

Pengembangan Model Belajar Umpan dalam Permainan Sepak Takraw pada Siswa Ekstrakurikuler SMP

Doni Gunawan,¹✉ Abdul Gani¹, Eka Fitri Novitasari¹

¹ Universitas Negeri Jakarta

Jl. Pemuda, No. 10, Rawamangun, RT.8/RW.5, Rawamangun, Kec. Pulo Gadung, Kota Jakarta Timur, Daerah Khusus Ibukota Jakarta, Indonesia, 13220

DOI: 10.21009/jpja.v8i01.55469

Article History

Submitted : Maret 2025

Accepted : Mei 2025

Published : Mei 2025

Keywords

Model Pembelajaran, Umpan Sepaktakraw

Learning Model, Pass Sepaktakraw

Abstrak

Tujuan penelitian ini adalah untuk mengembangkan model pembelajaran passing bagi siswa SMP yang dapat diaplikasikan pada proses pembelajaran permainan sepaktakraw di SMP. Jenis penelitian ini adalah deskriptif kuantitatif dengan pendekatan metode *research & development* (R&D) dengan model ADDIE. Model ADDIE ada 5 tahapan yang meliputi analisis, desain, pengembangan, implementasi, evaluasi. Penelitian ini menghasilkan produk berupa pengembangan 15 model pembelajaran passing yang telah divalidasi kelayakannya oleh pakar sepaktakraw dan praktisi sepaktakraw. Sampel dalam penelitian ini adalah siswa SMP yang berjumlah 15 siswa. Berdasarkan hasil penelitian model pembelajaran passing dalam permainan sepaktakraw yang dikembangkan dalam penelitian ini dapat digunakan oleh pelatih sebagai pedoman dalam memberikan materi teknik passing dalam permainan sepaktakraw karena dalam penelitian ini, Hasil perhitungan uji N-Gain Score menunjukkan bahwa nilai rata-rata n-gain sebesar 56% termasuk dalam kategori cukup efektif untuk pengembangan pembelajaran siswa ekstrakurikuler SMP.

Abstract

The purpose of this research was to develop a pass learning model for junior high school students that can be applied to the learning process of sepaktakraw games in junior high school. This type of research is quantitative descriptive with a research & development (R&D) method approach with the ADDIE model. There are 5 stages of the ADDIE model including analysis, design, development, implementation, evaluation. This research produces products in the form of developing 15 learning model to pass that have been validated for feasibility by sepaktakraw experts and sepaktakraw practitioners. The sample in this study were junior high school students totaling 15 students. Based on the results of the research a pass learning model in sepaktakraw game developed in this research can be used by the coach as a guideline in providing material for passing techniques in the sepaktakraw game because in this study, The results of the calculation of the N-Gain Score test show that the average n-gain score of 56% is included in the category that is quite effective for the learning development of junior high school extracurricular students.

✉ Corresponding author :
Alamat : Jakarta, Indonesia
E-mail : donigunawan885@gmail.com

PENDAHULUAN

Pendidikan merupakan cara yang strategis untuk mencetak sumber daya manusia (SDM) yang berkualitas. Kebijakan yang berkelanjutan khususnya dalam dunia pendidikan di Indonesia, bukan mustahil pendidikan di Indonesia akan menciptakan SDM yang berwawasan luas dan berkualitas. Sumber daya manusia yang berkualitas akan membawa pada kemajuan bangsa terutama dalam menjadikan masyarakat madani.

Pendidikan yang bermutu maka semua hal yang berhubungan dengan masalah pendidikan akan cepat terselesaikan. Salah satu Pendidikan yang mengarahkan pada perkembangan keseluruhan aspek manusia adalah pendidikan jasmani. Pendidikan jasmani tentunya mempunyai tujuan-tujuan pendidikan yang ingin dicapai. Untuk mencapai tujuan pendidikan maka diperlukan adanya proses belajar mengajar yakni serangkaian kegiatan timbal balik antar guru dan siswa, untuk itu diperlukan adanya rangkaian kegiatan belajar yang terencana. Dengan pendidikan yang terencana serta bimbingan yang baik tujuan pendidikan akan tercapai dengan baik

pula.

Menurut Komarudin (2000), mengemukakan bahwa model diartikan sebagai kerangka konseptual yang digunakan sebagai; (1) suatu tipe desain; (2) suatu deskripsi atau analogi yang dipergunakan untuk membantu visualisasi sesuatu yang tidak dapat dengan langsung diamati; (3) suatu sistem asumsi-asumsi, data-data, dan inferensi-inferensi yang dipakai untuk menggambarkan secara matematis suatu objek atau peristiwa; (4) suatu desain yang disederhanakan dari suatu sistem kerja, suatu terjemahan realitas yang disederhanakan; (5) deskripsi suatu sistem yang mungkin imajiner; (6) penyajian data yang diperkecil agar dapat menjelaskan dan menunjukkan sifat bentuk aslinya.

Belajar adalah proses perubahan tingkah laku dan ilmu pengetahuan. Proses belajar menjadi satu sistem dalam pembelajaran (Pane & Darwis Dasopang, 2017). Belajar merupakan suatu proses perubahan yaitu perubahan tersebut dapat meliputi pengetahuannya, sikap dan tingkah lakunya, kebiasaan hidupnya, keterampilan motoriknya, serta aspek-aspek lain yang terdapat dalam dirinya. Perubahan sebagai hasil dari proses belajar dapat ditunjukkan dalam berbagai bentuk seperti perubahan pengetahuan, pemahaman, sikap dan tingkah laku, keterampilan kecakapan,

kebiasaana serta perubahan aspek-aspek lain yang ada pada individu yang belajar.

Sepaktakraw merupakan cabang olahraga permainan yang didalamnya ada gerakan-gerakan dari cabang lain seperti: sepakbola, taekwondo, dan senam. Permainan ini dilakukan dua regu yang berlawanan, setiap regu terdiri dari tiga orang pemain yang terpisahkan oleh net. Sebagai olahraga beregu, Sepaktakraw adalah suatu permainan yang dilakukan diatas lapangan empat persegi panjang, rata, baik terbuka (*outdoor*) maupun tertutup (*indoor*) serta bebas dari rintangan.

Permainan sepaktakraw ditingkat satuan pendidikan, terutama ditingkat sekolah menengah, menjadi salah satu olahraga permainan yang banyak digemari dan dipertandingkan ditingkat satuan pendidikan. Dalam pelatihan sepaktakraw terdapat banyak masalah yang dapat membuat latihan menjadi kurang efektif dan terkontrol. Salah satunya dalam latihan umpan yang masih banyak mengalami kendala yaitu dalam meningkatkan ketepatan umpan pada saat permainan berlangsung.

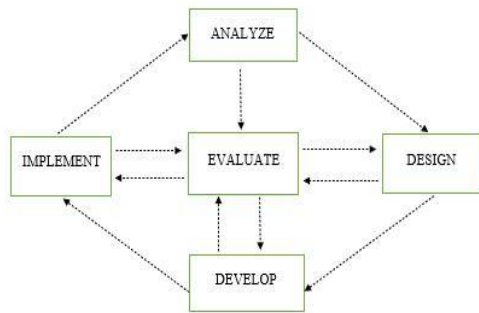
Dalam mempelajari salah satu teknik dasar sepaktakraw, yang

berkaitan erat dengan aktivitas gerak yaitu umpan, karena umpan adalah sebuah teknik yang sangat berperan penting dalam keterampilan bermain dimana seorang apit memberikan bola yang memiliki akurasi dan ketinggian yang tepat sehingga smash mudah memukul bola dengan baik karena bola yang diangkat tepat dan dapat diarahkan ke lawan sebagai serangan akhir dari permainan sepaktakraw dan mampu memperoleh angka.

Berdasarkan uraian tersebut di atas dilakukan penelitian dengan mengembangkan berbagai bentuk model belajar umpan dari yang pernah ada sebelumnya serta menganalisis kekurangan yang perlu diperbaiki ataupun disempurnakan. Sehingga dapat menambah referensi model belajar umpan yang baru karena mempunyai banyak pilihan dalam melakukan variasi belajar dan mampu membantu melihat perkembangan secara efektif siswa ekstrakurikuler sekolah menengah pertama.

METODE

Metode penelitian yang digunakan pada penelitian ini yaitu model ADDIE. Dalam sistem penelitian ADDIE menggunakan lima tahapan terdiri dari *Analysis, Design, Development, Implementation, Evaluation*.



Gambar 1. Model ADDIE

Dalam penelitian ini yang akan dijadikan sampel adalah siswa ekstrakurikuler SMP yang berjumlah 15 orang. Teknik analisis data yang digunakan deskriptif kuantitatif, dimana hasil perbandingan setelah tes awal dan tes akhir. Dan didapatkan penafsiran secara persentase. Hasil dari persentase inilah kemudian dapat ditarik suatu kesimpulan mengenai efektivitas suatu model.

Tabel 1.
Kategori Efektivitas N Gain (Hake, R.R 1999)

Presentase (%)	Kategori
< 40	Tidak Efektif
40–55	Kurang Efektif
56–75	Cukup Efektif
> 76	Efektif

Pelaksanaan Tes Umpan Sepaktakraw :

1. Atlet mengambil tempat di posisinya masing-masih sebelum melakukan umpan.
2. Atlet dilambungkan bola oleh pelatih atau rekan di seberang

lapangan.

3. Atlet diberikan 10 kali kesempatan untuk melakukan umpan dengan ketinggian 3 meter.
4. Skor diambil dari skor yang terdapat di daerah sasaran di mana bola jatuh di daerah sasaran.
5. Jarak antar rintangan 50 cm, 1 m, 50 cm dari tiap rintangan
6. Jika bola jatuh tepat pada garis yang membatasi dua petak sasaran, maka skor yang dicatat adalah angka yang tertinggi.
7. Bola yang tidak masuk dan keluar dari area skor diberi nilai nol.
8. Skor keseluruhan diperoleh dengan cara menjumlahkan skor



Gambar 2. Lapangan Tes Umpan

HASIL DAN PEMBAHASAN

Pada penelitian saat ini yang dikembangkan oleh peneliti yaitu Pengembangan Model Belajar Umpan Pada Siswa Ekstrakurikuler SMP yang berfokus pada peningkatan kemampuan umpan serta untuk mengetahui efektivitas

dari model umpan yang dikembangkan oleh peneliti.

Tabel 2. Hasil Analisis Data Tes Umpan

No.	Pre Test	Post Test	Skor Ideal	N-Gain Score	% N Gain Score
1	6	19	30	0,54	54%
2	9	22	30	0,62	62%
3	6	19	30	0,54	54%
4	7	20	30	0,57	57%
5	6	19	30	0,54	54%
6	9	23	30	0,67	67%
7	12	25	30	0,72	72%
8	8	21	30	0,59	59%
9	8	21	30	0,59	59%
10	10	21	30	0,55	55%
11	5	17	30	0,48	48%
12	5	18	30	0,52	52%
13	6	19	30	0,54	54%
14	5	16	30	0,44	44%
15	5	17	30	0,48	48%
Mean	7,13	19,80	30	0,56	56%

Berdasarkan hasil analisis tabel di atas, diperoleh bahwa nilai rata-rata hasil uji coba pengembangan model belajar umpan dalam permainan sepakakraw pada siswa ekstrakurikuler SMP mengalami peningkatan dengan peningkatan sebanyak 56%. Dari hasil persentase tersebut menunjukkan bahwa pengembangan model belajar umpan dalam permainan sepakakraw pada siswa

ekstrakurikuler SMP yang dibuat mampu meningkatkan proses belajar dan cukup efektif.

SIMPULAN

Berdasarkan hasil perhitungan dan analisis data yang sudah digunakan untuk mengetahui efektivitas dari model umpan yang dikembangkan oleh peneliti. Maka dapat diambil kesimpulan siswa ekstrakurikuler SMP mengalami peningkatan dengan peningkatan 56%. Dari hasil persentase tersebut menunjukkan bahwa pengembangan model belajar umpan yang dibuat mampu meningkatkan proses belajar dan cukup efektif untuk digunakan sebagai variasi model belajar umpan.

DAFTAR PUSTAKA

- Arslan, M., & Bayraktar, I. (2020). An Examination of Tennis According to Long-Term Athlete Development Model. *The Online Journal of Recreation and Sport*, 9(4), 8–19.
- Barnett, L. M., Mazzoli, E., Hawkins, M., Lander, N., Lubans, D. R., Caldwell, S., Comis, P., Keegan, R. J., Cairney, J., Dudley, D., Stewart, R. L., Long, G., Schranz, N., Brown, T. D., & Salmon, J. (2022). Development of a Self-Report Scale to Assess Children's Perceived Physical Literacy. *Physical Education and Sport Pedagogy*, 27(1), 91–116.
- Buckler, E. J., & Bredin, S. S. D. (2021). Examining the Knowledge Base and Level of Confidence of Early Childhood Educators in Physical

- Literacy and Its Application to Practice. *Early Years*, 41(2–3), 202–217.
- Corbin, C. B. (2022). Toward a Unifying Operational Definition of Physical Literacy for SHAPE America. *Journal of Physical Education, Recreation and Dance*, 93(6), 3–6.
- Hake. (1999). Analyzing charge Gain scores. America Educational Research Association's Division, Measurement and Research Methodology
- Hanif, A. S. (2015a). Keipelatihan dasar sepak takraw. Raja gravindo persada.
- Komaruddin. (2000). Media pembelajaran Aktif. Bandung: Remaja Rosdakarya.
- Mohamad Syarif Sumantri., & Aryati. (2024). Pengembangan Literasi Fisikal Pada Anak Sekolah Dasar
- Pane, A., & Dasopang, M. D. (2017). Belajar dan Pembelajaran. *Fitrah: Jurnal Kajian Ilmu-Ilmu Keislaman*, 3(2), 333-352.
- Robert Maribe Branch. (2009). Instructional Design: The ADDIE Approach. In *Springer* (Vol. 53, Issue 9). Springer. <https://doi.org/10.1007/978-0-387-09506-6>
- Rozie, F., & Pratikno, A. S. (2022). Edutourism Digital Laboratory: Meningkatkan Keterampilan Berpikir Kritis Siswa SD dalam Upaya Penguatan Karakter dan Potensi Madura. *Jurnal Penelitian Dan Pengembangan Pendidikan*, 6(3), 393– 398.
- Utama, D. A. P. (2020). *Perancangan Pusat Olahraga Islami di Bekasi dengan Pendekatan Arsitektur Biofilik*.
- Wayan, N., Putri, A., Tirka, W., & Suarni, N. K. (2020). Development of Empathy Scale in Middle School Students (SMP). *Jurnal Bimbingan Konseling Indonesia*, 1(1), 68–73.