

UPAYA MENINGKATKAN KETERAMPILAN SEPAK SILA MELALUI MEDIA ALAT BANTU UNTUK SISWA EKSTRAKULIKULER DI SMP N 232 JAKARTA

Muhammad Syaifudin¹, Hernawan², Samsudin³

Program Studi Pendidikan Olahraga, Pascasarjana, Universitas Negeri Jakarta.

Jl. Rawamangun Muka, Jakarta Timur 13220, Indonesia

Muhamadsyaifudin16@gmail.com

Abstrak. Penelitian ini bertujuan untuk meningkatkan kemampuan sepak sila pada siswa ekstrakurikuler SMP N 232 DKI Jakarta melalui media alat bantu. Penelitian ini menggunakan metode penelitian tindakan (*Action Research*) yang menggunakan media alat bantu yang dikaji kedalam beberapa siklus. Sumber data penelitian adalah siswa ekstrakurikuler SMP Negeri 232 Jakarta. Teknik pengumpulan data pada penelitian ini yaitu pengumpulan data dilakukan setiap siklus sejak perencanaan, pelaksanaan, observasi hingga refleksi untuk komponen data yang diperlukan, yaitu data tentang program latihan yang disusun oleh pelatih serta data keterampilan sepak sila melalui tes awal dan akhir siklus. Teknik analisis data yang digunakan pada penelitian ini adalah analisis data refleksi dalam setiap siklusnya berdasarkan hasil observasi yang terekam dalam catatan lapangan, dokumentasi dan observasi. Hasil penelitian serta analisis data dari peneliti dan kolabolator menunjukkan bahwa, media alat bantu pada proses latihan sepaksila dalam permainan sepaktakraw yang diterapkan dapat meningkatkan hasil latihan sepaksila, hal ini dikarenakan dengan semangat dan motivasi mengikuti latihan para siswa dalam latihan, dalam latihan siswa tidak merasa monoton dan dengan ditambahkannya kompetisi mini dengan modifikasi siswa semakin semangat untuk menunjukkan hasil latihan yang mereka dapatkan.

Kata Kunci: Keterampilan, sepak sila, media alat bantu

PENDAHULUAN

Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan merupakan bagian integral dari pendidikan secara keseluruhan, bertujuan untuk mengembangkan aspek kebugaran jasmani, keterampilan gerak, keterampilan berfikir kritis, keterampilan sosial, penalaran, stabilitas emosional, tindakan moral, aspek pola hidup sehat dan pengenalan lingkungan bersih melalui aktivitas jasmani, olahraga dan Kesehatan terpilih yang direncanakan secara sistematis dalam rangka mencapai tujuan pendidikan nasional.

Pendidikan jasmani tidak hanya untuk mengembangkan badan tetapi juga untuk mengajarkan perilaku sosial, kebudayaan, dan menghargai etika serta mengembangkan kesehatan mental-emosional. Selain itu kegiatan jasmani tertentu yang dipilih dapat membentuk

sikap atau karakter yang berguna bagi pelakunya. Perkembangan di bidang Olahraga semakin cepat, sejalan dengan perkembangan ilmu pengetahuan dan teknologi. Ilmu pengetahuan dan teknologi sangat berperan dalam meningkatkan prestasi Olahraga sekarang ini. Salah satu Cabang olahraga yang saat ini kurang berkembang pada masyarakat perkotaan adalah olahraga sepaktakraw.

Pendapat lebih luas dijelaskan dalam penelitian (Firdaus, Suherman, & Susilawati, 2016), bahwa Sepaktakraw merupakan cabang permainan asli dari melayu dan tumbuh berkembang di Indonesia serta meluas kesemananjung Indo-Cina dan Philipina. Tujuan semula permainan sepaktakraw ini adalah rekreasi dan pengembalian kegairahan untuk bekerja mencari nafkah sambil manantikan waktunya magrib. Tetapi setelah didalami

dan mengadakan pertandingan pada cabang olahraga ini maka tujuan itu tidak hanya untuk rekreasi saja dan pengembalian kegairahan saja, melainkan untuk suatu belajar dan pembelajaran di setiap sekolah-sekolah untuk bertujuan meningkatkan prestasi serta mengharumkan nama bangsa dan negara.

Menurut (Gani, 2018), ada beberapa teknik yang mendasar dalam sepak takraw yakni *training in Sepak Takraw, the first is form Sepak such as Sila Sepak, turtle sepak, cungkil sepak, sepak with soles of the feet, and badek sepak or side sepak. The second is using the forehead, the side and the back. The third is using the chest, using on and use the shoulder.*

Menurut (Dimas & Supriyadi, 2017) dalam penelitiannya menjelaskan bahwa sepaksila adalah menyepak bola dengan menggunakan kaki bagian dalam baik kaki kanan maupun kiri menyerupai posisi sila dan kaki satunya sebagai tumpuan. Sepak sila merupakan salah satu teknik dasar bermain sepaktakraw yang memiliki kontribusi besar dalam permainan sepaktakraw khususnya dikalangan pelajar atau pemula dalam mengetahui teknik dasar sepak takraw hampir seluruh permainan sepaktakraw dilakukan dengan sepak sila. Sejalan dengan itu (Hananto & Hari, 2013) menjelaskan bahwa, keterampilan sepaksila merupakan kemampuan dari seorang atlet untuk melakukan sepakan (menimang) bola menggunakan kaki bagian dalam sebanyak-banyaknya. Sepaktakraw juga merupakan olahraga yang sangat membutuhkan keseimbangan sesuai pendapat (Novrianto, 2013), Ada hubungan yang signifikan keseimbangan terhadap keterampilan sepaktakraw pada permainan sepaktakraw. Untuk itu dibutuhkan metode yang sesuai dan tepat pada saat menjaga keseimbangan melakukan sepak sila yang benar dan sesuai perkenaan kaki dalam. Teknik-teknik gerakan dasar dalam permainan

sepaktakraw merupakan teknik-teknik yang paling sulit dan yang harus wajib dikuasai oleh siswa.

Penelitian tindakan merupakan penelitian tentang hal-hal yang terjadi di masyarakat atau kelompok sasaran, dan hasilnya langsung dapat dikenakan pada masyarakat yang bersangkutan. Ciri atau karakteristik utama dalam penelitian tindakan adalah adanya partisipasi dan kolaborasi antara peneliti dengan anggota kelompok sasaran. “Penelitian tindakan adalah salah satu strategi pemecahan masalah yang memanfaatkan tindakan nyata dalam bentuk proses pengembangan inovatif yang “dicoba sambil jalan” dalam mendeteksi dan memecahkan masalah. Dalam prosesnya, pihak-pihak yang terlibat dalam kegiatan tersebut dapat saling mendukung satu sama lain” (Arikunto, 2006). Penelitian tindakan merupakan salah satu bentuk rancangan penelitian, dimana dalam rancangan penelitian tindakan peneliti mendeskripsikan, menginterpretasikan dan menjelaskan suatu situasi sosial pada waktu yang bersamaan dengan melakukan perubahan atau intervensi dengan tujuan perbaikan atau partisipasi”. Penelitian tindakan dapat dipergunakan untuk menyelesaikan sebuah permasalahan yang kronis untuk diberikan tindakan sampai keinginan yang diharapkan tercapai. Kurt Lewin memperkenalkan “*action research* dengan empat langkah dengan siklikal yaitu: (1) perencanaan, (2) tindakan, (3) monitoring, (4) evaluasi, hasil evaluasi pada siklus pertama akan menentukan tindakan yang akan dilakukan pada siklus berikutnya” (Yusufhadi, 2005).

Menurut Greenwood dan Levin “penelitian tindakan menggabungkan tiga unsur terkait, yaitu riset, aksi dan partisipasi” (Davyd J & Levin, 1998). Dengan demikian akan ditemukan pemahaman mengenai praktik tersebut dan lingkungan dimana praktik tersebut dilaksanakan. Terdapat dua esensi

penelitian tindakan yaitu perbaikan dan keterlibatan. Hal ini mengarahkan tujuan penelitian tindakan ke dalam tiga area: “(1) Untuk memperbaiki praktik; (2) Untuk pengembangan profesional dalam arti meningkatkan kemampuan para praktisi terhadap praktik yang dilaksanakannya; (3) Untuk memperbaiki keadaan atau situasi di mana praktik tersebut dilaksanakan”(Dharma, 2008).

Penelitian tindakan bukan lagi mengetes sebuah perlakuan, tetapi sudah mempunyai keyakinan akan ampuhnya sebuah perlakuan. Pada penelitian tindakan peneliti langsung menerapkan perlakuan tersebut dengan hati hati, seraya mengikuti proses serta dampak perlakuan yang dimaksud, dengan demikian “penelitian tindakan dapat dipandang sebagai tindak lanjut dari penelitian deskriptif maupun eksperimen” (Arikunto, Suhardjono, & Supardi, 2008).

Hasil perlakuan penelitian tindakan dilakukan dengan melakukan evaluasi atau tes akhir pada setiap siklus, hasil tes digunakan untuk melihat perubahan yang diharapkan setelah proses tindakan dilakukan dan catatan selama tindakan merupakan gambaran untuk melakukan siklus berikutnya. Pada penelitian ini siklus yang direncanakan adalah satu siklus yang panjang, mengingat peningkatan yang diharapkan adalah kualitas fisik, yang membutuhkan waktu cukup panjang untuk mengalami perubahan. Ciri penelitian tindakan kelas adalah: 1). Refleksi diri, maksudnya dalam penelitian tindakan dipandang sebagai suatu cara untuk memberikan ciri bagi seperangkat berbagai macam kegiatan yang direncanakan untuk meningkatkan mutu pendidikan, pada pokoknya ia merupakan suatu cara yang dituangkan ke dalam suatu program refleksi diri, 2). Penelitian tindakan mencoba untuk mengidentifikasi kriteria dari kegiatan-kegiatan untuk melakukan perbaikan dalam program refleksi diri, 3). Penelitian tindakan bersifat partisipatif dan

kolaborator karena melibatkan orang lain sebagai bagian dari suatu penelitian.

Penelitian tindakan bertujuan untuk mengatasi kesenjangan antara kondisi yang diharapkan dan kenyataan yang ada dengan kata lain, penelitian tindakan berorientasi kepada perubahan menuju perbaikan suatu keadaan melalui tindakan-tindakan baru. Orientasi dari penelitian tindakan adalah mempelajari situasi nyata suatu kelas atau sekolah yang bertujuan untuk mengembangkan bentuk dan kualitas tindakan-tindakan dalam meningkatkan keterampilan sepak sila. Penelitian tindakan menggunakan siklus, dimana setiap siklus mempunyai langkah-langkah yang sistematis yang terdiri dari perencanaan tindakan, pelaksanaan, observasi dan refleksi

Berdasarkan beberapa pengertian di atas, dapat disimpulkan bahwa penelitian tindakan adalah suatu proses penelitian yang diawali dengan menemukan masalah praktis yang ada di dalam kelas, kemudian memecahkannya dengan melakukan aksi (tindakan) dengan tujuan untuk menemukan suatu perubahan. Perubahan yang dimaksud adalah untuk meningkatkan kualitas pembelajaran.

Perkembangan ilmu pengetahuan dan teknologi menuntut agar pelatih atau guru dapat menggunakan alat-alat yang mampu disediakan oleh sekolah dan sekurangnya pelatih ataupun guru dapat menggunakan alat yang murah serta efisien, meskipun lebih sederhana tetapi dapat membantu dalam pencapaian tujuan dalam proses latihan ataupun pengajaran sepertiapa yang diharapkan. Media merupakan semua saluran pesan yang dapat digunakan sebagai sarana komunikasi dari seseorang ke orang lain (dapat berupa orang ataupun benda). Didalam proses latihan ataupun belajar mengajar fungsi media ada dua, yaitu sebagai alat bantu (*Dependent Media*) dan media yang dapat digunakan oleh siswa itu sendiri (*Independent media*). Masalah yang

dihadapi pelatih atau guru pada tahap ini lebih banyak berhubungan dengan cara bagaimana mengikat perhatian siswa selama proses latihan atau proses pembelajaran berlangsung, dan bagaimana cara membantu siswa mengingatkan kembali akan pengetahuan dan keterampilan yang telah dipelajari dengan cepat dan pada saat yang tepat.

Penggunaan media menurut (Kaltsum, 2017) harus memperhatikan beberapa kriteria, yaitu:

- a. Media yang dipilih hendaknya selaras dan menunjang tujuan pembelajaran yang telah ditetapkan. Dalam penetapan media harus jelas dan operasional, spesifik, dan benar-benar tergambar dalam bentuk perilaku.
- b. Aspek materi menjadi pertimbangan yang dianggap penting dalam memilih media. Sesuai atau tidaknya antara materi dengan media yang akan digunakan akan berdampak pada hasil pembelajaran siswa.
- c. Kondisi audien (siswa) dari segi subjek belajar menjadi perhatian yang serius bagi guru dalam memilih media yang sesuai dengan kondisi anak. Faktor umum, intelegensi, latar belakang pendidikan, budaya, dan lingkungan anak menjadi titik perhatian dan pertimbangan dalam memilih media pengajaran.
- d. Ketersediaan media di sekolah atau memungkinkan bagi guru mendesain sendiri media yang akan digunakan merupakan hal yang perlu menjadi pertimbangan seorang guru. Seringkali suatu media dianggap tepat untuk digunakan di kelas akan tetapi di sekolah tersebut tidak tersedia media atau peralatan yang diperlukan, sedangkan untuk mendesain atau merancang suatu media yang dikehendaki tersebut tidak mungkin dilakukan oleh guru.
- e. Media yang dipilih seharusnya dapat menjelaskan apa yang akan

disampaikan kepada audien (siswa) secara tepat dan berhasil guna, dengan kata lain tujuan yang ditetapkan dapat dicapai secara optimal.

- f. Biaya yang akan dikeluarkan dalam pemanfaatan media harus seimbang dengan hasil yang akan dicapai. Pemanfaatan media yang sederhana mungkin lebih menguntungkan daripada menggunakan media yang canggih (teknologi tinggi) bilamana hasil yang dicapai tidak sebanding dengan dan yang dikeluarkan.

Media merupakan bagian yang tidak terpisahkan dari proses belajar mengajar demi tercapainya tujuan pendidikan (Zainuri, 2018). Media atau sumber belajar adalah alat yang membantu dalam kegiatan belajar mengajar. Alat atau media ini dapat membantu mengatasi kesulitan siswa dalam memahami konsep dan juga dapat melahirkan umpan balik baik dari siswa, dengan memanfaatkan media, pelatih atau guru dapat membantu cara belajar siswa agar lebih menarik. Dalam penggunaan media dalam proses pembelajaran atau latihan, guru juga tidak boleh sembarangan, harus sesuai dengan tujuan yang hendak dicapai yaitu meningkatkan dan memelihara perhatian peserta didik terhadap proses belajar mengajar.

Alat bantu berfungsi untuk tujuan intruksi dimana informasi yang terdapat dalam media itu harus melibatkan siswa dalam bentuk aktifitas yang nyata sehingga latihan dapat terjadi. Materi harus dirancang secara sistematis. Disamping menyenangkan, alat bantu pengajaran harus dapat memberikan pengalaman yang menyenangkan dan memenuhi kebutuhan perorang siswa. Melalui alat bantu yang tepat sesuai dengan kebutuhan merupakan suatu hal yang penting dalam mencapai tujuan yang diinginkan. Pemilihan tersebut harus dapat disesuaikan dengan materi yang akan disampaikan karena materi dan media alat bantu saling berkaitan. Agar dapat membantu proses pembelajaran

latihan secara efektif, alat bantu harus selaras dan sesuai dengan kebutuhan program latihan. Meskipun demikian, kenyataan di lapangan menunjukkan bahwa seorang pelatih memilih salah satu alat bantu dalam kegiatannya berdasarkan pertimbangan antara lain: Merasa sudah akrab dengan alat bantu tersebut. Merasa bahwa alat bantu yang dipilih dapat menggambarkan dengan baik daripada dirinya sendiri. Media alat bantu merupakan media yang mempunyai fungsi untuk mempermudah tercapainya tujuan latihan. Hal ini diperoleh dengan proses latihan yang menggunakan alat bantu. Sehingga siswa dapat menghasilkan proses latihan sepak sila.

Alat bantu adalah alat-alat yang digunakan oleh seorang pendidik dalam menyampaikan materi atau bahan pendidikan/pengajaran. Dalam praktiknya alat bantu ini lebih sering disebut peraga, karena berfungsi untuk membantu dan memperagakan sesuatu didalam proses pendidikan atau pengajaran.

Sepak takraw menurut (Jawis, Singh, Singh, & Yassin, 2005) bahwa *combines ball skills (kicking and juggling) with the agility and acrobatic moves of gymnasts and the instinctive reflexes of competitive badminton players*. Sepakan dalam sepaktakraw merupakan gerakan dominan, karena dalam permainan sepaktakraw lebih banyak dimainkan dengan kaki.

Dalam permainan sepaktakraw seseorang dituntut untuk mempunyai kemampuan dan keterampilan yang baik. Keterampilan yang dimaksud adalah kemampuan dasar bermain sepaktakraw. Menurut (Chen, Dai, Tang, & Xiao, 2018) Sepak takraw *requires the player to master a variety of performance skills like jumping, blocking, diving or spiking that are related to the needs of strength, power, agility, and speed during the duration of the game*.

Permainan sepaktakraw dimainkan oleh dua regu, setiap regu terdiri dari tiga

orang pemain. Salah satu dari tiga pemain tersebut disebut tekong (*server*) merupakan pemain yang berada di lapangan paling belakang. Tekong ini bertugas untuk menservis bola, menerima, dan menahan serangan dari regu lawan di bagian belakang lapangan. Dua pemain lain disebut apit kanan dan apit kiri. Kedua pemain ini berada di sebelah kanan dan kiri di depan tekong. Pemain ini berada di dekat net yang bertugas sebagai pelempar bola ke tekong, penerima dan pemblok bola dari pihak lawan. tidak boleh menginjak garis (Armelia, 2008).

Menurut (Zainuddin, 2012) “Teknik-teknik dasar permainan sepaktakraw meliputi, sepak sila, sepak kuda, sepak badek, sepak cungkil, *heading*, memaha, servis (sepak mula), *smash* dan blok”. Sedangkan menurut (Sulaiman, 2014) teknik dasar meliputi: a) Teknik Sepakan, terdiri dari: Sepak Sila, Sepak Kuda/kuda, Sepak Cungkil, Sepak Simpuh/ Badek, Sepak Mula (servis), dan Sepak Tapak (Menapak); b) Memaha (kontrol paha), c) Mendada (kontrol dada), d) Membahu (kontrol bahu), e) Kepala (sundulan kepala/heading), f) Teknik Smes, terdiri dari: Kedeng dan Gulung, dan g) Teknik Tahanan (*Block*).

Sepak sila adalah teknik menyepak bola takraw dengan menggunakan salah satu kaki bagian dalam yang ditekuk menyerupai posisi bersila sedangkan kaki yang lain menjadi tumpuan (Aziz Hakim, 2007). Menyepak bola dengan menggunakan kaki bagian dalam. Sepak sila digunakan untuk menerima dan menimang/menguasai bola, mengumpan antara bola dan untuk menyelamatkan serangan lawan. Teknik menyepak bola dengan menggunakan kaki bagian dalam. Sepak sila digunakan untuk menerima, menimang dan menguasai bola, mengumpan, menyelamatkan serangan lawan.



Gambar 1. Teknik Melakukan Sepak Sila Sumber: Ucup Yusuf, *Pembelajaran Permainan Sepaktakraw*, (Jakarta, DEPDIKNAS Dirjendiknasmen; 2004) h. 24

Teknik-teknik melakukan sepak sila (Sofyan Hanif, 2015) adalah;

- 1) Berdiri dengan dua kaki terbuka berjarak selebar bahu.
- 2) Kaki sepak digerakan melipat setinggi lutut kaki tumpu.
- 3) Bola disentuh oleh kaki sepak bagian dalam dari bawah bola.
- 4) Kaki tumpu ditekuk sedikit dan posisi badan agak membungkuk dengan mata melihat ke arah bola.
- 5) Kedua tangan dibuka dengan siku ditekuk untuk menjaga keseimbangan.
- 6) Pergelangan kaki sepak pada perkenaan dengan bola ditegangkan atau dikencangkan.
- 7) Bola disepak ke atas lurus melewati kepala.

Teknik dasar antara yang satu dengan yang lainnya merupakan satu kesatuan yang tidak bisa terpisahkan. Tanpa menguasai kemampuan dasar, permainan sepaktakraw tidak dapat dimainkan dengan baik. Teknik dasar sepak sila seorang akan semakin baik apabila berlatih dengan baik dan berkelanjutan.

Cabang olahraga sepaktakraw memerlukan perhatian yang serius untuk pembelajaran di setiap sekolah-sekolah yang ada di tanah air guna meningkatkan hasil belajar dan prestasi. Karena olahraga sepaktakraw belum begitu banyak di kenal

di kalangan pelajar. Masih kurangnya olahraga permainan sepaktakraw di setiap sekolah, khususnya di kalangan pelajar DKI Jakarta. Terutama penggunaan alat bantu dalam permainan sepak takraw. Hasil penelitian sebelumnya mendukung bahwa Penerapan alat bantu pembelajaran yang dimodifikasi sangat efektif dalam meningkatkan hasil belajar (Supriyoko, 2017). Selanjutnya dari hasil penelitian (Aji, 2014) menjelaskan bahwa Penelitian Tindakan Kelas (PTK) kiranya dapat terus diterapkan dengan tujuan untuk meningkatkan proses belajar dan keterampilan siswa.

Tujuan penelitian ini yaitu bertujuan untuk meningkatkan kemampuan sepak sila pada siswa ekstrakurikuler SMP N 232 DKI Jakarta melalui alat bantu.

METODE

Penelitian ini menggunakan metode penelitian tindakan (*Action Research*) yang menggunakan media alat bantu yang dikaji kedalam tindakan melalui beberapa siklus. Desain penelitian yang digunakan adalah model Kemmis dan Mc. Taggart, yang berupa satu siklus atau kegiatan yang meliputi tahap-tahap rancangan pada setiap putarannya, yaitu: (1) Perencanaan (*Planning*), (2) Tindakan (*Acting*), (3) Pengamatan (*Observing*), (4) Refleksi (*reflecting*), dan akan diadakan revisi perencanaan pada siklus ulang jika masih diperlukan (Tangkudung, 2016). Kriteria keberhasilan tindakan pelaksanaan tindakan pada model Kemmis dan Taggart yaitu dimana pada pelaksanaan tindakan pada siklus pertama harus diobservasi, dievaluasi dan kemudian direfleksi untuk merancang tindakan pada siklus kedua. Pada umumnya, tindakan pada siklus kedua merupakan tindakan perbaikan dari tindakan pada siklus pertama tetapi tidak menutup kemungkinan tindakan pada siklus kedua adalah mengulang tindakan siklus pertama. Pengulangan tindakan dilakukan untuk meyakinkan peneliti

bahwa tindakan pada siklus pertama telah atau belum berhasil.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Berdasarkan proses pelaksanaan dan observasi yang dilakukan oleh peneliti pada siswa ekstrakurikuler sepak takraw SMP N 232 DKI Jakarta bahwa proses latihan dalam keterampilan sepaksila, bahwa siswa menganggap keterampilan sepaksila hanya sebatas menyepak bola saja ke arah teman dan lawan, sehingga siswa dalam melakukan sepaksila kurang menguasai teknik keterampilan yang diberikan oleh guru/pelatih. Terkait dengan permasalahan tersebut maka guru/pelatih dituntut harus lebih kreatif dan lebih memahami karakteristik siswa dalam memberikan materi sehingga siswa dalam melaksanakan proses latihan dengan baik dan memahami substansi dari latihan yang mereka lakukan.

Berdasarkan hasil analisa tersebut dapat mengasumsikan bahwa untuk meningkatkan hasil keterampilan sepaksila perlu metode latihan yang tepat dan kreatif dan sesuai dengan karakter siswa, sehingga dengan menggunakan media alat bantu terhadap latihan sepaksila yang dilakukan oleh guru/pelatih diharapkan proses latihan dapat dicapai secara maksimal serta dapat meningkatkan hasil latihan keterampilan sepaksila dalam permainan sepak takraw dengan baik.

Data nilai akhir hasil latihan keterampilan sepaksila pada siswa ekstrakurikuler sepak takraw SMP N 232 DKI Jakarta pada siklus I secara umum dapat dikatakan baik, di buktikan dengan jumlah rata-rata hasil keterampilan sepaksila siswa sebesar 77,50 dengan demikian maka nilai tersebut telah melampaui nilai Kriteria Ketuntasan Minimal di SMP N 232 DKI Jakarta dengan nilai KKM nya yaitu 75,00. Namun dari 20 siswa ada 6 siswa dengan presentase 30,00% yang belum tuntas karena hasil nilai tes sepaksila masih di

bawah nilai kriteria ketuntasan minimal (KKM) yang ditetapkan oleh sekolah dan sebanyak 14 siswa sudah di anggap tuntas dengan persentase 70, 00%. Adapun hasil latihan nilai tertinggi adalah 91,66 dan hasil belajar sepaksila terendah pada siklus I adalah 58,33. Selanjutnya dari hasil latihan keterampilan sepaksila yang sudah dilakukan, kolaborator akan mengevaluasi dan refleksi untuk perbaikan proses tindakan berikutnya. Dengan demikian sesuai data di atas dapat dikatakan bahwa, hasil latihan keterampilan sepaksila masih rendah sehingga perlu di adakan beberapa perbaikan tindakan.

Berdasarkan data hasil catatan lapangan pelaksanaan tindakan siklus I di dapatkan beberapa permasalahan dan kelemahan namun dalam jumlah yang kecil sesuai hasil peningkatan hasil keterampilan yang di capai pada siklus I, adapun beberapa kelemahan antara lain, selama proses latihan berlangsung terlihat para siswa masih banyak melakukan langkah-langkah gerakan yang kurang tepat mulai dari gerakan awal yaitu posisi kaki yang kurang tepat, pada saat melakukan ayunan kaki siswa sangat sering melakukan kesalahan karena tidak sesuai dengan arah datangnya bola sehingga berpengaruh pada kontrol dan arah bola. Berdasarkan hasil data dan pengamatan tersebut di atas dalam siklus I ini masih dianggap belum meningkatkan hasil latihan secara signifikan sesuai target yang diinginkan sehingga masih perlu di lakukan perbaikan pembelajaran ke siklus II.

Data nilai akhir hasil latihan keterampilan sepaksila pada siswa ekstrakurikuler SMP N 232 DKI Jakarta pada siklus II secara umum dapat dikatakan baik, di buktikan dengan jumlah rata-rata hasil keterampilan sepaksila siswa sebesar 85,41 dengan demikian maka nilai tersebut telah melampaui nilai Kriteria Ketuntasan Minimal di SMP N 232 DKI Jakarta dengan nilai KKM nya yaitu 75,00.

Namun dari 20 siswa masih ada 1 siswa dengan presentase 5,00% yang belum tuntas karena hasil nilai tes sepaksila masih di bawah nilai kriteria ketuntasan minimal (KKM) yang ditetapkan oleh sekolah dan sebanyak 19 siswa sudah di anggap tuntas dengan persentase 95, 00%. Adapun hasil latihan nilai tertinggi adalah 100 dan hasil belajar sepaksila terendah pada siklus I adalah 66,66. Selanjutnya dari hasil latihan keterampilan sepaksila yang sudah dilakukan, kolaborator akan mengevaluasi dan refleksi untuk perbaikan proses tindakan berikutnya. Dengan demikian sesuai data di atas dapat dikatakan bahwa, hasil latihan keterampilan sepaksila sudah mencapai ketuntasan sebesar 90% sehingga dapat dikatakan bahwa perbaikan pembelajaran ini di anggap berhasil.

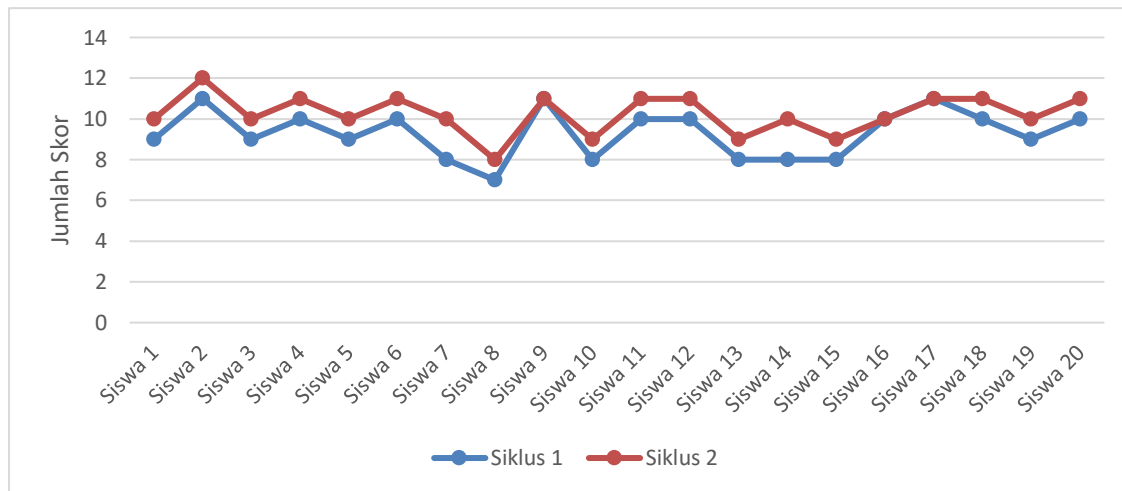
Hasil catatan lapangan pada siklus II menunjukkan bahwa dalam proses latihan para siswa sudah dapat melakukan latihan dengan menggunakan media alat bantu dan dapat diaplikasikan dalam keterampilan sepaksila dengan baik dan motivasi yang tinggi, siswa dapat melakukan latihan keterampilan sepaksila dengan menggunakan media alat bantu dan dalam melaksanakan latihan yang telah diberikan materi oleh guru/pelatih, terbukti para siswa melakukan latihan dengan penuh semangat dan motivasi yang tinggi, tidak mengulang kesalahan, berani mencoba dan melakukan yang diberikan oleh materi oleh guru/pelatih. Untuk lebih jelas mengetahui peningkatan keterampilan sepaksila bulutangkis pada siswa ekstrakurikuler sepaktakraw SMP N 232 DKI Jakarta

berikut ini akan ditampilkan tabel data perbandingan hasil nilai keterampilan sepaksila bulutangkis pada siklus I dan siklus II.

Tabel 1. Tabel Hasil Perbandingan Siklus I dan Siklus II Penilaian Keterampilan Sepak Sila

No	Ketuntasan	Nilai Ketuntasan Ekstrakurikuler	SIKLUS I		SIKLUS II	
			F	%	F	%
1.	Tuntas	> 75,00	14	70,00	19	95,00
2.	Tidak Tuntas	< 75,00	6	30,00	1	5,00
<i>Jumlah</i>			20	100	20	100

Berdasarkan tabel data diatas hasil latihan keterampilan sepaksila pada siswa ekstrakurikuler SMP N 232 DKI Jakarta secara umum dapat dikatakan baik, karena jumlah persentase ketuntasan hasil latihan keterampilan sepaksila pada siklus I adalah 70,00%, dan siswa yang belum tuntas hasil latihan berjumlah 6 siswa karena belum mencapai nilai Kriteria Ketuntasan Minimal (KKM) yaitu 75,00. Sedangkan pada siklus II jumlah persentase ketuntasan hasil belajar keterampilan sepaksila mengalami peningkatan yang signifikan yaitu adalah 95,00% dan siswa yang belum tuntas hanya 1 siswa saja. Jadi antara siklus I dan siklus II terjadi peningkatan sebesar 25,00% setelah diberi perlakuan berupa penerapan media alat bantu sepaksila selama 2 siklus atau 16 kali pertemuan. Untuk lebih jelasnya dapat dilihat dari diagram di bawah ini:



Gambar 2. Grafik Perbandingan Penilai Keterampilan Sepaksila bulutangkis Siklus I & Siklus II
Sumber: Hasil Pengolahan Data

Menurut peneliti dan kolabolator, penelitian berhenti sampai disini dan tidak dilanjutkan ke siklus berikutnya karena permasalahannya sudah terjawab yaitu melalui modifikasi permainan sepaksila dapat meningkatkan hasil keterampilan sepaksila pada siswa ekstrakurikuler SMP N 232 DKI Jakarta. Setelah selesai latihan selama siklus I dan siklus II, kolabolator mengutarakan hasil pengamatan selama proses latihan berlangsung pada peneliti, berupa angka-angka kuantitatif yang mungkin dibandingkan antaran siklus I dan siklus II. Pada observasi selama latihan berlangsung pada siklus I dan siklus II kolabolator mengutarakan hasil pengamatan selama latihan berlangsung berupa data kualitatif yang membandingkan antara siklus I dan siklus II.

KESIMPULAN

Hasil penelitian serta analisis data dari kolabolator menyatakan bahwa, Media alat bantu pada proses latihan sepaksila dalam permainan sepaktakraw yang diterapkan dapat meningkatkan hasil latihan sepaksila, hal ini dikarenakan dengan semangat dan motivasi mengikuti latihan para siswa dalam latihan, dalam

latihan siswa tidak merasa monoton dan dengan ditambahkannya kompetisi mini dengan modifikasi siswa semakin semangat untuk menunjukkan hasil latihan yang mereka dapatkan.

Berdasarkan hasil penelitian ini, maka beberapa implikasi dapat ditarik kesimpulan, bahwa;

1. Penerapan media alat bantu dalam latihan yang disesuaikan dengan kebutuhan dalam latihan sepaksila menjadi alternatif dalam memecahkan masalah latihan sepak sila dalam permainan sepaktakraw.
2. Dalam pelaksanaan latihan, guru harus mampu menciptakan suasana kondusif dan menyenangkan serta kreatif agar siswa semakin semangat dalam latihan. Guru harus mampu jadi teladan dalam latihan dan menjadi contoh yang baik.
3. Penerapan media alat bantu pada sepak sila perlu adanya kesepakatan awal dari guru dan siswa agar terciptanya keseriusan dalam latihan serta koridor kesepahaman dalam aturan latihan.

DAFTAR PUSTAKA

- Aji, T. (2014). *Peningkatan keterampilan smash kedeng pada permainan sepaktakraw siswa sekolah dasar*. Jurnal Media Ilmu Keolahragaan

- Indonesia, 4 (1).
- Arikunto, S. (2006). *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktik*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Arikunto, S., Suhardjono, & Supardi. (2008). *Penelitian Tindakan Kelas*. Jakarta: Bumi Aksara.
- Armelia, F. (2008). *Bermain Sepaktakraw*. Semarang: PT. Aneka Ilmu.
- Aziz Hakim, A. (2007). *Sepaktakraw*. Semarang: Unesa University Press.
- Chen, S., Dai, H., Tang, J., & Xiao, R. (2018). *Physiological Profile of Sepak Takraw University Players*, 1(1), 63–66. <https://doi.org/10.26480/icecsd.01.2018.63.66>
- Davyd J, G., & Levin, M. (1998). *Introduction To Action Research*. London: Sage Publications.
- Dharma, S. (2008). *Pendekatan, Jenis dan Metode Penelitian Pendidikan*. Jakarta: Ditjen PMPTK.
- Firdaus, F., Suherman, A., & Susilawati, D. (2016). *Meningkatkan gerak dasar sepak sila dengan menggunakan model pembelajaran stad “student teams achievement division”*.
- Gani, A. (2018). *The Development of Sepak Takraw Skill Training Model Based on Drill Double Event in South Jakarta Club Takraw*, 8(12).
- Hananto, H. P., & Hari, A. R. (2013). *Keterampilan bermain sepaktakraw atlet pelajar diy*, 1(1).
- Jawis, M. N., Singh, R., Singh, H. J., & Yassin, M. N. (2005). *Anthropometric and physiological profiles of sepak takraw players*. *British Journal of Sports Medicine*, 39(11), 825–829, <https://doi.org/10.1136/bjism.2004.016915>.
- Novrianto, A. (2013). *HUBUNGAN KESEIMBANGAN TERHADAP KETERAMPILAN SEPAK SILA DALAM PERMAINAN SEPAK TAKRAW PADA SISWA PUTRA KELAS VIII SMP NEGERI 1 PALOLO*. *E-Journal Tadulako Physical Education, Health And Recreation*, 1 (ISSN 2337 – 4535).
- Sofyan Hanif, A. (2015). *Kepelatihan Dasar Sepaktakraw*. Jakarta: PT Bumi Timur Jaya.
- Supriyoko, A. (2017). *Modifikasi Alat Bantu Pembelajaran Untuk Meningkatkan Hasil Belajar Kids Atletik (Lempar Turbo)*, 17(1).
- Tangkudung, J. (2016). *Metode Penelitian*. Jakarta: Lensa Media Pustaka.
- Yusufhadi, M. (2005). *Action Research di Perguruan Tinggi*. Jakarta: Penelitian IBII.
- Zainuddin, H. (2012). *Sepak Takraw. Sejarah, Teknik Dasar Permainan & Peraturan Sepak Takraw*. Jakarta: Aulia Cendekia Press.