



## **SKRIPSI**

# **PENERAPAN PEMBELAJARAN LOMPAT ANGKAT LUTUT UNTUK MENINGKATKAN HASIL SERVIS BAWAH PADA PERMAINAN SEPAK TAKRAW KELAS V DI SD NEGERI MATARAM KECAMATAN TUGUMULYO KABUPATEN MUSI RAWAS**

**Diajukan untuk Memenuhi Sebagian Syarat Memperoleh Gelar  
Sarjana Pendidikan pada Program Sarjana Kependidikan Bagi Guru  
Dalam Jabatan Penjaskes FKIP Universitas Bengkulu**

**Oleh:  
NGADIYAR  
NPM 1313912014**

**PROGRAM SARJANA KEPENDIDIKAN  
BAGI GURU DALAM JABATAN  
FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN  
UNIVERSITAS BENGKULU  
2014**

## ABSTRAK

**Ngadiyar (2014):** Penerapan Pembelajaran Lompat Angkat Lutut Untuk Meningkatkan Hasil Servis Bawah Pada Permainan Sepak Takraw Kelas V SD Negeri Mataram Kecamatan Tugumulyo Kabupaten Musi Rawas. **Skripsi. Program Sarjana Kependidikan Bagi Guru Dalam Jabatan, Universitas Bengkulu.**

Penelitian ini bertujuan untuk meningkatkan hasil servis bawah pada permainan sepak takraw melalui penerapan pembelajaran lompat angkat lutut. Penelitian ini tergolong penelitian tindakan kelas yang dilaksanakan dalam dua siklus. Masing-masing siklus terdiri dari rencana tindakan, pelaksanaan, tindakan, observasi/evaluasi dan refleksi. Subjek penelitiannya adalah siswa kelas V SD Negeri Mataram Kecamatan Tugumulyo Kabupaten Musi Rawas berjumlah 29 orang terdiri dari 17 orang siswa putra dan 12 orang siswa putri. Data dianalisis menggunakan statistik deskriptif. Hasil penelitian menunjukkan bahwa hasil servis bawah permainan sepak takraw mengalami peningkatan sebesar 3,41 dari 20,45 pada siklus I menjadi 23,86 pada siklus II yang dimana tergolong kategori "Baik". Sedangkan untuk ketuntasan belajar mengalami peningkatan sebesar 17,94% dari 68,97% pada siklus I menjadi 86,21% pada siklus II yang dimana tergolong kategori "Baik". Berdasarkan hasil analisis data dan pembahasan dapat disimpulkan bahwa hasil servis bawah permainan sepak takraw meningkat melalui penerapan pembelajaran lompat angkat lutut pada siswa kelas V SD Negeri Mataram Kecamatan Tugumulyo Kabupaten Musi Rawas tahun pelajaran 2013/2014.

**Kata Kunci : Servis, Sepak takraw dan Lompat angkat lutut.**

## ABSTRACT

**Ngadiyar (2014):** The Application of Learning Jump Knee Lift to Improve Service Outcomes Under The Game Sepak Takraw Fifth Grade Public Elementary School Mataram Tugumulyo Musi Rawas District. **Skripsi Program Sarjana Kependidikan Bagi Guru Dalam Jabatan, Universitas Bengkulu.**

*This thesis was written to increase under service in takraw kick games through the application of knees raise jump learning. This thesis classified in the class action research which done to two kind of cycle. Each cycle consist of action planing, realization, action, observation/ evaluation and reflection. The subject of the research was the 5th grade students of SD Negeri Mataram in Tugumulyo subdistrict of Musi Rawas regent. The total number of the sampel was 29 students. There were 17 male and 12 female. To get accurate data the writer used descriptive statistic. This research indicate that the result under service in takraw kick games increased 3,41 from 20,45 in the cycle I to 23,86 in the cycle II. This result classified in "good" category. While for study completeness increased 17,94% from 68,97% in the cycle I to 86,21% to the cycle II. The result also classified in "good" category. Based on the result of the data analysis we can conclude that the result of under service in takraw kick games was increase through learning application of knees raise jump to the 5th grade students of SD Negeri Mataram in Tugumulyo subdistrict of Musi Rawas regent in the academic year 2013/2014.*

**Keyword: Service, Takraw kick and knees raise jump**

## **LEMBAR PERNYATAAN**

Saya menyatakan dengan sesungguhnya bahwa Skripsi yang saya susun sebagai syarat untuk memperoleh gelar Sarjana Pendidikan dari Program Sarjana Kependidikan Bagi Guru Dalam Jabatan (Program SKGJ) Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Bengkulu, seluruhnya merupakan hasil karya saya sendiri.

Adapun bagian-bagian tertentu dalam penulisan Skripsi yang saya kutip dari hasil karya orang lain, telah dituliskan sumbernya secara jelas sesuai norma, kaidah, dan etika penulisan ilmiah.

Apabila dikemudian hari ditemukan seluruh atau sebagian skripsi ini bukan hasil karya saya sendiri, atau adanya plagiat dalam bagian-bagian tertentu, saya bersedia menerima sanksi pencabutan gelar akademik yang saya sandang dan sanksi-sanksi lainnya sesuai peraturan perundang-undangan yang berlaku.

Bengkulu, Januari 2014

**Meterai 6000**

**Ngadiyar**

## PERSEMBAHAN

Skripsi ini dipersembahkan kepada:

- ❖ Istriku tercinta **Rosida, S.Pd.SD**, terima kasih Sayang atas dukungannya selama ini dengan penuh Cinta dan Kasih Sayang.
- ❖ Anakku yang ganteng **Jaka Ewangga**, tanpa ananda Ayah bukanlah apa-apa.
- ❖ Teman-teman seperjuanganku, terima kasih atas dukungan, pengertian dan semangat yang teman-teman berikan.
- ❖ Terakhir, Almamater-KU

## KATA PENGANTAR

Segala puji penulis haturkan atas kehadiran Allah SWT telah melimpahkan rahmat dan hidayah-Nya, sehingga penulis dapat menyelesaikan proposal ini dengan judul **“Penerapan Pembelajaran Lompat Angkat Lutut Untuk Meningkatkan Hasil Servis Bawah Pada Permainan Sepak Takraw Kelas V Di SD Negeri Mataram Kecamatan Tugumulyo Kabupaten Musi Rawas”** ini tepat waktu.

Adapun penyusunan proposal ini merupakan salah satu bagian dari persyaratan oleh mahasiswa untuk dapat menyelesaikan perkuliahan, sehingga mendapatkan gelar S1 Penjaskes di Universitas Bengkulu.

Dalam penyusunan karya ini penulis mendapat banyak bantuan dari beberapa pihak dan pada kesempatan ini penulis ucapkan terimakasih kepada:

1. Dr. Ridwan Nurazi, M.Sc.Akt. Rektor Universitas Bengkulu.
2. Dekan FKIP Universitas Bengkulu Prof. Dr. Rambat Nur Sasongko, M.Pd. yang telah memberikan kesempatan kepada penulis untuk mengikuti program perkuliahan ini.
3. Dr. I. Wayan Dharmayana, M.Pd. selaku Ketua PSKGJ yang telah memberikan arahan dan bimbingan kepada penulis.
4. Drs. Sugiyanto, M.Pd. selaku pembimbing I yang telah membimbing dan membantu penulis dalam penyusunan proposal ini.

5. Dian Pujiyanto, M.Or. selaku pembimbing II yang telah membimbing penulis dan mengarahkan penulis dalam penyempurnaan proposal ini.
  6. Dra. Marsenani, selaku pengelola Program Sarjana S-1 Kependidikan bagi Guru dalam Jabatan (PSKGJ) FKIP Universitas Bengkulu yang telah membantu penulis dalam pengurusan perkuliahan selama ini.
  7. Istri serta anak tersayang, yang selalu memberikan motivasi, dukungan dan menyuluh harapan.
  8. Rekan-rekan Guru di SD Negeri Mataram Kecamatan Tugumulyo Kabupaten Musi Rawas terima kasih atas dukungan dan pengertiannya selama ini.
  9. Rekan-rekan satu almamater S1 Program Studi Kependidikan bagi Guru dalam Jabatan (PSKGJ) yang sama-sama berjuang demi mencapai cita-cita untuk mewujudkan kualitas pendidikan yang terbaik.
- Karya ini masih memerlukan perbaikan sehingga saran yang konstruktif sangat penulis harapkan demi penyempurnaannya bagi penulis-penulis lain di kemudian hari.

Bengkulu, Januari 2014

Penulis

Ngadiyar

## DAFTAR ISI

<b>HALAMAN SAMPUL</b> .....	i
<b>LEMBAR PERSETUJUAN</b> .....	ii
<b>LEMBAR PENGESAHAN</b> .....	iii
<b>ABSTRAK</b> .....	iv
<b>ABSTRACT</b> .....	v
<b>LEMBAR PERNYATAAN</b> .....	vi
<b>PERSEMBAHAN</b> .....	vii
<b>KATA PENGANTAR</b> .....	viii
<b>DAFTAR ISI</b> .....	x
<b>DAFTAR TABEL</b> .....	xii
<b>DAFTAR GAMBAR</b> .....	xiii
<b>DAFTAR LAMPIRAN</b> .....	xiv

### **BAB I. PENDAHULUAN**

A. Latar Belakang .....	1
B. Identifikasi Masalah .....	4
C. Batasan Masalah .....	4
D. Rumusan Masalah .....	4
E. Tujuan Penelitian .....	5
F. Manfaat Penelitian .....	5

### **BAB II. TINJAUAN PUSTAKA**

A. Kajian Teori .....	6
1. Servis Bawah Pada Sepak Takraw .....	6
2. Permainan Sepak Takraw .....	9
3. Lompat Angkat Lutut untuk meningkatkan hasil Servis Bawah pada permainan Sepak Takraw .....	11
B. Kerangka Berfikir .....	12
C. Hubungan Latihan angkat lutut terhadap kemampuan servis bawah (tekong) .....	13
D. Hipotesis Tindakan.....	13

### **BAB III. METODE PENELITIAN**

A. Jenis Penelitian .....	14
B. Waktu dan Tempat Penelitian .....	14
C. Subyek Penelitian .....	15
D. Prosedur Penelitian .....	15
E. Instrumen Penelitian .....	20
F. Tehnik Pengumpulan Data .....	25

G. Tehnik Analisis Data .....	25
H. Indikator Keberhasilan Penelitian .....	27
<b>BAB IV. HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN</b>	
A. Hasil Penelitian .....	29
1. Pra Siklus .....	29
2. Siklus I .....	32
3. Siklus II .....	44
B. Pembahasan .....	55
<b>BAB V. KESIMPULAN, IMPLIKASI DAN SARAN</b>	
A. Kesimpulan .....	61
B. Implikasi .....	61
C. Saran .....	63
<b>DAFTAR PUSTAKA .....</b>	<b>65</b>
<b>LAMPIRAN-LAMPIRAN .....</b>	<b>66</b>

## DAFTAR TABEL

Tabel 1	Lembar Observasi Guru .....	21
Tabel 2	Lembar Observasi Aktifitas Siswa .....	22
Tabel 3	Format Lembar Proses Keterampilan .....	23
Tabel 4	Format Penilaian Siswa .....	24
Tabel 5	Hasil Belajar Servis Bawah Sebelum Mendapat Tindakan Dengan Penerapan Pembelajaran Lompat Angkat Lutut ...	31
Tabel 6	Hasil Observasi Terhadap Aktivitas Guru Siklus I .....	38
Tabel 7	Hasil Observasi Terhadap Aktifitas Siswa Siklus I .....	39
Tabel 8	Hasil Observasi Keterampilan Siswa Siklus I .....	40
Tabel 9	Hasil Belajar Siswa Pada Siklus I.....	42
Tabel 10	Hasil Observasi Terhadap Aktivitas Guru Siklus II .....	51
Tabel 11	Hasil Observasi Terhadap Aktivitas Siswa Siklus II .....	51
Tabel 12	Hasil Observasi Keterampilan Siswa Siklus II .....	52
Tabel 13	Hasil Belajar Siswa Pada Siklus II .....	54
Tabel 14	Perbandingan Aktifitas Guru dan Siswa Selama Proses Tindakan .....	56
Tabel 15	Perbandingan Ketuntasan Hasil Belajar dan Keterampilan Servis Bawah Siswa .....	57

## DAFTAR GAMBAR

Gambar 1	Sepak Sila.....	7
Gambar 2	Sepak Kura .....	8
Gambar 3	Gerakan Angkat Lutut .....	11
Gambar 4	Kerangka Berpikir .....	12
Gambar 5	Skema Rancangan Penelitian .....	16
Gambar 6	Tes Servis Bawah Sepak Takraw .....	24
Gambar 7	Hasil Belajar Servis Bawah Sepak Takraw Sebelum dan Sesudah Diberikan Penerapan Pembelajaran Lompat Angkat Lutut Pada Siklus I dan Siklus II .....	58
Gambar 8	Ketuntasan Belajar Servis Bawah Sepak Takraw Sebelum dan Sesudah Diberikan Penerapan Pembelajaran Lompat Angkat Lutut Pada Siklus I dan Siklus II .....	59

## DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1.	RPP Siklus I .....	66
Lampiran 2.	RPP Siklus II .....	73
Lampiran 3.	Surat Keterangan .....	80
Lampiran 4.	Pedoman Observasi Guru Siklus I .....	81
Lampiran 5.	Pedoman Observasi Siswa Siklus I .....	85
Lampiran 6.	Pedoman Keterampilan Servis Bawah Sepak Takraw Siklus I .....	89
Lampiran 7.	Pedoman Observasi Guru Siklus II .....	93
Lampiran 8.	Pedoman Observasi Siswa Siklus II .....	97
Lampiran 9.	Pedoman Keterampilan Servis Bawah Sepak Takraw Siklus II .....	101
Lampiran 10.	Catatan Lapangan Hasil Observasi Guru .....	105
Lampiran 11.	Catatan Lapangan Hasil Observasi Siswa .....	106
Lampiran 12.	Catatan Lapangan Hasil Keterampilan Siswa .....	108
Lampiran 13.	Catatan Lapangan Hasil Tes Servis Bawah .....	109
Lampiran 14.	Dokumentasi Penelitian .....	110
Lampiran 15.	Daftar Riwayat Hidup .....	114

# **BAB I**

## **PENDAHULUAN**

### **A. Latar Belakang**

Banyak faktor yang meningkatkan prestasi seorang siswa atau atlet dan salah satu faktor tersebut adalah kemampuan fisik (*physical ability*). Kemampuan fisik tidak hanya ditentukan oleh satu *faktor* saja tetapi dibentuk oleh berbagai faktor atau komponen.

Salah satu komponen yang dianggap penting dan diperlukan untuk menilai kemampuan fisik adalah daya ledak karena pada dasarnya daya ledak merupakan salah satu hal penting untuk melakukan setiap gerakan dalam cabang olahraga seperti gerakan servis sepak takraw.

Berbagai usaha telah dilakukan para pelatih, pembina, maupun atlet, dan guru dalam meningkatkan komponen fisik seperti daya ledak, kelincahan, kelentukan, dan lain-lain. Dalam mencapai prestasi olahraga yang maksimal pada kenyataannya banyak mengalami hambatan, sehingga mengakibatkan kegagalan dalam pembinaan atlet. Hal ini disebabkan oleh karena masih kurangnya informasi yang bersifat ilmiah yang dapat dijadikan suatu pedoman dalam penyusunan bentuk program latihan yang baik.

Dengan program latihan yang baik serta dilaksanakan dengan teratur dapat dicapai hasil maksimal. Untuk mencapai hal ini, sudah

saatnya dalam penyusunan program latihan harus dilandaskan pada teori komprehensif, kekhususan dan perlu kerjasama dari berbagai bidang ilmu. Hal ini akan semakin menunjang peningkatan prestasi olahraga, yang ada gilirannya akan banyak melibatkan para ahli ilmu yang lain.

Usaha peningkatan hasil belajar olahraga di sekolah-sekolah terutama olahraga sepak takraw di SD Negeri Mataram Kabupaten Musi Rawas belum berjalan dengan semestinya. Hal ini dapat dilihat belum berprestasinya SD Negeri Mataram pada cabang sepak takraw di Kabupaten Musi Rawas apalagi ditingkat Propinsi Sumatera Selatan.

Salah satu penyebabnya adalah siswa SD Negeri Mataram belum menguasai gerakan dasar sepak takraw termasuk teknik servis. Sesuai pendapat (Iyakrus 2009; 26) jika seorang ingin berprestasi dalam permainan sepak takraw harus terlebih dahulu menguasai gerakan teknik dasar dan teknik lanjutan seperti gerakan servis.

Pembelajaran lompat angkat lutut adalah latihan kelenturan yang bertujuan untuk memperbesar kemungkinan gerak pada persendian otot tungkai, semakin luas ruang gerak dari persendian maka makin lentur gerakan (Iyakrus, 2009; 33).

Pembelajaran lompat angkat lutut sangat dibutuhkan terutama pada cabang-cabang yang membutuhkan kelenturan tungkai bawah seperti servis bawah (sikap mula) dalam permainan sepak takraw, dan cabang-cabang lain yang membutuhkan kelenturan otot tungkai.

Menurut (Soekarman, 1992:23), kondisi fisik yang tinggi hanya dapat dicapai melalui latihan yang baik, dimana program latihannya tidak cukup dengan berlatih cabang olahraga yang ditekuni saja, tetapi harus dipersiapkan secara khusus, yaitu sesuai dengan kebutuhan dari setiap cabang olahraga yang diikutinya. Pada cabang tertentu seperti sepak takraw dan sepak bola diperlukan suatu kelenturan otot.

Meskipun telah banyak penelitian mengenai latihan kelenturan yang dilaksanakan, akan tetapi selama ini belum ada penelitian yang dilakukan tentang peningkatan latihan kelenturan terhadap ketepatan servis bawah dalam permainan sepak takraw di SD Negeri Mataram.

Pelajaran Pendidikan Jasmani terutama pada pokok bahasan permainan Sepak Takraw belum menunjukkan hasil yang berarti terbukti pada siswa kelas V SD Negeri Mataram Kecamatan Tugumulyo Kab. Musi Rawas dengan jumlah siswa 29 baru 45% (13) yang sudah mampu melakukan servis bawah permainan sepak takraw dengan baik, sedangkan 55% (16) lagi belum mampu melakukan servis bawah permainan sepak takraw dengan baik, dikarenakan siswa belum mengetahui cara untuk meningkatkan servis bawah pada permainan sepak takraw.

Semoga dengan adanya penelitian ini akan bermanfaat bagi para guru dan pelatih olahraga atau siapa saja yang berkecimpung dibidang olahraga sepak takraw.

## **B. Identifikasi Masalah**

Berdasarkan latar belakang masalah maka dapat diidentifikasi sebagai berikut :

- a. Kurang dilaksanakan latihan-latihan oleh siswa.
- b. Nilai yang di peroleh oleh siswa masih rendah
- c. Metode yang di lakukan oleh guru masih kurang bervariasi.
- d. Belum menemukan cara melakukan servis bawah pada sepak takraw yang mudah.
- e. Kurangnya minat siswa dalam berlatih sepak takraw.

## **C. Batasan Masalah**

Menurut dalam rumusan masalah di batasi sebagaimana tersebut di atas, banyak faktor yang dapat menumbuhkan percaya diri dan semangat latihan dan keberanian serta menambah semangat latihan pada pembelajaran sepak takraw. Namun karena keterbatasan waktu dan tenaga dan batasan biaya maka dalam penelitian ini akan di batasi pada masalah penerapan pembelajaran lompat angkat lutut untuk menumbuhkan percaya diri dan keberanian dalam pembelajaran servis bawah pada sepak takraw di kelas V SD Negeri Mataram Kecamatan Tugumulyo Kabupaten Musi Rawas.

## **D. Rumusan Masalah**

Dari latar belakang tersebut di atas, maka rumusan penelitian yang diajukan adalah: Apakah Pembelajaran Lompat Angkat Lutut Dapat

Meningkatkan Hasil Servis Bawah Pada Permainan Sepak takraw Kelas V Di SD Negeri Mataram Kecamatan Tugumulyo Kabupaten Musi Rawas.

#### **E. Tujuan Penelitian**

Dengan perumusan masalah yang disusun maka penelitian ini bertujuan untuk mengetahui peningkatan hasil servis bawah setelah pembelajaran lompat angkat lutut pada permainan sepak takraw siswa kelas V di SD Negeri Mataram Kabupaten Musi Rawas.

#### **F. Manfaat Penelitian**

Manfaat dari penelitian ini adalah :

1. Bagi peneliti penelitian ini bermanfaat untuk mengetahui seberapa besar latihan lompat angkat lutut terhadap kemampuan servis bawah pada permainan sepak takraw siswa Kelas V di SD Negeri Mataram Kabupaten Musi Rawas.
2. Bagi guru maupun pembina olahraga sebagai bentuk latihan alternatif dalam menyusun program latihan untuk meningkatkan prestasi olahraga sepak takraw siswa Kelas V di SD Negeri Mataram Kecamatan Tugumulyo Kabupaten Musi Rawas.
3. Penelitian ini dapat dijadikan pedoman maupun acuan dalam menggali penelitian sejenis guna meningkatkan prestasi sepak takraw di SD Negeri Mataram Kecamatan Tugumulyo Kabupaten Musi Rawas.

## **BAB II**

### **TINJAUAN PUSTAKA**

#### **A. Kajian Teori**

##### **1. Servis Bawah pada Sepak takraw.**

Menurut Iykrus (2009:33) dalam permainan sepak takraw menyepak (sepakan) adalah sangat penting. Dapat dikatakan bahwa kemampuan menyepak atau keterampilan menyepak merupakan ibu dari permainan sepak takraw, karena bola dimainkan terbanyak melalui disepak dengan berbagai bagian kaki, mulai dari permulaan permainan sampai dengan membuat poin atau angka dapat dikatakan dilakukan dengan kaki (sepakan). Diantara kemampuan menyepak itu adalah:

##### **a. Sepak Sila**

Sepak sila adalah menyepak bola takraw dengan menggunakan kaki bagian dalam (Iykrus, 2009:27). Sepak sila digunakan untuk:

- 1) Menerima dan menimang (memainkan) bola.
- 2) Mengumpan dan antaran bola
- 3) Menyelamatkan bola dari serangan lawan.

Teknik dalam melakukan sepak sila adalah sebagai berikut:

- 1) Berdiri dengan kaki terbuka berjarak selebar bahu.
- 2) Kaki sepak digerakkan melipat setinggi lutut kaki tumpu.

- 3) Bola kena kaki bagian dalam pada bagian bawah bola.
- 4) Kaki tumpu agak ditekuk sedikit, dan badan agak dibungkukkan sedikit.
- 5) Mata melihat pada bola.
- 6) Kedua tangan dibuka dan dibengkokkan pada siku sebagai penjaga keseimbangan.
- 7) Pergelangan kaki sepak pada waktu menyepak ditegangkan.
- 8) Bola di sepak ke atas lurus melewati tinggi kepala.

Gambar 1. Sepak Sila (Iyakrus, 2009:27)



#### **b. Sepak Kura**

Sepak kura adalah sepakan atau menyepak dengan menggunakan kura kaki atau menyepak dengan menggunakan punggung kaki (Iyakrus, 2009:29). Sepak kura digunakan untuk :

- 1) Memainkan bola yang datangnya rendah dan kencang/ keras.
- 2) Menyelamatkan bola dari serangan lawan, mempertahankan diri dari serangan lawan.
- 3) Memainkan bola, mengawal atau menguasai dalam usaha menyelamatkan bola.

Teknik dalam melakukan sepak kura adalah sebagai berikut:

- 1) Berdiri dengan kedua kaki terbuka selebar bahu.
- 2) Lutut kaki sepak dibengkokkan sedikit sambil ujung jari mengarah ke tanah/lantai, kaki tendang diangkat ke arah bola yang datang di bawah lutut.
- 3) Bola disentuh pada bagian bawahnya dengan bagian atas kaki (punggung kaki).
- 4) Mata melihat kearah bola yang datang.
- 5) Badan dibungkukkan sedikit, kaki tumpu ditekuk.
- 6) Kedua tangan dibuka dan dibengkokkan pada siku untuk menjaga keseimbangan.
- 7) Bola disepak ke atas setinggi kepala.

Gambar 2. Sepak Kura (Iyakrus, 2009:29)



### c. Servis Bawah Sepak Takraw

Dalam suatu permainan olahraga tentu ada tehnik dasar yang harus dikuasai oleh pemain agar permainan dapat berjalan dengan baik. Salah satunya adalah tehnik servis. Tehnik ini sangat penting dalam permainan sepak takraw. Pemain yang melakukan servis disebut tekong. Berdiri dilingkaran tengah dan kedua pemain

lainnya disebut apit kiri dan apit kanan berdiri disudut depan net dalam lingkaran.

Servis atau sepak mula merupakan awal dari permainan sepak takraw, sepak mula dilakukan oleh tekong arah lapangan lawan dan merupakan cara kerja yang sangat penting karena poin atau angka dapat diperoleh oleh regu yang melakukannya. Kesalahan atau kegagalan dalam melakukan servis berarti hilangnya kesempatan regu itu untuk mendapatkan poin. Tekong hendaknya melakukan servis yang baik dan dapat mencari sasaran yang lemah dan sukar untuk menerima bahkan mengontrolnya.

Servis bawah adalah berdiri dengan salah satu kaki berada didalam lingkaran sebagai tumpuan dan kaki lainnya berada di samping belakang badan sebagai awalan, salah satu lengan menunjukkan permintaan bola, perkenaan dengan bola saat melakukan servis dengan kaki bagian dalam, bola ditendang saat ketinggian bola setinggi bahu dan setelah melakukan sepakan, gerakan badan mengikuti lanjutan gerakan sepak mula (Iyakrus, 2009:33).

## **2. Permainan Sepak Takraw**

Permainan sepak takraw adalah permainan yang pelaksanaannya merupakan kombinasi permainan dari bola voli. Karena bola harus berada di udara dan dimainkan oleh seluruh

anggota badan kecuali tangan. Permainan sepak takraw terdiri dari tiga pemain. Yaitu tekong, apit kanan, apit kiri dan terdapat dua pemain cadangan. Cara memainkan sepak takraw tiap regu hanya diperbolehkan memantulkan bola sebanyak tiga kali. Apakah dimainkan sendiri atau oleh ketiga pemain tersebut. Permainan sepak takraw bisa di bilang unik, karena dalam permainan mengandung unsur-unsur seni dan akrobatik. Sepak takraw dimainkan diatas lapangan empat persegi panjang dan di batasi oleh *net* (panjang 13,4 m dan lebar 6,1 m dan tinggi *net* 1.52 m) dengan kondisi lapangan yang baik dan bebas dari segala rintangan. Baik terbuka maupun tertutup. Bola pada jaman dahulu terbuat dari rotan, tetapi sekarang bola terbuat dari bahan plastik (*synthetic fabrae*).

Dalam permainan sepak takraw nampak sekali persamaan ketrampilan atau skill yang digunakan dalam permainan sepak bola. Teknik-teknik dasar yang harus dikuasi memiliki kesamaan dalam permainan sepak bola. Menyundul bola, menendang bola dengan kaki bagian dalam, dengan punggung kaki, mengontrol dengan dada dan paha. Jadi kebanyakan pemain sepak bola juga bisa bermain sepak takraw, meskipun tidak semahir pemaian sepak takraw.

Untuk mencapai prestasi yang maksimal dalam sepak takraw harus didukung oleh pemain yang berkualitas. Memiliki kemampuan dan dalam hal ini pemain dituntut untuk menguasai seluruh unsur

dasar yang mendukung dalam permainan sepak takraw seperti teknik, fisik, taktik, dan kematangan juara/ mental.

### **3. Lompat Angkat Lutut Untuk Meningkatkan Hasil Servis Bawah Pada Permainan Sepak takraw**

#### **a. Latihan angkat lutut**

##### 1) Persiapan awal

Berdiri Tegak lurus pandangan ke depan serta keadaan tubuh rilek kedua belah tangan di samping badan.

##### 2) Gerakan angkat lutut.

Mula-mula angkat kaki kanan atau kaki kiri diikuti gerakan kaki tumpu, kaki yang di angkat lututnya di tekuk rata-rata air dan kaki bawah/ betis tegak lurus angkat sampai ketinggian maksimal diikuti semua tubuh untuk beban latihan begitu seterusnya bergantian antara kaki kanan dan kaki kiri diulang-ulang dengan gerakan yang sempurna.

Gambar 3. Gerakan angkat lutut



##### 3) Gerakan tangan

Gerakan tangan kanan dan tangan kiri sebagai penyeimbang gerakan, diangkat bergantian seirama gerakan

kaki di samping badan seperti orang lari dan seterusnya atau tangan di pingang.

## B. Kerangka Berpikir

Paradigma lama dalam proses pembelajaran adalah guru memberi pengetahuan pada siswa secara pasif. Dalam konteks pendidikan, paradigma lama ini juga berarti menempatkan guru sebagai pusat dan siswa sebagai botol kosong yang harus siap diisi sesuai dengan kemampuan guru. Penerapan Pembelajaran Lompat Angkat Lutut Untuk Meningkatkan Servis Bawah Pada Permainan Sepak Takraw untuk lebih jelasnya kerangka berfikir dapat digambarkan sebagai berikut:

Gambar 4. Kerangka Berpikir



### **C. Hubungan Latihan Angkat Lutut terhadap Kemampuan Servis Bawah (Tekong)**

Pembelajaran lompat angkat lutut adalah latihan kelenturan yang bertujuan untuk memperbesar kemungkinan gerak pada persendian otot tungkai, semakin luas ruang gerak dari persendian maka makin lentur gerakan.

Servis bawah adalah berdiri dengan salah satu kaki berada didalam lingkaran sebagai tumpuan dan kaki lainnya berada di samping belakang badan sebagai awalan, salah satu lengan menunjukkan permintaan bola, perkenaan dengan bola saat melakukan servis dengan kaki bagian dalam, bola ditendang saat ketinggian bola setinggi bahu dan setelah melakukan sepakan, gerakan badan mengikuti lanjutan gerakan sepak mula.

Kemampuan servis bawah meningkat dengan memperbesar gerak pada persendian otot tungkai dan kelenturan gerakan melalui lompat angkat lutut.

### **D. Hipotesis Tindakan**

Peningkatan hasil servis bawah pada permainan sepak takraw setelah penerapan pembelajaran lompat angkat lutut pada permainan sepak takraw di SD Negeri Mataram Kecamatan Tugumulyo Kabupaten Musi Rawas.

## **BAB III**

### **METODE PENELITIAN**

#### **A. Jenis Penelitian**

Berdasarkan rumusan masalah dan tujuan penelitian, maka jenis penelitian ini adalah Penelitian Tindakan Kelas (PTK), yang didefinisikan sebagai suatu penelitian tindakan (*action research*) yang dilakukan oleh guru sekaligus sebagai peneliti dikelasnya atau bersama-sama dengan orang lain (kolaborasi) dengan jalan merancang, melaksanakan, dan merefleksikan tindakan secara kolaboratif dan partisipatif yang bertujuan untuk memperbaiki atau meningkatkan kualitas proses pembelajaran di kelasnya melalui suatu tindakan (*treatment*) tertentu dalam suatu siklus (Kunandar, 2008:45).

#### **B. Waktu Dan Tempat Penelitian**

##### **1. Waktu Penelitian**

Penelitian ini dilaksanakan pada bulan Desember 2013 - Januari 2014 tahun ajaran 2013/2014.

##### **2. Tempat Penelitian**

Penelitian ini dilaksanakan di Kelas V SD Negeri Mataram Kecamatan Tugumulyo Kabupaten Musi Rawas.

### **C. Subyek Penelitian**

Subyek penelitian ini adalah seluruh siswa kelas V SD Negeri Mataram Kecamatan Tugumulyo tahun ajaran 2013/2014 dengan jumlah sebanyak 29 siswa yang terdiri dari 17 putra dan 12 putri.

### **D. Prosedur Penelitian**

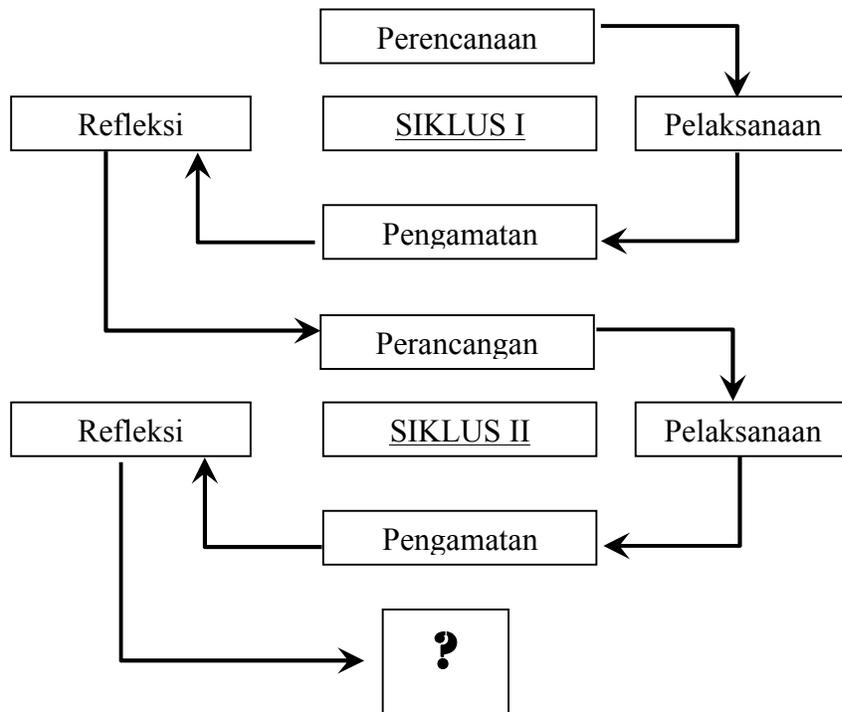
Prosedur penelitian tindakan kelas ini terdiri dari dua siklus, tiap siklus terdiri dari kegiatan perencanaan tindakan observasi dan refleksi.

Dalam praktiknya Penelitian Tindakan Kelas adalah tindakan yang bermakna melalui prosedur penelitian yang mencakup empat langkah yaitu:

- a. Merumuskan masalah dan menentukan tindakan.
- b. Melaksanakan tindakan.
- c. Pengamatan.
- d. Merefleksikan hasil pengamatan.

Adapun empat langkah prosedur Penelitian Kelas yang dapat dilaksanakan yaitu perencanaan tindakan, Pelaksanaan tindakan, observasi dan refleksi. Dari keempat tindakan yang saling keterkaitan dalam pelaksanaan tindakan tersebut sering disebut dengan siklus. Hal tersebut sebagaimana dikemukakan oleh Suharsimi, Suharjono dan Supardi (2006:16).

Gambar 5. Skema Rancangan Penelitian (Hopkins, 1993)



### 1. Perencanaan (*planning*)

Kegiatan perencanaan mencakup antara lain:

- a. Identifikasi masalah
- b. Analisis penyebab adanya masalah
- c. Pengembangan bentuk tindakan (aksi) sebagai pemecahan masalah.

### 2. Tindakan (*acting*)

Untuk menentukan bentuk tindakan yang di pilih perlu mempertimbangkan pertanyaan-pertanyaan sebagai berikut:

- a. Apa
- b. Mengapa

c. Dimana

### **3. Observasi**

Pelaksanaan observasi atau pengamatan dalam penelitian tindakan kelas dilakukan untuk mengetahui dan memperoleh gambaran lengkap secara obyektif tentang pengembangan proses pembelajaran dan pengaruh dari tindakan yang di pilih terhadap kondisi kelas dalam bentuk data. Data yang dikumpulkan melalui pengamatan (observasi) ini meliputi data kuantitatif dan kualitatif sesuai dengan indikator yang telah di tentukan.

### **4. Refleksi**

Refleksi dilakukan untuk mengadakan evaluasi yang dilakukan guru dan tim pengamat dalam penelitian tindakan lapangan. Refleksi dilaksanakan dengan cara berdiskusi terhadap berbagai masalah yang muncul di lapangan. Penelitian yang diperoleh dari analisis data sebagai bentuk dari pengaruh tindakan yang di rancang pada kegiatan refleksi ini juga ditelaah melalui aspek mengapa, dimana, bagaimana, dan sejauh mana tindakan yang di lakukan mampu memperbaiki masalah secara bermakna.

Metode penelitian di SD Negeri Mataram kelas V Kecamatan Tugumulyo adalah menggunakan Rencana penelitian tindakan kelas (PTK) yang terdiri masing-masing siklus terdiri dari:

a. Perencanaan Tindakan

- b. Pelaksanaan Tindakan
- c. Observasi dan Refleksi

Dalam hal ini untuk memudahkan penulisan secara rinci penulisan akan menetapkan pokok-pokok rencana kegiatan sebagai berikut:

**a. Siklus I:**

Perencanaan:

- 1) Merencanakan pembelajaran yang akan ditetapkan dalam PBM.
- 2) Menentukan pokok bahasan
- 3) Mengembangkan skenario pembelajaran
- 4) Menyusun lembar pengamatan
- 5) Menyiapkan sumber belajar
- 6) Mengembangkan format observasi pembelajaran

Tindakan I:

Menerapkan tindakan yang mengacu dalam skenario yang direncanakan dalam lembar pengamatan dan RPP lembar Penilaian.

Pengamatan:

Melakukan pengamatan pada waktu PBM berlangsung dengan menggunakan alat ukur berupa lembar pengamatan dan evaluasi (Format Penilaian)

Refleksi I:

Melakukan evaluasi tindakan yang telah dilakukan, meliputi evaluasi mutu, jumlah dan waktu dari setiap macam tindakan. Memperbaiki pelaksanaan tindakan sesuai hasil evaluasi untuk digunakan pada siklus berikutnya.

**b. Siklus II:**

Perencanaan:

Mencatat masalah yang di hadapi siswa dalam proses pembelajaran di lapangan. Merencanakan program tindakan yang akan di ambil (dilakukan) dalam proses pembelajaran berikutnya.

Tindakan:

Melaksanakan alternatif tindakan pembelajaran yang mengacu pada RPP dan lembar pengamatan.

Pengamatan:

Mengolah data hasil pengamatan dalam pembelajaran di lapangan.

Refleksi:

Melakukan evaluasi dari hasil tindakan dan pengamatan proses pembelajaran.

Perencanaan siklus I:

RPP siklus I:

Instrumen : Format lembar pengamatan pembelajaran siswa siklus I

Instrumen : Format rumusan observasi siklus I

Instrumen : Format rumusan penilaian siklus I

Perencanaan siklus II:

Instrumen : Format lembar pengamatan pembelajaran siklus II

Instrumen : Format rumusan observasi pembelajaran siklus II

Instrumen : Format rumusan penilaian siklus II

Kesimpulan dan saran.

#### **E. Instrumen Penelitian**

Instrumen penilaian yang di gunakan penelitian pada penelitian tindakan kelas ini adalah lembar pengamatan pada pembelajaran penjasokes materi servis bawah pada sepak takraw denan penerapan latihan lompat angkat lutut.

Adapun instrumen penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah berupa lembar observasi/ pengamatan, yaitu suatu instrumen dengan menggunakan pedoman observasi yang berisi tentang aktivitas yang di lakukan oleh guru dan siswa pada saat pembelajaran dan tes yaitu untuk mengetahui peningkatan hasil servis bawah permainan sepak takraw.

- a. Lembar observasi aktifitas guru, lembar pengamatan yang berisi aspek-aspek penilaian terhadap aktifitas yang dilakukan guru selama proses pembelajaran.

**Tabel 1.**  
**Lembar observasi guru**

No	Aspek	Kategori	
		Ya	Tidak
	Guru membimbing siswa mengatur barisan		
	Guru memimpin berdoa		
	Guru melakukan absensi		
	Guru memimpin pemanasan		
	Guru menjelaskan/ mencontohkan pembelajaran lompat angkat lutut		
	Guru mendemonstrasikan gerakan lompat angkat lutut dengan benar.		
	Guru membimbing siswa melakukan lompat angkat lutut secara bergiliran.		
	Guru dan siswa mengukur / evaluasi hasil servis bawah sepak takraw dan mencatatnya		
	Guru memimpin pendinginan		
0	Guru melakukankoreksi kesalahan gerak, berdoa dan membubarkan barisan.		

Keterangan:

Ya : 1

Tidak : 0

Dengan ketentuan nilai sebagai berikut:

No	Nilai	Kategori
1.	9 - 10	Amat Baik
2.	7 - 8	Baik
3.	5 - 6	Cukup
4.	< 5	Kurang

- b. Lembar observasi aktifitas siswa, lembar pengamatan yang berisi aspek-aspek penilaian terhadap aktifitas yang dilakukan siswa dalam proses pembelajaran .

**Tabel 2.**  
**Lembar observasi aktifitas siswa**

No	Aspek	Kategori	
		ya	Tdk
1	Siswa berbaris di lapangan		
2	Siswa berdoa menurut agama dan keyakinan masing-masing		
3	Siswa memperhatikan guru saat diadakan absensi		
4	Siswa melakukan pemanasan		
5	Siswa memperhatikan/menirukan lompat angkat lutut		
6	Siswa mengikuti / menirukan yang dicontohkan guru		
7	Siswa melakukanservis bawah sepak takraw dengan tehnik yang benar.		

8	Siswa menghitung hasil servis bawah sepak takraw.		
9	Siswa melakukan pendinginan		
10	Siswa mendengarkan koreksi guru sebelum berdoa dan membubarkan diri		

Keterangan:

Ya : 1

Tidak : 0

Dengan ketentuan nilai sebagai berikut:

No	Nilai	Kategori
1.	9 - 10	Amat Baik
2.	7 - 8	Baik
3.	5 - 6	Cukup
4.	< 5	Kurang

c. Lembar Observasi Proses Keterampilan Servis Bawah

Lembar pengamatan yang berisi aspek-aspek penilaian terhadap keterampilan servis bawah sepak takraw yang dilakukan siswa dalam proses pembelajaran.

**Tabel 3**  
**Format Lembar Proses Keterampilan**  
**Servis Bawah Permainan Sepak Takraw**

No	Aspek		
		Ya	Tidak
	Tekong berdiri didalam lingkaran dengan salah satu kaki.		
	Kaki lainnya berada dibelakang badan.		
	Tangan tekong diarahkan kearah pelambung sebagai tanda permintaan bola.		

	Ayunan kaki dari belakang		
	Perkenaan bola dengan kaki bagian dalam		
	Bola ditendang saat ketinggian bola setinggi pinggang		
	Gerakan badan mengikuti lanjutan gerakan setelah melakukan servis		
	Kaki mendarat dengan benar		
	Kaki tumpuan tidak keluar dari garis lingkaran		
0	Hasil akhir servis bawah sepak takraw		

Keterangan:

Ya : 1

Tidak : 0

Dengan ketentuan nilai sebagai berikut:

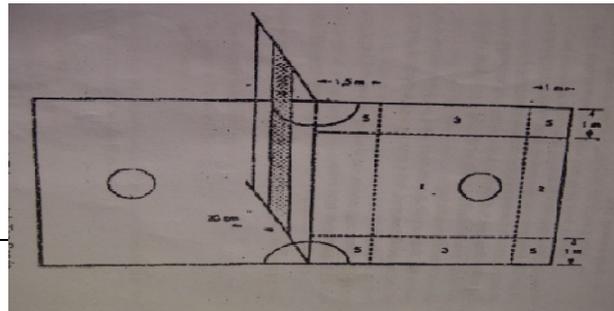
No	Nilai	Kategori
1.	9 - 10	Amat Baik
2.	7 - 8	Baik
3.	5 - 6	Cukup
4.	< 5	Kurang

d. Tes Servis Bawah Sepak Takraw

Untuk mengetahui peningkatan hasil servis bawah permainan sepak takraw, peneliti melakukan tes praktik servis bawah sepak takraw dengan menyepak bola takraw dari petak tekong diarahkan ke

lapangan yang sudah diberi nilai, hasilnya merupakan komulatif dari 6 kali pelaksanaan. Seperti gambar dibawah ini:

Gambar 6. Lapangan Sepak Takraw untuk Tes Servis (Widiastuti, 2011:218)



No	Nama Siswa	Sepak Takraw						Jumlah Nilai	Kategori	Ket.
		1	2	3	4	5	6			
1										
2										
3										
dst										

Keterangan:

No	Jumlah Nilai Servis Bawah Sepak Takraw	Kategori Nilai
1	25 – 30	Amat Baik
2	20 – 24	Baik
3	13 – 19	Cukup

## **F. Teknik Dan Pengumpulan Data**

### **1. Metode Observasi**

Peneliti (Guru) melihat secara langsung tentang keadaan atau kondisi siswa kelas V SD Negeri Mataram Kecamatan Tugumulyo.

### **2. Evaluasi dan Tes**

Pengumpulan dengan berbagai cara evaluasi agar peneliti mengetahui sejauh mana kemampuan siswa dalam menguasai servis bawah pada permainan sepak takraw sesuai dengan fakta yang ada dilapangan.

### **3. Dokumentasi, yaitu berupa foto-foto kegiatan pada waktu pelaksanaan evaluasi pada pembelajaran, dengan adanya dokumentasi peneliti akan lebih mudah dalam mengingat dan melihat sampai dimana keberhasilan dan keseriusan siswa dalam proses pembelajaran penelitian tersebut.**

## **G. Teknik Analisis Data**

Untuk mengetahui efektivitas suatu metode dalam kegiatan pembelajaran perlu diadakan analisis data. Pada penelitian ini menggunakan teknik analisis deskriptif kualitatif, yaitu suatu metode penelitian yang bersifat menggambarkan kenyataan atau fakta sesuai dengan data yang diperoleh dengan tujuan untuk mengetahui hasil belajar

yang dicapai siswa juga untuk memperoleh respon siswa terhadap kegiatan pembelajaran serta aktivitas siswa selama proses pembelajaran.

Untuk menganalisis tingkat keberhasilan atau persentase keberhasilan siswa setelah proses belajar mengajar setiap putarannya dilakukan dengan cara memberikan evaluasi berupa tes praktek pada setiap akhir putaran.

Analisa ini dihitung dengan menggunakan statistik sederhana yaitu:

$$\bar{X} = \frac{\sum X}{\sum N}$$

dengan

$$\begin{aligned}\bar{X} &= \text{Nilai rata-rata} \\ \sum X &= \text{Jumlah semua nilai siswa} \\ \sum N &= \text{Jumlah siswa}\end{aligned}$$

Dan untuk ketuntasan belajar baik secara perorangan maupun secara klasikal, digunakan rumus sebagai berikut:

$$P = \frac{\sum \text{Siswa yang tuntas belajar}}{\sum \text{siswa}} \times 100\%$$

Batasan ketuntasan yang digunakan dalam penelitian ini adalah batasan kelulusan purposif yang mengacu pada penelitian acuan patokan artinya bila siswa mampu mencapai 65% atau lebih dinyatakan tuntas, angka 65% dari nilai 65 (nilai minimal) dibagi 100 dan dikali 100%.

Sedangkan untuk menghitung lembar observasi aktifitas guru dan siswa digunakan rumus sebagai berikut:

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

dengan

$$\bar{X} = \frac{(P_1 + P_2)}{2}$$

Dimana:

% = persentase angket

$\bar{X}$  = Rata-rata

$\sum X$  = Jumlah rata-rata

$P_1$  = Pengamat 1

$P_2$  = Pengamat 2

#### H. Indikator Keberhasilan Penelitian

Siswa dikatakan telah menguasai materi pembelajaran tehnik servis bawah sepak takraw apabila hasil nilai siswa setelah dilakukan evaluasi lebih dari atau sama dengan 65. Sedangkan secara klasikal kelas dikatakan tuntas apabila jumlah siswa yang berhasil mendapat nilai diatas atau sama dengan 65 mencapai jumlah sama dengan atau lebih dari 85% (Depdiknas, 2006).

Sedangkan untuk aktifitas guru dan siswa dikatakan sudah baik apabila nilai yang diperoleh siswa dan guru mencapai nilai sama

dengan atau lebih dari 70 sesuai dengan kriteria yang sudah ditetapkan.