

## MODEL PEMBELAJARAN SEPAK TAKRAW DENGAN TEKNIK SEPAK SILA MENGGUNAKAN BOLA SERABUT KELAPA PADA SISWA SEKOLAH DASAR

Mulia sari,<sup>1</sup>✉ Abdul Gani <sup>2</sup>, Slamet Sukriadi<sup>2</sup>

<sup>1</sup> Universitas Negeri Jakarta, Jakarta, Indonesia.

<sup>2</sup> Universitas Negeri Jakarta, Jakarta, Indonesia.

DOI: 10.21009/jpja.v3i02.16052

---

### Article History

Submitted : -

Accepted : -

Published : November  
2020

### Keywords

Pembelajaran, Sepak  
Sila, Serabut Kelapa.

---

### Abstrak

penelitian ini bertujuan untuk mengembangkan model pembelajaran sepak takraw dengan teknik sepak sila menggunakan bola serabut kelapa, model pembelajaran ini nantinya dapat dijadikan sebagai bahan referensi bagi para guru dalam membuat model pembelajaran sepak takraw dengan teknik sepak sila menggunakan bola serabut kelapa. Materi yang di ajarkan tidak menyulitkan dan memberatkan anak, karena anak usia Sekolah Dasar masih berada pada tahapan anak untuk bermain, Untuk menciptakan inovasi dalam proses mengembangkan suatu model pembelajaran dengan memodifikasi alat yang dapat digantikan sebagai sarana. Dengan memodifikasi suatu produk atau model dengan memanfaatkan sumber daya alam yang ada dapat digunakan dan dikembangkan di pembelajaran pendidikan jasmani. Metode yang digunakan dan penelitian ini adalah metode penelitian dan pengembangan (research and development). Ada pun tujuan dari penelitian ini ialah untuk menciptakan suatu metode model pembelajaran sepak takraw dengan teknik sepak sila menggunakan bola serabut kelapa yang dapat digunakan oleh guru untuk mempermudah dalam proses pembelajaran sepak takraw dengan teknik sepak sila. Uji coba yang dilakukan dengan memberikan 8 model pembelajaran yang telah dibuat peneliti untuk dianalisa dengan pengisian angket expert judgment. Didapatkanlah 8 model pembelajaran yang dianggap layak dan kemudian dilakukan uji media bola serabut kelapa pada pembelaran sepak takraw yang peneliti buat menarik dan mudah dilakukan serta layak digunakan untuk proses pembelajar sepak takraw.

---

## PENDAHULUAN

Pendidikan jasmani salah satu pelajaran disekolah yang merupakan media pendorong perkembangan keterampilan motorik, kemampuan fisik, pengetahuan, sikap sportifitas, pembiasaan pola hidup sehat . tujuan penjasorkes Sekolah Dasar juga mempertimbangkan adanya tujuan pembelajaran, kemampuan siswa, metode pembelajaran, materi, sarana dan prasarana, serta aktifitas pembelajaran.

Materi yang di ajarkan dalam penjasorkes mempunyai beberapa aspek di antaranya aspek permainan, aspek pengembangan, aspek uji diri, aspek ritmik, aspek aquatik, dan aspek kesehatan. Permainan mengajarkan nilai nilai yang terdiri dari nilai kerjasama, sportifitas, kejujuran, toleransi, dan percaya diri. Permainan dan olahraga meliputi permainan bola kecil dan permainan bola besar. Permainan bola kecil diantaranya kasti, rounders, softball dan baseball sedangkan permainan bola besar, sepak bola, bola voli dan bola basket. Materi permainan diajarkan pada kelas 4,5, dan 6. Permainan olahraga yang diajarkan tidak hanya sebatas yang tercantum dalam kurikulum penjasorkes saja, melainkan banyak materi lainnya yang bisa diajarkan, salah satunya olahraga sepak takraw .

Hal ini dimasukkan supaya permainan sepak takraw dapat dilestarikan kebudayaannya dan dikembangkan terutama dikalangan pelajar dan masyarakat.

Sepak takraw olahraga yang cukup populer didunia maupun dikalangan masyarakat, akan tetapi sering terlupakan disekolah dasar, sekolah menengah pertama, maupun di sekolah menengah Atas. Meskipun, materi permainan olahraga sepak takraw tidak secara jelas tercantum dalam kurikulum, akan tetapi masih termasuk dalam lingkup permainan bola kecil. Permainan sepak takraw masih menjadi olahraga pilihan didalam kurikulum penjasorkes sehingga sangat jarang diajarkan disekolah dasar. Keterbatasan

keterampilan dan pengetahuan guru akan permainan sepak takraw menjadi salah satu alasan mengapa olahraga tersebut belum banyak diajarkan disekolah dasar. Dalam observasi yang telah dilakukan, peneliti menemukan masalah yang dialami oleh siswa SD Negeri Kalibaru 09 pagi Jakarta Utara yaitu penerapan model yang kurang tepat.

Teknik dasar sepak sila yaitu gerakan dasar utama yang harus diberikan, dan guru dituntut untuk mengembangkan model pembelajaran yang dapat mempermudah siswa melakukan teknik dasar sepak sila, dalam melakukan Materi permainan sepak takraw seharusnya di ajarkan sebagai sarana dalam proses pendidikan yang di sesuaikan dengan tumbuh kembang anak usia Sekolah Dasar. Materi yang di ajarkan tidak menyulitkan dan memberatkan anak, karena anak usia Sekolah Dasar masih berada pada tahapan anak untuk bermain, Untuk menciptakan inovasi dalam proses mengembangkan suatu model pembelajaran dengan memodifikasi alat yang dapat digantikan sebagai sarana. dengan memodifikasi suatu prodak atau model dengan memanfaatkan sumber daya alam yang ada dapat digunakan dan dikembangkan di pembelajaran pendidikan jasmani.

Proses pembelajaran ditandai dengan adanya interaksi edukatif yang terjadi, yaitu intraksi edukatif yang sadar akan tujuan. Interaksi ini berakar dari pihak pendidika (guru) dan kegiatan belajar secara pedagogis pada diri peserta didik, berproses secara sistematis melalui tahap rancangan, pelaksanaan dan evaluasi. Pembelajaran tidak terjadi seketika, melainkan, pendidik memfasilitasi peserta didik agar dapat belajar dengan baik. Dengan adanya interaksi tersebut maka akan menghasilkan proses pembelajaran yang efektif sebagaimana yang telah diharapkan. (hanafy)

Bahri Djamarah dalam bukunya mengatakan " pembelajaran pada hakikatnya adalah suatu proses, yaitu

proses mengatur, mengorganisasi lingkungan yang ada disekitar peserta didik sehingga dapat menumbuhkan dan mendorong peserta didik melakukan proses belajar. Pembelajaran juga dikatakan sebagai proses memberikan bimbingan atau bantuan kepada peserta didik dalam melakukan proses belajar. Peran dari guru sebagai pembimbing bertolak dari banyaknya peserta didik yang bermasalah. Dalam belajar tentunya banyak perbedaan, seperti adanya peserta didik yang mencerna materi pelajaran. Ada pula peserta didik yang lamban dalam mencerna materi pelajaran, kedua perbedaan inilah yang menyebabkan guru mampu mengatur strategi dalam pembelajaran yang sesuai dengan keadaan setiap peserta didik. Oleh karena itu, jika hakikat pembelajaran adalah "perubahan" maka hakikat pembelajaran adalah "pengaturan". (Djamarah)

Pembelajaran berdasarkan makna leksikal berarti proses, cara, perbuatan mempelajari. Perbedaan esensial istilah ini dengan pengajaran pada tindak ajar. Pada pengajaran guru mengajar, siswa belajar, sementara pada pembelajaran guru mengajar diartikan sebagai upaya guru mengorganisir lingkungan terjadi pembelajaran. Guru mengajar dalam perspektif pembelajaran adalah menyediakan fasilitas belajar bagi siswanya untuk mempelajarinya. Jadi, subjek pembelajaran adalah siswa. Pembelajaran berpusat pada siswa. Pembelajaran adalah dialog interaktif. Pembelajaran merupakan proses organik dan konstruktif, bukan mekanis seperti halnya pengajaran. (Suprijono)

Media pembelajaran merupakan alat yang digunakan untuk menemukan proses pembelajaran agar bertujuan pembelajaran dapat tercapai. Istilah " media pembelajara" ternyata diartikan dengan berbagai cara, para ahli mengartikannya dengan berbagai definisi, tetapi dapat dikelompokkan menjadi dua bagian yaitu definisi secara luar dan secara sempit atau lebih spesifik. Menurut

Criticos dalam Daryanto mengemukakan bahwa "media merupakan salah satu komponen komunikasi, yaitu sebagai pembawa pesan dari komunikator menuju komunikasi" (Criticos). Media adalah yang menyampaikan atau mengantarkan pesan-pesan pengajaran. Menurut Gagne, Briggs, Wagner dalam buku Udin S.Winaputra pengertian pembelajaran adalah serangkaian kegiatan yang dirancang untuk memungkinkan terjadinya kegiatan yang dirancang untuk memungkinkan terjadinya proses belajar pada siswa. Pembelajaran adalah proses interaksi peserta didik dengan pendidik dan sumber belajar pada suatu lingkungan belajar. Pembelajaran merupakan bantuan yang diberikan yang diberikan pendidik agar dapat terjadi proses perolehan ilmu dan pengetahuan, penguasaan kemahiran dan tabiat, serta pembentukan sikap dan kepercayaan pada peserta didik dengan kata lain, pembelajaran adalah proses untuk membantu peserta didik agar dapat belajar dengan baik. Untuk dapat bermain sepak takraw yang baik haruslah mengenal dan mampu menguasai keterampilan tentang teknik dasar dalam bermain sepak takraw. Untuk itu atlet harus menguasai teknik dasar sepak takraw. Di antaranya sepak sila, sepak kura/sepak kuda, sepak simpuh/sepak badek, memaha, sepak cungkil, menyundul (heading).

#### 1. Sepak sila

Sepak sila adalah dasar sepakan sepak takraw yang kegunaannya untuk menahan bola, mengawal bola dan mengumpan dalam suatu permainan sepak.

Teknik-teknik melakukan sepak sila adalah sebagai berikut :

- a) Berdiri dengan dua kaki terbuka berjarak selebar bahu.
- b) Kaki-sepak di gerakan melipat setinggi lutut kaki tumpu.
- c) Bola dikenai atau bersentuh dengan bagian dalam kaki sepak pada bagian bawah bola.
- d) Kaki tumpu agak ditekuk sedikit dan badan dibungkukkan sedikit.

- e) Mata melihat kearah bola.
  - f) Kedua tangan dibuka dan dibengkokkan pada siku untuk menjaga keseimbangan.
  - g) Pergelangan kaki-sepak pada waktu menyepak ditegangkan atau dikencangkan, dan bola disepak ke atas lurus kepala.
2. Sepak kuda/ sepak kura
  3. Sepak badek
  4. Sepak cungkil
  5. Memaha
  6. Sundulan atau Heading

Teknik Dasar Sepak Sila adalah dasar sepakan sepak takraw yang kegunaanya untuk menahan bola, mengawal bola dan mengumpan dalam suatu permainan sepak.

Teknik-teknik melakukan sepak sila adalah sebagai berikut :

- a. Berdiri dengan dua kaki terbuka berjarak selebar bahu.
- b. Kaki-sepak di gerakan melipat setinggi lutut kaki tumpu.
- c. Bola dikenai atau bersentuh dengan bagian dalam kaki sepak pada bagian bawah bola.
- d. Kaki tumpu agak ditekuk sedikit dan badan dibungkukkan sedikit.
- e. Mata melihat kearah bola.
- f. Kedua tangan dibuka dan dibengkokkan pada siku untuk menjaga keseimbangan.
- g. Pergelangan kaki-sepak pada waktu menyepak ditegangkan atau dikencangkan, dan bola disepak ke atas lurus kepala.

Sedangkan buku yang berjudul "Kepelatihan Dasar Sepaktakraw" penulis Achmad Sofyan Hanif mengemukakan bahwa teknik dasar sepak sila adalah menimang bola dalam permainan sepaktakraw dapat dilakukan dengan cara menggunakan kaki bagian dalam cara melakukannya : (1) posisi kedua kaki terbuka dengan jarak selebar bahu, (2) penyepakannya dengan posisi kaki melipat setinggi lutut kaki tumpu, (3) penggunaan bola dengan kaki penyepak berada di antara

kedua paha atau dekat lutut yang berdiri, (4) kaki tumpuan aak ditekukkan sedikit, (5) badan agak membungkuk, (6) bola disepak oleh bagian kaki dibawah mata kaki, (7) pergelangan kaki-sepak pada waktu menyepak ditegangkan, (8) bola disepak ke atas lurus melewati kepala. Kegunaan : untuk menerima dan menimang/menguasai bola, mengumpan antara bola dan untuk menyelamatkan serangan lawan (Hanif).

## METODE

Peneliti yang dilakukan ini menggunakan metode Research & Development untuk mengembangkan dan memvalidasi produk berupa model pembelajaran sepak sila menggunakan bola serabut kelapa pada cabang sepak takraw ini adalah menggunakan metode penelitian dan pengembangan (Research & Development) dari buku Sugiyono, yaitu suatu poses yang digubnakan untunk mengembangkan dan memvalidasi produk-produk pendidikan, yang tidak hanya bersifat materi seperti buku teks, film, pembelajaran, dan lain-lain, tapi juga termasuk prosedur dan proses seperti metode atau model pembelajaran serta pengolahan pembelajaran (Gall).

Pada langkah-langkah penelitian yang dibuat oleh sugiyono ada 7 langkah tahapan yang akhirnya produk yang dikembangkan. Agar rancangan model dapat berjalan baik dan benar, maka peneliti akan menggunakan alur rancangan model. Adapun alur pengembangan rancangan pengembangan model pembelajaran sepak takraw pada Teknik sepak sila menggunakan bola serabut kelapa di SD Negeri Sungai Bambu 05 Pagi dilakukan metode penelitian dan pengembangan ini seperti yang digambarkan dalam bagan yang dikutip dari Sugiyono yaitu sebagai berikut :

1. Potensi dan Masalah, adanya potensi atau masalah pada mode belajar sepak takraw. Penenliti dapat melakukan penelitian sesuai kebutuhan atau permasalahan untuk meningkatkan model belajar tersebut.

2. Pengumpulan Data, setelah potensi dan masalah dapat di tunjukan secara fakta. Maka dikumpulkan perumusan permasalahan dan memahaminya untuk bahan perencanaan model belajar sepak takraw untuk mengtasi masalah tersebut.
3. Desain Produk, setelah merumuskan masalah, memahami dan membuat bahan perencanaan. Di buatlah model alat baru dan memperbaharui model belajar yang sudah ada dengan menggunakan memodifikasi alat.
4. Validasi Desain, setelah membuat model alat baru atau memodifikasi alat baru untuk divalidasi atau di uji keefektifannya dengan cara menghadirkan dosen ahli dan guru di sekolah
5. Revisi Desain, model belajar yang sudah divalidasi atau sudah diuji keefektifannya serta diketahui kelemahannya, maka dilakukan perbaikan model belajar tersebut harus peneliti yang mau membuat model belajar tersebut.
6. Uji Coba Produk, model belajar yang sudah di validasi dan di revisi uji coba tahap awal (kelompok kecil) dapat dilakukan.
7. Revisi Produk, setelah diuji coba dalam kelompok kecil dari beberapa model belajar maka tersaringlah mana yang efektif dan mana yang tidak efektif.

#### **HASIL DAN PEMBAHASAN**

Hasil dari pengembangan model pembelajaran dalam penelitian ini tertulis menghasilkan produk dalam bentuk naskah atau storyboard script pembelajaran teknik dasar sepak sila menggunakan bola serabut kepala. Penelitian akan membuat dalam bentuk panduan model pembelajaran teknik dasar sepak sila menggunakan bola serabut kelapa yag diharapkan dapat dijadikan bahan referensi untuk guru penjas disekolah 09 Pagi Jakarta Utara dalam penyusunan variasi model pembelajaran teknik dasar sepak sila terhadap siswa.

#### **Analisis kebutuhan**

Secara umum tujuan umum yang akan diungkapkan studi pendahuluan atau analisis kebutuhan, yaitu: (1) seberapa antusias siswa dalam mengikuti pembeajaran pendidikn jasmani khususnya pada pembelajaran sepak takraw dengan teknik sepak sila , (2) kendala siswa dalam mengikuti pembelajaran pendidikan jasmani dalam olahraga sepak takraw. Berdasarkan tujuan umum diatas kemudian menjadi dasar peneliti meakukan studi pendahuluan dengan menggunakan instrumen wawancara yang mendalam (in-dept interview) kepada siswa SDN 09 Pagi Jakarta Utara serta melakukan survey karena tujuan utamanya adalah melakukan persiapan teknik dengan menjajaki lebih dahulu kareteristik subyek penelitian dan tempat yang akan dilakukan peneliti dan pembelaran. Hal tersebut untuk mengetahui seberapa penting model pembelajaran teknik sepak sila menggunakan bola serabut kelapa pada siswa SDN 09 Jakarta Utara yang akan dikembangkan peneliti.

Siswa yang pada umumnya selalu aktif akan tetapi seiring berjalannya teknologi keinginan siswa dalam aktivitas gerak tubuhnya semakin sedikit dan antusiasnya berkurang. Oleh karna itu, guru harus lebih kreatif dan inovatif dalam menggunakan bahan ajar yang menarik bagi siswa salah satunya dengan mengembangkan model pembelajaran sepak takraw dengan teknik sepak sila dengan menggunakan serabut kelapa.

Hasil studi pendahuluan atau temuan lapangan selanjutnya dideskripsikan dan dianalisis sehingga dapat diperoleh suatu rumusan hasil data yang telah dikumpulkan. Rumusan hasil ini bersifat deskriptif dan analisis dngan mengacu pada tujuan studi pendahuluan baik tujuan umum. Berikut akan dijabarkan mengenai hasil analisis kebutuhan dan temuan lapangan yang diperoleh dari hasil observasi penelitian, dari guru penjas disekolah 09 Pagi Jakarta Utara.

Hasil analisis kebutuhan dan temuan dilapangan selama ini disekolah SDN 09 Pagi Jakarta Utara masih sangat kurang dan guru penjas masih belum terlalu memperhatikan pembelajaran sepak takraw dengan teknik sepak sila dan selama ini guru hanya melihat hasil akhir saja dalam pembelajaran sepak takraw dengan teknik sepak sila.

Guru pendidikan jasmani pada umumnya memberikan materi yang disajikan ebih bersifat kurang inovatif dan bervariasi. Hal ini berdampak pada motivasi siswa dalam proses pembelajaran sepak takraw dengan teknik sepak sila menggunakan bola serabut kelapa, siswa cenderung jenuh dan bosan sehingga materi belajar yang diterapkan kurang maksimal.

Berdasarkan analisis kebutuhan dan ketentuan dipembelajaran secara garis besar selama ini guru sudah maksimal dalam memberikan materi sepak takraw dengan teknik sepak sila hanya kurang referensi guru dalam mendapatkan model-model pembelajaran agar siswa tidak merasakan bosan. Maka dari itu guru membutuhkan model pembelajaran sepak takraw dengan teknik sepak sila mnggunakan bola serabut kelapa dan kareteristik siswa.

## **SIMPULAN**

Dalam pembahasan penelitian pengembangan model , produk yang dihasilkan berupa model pembelajaran teknik sepak sila menggunakan bola serabut kelapa pada siswa SDN 09 Pagi Jakarta Utara yang dikemas berupa buku dan alat. Kesimpulannya bahwa peneliti menghasilkan produk model pembelajaran berupa 8 aitem teknik sepak sila menggunakan serabut kelapa pada siswa SDN 09 Pagi Jakarta Utara.

## **DAFTAR PUSTAKA**

- Criticos. (2011). media pembelajaran. Daryanto, 4.
- Djamarah, S. B., & Zain, A. (2013). Strategi belajar mengajar: Cetakan ke-5.
- Hanafy, M. S. (2014). Konsep belajar dan pembelajaran. Lentera Pendidikan: Jurnal Ilmu Tarbiyah dan Keguruan, 17(1), 66-79.
- Hanif, A. S. (2015). Kepeleatihan Dasar Sepak Takraw. Jakarta: Rajagrafindo Persada.
- Sugiyono. (2015). Metode Penelitian Pendidikan, Pendekatan, Kualitatif dan R&D. Bandung: Alfabeta.
- Suprijono, A. (2011). Model-model pembelajaran. Jakarta: Gramedia Pustaka Jaya, 45