- c) Keeempat sisi lapangan harus bebas dari hambatan sekurang-kurangnya 3 meter.
- d) Garis pinggir ditandai dengan cat atau kapur, atau line paper yang lebarnya 4 cm, diukur dari pinggir sebelah luar.
- e) Titik pusat lingkaran tengah sebagai tempat sepak mula, berjarak :
  - a) 4.25 meter dari garis tengah lapangan (dibawah net)
  - b) 2.45 meter dari garis belakang (dari pinggir sebelah luar)
  - c) 3.05 meter dari garis samping (dari pinggir sebelah luar)
  - d) Radius lingkaran 30 cm yang diukur dari pinggir sebelah dalam
  - e) Garis seperempat lingkaran dikedua ujung net (tempat apit) dengan ukuran radius 90 cm, diukur dari pinggir sebelah dalam.

#### 2. Tiang

- a) Tinggi net putera 1.55 meter dipinggir dan minimal 1.52 meter di tengah.
- b) Tinggi net puteri 1.45 meter dipinggir dan minimal 1.42 meter ditengah.
- c) Kedudukan tiang 30 cm dari garis pinggir.

### 3. Net

- a) Net terbuat dari tali, benang atau nilon yang lubangnya berukuran 6-8 cm.
- b) Panjang net tidak lebih dari 6.11 meter dan lebar 70 cm.
- c) Kedua ujung net ditandai dengan pita ukuran 5 cm, ditarik dan dikaitkan pada tiang.

### 4. Bola

- a) Bola berbentuk bulat, dibuat dari rotan atau plastik (synthetic fibre)
- b) Berat boal antara 170-180 gram untuk putera, dan 150-160 untuk puteri.
- c) Lingkaran keliling bola 42-44 cm untuk putera dan 43-45 untuk puteri terdiri dari 9-11 anyaman (strains) dan mempunyai 12 lubang.

### 5. Pemain

- a) Permainan ini dimainkan oleh dua regu, masing-masing terdiri dari 3 (tiga) orang pemain. Setiap regu dilengkapi dengan 1 (satu) orang pemain cadangan.
- b) Satu tim terdiri dari 3 regu dan satu regu cadangan. Jumlah pemain dalam satu tim tidak lebih dari 12 (dua belas orang).
- c) Pemain yang berdiri dibelakang dan melakukan sepak mula (service) disebut tekong.
- d) Kedua pemain didepan disebut apit (apit kanan dan apit kiri).

Sumber: (Tim pengajar sepak takraw, PSTI Sumbar 2006:6)

#### **d. Teknik-teknik Dasar Sepakan Yang Digunakan Dalam Sepak Takraw**

Upaya seseorang untuk dapat bermain sepaktakraw dengan baik perlu mengikuti dan melaksanakan latihan yang serius dan teratur terutama teknik-

teknik dasarnya. Permainan sepak takraw adalah permainan yang menggunakan seluruh bagian badan kecuali tangan yang mayoritas menggunakan kaki.

Dengan demikian perlulah agar seseorang pemain sepak takraw itu banyak melatih diri menggunakan kaki atau sepakan, namun tidak berarti untuk kemampuan lain tidak perlu atau tidak penting yang dapat diabaikan. Untuk itu seorang pemain harus menguasai teknik-teknik dasar dalam permainan sepak takraw.

Teknik dasar bermain sepak takraw:

1) Sepak Sila

Sepak sila adalah menyepak bola dengan menggunakan kaki bagian dalam gunanya untuk menerima dan menimang bola, mengumpan dan menyelamatkan serangan lawan.

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 menguasaidalam usaha menyelamatkan bola.

3) Sepak Cungkil

Sepak cungkil adalah menyepak bola dengan menggunakan kaki (jari kaki). Digunakan untuk mengambil bola yang jauh, rendah dan bola-bola yang liar pantulan dari bloking.

#### 4) Menapak

Menapak adalah menyepak bola dengan menggunakan telapak kaki. Digunakan untuk : smash ke pihak lawan, menahan atau membloking smash dari pihak lawan dan menyelamatkan bola dekat net (jaring).

#### 5) Sepak Simpuh atau Sepak Badek

Sepak badek adalah menyepak bola dengan kaki bagian luar atau samping luar. Digunakan untuk menyelamatkan bola dari pihak lawan dan mengontrol bola dalam usaha penyelamatan.

#### 6) Main Kepala (heading)

Main Kepala (heading) adalah memainkan bola dengan kepala. Digunakan untuk menerima bola pertama dari pihak lawan, menyelamatkan bola dari serangan lawan.

#### 7) Mendada

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

#### 8) Memaha

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

#### 9) 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.

**e. Peraturan Pokok dan Sarana**

- 1) Permainan ini dimainkan oleh dua regu yang masing-masing pihak terdiri dari 3 (tiga) orang.
- 2) Satu orang dari tiga pemain ini berdiri di belakang yang dinamakan "TEKONG".
- 3) Dua orang lagi ialah pemain depan, seorang di kiri dan seorang di kanan. Pemain yang di sebelah kiri dinamakan APIT KIRI dan yang di sebelah kanan dinamakan APIT KANAN.
- 4) Istirahat bisa diberikan selama 5 menit sebelum games (set) terakhir dimulai
- 5) Tiap-tiap regu akan bertukar pada set ke-2 dan pada set ke-3 (rubber set) pertukaran tempat dilakukan setelah diperoleh 8 angka oleh satu pihak.

Ada beberapa cara melakukan sepakan permulaan (service) yang harus diperhatikan sebagai berikut:

- 1) Tekong (Server) itu hendaklah sebelah kakinya berada dalam lingkaran.
- 2) Pelambung bola haruslah berdiri dalam lingkaran penjur di bagian tengah lapangan.
- 3) Pemain yang seorang lagi haruslah berada di dalam lingkaran penjur lainnya.
- 4) Regu yang menerima service boleh berdiri di mana saja di dalam lapangannya.
- 5) Jika pada waktu service bola menyentuh jaring dan masuk ke dalam lapangan lawan di anggap sah.

**f. Teknik Dasar Sepak Kuda Serta Bentuk Latihan Sendiri Dan Variasi Berpasangan.**

Menurut Tim Mengajar Sepaktakraw dalam buku sepak takraw,2006:75)

sebagai berikut :

Komponen gerak dasar sepakan (menimang) adalah suatu teknik yang dianggap sangat penting, dan dapat dikatakan bahwa sepakan (menimang) itu merupakan ibu dari permainan sepaktakraw, karena bola bnyak di mainkan dengan cara disepak menggunakan bagian kaki, dengan beberapa jenis sepakannya meliputi sepak sila, kuda, cungkil, menapak dan sepak badak, mulai dari permulaan permainan sampai terciptanya poin atau angka

**1) Teknik dasar sepakan kuda.**

Seperti yang diketahui sepakan merupakan hal yang penting dalam permainan sepaktakraw dan bisa dikatakan sebagai ibu dari permainan sepaktakraw, hal tersebut dikarenakan pada saat mulai berlangsungnya permainan sampai membuat angka atau permainan pada umumnya mayoritas menggunakan kaki (sepakan).

Sepak kuda adalah sepakan atau menyepak dengan menggunakan kura kaki atau menyepak dengan punggung kaki.

Berikut adalah langkah-langkah yang dapat dilakukan dalam teknik sepak kuda :

- a. Berdiri dengan kedua kaki terbuka selebar bahu.
- b. Lutut kaki sepak dibengkokkan sedikit sambil ujung jari mengarah tanah/lantai.
- c. Bola disentuh pada bahagian bawahnya dengan bahagian atas kaki (punggung kaki).

- d. Mata melihat kearah bola datang.
- e. Kedua tangan dibengkokkan sedikit, kaki tumpu ditekuk untuk keseimbangan.
- f. Bola disepak keatas setinggi kepala atau melewati dada.

Gambar



Gambar 2.1 Pelaksanaan sepak kuda

Sumber: (pembelajaran permainan sepak takraw, ucuf yusuf , sudradjat prawira saputra & lingling usli 2001:33)

## 2) Bentuk penerapan latihan sepak kuda

Menurut Harsono yang dikutip Nekson (2010: 21) “Latihan adalah suatu proses sistematis yang dilakukan secara berulang-ulang, dengan kian hari kian menambah jumlah serta intensitas latihannya.”

Sistematis, berencana, menurut jadwal dan pola serta sistem tertentu yang disertai dengan kian hari bertambah bebannya, maksudnya ialah setiap kali secara periodik beban latihannya harus ditambah, apabila pada saat beban seharusnya ditambah dalam latihan justru tidak ditambah maka prestasi yang akan dihasilkan dimungkinkan tidak akan bertambah baik.

Jika ingin menjadi pemain takraw yang baik maka semua unsur yang ada dalam permainan takraw harus dapat terpenuhi. Terutama teknik-teknik dasar atau formasi latihan, baik dengan menggunakan latihan sendir-sendirii atau variasi

latihan berpasangan, sehingga hasil yang didapat diharapkan dapat sesuai dengan target yang telah ditentukan untuk menjadi lebih baik.

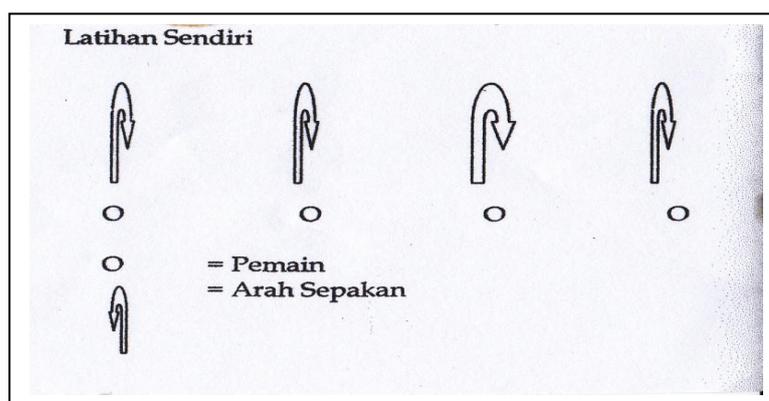
Knut dieactric:1985 mengemukakan bahwa dalam menyajikan suatu materi latihan atau pengajaran dilakukan dengan “bentuk bermain, bentuk latihan, urutan bermain dan urutan latihan. (dalam Zalfendi, 2009:155)

Adapun bentuk-bentuk penerapan dalam latihan dapat diuraikan sebagai berikut:

**a. Latihan Sendiri Menurut Tim Mengajar Sepaktakraw UNP, Sepaktakraw (2006:87), sebagai berikut:**

- 1) Setiap pemain diberi sebuah bola
- 2) Bola dilambungkan sendiri dan disepak dengan kaki bahagian atas atau punggung kaki atau kura kaki. Bola disepak setinggi kepala berkali-kali lalu ditangkap.
- 3) Latihan B dilakukan berulang-berulang.

Gambar Latihan sendiri



Gambar 2.2 latihan sendiri

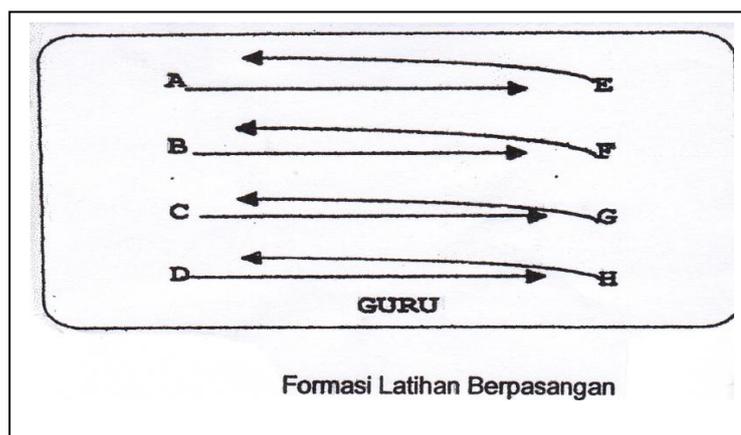
Sumber: Zalfendi, dkk, permainan sepaktakraw (2009:84)

### b. Latihan Formasi Berpasangan

Menurut Tim mengajar sepaktakraw UNP, sepaktakraw (2006:88), sebagai berikut

1. Pemain berbaris dua bersaf berhadapan dengan jarak 3 – 4 meter dengan sejumlah bola yang ada
2. Barisan A (1,2,3,4, dan 5) melambungkan bola kepada barisan B (1,2,3,4, dan 5), barisan B menyepak dengan punggung kaki setinggi kepala kepada barisan A dan kemudian A menangkap bola.
3. Setelah lima kali melakukan latihan B, pergantian pelambung dan penyepak diadakan.
4. Seperti latihan B, bola dikontrol/ditimbang satu kali sebelum diberikan kepada pelambung. Bola selalu disepak setinggi kepala dan disepak dengan punggung kaki.

Gambar



Gambar 2.3 Latihan berpasangan

Sumber:(Winarno pengembangan permainan sepaktakraw 2004:223)

## 2. KAJIAN HASIL-HASIL PENELITIAN YANG RELEVAN

Untuk melengkapi dan membantu dalam mempersiapkan penelitian ini, peneliti mencari bahan-bahan penelitian yang ada dan relevan dengan penelitian yang diteliti. Hasil penelitian yang relevan dengan penelitian ini diperlukan guna mendukung kajian teoritik yang dikemukakan, sehingga dapat digunakan sebagai landasan pada penyusunan kerangka berpikir.

Adapun penelitian yang relevan dengan penelitian ini adalah

a. Penelitian yang dilakukan oleh Nekson (2010), yang berjudul

*“Penerapan Latihan Berpasangan Dalam Meningkatkan Keterampilan Sepak Sila Pada Permainan Sepak Takraw (Studi Pada SDN 02 Tetap Kelas IV, V & VI Kec. Tetap Kabupaten Kaur)”*. Populasi dalam penelitian ini adalah siswa SDN 02 Tetap Kelas IV, V & VI Kec. Tetap Kabupaten Kaur yang berjumlah 20 orang siswa. Jenis penelitian ini adalah penelitian tindakan kelas.

Dari hasil penelitian diketahui bahwa terdapat peningkatan hasil belajar dalam teknik sepak sila pada permainan sepaktakraw. Dengan demikian dapat dikatakan bahwa penerapan latihan dengan berpasangan dapat meningkatkan keterampilan sepak sila dalam permainan sepak takraw.

b. Penelitian yang dilakukan oleh Winarno (2000), dalam buku yang berjudul *Pengembangan Permainan Sepaktakraw*.

*“Keterampilan Bermain Sepaktakraw; Studi Eksperimen Disekolah Dasar Negeri Gondanglegi, Kecamatan Gondanglegi, Kabupaten Malang, Jawa Timur siswa putra kelas IV, V, dan VI”*. Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh siswa putra kelas IV-VI di SD Negeri Gondanglegi sejumlah 135 orang siswa.

Penarikan Sampel dalam penelitian ini menggunakan *sample frame* dengan 78 orang yang diambil secara acak. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui perbedaan pengaruh metode pembelajaran penjelajahan gerak dan penemuan terpimpin, terhadap keterampilan bermain sepak takraw, siswa kelas IV, V, dan VI SD.

Dari hasil penelitian ini dapat ditarik kesimpulan bahwa terdapat perbedaan keterampilan bermain sepak takraw antara kelompok belajar yang menggunakan metode pembelajaran gerak dengan metode pembelajaran penemuan terpimpin.

### **3. KERANGKA BERPIKIR**

Dalam proses pembelajaran penjaskes materi pelajaran adalah keterampilan teknik dasar sepakan kuda dalam sepak takraw (permainan bola kecil) dalam hal ini latihan yang digunakan adalah penerapan variasi latihan berpasangan sebagai upaya yang dilakukan untuk meningkatkan keterampilan sepak takraw. Setelah dilakukan proses pembelajaran penerapan variasi latihan berpasangan, maka tes dilakukan tes awal/akhir untuk mengetahui berhasil atau tidak suatu proses belajar yang telah dilakukan, jika tidak berhasil maka akan dilanjutkan ke awal pembelajaran penjaskes, dan jika berhasil maka tidak dilanjutkan kembali.

Untuk lebih jelasnya perhatikan bagan berikut:

## 2.4 Bagan Kerangka Berfikir



## 4. HIPOTESIS TINDAKAN

Berdasarkan hipotesis di atas, penulis merumuskan hipotesis sebagai berikut : “Bila diterapkan variasi latihan berpasangan dalam sepak takraw, maka keterampilan dalam sepak kuda akan meningkat”.

## **BAB III**

### **METODE PENELITIAN**

#### **1. Jenis Penelitian**

Jenis penelitian ini adalah Penelitian Tindakan Kelas ( *Classroom Action Research*). Dari namanya sudah menunjukkan isi yang terkandung didalamnya, yaitu sebuah kegiatan penelitian yang dilakukan dikelas.

Menurut Arikunto (2012:3) penelitian tindakan kelas (PTK) merupakan suatu pencermatan terhadap kegiatan belajar berupa sebuah tindakan, yang sengaja dimunculkan dan terjadi dalam sebuah kelas secara bersama-sama. Tindakan tersebut diberikan oleh guru atau dengan arahan dari guru yang dilakukan oleh siswa.

Penelitian ini dilakukan guru di dalam kelasnya sendiri melalui refleksi diri dengan tujuan untuk memperbaiki kinerjanya sebagai guru sehingga hasil belajar menjadi meningkat. Perbaikan ini pula dilakukan secara bertahap dan terus menerus selama kegiatan penelitian dilakukan. Oleh karena itu, dalam PTK dikenal dengan siklus yang pelaksanaannya berupa pola: perencanaan, pelaksanaan tindakan, observasi, dan refleksi (Arikunto, 2012:75)

Dalam penelitian ini, PTK digunakan untuk meningkatkan keterampilan permainan sepak takraw melalui penerapan latihan berpasangan sepak kura (kuda).

## **2. Lokasi Dan Waktu Penelitian**

Di dalam melaksanakan penelitian, peneliti menggunakan metode Penelitian Tindakan Kelas (PTK), dengan meliputi kegiatan pelaksanaan tes awal dan pelaksanaan tes akhir sampai siswa menunjukkan kemampuan peningkatan sepak kura (kuda) dengan baik dalam permainan sepaktakraw. Adapun tempat dan waktu penelitian adalah sebagai berikut:

### **a. Tempat Penelitian**

Penelitian dilaksanakan di kelas VIII 7 SMPN 4 Kota Bengkulu.

### **b. Waktu Penelitian**

Adapun waktu penelitian dilaksanakan pada semester ke II tahun ajaran 2014/2015.

Pemilihan lokasi penelitian ini didasarkan atas lokasi dan kriteria sekolah yang telah di tinjau atau diamati sebelumnya, yang mana sekolah tersebut memenuhi kriteria atau ada gejala yang sesuai dengan masalah yang akan ditinjau untuk dilakukan penelitian.

## **3. Subjek Penelitian**

Adapun dalam penelitian ini yang dijadikan subjek adalah siswa kelas VIII 7 SMPN 4 kota Bengkulu yang mana jumlah siswanya 33 orang. Pada subjek penelitian ini sendiri terdiri dari 19 jumlah orang siswa laki-laki dan 14 jumlah siswa perempuan. Peneliti mengambil subjek ini karena pada kelas tersebut siswanya masih banyak yang belum dapat melakukan teknik dasar gerak atau sepakkan kuda dengan baik.

#### **4. Prosedur dan Pelaksanaan Penelitian**

Dalam penelitian ini penulis menggunakan jenis penelitian tindakan kelas (PTK) yang terdiri dari 3 siklus perkembangan, siklus I adalah tahap survei, setelah melakukan proses belajar mengajar guru mengevaluasi siswa, dari hasil tersebut guru mendapatkan kekurangan dan kelemahan yang terdapat pada diri siswa. Siklus II guru menerapkan metode latihan melakukan teknik dasar sepak kura (kuda) secara bergantian dan terus menerus dan melakukan metode latihan berpasangan atau bersaf sesuai dengan apa yang telah disusun atau direncanakan. Siklus III guru menerapkan metode latihan berpasangan atau bersaf dengan memberikan waktu yang harus ditempuh untuk upaya peningkatan keterampilan dalam melakukan teknik dasar sepak kuda. Dimana dalam setiap siklus yang diterapkan, dilakukanlah empat tahap pelaksanaan yaitu

##### **1. Perencanaan**

Pada tahap ini kegiatan yang dilaksanakan adalah peneliti menyusun rencana yang akan dilaksanakan.

##### **2. Aksi atau Tindakan**

Pada tahap ini peneliti akan mengadakan rencana pembelajaran yang telah dipersiapkan. Secara garis besar rencana kegiatan yang dilakukan adalah melakukan tes sepak kuda dengan sendiri setelah menerapkan metode latihan berpasangan pada sepak kura (kuda).

##### **3. Observasi**

Observasi dilakukan pada saat proses belajar mengajar berlangsung. Observasi ini dilakukan dengan menggunakan lembar pedoman observasi guru

dan observasi siswa yang berisi pernyataan mengenai kegiatan guru dan perilaku siswa selama pembelajaran berlangsung. Peneliti dibantu oleh seorang rekan peneliti dan guru Penjaskes kelas VIII dalam mengobservasi, melalui observasi ini diharapkan dapat memberikan masukan pada peneliti mengenai kelemahan-kelemahan proses pembelajaran yang dilakukan untuk perbaikan pembelajaran berikutnya.

#### 4. Refleksi

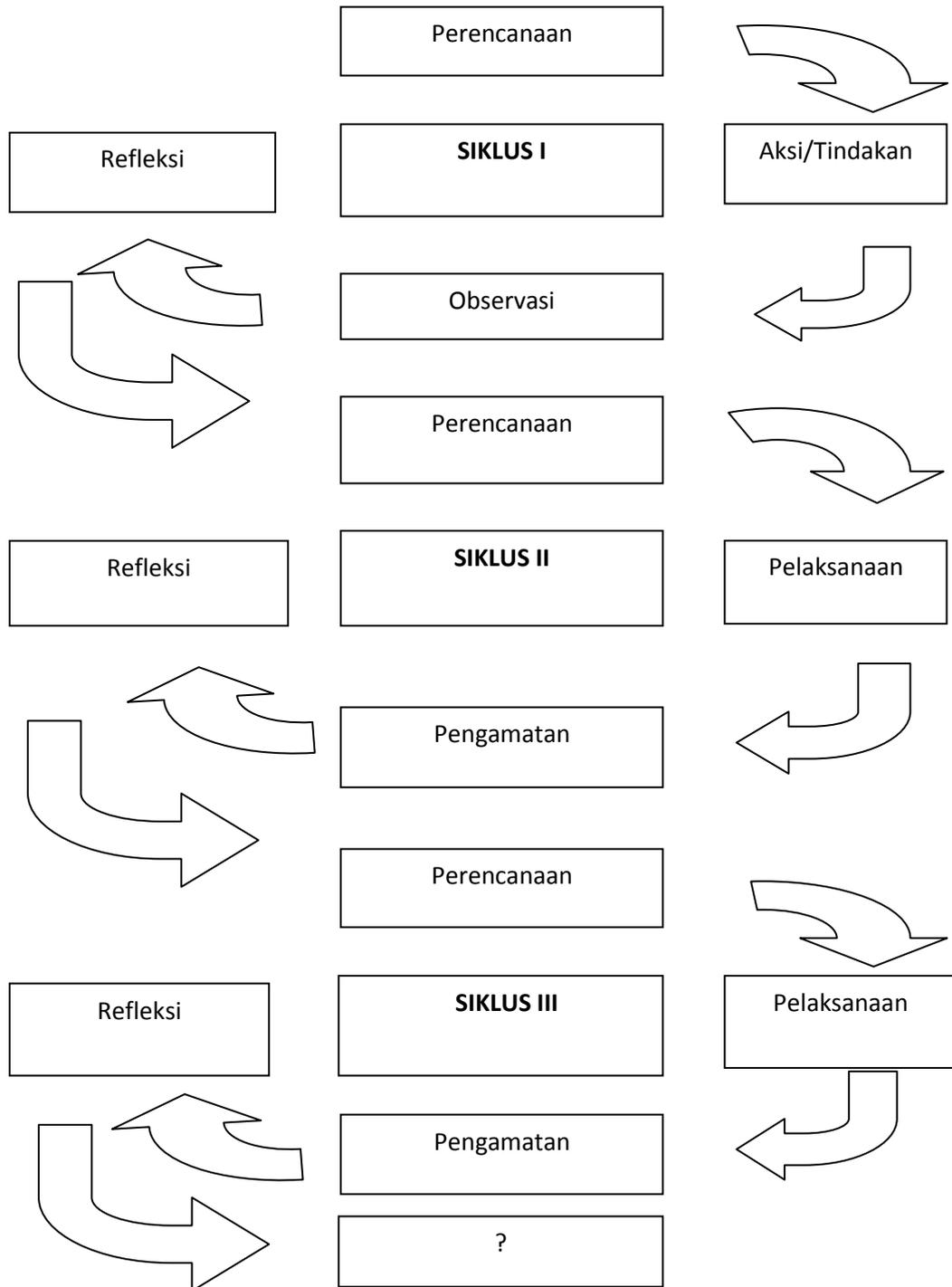
Setelah pelaksanaan tindakan, peneliti melakukan analisis terhadap hasil tes dan hasil observasi, analisis ini bertujuan untuk mengetahui :

- a. Kelebihan dan kekurangan metode penerapan latihan berpasangan yang digunakan peneliti dalam proses pembelajaran
- b. Kelebihan dan kekurangan penerapan latihan
- c. Sikap dan perilaku siswa selama proses pembelajaran

Keterangan:

Apabila pada siklus satu belum mencapai nilai yang baik, memuaskan proses pembelajaran belum efektif, maka setelah refleksi siklus pertama, dilanjutkan pada siklus kedua untuk memperoleh hasil yang lebih baik, dan seterusnya jika hasil belum baik juga.

Untuk lebih jelasnya dapat dilihat pada gambar berikut :



Gambar 3.1 Model Penelitian Tindakan Kelas

## **5. Rancangan Pelaksanaan Penelitian**

Penelitian ini dilaksanakan dengan menggunakan pendekatan Penelitian Tindakan Kelas (PTK). Perencanaan dan Evaluasi program kegiatan untuk melakukan latihan keterampilan dilakukan secara terprogram guna mengetahui sejauh mana keterampilan sepak kura (kuda) yang akan dicapai apakah ada peningkatan.

### **a. Perencanaan/ Planning**

Kegiatan awal yang dilakukan peneliti adalah membuat perencanaan yang matang. Adapun rencana tindakan yang dilakukan peneliti adalah:

- 1) Membuat satuan pelajaran
- 2) Menyiapkan media pembelajaran
- 3) Memberikan materi pelajaran tentang teknik dasar sepakan kuda dan bentuk latihannya
- 4) Memberikan kesempatan kepada siswa untuk melakukan praktek kegiatan latihan lalu bertanya atau tanya jawab
- 5) Menyusun alat tes dan evaluasi selanjutnya

Langkah yang dilakukan peneliti untuk terciptanya suatu keberhasilan diperlukan perencanaan yang sedemikian rupa guna mencapai tingkat keberhasilan yang maksimal adalah sebagai berikut :

#### **(1) Identifikasi Masalah**

Masalah yang dihadapi adalah faktor-faktor apa saja yang menunjang untuk peningkatan hasil keterampilan sepak kuda. “Cara apakah yang dapat dilakukan untuk meningkatkan keterampilan sepak kuda.”

## (2) Membuat Program

Program latihan harus disusun secara teliti dan dilaksanakan secara teratur sesuai dengan prinsip-prinsip latihan, program latihan memerlukan waktu yang relatif cukup panjang sehingga jadwal latihan perlu dibagi-bagi menjadi beberapa tahap atau bagian. Dengan demikian sebelum melakukan kegiatan ini sebaiknya peneliti membuat program penelitian sehingga penelitian ini dapat berjalan lancar dan terarah.

## (3) Menyusun Jadwal

Dalam penelitian ini juga harus membuat jadwal penelitian yang tujuannya agar penelitian disiplin untuk mengumpulkan data yang akurat sesuai dengan kenyataan yang sebenarnya misalnya, waktu penelitian, tempat penelitian dan ruang lingkup penelitian.

### **b. Pelaksanaan**

- 1) Memberikan apersepsi
- 2) Menyiapkan bahan pengajaran
- 3) Permainan sepak takraw adalah permainan yang menggunakan seluruh bagian badan kecuali tangan yang mayoritas menggunakan kaki atau sepakan terkhusus salah satunya kaki bagian kura.
- 4) Memberikan evaluasi kegiatan yang telah dilakukan

### **c. Observasi**

Pada tahap ini peneliti melakukan pengamatan kepada seluruh siswa dalam melakukan keterampilan gerak dasar sepak kuda melalui penerapan latihan berpasangan, yang mana kemudian digunakan untuk melihat peningkatan gerak

dasar sepak kuda dengan cara tes sendiri-sendiri. Guru mengupayakan kepada siswa untuk berperan aktif dalam latihan.

#### **d. Refleksi Terhadap Tindakan**

Tahap ini masih bersifat umum dan diberikan karena dianggap penerapan latihan berpasangan belum berhasil maka peneliti dapat menjadikan sebagai suatu cermin untuk memperbaiki dan menentukan langkah-langkah selanjutnya baik itu kekurangan atau kelebihan dalam latihan meningkatkan keterampilan sepakan kuda melalui penerapan variasi latihan berpasangan sepaktakraw.

### **6. Terhnik Pengumpulan Data**

Untuk mengumpulkan data dipilih beberapa tehnik untuk memperoleh data yang relefan diantaranya.

- a. penulis dalam pencarian data menggunakan teknik pengumpulan data observasi atau mengadakan pengamatan secara langsung ke lapangan. Penulis mencari kesulitan belajar siswa, baik kesulitan yang ditimbulkan oleh siswa itu sendiri maupun yang ditimbulkan oleh gurunya.

Tabel 3.1

**LEMBAR OBSERVASI AKTIVITAS GURU**

Identitas Kelas :  
 Satuan Pendidikan :  
 Kelas/Waktu :  
 Tanggal :  
 Siklus :

Berikan penilaian dengan menuliskan (√) pada kolom yang tersedia.

| No  | Aspek Yang Diamati  | Penilaian |       |
|-----|---|-----------|-------|
|     |   | Ya        | Tidak |
| 1   | Mempersiap siswa untuk belajar  |           |       |
| 2.  | Menunjukkan penguasaan materi pembelajaran  |           |       |
| 3.  | Menghubungkan pengetahuan awal siswa dengan pelajaran   |           |       |
| 4.  | Memperagakan materi praktek tentang sikap awal, pelaksanaan, dan akhir sepak kuda pembelajaran                            |           |       |
| 5.  | Guru mempersilahkan siswa untuk melakukan pemanasan terlebih dahulu   |           |       |
| 6.  | Guru mempraktekkan sikap awal dengan mulai berdiri dan kedua kaki terbuka selebar bahu.                                   |           |       |
| 7.  | Guru mempraktekkan cara lutut kaki sepak dibengkokkan sedikit sambil ujung jari mengarah tanah/lantai.                    |           |       |
| 8.  | Mempraktekkan cara menyentuh bola menggunakan bahagian bawahnya dan kemudian menyepak bahagian atas kaki (punggung kaki). |           |       |
| 9.  | Menunjukkan arah mata yang baik ketika bola datang.   |           |       |
| 10  | Bola disepak keatas setinggi kepala atau melewati dada.   |           |       |
| 11. | Kedua tangan dibengkokkan sedikit, kaki tumpu ditekuk   |           |       |



Tabel 3.2

**LEMBAR OBSERVASI AKTIVITAS SISWA**

Identitas Kelas :  
 Satuan Pendidikan :  
 Kelas/Waktu :  
 Tanggal :  
 Siklus :

Berikan penilaian dengan menuliskan (√) pada kolom yang tersedia.

| No  | Aspek Yang Diamati  | Penilaian |       |
|-----|---|-----------|-------|
|     |   | Ya        | Tidak |
| 1.  | Siswa sudah hadir dan siap dilapangan untuk proses pembelajaran   |           |       |
| 2.  | Siswa memperhatikan penjelasan tentang materi yang di peragakan guru  |           |       |
| 3.  | Siswa merespon pembelajaran dengan pengetahuan awal yang diberikan oleh guru                                    |           |       |
| 4.  | Siswa memperhatikan materi praktek tentang sikap awal, pelaksanaan, dan akhir sepak kuda yang diperagakan guru. |           |       |
| 5.  | Siswa melakukan pemanasan sebelum melakukan praktek   |           |       |
| 6.  | Siswa mulai berdiri dengan kedua kaki terbuka selebar bahu.   |           |       |
| 7.  | Lutut kaki sepak dibengkokkan sedikit sambil ujung jari mengarah tanah/lantai.                                  |           |       |
| 8.  | Bola disentuh pada bahagian bawahnya dengan bahagian atas kaki (punggung kaki).                                 |           |       |
| 9.  | Mata melihat kearah bola datang.  |           |       |
| 10. | Bola disepak keatas setinggi kepala atau melewati dada.   |           |       |
| 11. | Kedua tangan dibengkokkan sedikit, kaki tumpu ditekuk   |           |       |



- b. Dokumentasi digunakan untuk mengumpulkan nilai siswa sesudah dan sebelum siswa melakukan latihan keterampilan sepak kura.
- c. Metode Tes/Praktek keterampilan untuk mengetahui sejauh mana penguasaan tentang materi gerak dasar sepak kuda yang telah diajarkan.

Nurhasan (2001:188) Adapun hal yang diperhatikan untuk pelaksanaan tes/praktek keterampilan sepak kuda terdapat kriteria sebagai berikut:

- 1) Bola di kontrol (ditimang) dengan menggunakan sepak kuda
  - 2) Kontrol bola (menimang) yang dihitung adalah setinggi dada.
  - 3) Luas lapangan kontrol tidak dibatasi.
  - 4) Waktu yang dibatasi adalah satu menit.
- d. Teknik Pengumpulan data/ pencatatan hasil dengan pedoman sebagai berikut:
    - 1) Alat/fasilitas yang digunakan adalah bola takraw, stopwatch, dan lapangan yang rata.
    - 2) Petugas pelaksana terdiri dari dua orang yaitu pencatat atau penghitung jumlah kawalan bola dan pencatat waktu.
    - 3) Skor diambil dari jumlah kontrolan bola yang didapat dalam waktu satu menit.
    - 4) Sepakan yang tidak setinggi dada tidak dihitung.
  - e. Teknik pengumpulan data hasil dari data praktek/tes yang telah dilaksanakan yaitu dengan menggunakan rumus statistik data rata-rata (Arikunto:2006)

## 7. Teknik Analisis Data

Analisis data dilakukan dengan teknik analisa deskriptif jadi peneliti melakukan apa adanya semua gejala yang menjadi sasaran penelitian. Dari data yang diperoleh melalui hasil evaluasi selama berlangsungnya proses belajar mengajar dikelas pada keterampilan permainan sepak takraw terkhusus pada ketrampilan gerak dasar dalam melakukan sepak kuda misalnya dengan, memerintahkan siswa untuk melakukan latihan dalam hitungan 1 menit berapa kali siswa dapat meminang bola dengan cara menggunakan sepakkan kuda tanpa terjatuh ke tanah.

Analisis hasil belajar siswa dapat dikatakan tuntas secara individual apabila nilai rata-rata yang dicapai lebih atau sama dengan 7,0 (70%). Untuk menghitung latihan tersebut digunakan statistik rata-rata (Arikunto:2006)

Proses evaluasinya dilakukan dalam waktu 1 menit siswa melakukan teknik gerak dasar sepak kuda sesuai dengan kriteria pelaksanaan tes yang ada, Gunanya untuk mengetahui apakah ada peningkatan penguasaan gerak dasar setelah dilaksanakannya penerapan latihan berpasangan pada sepak kura (kuda).

Untuk mengetahui hasil dari lembar obsevasi guru dan siswa dapat digunakan rumus sebagai berikut:

$$X' = \frac{\sum X}{N} \times 100\%$$

Keterangan :

$X'$  = Nilai rata-rata guru/ siswa

$\sum$  = jumlah nilai

$N$  = jumlah poin yang dinilai

## **8. Indikator Keberhasilan**

Indikator keberhasilan dapat dilihat dari “Hasil observasi guru dan siswa, pencapaian ketuntasan rata-rata, yaitu apabila nilai rata-rata yang diperoleh guru dan siswa 70 % keatas dikatakan penelitian berhasil sebaliknya apabila tidak tercapai dapat dikatakan penelitian belum berhasil”.